

УДК 796/799

*Бакешин К.П.,
кандидат педагогических наук, доцент
доцент кафедры «Физическая культура»
Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал Российской
таможенной академии
Россия, г. Санкт-Петербург*

*Иванова Т.Е.,
студент
2 курс, факультет «Юридический»
Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал Российской
таможенной академии
Россия, г. Санкт-Петербург*

**МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА И ПРИМЕНЕНИЯ
СРЕДСТВ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ОТДЕЛЬНЫХ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Аннотация: Статья посвящена индивидуализации подхода и применения средств для правильного развития физических качеств человека. Даны понятия основным физическим качествам личности.

Ключевые слова: индивидуальный подход, физические качества человека, гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила.

**METHODOLOGY OF INDIVIDUAL APPROACH AND APPLICATION
OF MEANS FOR THE PROPER DEVELOPMENT OF INDIVIDUAL
PHYSICAL QUALITIES**

Annotation: *The article is devoted to the individualization of the approach and application of means for the proper development of human physical qualities. The concepts of basic physical qualities of personality are given.*

Keywords: *individual approach, physical qualities of a person, flexibility, speed, agility, endurance, strength.*

Основное средство физической культуры - физические упражнения. У людей регулярно и активно занимающихся физическими упражнениями улучшается эмоциональная, интеллектуальная и психическая устойчивость во время выполнения физической или умственной деятельности.

Личная мотивация - это основа персонального подбора средств физической культуры (системы упражнений или вида спорта), но и личной мотивации могут быть различные цели, например:

- А) увеличение функциональных способностей организма;
- Б) психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности и изучение важных умений и навыков;
- В) укрепление здоровья, а также исправление некоторых несовершенств физического развития и телосложения человека;
- Г) достижения высоких спортивных результатов.

Обучение и воспитание человека должно проходить в соответствии с его возможностями, учитывая его особенности (пол, возраст, уровень предварительной подготовки и т.п.), то есть иметь индивидуальный подход. Индивидуальный подход – это психолого-педагогический принцип, где высказывается значимость учета индивидуальных особенностей.

В научной литературе индивидуальный подход понимается как широкий комплекс действий, сосредоточенный на подборе приемов и средств обучения согласно уровню подготовленности, развитию способностей, а также состояния здоровья (как физического, так и ментального) занимающегося.

Для рассмотрения индивидуального подхода и применения средств для развития отдельных качеств необходимо разобрать эти качества.

Разнообразие моторных качеств человека, представляет собой ту или иную точность в проявлении больше морфно-функциональных свойств организма индивида по ходу исполнения им двигательной активности. К базовым физическим качествам человека принято относить гибкость, быстроту, ловкость, выносливость, силу.

Гибкость - одно из пяти базовых физических качеств человека, это показатель подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата, а также способность выполнять движения с большой амплитудой. Только путем регулярных упражнений, возможно, заметно улучшить свою эластичность.

Растягивания, в процессе выполнения которых амплитуда движений понемногу увеличивается до возможного предела, являются специфическими средствами для развития гибкости. Такие упражнения представляют собой простые движения из базовой и вспомогательной гимнастики, которые выборочно воздействуют на различные группы мышц.

Быстрота – это определенная нервная деятельность головного мозга, которая вызывает напряжение и расслабление мышц, а также координирует движения. Можно легко повысить быстроту движений, если при этом использовать эластичные свойства мышц (гибкость), так как заранее разогретая мышца сокращается быстрее и с большей силой.

Она выражается в количестве скоростных способностей, а именно в скорости двигательных реакций, скорости одиночного движения и темпе движений.

Ловкость – физическое качество, характеризующееся скоростью и координацией движений. Существует два вида ловкости – общая (выполнение двигательных задач в различных обстановках) и специальная (координация движений в соответствии с различными видами спорта)

Специальная ловкость в свою очередь делится на два вида: акробатическая (броски, защитные умения, игры) и прыжковая (в ситуациях с отсутствием опоры).

Выносливость – физическое качество, выражающееся в способности противодействовать физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

Уровень выносливости определяет время, в ходе которого человек выполняет определенное физическое упражнение. Различают силовую выносливость к динамической работе и статистическую выносливость (способность сохранять малоподвижное положение тела и т.д.).

Сила – способность человека за счет мышечных сокращений побеждать внешнее сопротивление. Считается одним из самых важных физических качеств в большинстве видов спорта, следовательно, именно её развитию спортсмены уделяют большее количество времени.

Согласно величине усилия в упражнении силу делят на абсолютную и относительную. Абсолютная – предельное усилие возможное для спортсмена в динамическом или статическом режиме. Относительная – значение силы, которая приходится на килограмм веса спортсмена (используется для справедливого сравнения уровня подготовленности спортсменов).

В заключение хотелось бы сказать, что для наилучшего развития различных физических качеств у человека, к нему необходим индивидуальный подход, так как только таким образом можно снизить риски получения травм в процессе движения, улучшить физические качества, а также привить любовь к физическим нагрузкам. Индивидуальный подход идеальное решение для совершенствования физической подготовленности (формы) человека, и воспитания сильнейших спортсменов.

Список литературы:

1. Зимулюкина А.Е., Данилова Н.В. Развитие физических качеств студента // Наука, образование и культура. 2018. №8 (32). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-fizicheskikh-kachestv-studenta>
2. Козина Ж.Л., Прусик К., Прусик Е. Концепция индивидуального подхода в спорте // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2015. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsiya-individualnogo-podhoda-v-sporte>
3. Ревенко Е.М. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И УЧЁТ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №3 (193). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/individualizatsiya-fizicheskogo-vospitaniya-i-uchyot-tipologicheskikh-svoystv-nervnoy-sistemy-obuchayuschih-sya>
4. Трофимов А.М. Психофизиологические аспекты ловкости и координационных способностей // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №9 (151). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologicheskie-aspekty-lovkosti-i-koordinatsionnyh-sposobnostey>