

Щёлоков А.Д.,

Студент

3 курс, факультет «информационных систем и технологий»

Поволжского государственного университета телекоммуникаций и

информатики

Россия г. Самара

Научный руководитель: Ананьева Ирина Владимировна

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА В ПРОЦЕССЕ ЖИЗНИ

Аннотация: Статья посвящена основным понятиям и методикам по воспитанию физических качеств человека. В данной статье описаны основные физические нагрузки в процессе жизни человека. Рассмотрены несколько методов тренировок и упражнений. Раскрыты такие понятия как: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Ключевые слова: физические качества человека, спорт, тренировки, сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Annotation: The article is devoted to the basic concepts and methods for the education of physical qualities of a person. This article describes the main physical activities in the course of a person's life. Several methods of training and exercises are considered. Such concepts as: strength, speed, endurance, agility, flexibility are disclosed.

Key words: physical qualities of a person, sports, training, strength, speed, endurance, agility, flexibility.

Физическое воспитание человеческих качеств – это такая форма воспитания, предметом которой служит изучение движения, воспитание

физических качеств, освоение специальными знаниями по физической культуре и развитие осознанной потребности в физической нагрузке[1, с. 168].

Если говорить о физических качествах человека, то можно сказать о его индивидуальных двигательных умениях, например таких как сила, выносливость, скорость, гибкость, ловкость, быстрота и другие. Это те самые естественные склонности, которые люди приобрели с первой секунды своего рождения. Физические качества человека будут терпимо относиться к преобразованиям в процессе этапа развития и роста нашего организма. Однако такие изменения вероятно усилены и ускорены целенаправленными тренировками и установкой физических упражнений, в спорте не рекомендуется всерьез мечтать о каком-либо успехе без достаточно высокого статуса воспитания всего комплекса физических качеств человека.

В большинстве различных видов спорта проявляется множество физических качеств. Однако для того, чтобы добиться большого успеха в каждом отдельном виде, нужно развивать в основном какое-то одно или несколько физических качеств. Так, например: легкоатлету на близкие дистанции нужны в основном скорость и быстрота, тяжелоатлету нужна сила, акробату нужна ловкость и так далее. Приоритетом улучшения физических качеств является уникальная умение человеческого организма реагировать на повторяющиеся физические нагрузки, превышая начальный уровень своей работоспособности. Собственно, в последствие постоянного и кропотливого преодоления тренировочных нагрузок внутри человека происходит большой ряд положительных изменений, конкретный сдвиг в сторону увеличения его физических возможностей и важных качеств.

Сила – это уникальное умение каждого человека преодолевать окружающие сопротивление или противодействовать ему с помощью своих мышечных усилий. Средствами тренировки силы являются разноплановые упражнения, выполнения которых, увеличивают сопротивление тяжестей (штанга, гири, гантели и так далее), эластичных объектов (эспандер,

резиновый жгут), поднятие тяжестей (таких как: приседания, подтягивания), массы партнера и другие.

Можно выделить несколько методов силовой тренировки:

– метод динамических усилий (выполнение упражнений с гирями разного веса, подъем их с наибольшей скоростью);

– метод максимальных усилий (выполнение упражнений с малыми весами и частыми повторениями)

Быстрота (скорость) – способность выполнять движения в малый промежуток времени. Средством установки скорости будут также движения, которые желательно выполнять с максимальной быстротой. Используются простые упражнения на координацию, но их выполнение не должно быть долгим.

Различают методы, которые используют для развития скорости:

– сложные условия

– легкие условия (лидерство, бег под гору, бросание легких снарядов)

– осуществление упражнений в эмоционально насыщенных условиях (спортивные игры, подвижные игры, бег по земле).

Выносливость – это уникальное умение человека выполнять работу данной интенсивности как можно дольше. Поскольку продолжительность задачи в конечном счете ограничена наступлением усталости, выносливость возможно охарактеризовать таким образом как способность организма противостоять усталости и слабости [2, с. 65].

Существует 2 типа выносливости:

1. общие положения

2. специальный тип

Понятие общей выносливости осознается как умение человека выполнять физическую работу средней интенсивности в течение длительного времени (ходьба, плавание и так далее).

Специальная выносливость означает умение такого человека долгое время поддерживать работоспособность в конкретном виде физических упражнений (специальная выносливость легкоатлета, пловца, лыжника).

Общая выносливость воспитывается единым методом, специальная выносливость – переменным, соревновательным и интервальным методом.

Ловкость – это умение человека изменять свою двигательную активность в соответствии с требованиями быстро меняющейся окружающей среды. Эффективными средствами такого воспитания ловкости являются подвижные и спортивные игры, акробатика, борьба и другие.

При развитии ловкости изучаются следующие методы:

- осуществление упражнений в нестандартных сочетаниях;
- усложнение упражнений дополнительными движениями;
- изменение способа выполнения упражнений и так далее.

