

*Шумилова Эвелина Викторовна, студент факультета спорта*

*и безопасности жизнедеятельности*

*Российский государственный профессионально - педагогический университет*

*г. Нижний Тагил*

*Неймышев Алексей Викторович, канд. пед. наук, доцент, декан факультета*

*спорта и безопасности жизнедеятельности*

*Российский государственный профессионально - педагогический университет*

*г. Нижний Тагил*

## **ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПОМОЩИ МОТОРНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

**Аннотация:** Формирование физических качеств- сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость осуществляется с помощью физических упражнений в которых проявляются данные качества. Закономерность данных упражнений дает возможность более эффективно и качественно построить учебный процесс, который будет соответствовать возрастным критериям, а также индивидуальным особенностям. В нашей статье рассматривается процесс физического воспитания через двигательные качества. Воспитание позволяет акцентировать внимание на определенном этапе, которое следствии формирует личность. Например, у новорожденного ребенка есть безусловные рефлексы, которые позволяют выполнять двигательные действия. В более взрослом возрасте происходит развитие двигательных качеств, которые вызывают изменения в организме.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, физические качества, обучающиеся, способности.

**Annotation:** The formation of physical qualities-strength, agility, speed, flexibility, endurance is carried out through physical exercises in which these qualities are manifested. The regularity of these exercises makes it possible to more effectively and efficiently build a learning process that will meet age criteria, as well as individual characteristics. This article discusses the process of physical education through motor qualities. Education allows you to focus on a certain stage, which then forms the personality. For example, a newborn child has unconditional reflexes that will allow you to perform motor actions. In more adult age, the development of motor qualities that cause changes in the body.

**Keywords:** physical culture, sport, physical qualities, students, abilities.

Физические качества – это особенности моторной деятельности. С помощью физических качеств обращается внимание на внешние факторы, которые формируют как центрально-нервную систему, так и психическое состояние, а также двигательные действия у обучающихся. У обучающихся можно определить психическое состояние по выполнению физических упражнений, а также физиологических особенностей. Психологическое состояние отражается на проявлении у обучающихся силы воли, настойчивости, выдержки, упрямство, а физиологическое состояние на проявлении выполнения физических упражнений и их качество двигательных действий.

Двигательные качества делят на самостоятельные группы, такие как скоростные, силовые. Психофизиологические механизмы одинаковы у физических качеств, но каждое двигательное качество включает ряд компонентов, которые показывают тела и двигательный аппарат, а также особенности формирования регулирования систем- другие.

Общие и специальные -компоненты составляющих двигательные качеств. Специальные компоненты определяют особенность одного качества. Общие компоненты обуславливают особенность несколькими двигательными качествами. Перенос тренированности одного качества на другое, позволяет за

счет общих компонентов. Также нужно учитывать, что может быть не только прогресс, но и регресс. Происходит развитие определенных компонентов, которые приводят организм как к ускорению и торможению тех или иных качеств.

Двигательные качества бывают – сложные и простые. Специфичность свойственно, как простому, так и сложному.

Процесс физического воспитания совершенствует двигательные качества. Воспитание позволяет акцентировать внимание на определенном этапе, которое следствии формирует личность. Например, у новорожденного ребенка есть безусловные рефлексы, которые позволяют выполнять двигательные действия. В более взрослом возрасте происходит развитие двигательных качеств, которые вызывают изменения в организме [1].

Двигательные качества проходят по фазам. Первая фаза-это развитие одного качества сопровождается повышением других качеств, но при этом специально не продолжают. Вторая фаза-развитие одного качества, которое замедляет развитие других качеств. Называют данный процесс –антагонизмом. Антагонизм- аэробные и анаэробные процессы, которые тормозят развитие других качеств.

Гетерохронность обуславливается возрастной категорией двигательных качеств. Следственно возрастная категория позволяет выполнять физические качества для природно- физиологически заложенным временным рамкам. Например, развитие гибкости с 6 лет, развитие выносливости с 6 лет, скорости с 7 до 11 лет, силы с 11 до 15 лет.

В период полового созревания происходит разнонаправленность двигательных качеств. Например, скоростно-силовые качества будут прогрессировать, если правильно давать нагрузку на организм. Регресс может вызваться только в случае неправильного упора на определенное качество, ведь в подростковом возрасте происходит изменения в организме -повышение центральной нервной системы- нейродинамика.

Сензитивным периодом называют- тот период, когда происходят изменения в организме. В этот период производится большой результат физического качества. Сензитивные периоды разнообразны.

