

ТЕМА № 1

Загальна характеристика та особливості фізичних (рухових) якостей

ПЛАН

1. Загальна характеристика фізичних (рухових) якостей.
2. Особливості розвитку фізичних якостей.

Література:

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1979. – С. 76-83.
2. Теория и методика физического воспитания: у 2 частинях. Ч. 1. / А. Д. Новиков, Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – С. 169-189.
3. Минаев Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников / Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – М.: Просвещение, 1989. – С. 103-105.
4. Ашмарина Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – С. 118-143.
5. Теория и методика физического воспитания / Б.М. Шиян, Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1988. – С. 65-70.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 181-213.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – С. 5-76.
8. Шамардина Г.М. Основы теорії та методики фізичного виховання / Г.М. Шамардина. – Дніпропетровськ : Пороги, 2007. – С. 185-194, 266-286.
9. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 76-83.
10. Романенко В.А. Двигательные способности человека / В.А. Романенко. – Донецк.: Новый мир, 1999. – С. 177.
11. Лях В.И. Силовые способности и методика их развития / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 1997. – №1. – С. 6-13.
12. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: у 2 частинах. Ч. 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – С. 167-196.
15. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2002. – С.74-76.

1. Загальна характеристика фізичних (рухових) якостей

Фізичні якості – розвинуті в процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

Рухові якості – визначають певні сторони рухових можливостей людини.

У фізичному вихованні вживаються терміни «фізичні якості» і «рухові якості» – обидва терміни рівнозначні, правомірні у використанні в практиці фізичного виховання та науці.

До фізичних (рухових) якостей відносять силу, гнучкість, швидкість, спритність, витривалість. Вони відрізняються від інших якостей людини тим, що виявляються лише при вирішенні рухових завдань через виконання рухових дій.

Стосовно вікової динаміки розвитку фізичних якостей у теорії фізичного виховання вживаються терміни «виховання» і «розвиток» фізичних якостей. Розглянемо різницю між цими поняттями.

Термін «розвиток фізичних якостей» – характеризує природний хід змін якостей. Розвиток фізичних якостей – це процес їх зміни в процесі життя людини. Наприклад, розвиток сили йде поступово до 25-30 років, потім настає період стабілізації і наступного зниження. Розвиток швидкісно-силових здібностей відбувається у хлопців від 10 до 11 років і з 14 до 16, у дівчат від 9 до 10 років і з 12 до 14.

Більшість фізичних якостей людини в процесі особистого розвитку змінюється нерівномірно. Є періоди найбільш бурхливого зростання, які змінюються періодами уповільненого розвитку і навіть, пригальмування. Періоди найбільш бурхливого зростання називають «критичними» або «сенситивними». Термін «сенситивний» увійшов у спеціальну літературу і тому повинен бути знайомим майбутнім фахівцям, оскільки означає особливо чутливі або «сенситивні» періоди. Високий темп приросту складає більш – 10%, середній – від 7,5-9,9%, низький – 5,0-7,4% та субкритичний період від 0 до 4,9%.

У процесі розвитку фізичних якостей спостерігається явище позитивного і негативного переносу. Тобто коли розвиток однієї якості сприяє покращенню розвитку іншої чи інших – позитивний перенос, а негативний – якщо розвиток однієї якості гальмує розвиток іншої.

Термін «виховання фізичних якостей» – передбачає активний і спрямований вплив на зростання показників рухової якості. Наприклад, вправи на розтягування, махові рухи, пружинячі вправи, вправи з великою амплітудою застосовуються для виховання гнучкості. Виховання фізичних якостей досягається через вирішення різнобічних рухових завдань, а розвиток фізичних здібностей – через виконання рухових завдань.

Вихованням фізичних якостей – ми називаємо педагогічний процес управління розвитком фізичних якостей з метою покращення їх рівня, вдосконалення.

Наприклад, кажучи про виховання сили, говоримо про вибір вправ та їх дозування; гнучкість – вправи на розтягування, махові вправи, пружинячі, вправи, які виконуються з великою амплітудою.

Отже, фізичні якості – це рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

Інше визначення поняття «фізичні якості» – відносно стійкі, вроджені і набуті функціональні можливості органів і структур організму, взаємодія яких обумовлює ефект виконання рухової дії.

2. Особливості розвитку фізичних якостей

Виховання фізичних якостей характеризується такими особливостями:

1. Кожна група якостей характеризується певним функціональним станом організму, функціональними можливостями систем організму і, в першу чергу, станом центральної нервової системи (ЦНС). Так, для витривалості важливі анатомо-морфологічні особливості структури м'язів, наявність у них повільних (червоних) рухових одиниць і продуктивність роботи систем енергозбереження м'язової діяльності; для гнучкості найголовнішим є – будова суглобів, міжм'язова координація та здатність розслабляти м'язи.

2. Кожна група фізичних якостей вимагає вибіркового засобів виховання.

3. Для свого вияву фізичні якості вимагають певних умов рухового режиму.

4. Віковий розвиток рухових якостей характеризується гетерохронністю (різницею в часі). Це означає, що різні рухові якості досягають свого природного максимального розвитку в різному віці. Це обумовлено біологічними закономірностями вікових змін організму на різних етапах його становлення (препубертатний, пубертатний, післяпубертатний періоди). У такі періоди (сенситивні) спеціальне тренування дає більш високий ефект для розвитку певних якостей. Для виховання рухових якостей сенситивні періоди різні (для швидкісних здібностей вік – 13-15 років; для силових – 25-30).

За умови попадання в сенситивні (найбільш чутливі) періоди приріст рухових якостей у 6-18 разів більший.

Попри все, особлива роль у вдосконаленні фізичних якостей учнів належить як цілеспрямованому педагогічному впливу з боку вчителя, так і діям самого учня. Збігання у часі педагогічного впливу з періодами найефективнішого розвитку фізичних якостей (сенситивних) сприятиме значному перевищенню того результату, який досягається у періоди їх відносної стабілізації.

5. Кожна група якостей вимірюється приблизно однаковими одиницями: або граничним часом роботи, тривалістю, сантиметрами, метрами, кількістю рухів за одиницю часу або одиницею механічної роботи (кГм), градусами).

6. Кожна група фізичних якостей потребує позитивних емоційних станів (психічних).

7. Для розвитку рухової якості потрібно постійне оптимальне зростання фізичного навантаження.

8. Рухові вміння формуються за умови достатнього розвитку певних фізичних якостей.