Гибкость – это умение делать движения с большей амплитудой, чтобы способствовать гибкости, которую они применяют:

– активные движения с медленно увеличивающейся амплитудой (наклон туловища назад до отказа, раскачивающиеся и пружинистые движения - раскачивание ног, пружинистый наклон туловища в стороны)

– задания с опорными точками объекта (поднимите ногу к висящему мячу)

- упражнения с активной помощью партнера и так далее.

Физические качества человека не воспитываются отдельно, улучшая одно из них, мы непременно повлияем на другие, и это называется «передача качества». Эта передача качеств может быть положительной и отрицательной. Сила может улучшить результаты в скоростных упражнениях только до определенного предела. Тяжелоатлеты редко способны выполнять очень быстрые движения так же эффективно, как, например, боксеры [3, с. 58].

Поэтому одностороннее воспитание физической силы может привести к понижению показателей скорости и выносливости. Поэтому понимается, что

основой для достижения высоких результатов в спорте является показательная и разносторонняя физическая подготовка.

Главным показателем тренировки физических качеств являются физические упражнения, количество их очень разнообразно. Давайте рассмотрим несколько видов по различным критериям.

Одной из классификаций является группировка упражнений в соответствии с теми физическими качествами, которые они в основном воспитывают.

Таким образом, существуют:

- скоростно-силовые упражнения (прыжки, метание и другие);
- упражнения на выносливость (бег на средние и длинные дистанции, бег на лыжах по пересеченной местности, плавание);
- упражнения на координацию (акробатика, прыжки в воду, фигурное катание).

Для воспитания и изучения физических качеств применяются различные методы: размеренный, чередующийся, повторяющийся, интервальный, игровой, соревновательный и круговой.

Равномерный метод – характеризуется относительно постоянной интенсивностью тренировочной работы. На практике мы используем два его варианта:

1. работа экстремальной интенсивности на расстоянии (бег 1500 м).
2. продолжительная непрерывная работа средней напряженности, осуществляемая на более длинной дистанции (бег на 8000 м).

Первый вариант используется для развития специальной выносливости, второй – для воспитания всеобщей выносливости.

Переменный метод характеризуется постоянной работой с разнообразной интенсивностью. Многообразные соотношения интенсивной и умеренной работы составляют сущность этого метода. Из всех версий этого метода наиболее популярной является игра в скорости, это когда, например,

бег выполняется на разных скоростях и чередуется с различными прыжками или имитационными упражнениями [4, с. 237].

Повторный метод характеризуется воспроизведением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха, во время которых случается достаточно полное восстановление работоспособности. Количество воспроизведений и продолжительность упражнения могут быть самыми различными. В зависимости от задач тренировочного процесса, тренировочного времени и готовности спортсмена назначается скорость, с которой должны быть преодолены эти отрезки (например, повторяющаяся работа на коротких отрезках чаще всего направлена на воспитание скоростно-силовых качеств, поэтому используется бег с максимальной или почти максимальной скоростью).

Интервальный метод различается от повторного метода тем, что одни и те же нагрузки осуществляются с жестко установленными интервалами отдыха, которые уменьшаются с увеличением физической подготовки. Интервальный метод в основном используется для тренировки выносливости, как общей, так и специальной.

Игровой метод разрешает улучшать такие качества и способности, как скорость, ловкость, находчивость, инициативность, независимость и другие. Значительная эффективность метода разъясняется положительным эмоциональным полем, сопровождающим участие в играх.

Соревновательный метод – это осуществление упражнений в условиях, аналогичных соревновательным. Он употребляется для развития моральных, волевых, физических качеств, для тактической подготовки к предстоящим соревнованиям.

Круговой метод. Суть заключается в последовательном выполнении технически несложных действий, собранных и соединенных в комплекс по назначенной схеме. Практикующий осуществляет упражнения по кругу –

приседания, подтягивания, наклоны, прыжки, пресс и другие. И так вы можете пройти несколько кругов.

В процессе регулярного физического развития человек получает нужные знания, укрепляет здоровье, улучшает двигательные способности, улучшает телосложение и самочувствие [5, с. 34]. Также, увеличивается скорость мышления и двигательной реакции, укрепляется сила воли. Из-за физических занятий человек получает эстетические и нравственные ценности.

Использованные источники:

1. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 288 с. Бочкарева, С.И. Физическая культура: учебно-методический комплекс/С.И. Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.

2. Дзержинская, Л.Б. Физическая культура: учебное пособие/Л.Б. Дзержинская, И.В. Прохорова, Г.А. Дзержинский. – Волгоград, Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. – 122 с.

3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания/В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.

4. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник/Под общ. ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский цент «Академия», 2000. - 480 с.