Выносливость- способность долго выполнять деятельность без уменьшения ее напряженности. Развитие данного качества вызывается биохимическими процессами, которые долго позволяют действовать, не прерывая работы, а также возбуждению центральной нервной системы, которая контролирует цикличность выполнения деятельности.

Фазы длительности работы до момента падения интенсивности. Работа до возникновения усталости, которое является признаком утомляемости- первая фаза. Работа на обстановке утомления, используя психические воздействия, такие как сила воли, терпение, и т.д, поддерживая установленную интенсивность-вторая фаза. Сила воли, которая позволяет оставлять интенсивность, не имея определенных рамок- является общим компонентом. Неблагоприятные условия позволяют развивать силу воли с дальнейшим утомлением [2].

В зависимости от разновидности выносливости- скоростная, силовая, выполняется интенсивная работа и отбор определенных упражнений.

Выносливость фиксируют временным выполнением действий без уменьшения интенсивности. Низкая выносливость признак интенсивной деятельности т. е. кривой. Снижение анаэробная возможность организма заключается в максимальной и субмаксимальной интенсивности. Высокая и умеренная интенсивность обеспечивает работу аэробным процессам. Физическая подготовка влияет на уровень развития, поэтому необходимо дозировать определенную нагрузку.

Обучающиеся младших классов могут преодолевать расстояние достаточно быстро, но выполнение умеренной и переменной интенсивности привлекут дальнейшее развитие. Дети среднего звена могут преодолевать расстояние, благодаря психическим процессам- сила воли, терпение.

Быстрота- способность за минимальный отрезок времени совершить определенные действия. К двигательным действиям относят- частота движений, быстрота одиночного движения, быстрота двигательных реакций.

Быстрота одиночного движения и максимальная частота движений не взаимодействуют времени реакции. Психофизические механизмы показывают определенные характеристики по-разному. Например, приняв старт, не всегда получается бегать с постоянной скоростью. Многое зависит от физиологических данных- длина ног, от правильности умения отталкиваться. Благодаря биомеханическому и расчлененному разбору двигательных действий проявление тех или иных движений способствует в дальнейшем развитию данного качества. Скоростные особенности- в циклических действиях- частота, а в ациклических- быстрота реакции. Резкое движение происходит в следствии быстрого движения и совмещение определенных групп мышц силы. Необходимо для быстроты мышечных сокращений выполнять действительного повышения скорости, в условиях быстрых движений, методом динамических усилий- большое усилие напряжение складывается за счет передвижения отягощения с большой скоростью.

Циклическое движение обуславливается частотой движений. Частота движений осуществляется за счет не большого интервала времени.

Применение повторного метода осуществляется для развития частоты и быстроты движений.

Утомляемость при выполнении данного действия будет развивать скоростную выносливость, но не быстроту.

В начальных классах разные упражнения, которые позволяют обучаемым выполнять быстро и локально. Скоростно-силовые упражнения применяются в среднем возрасте.

Ловкость-способность организма осуществлять двигательные действия в пространстве. Навык ловкости зависит от передвижения центральной нервной системы, и ее способности реагировать на внешний мир, т. к. от психофизиологических особенностей. В данном пространстве и в определенное

время организм должен уметь ориентироваться по координационным способностям, ориентироваться на перемещения объектов и объекта, благодаря зрительным особенностям.

Ловкость развивается в обучении человека, определенным упражнениям, которые имеют эффект новизны. Равновесие тела у человека в жизни занимает очень важную роль, многие не задумываются о том, как получается удерживать данное положение, это выработанный навык, который формируется годами.

В начальной школе необходимо ссылаться на психофизические и морфологические способности. В средней школе развитие данного качества происходит легко. Гибкость-способность организма выполнять упражнения с большей амплитудой. Данное качество зависит от морфологических данных. Необходимо сделать упор на раннее развитие этого качества, ведь если заниматься начиная с 6 лет, дальнейшее развитие данного качества будет прогрессировать. Психологические особенности организма играют не малую роль в данной ситуации, ведь в зависимости от силы воли, терпения, усидчивости, акцентировании внимания на определенном зависит многое.

Сила- способность организма выполнять упражнения с наибольшим сопротивлением. Данное качество зависит от развития мышечной- костной ткани, функционированию нервных центров, регулирующих объем и частоту волнения определенного упражнения. Опорно- двигательный аппарат является частью мышцы, которые способствуют деформации мышечных волокон при нагрузке.

Дальнейшее развитие равномерной мускулатуры повлечет формирование правильной осанки. В начальных классах происходит улучшение тонуса мышц сгибателей над тонусом мышц разгибателей. В этот период необходимо постепенно давать нагрузку на разные группы мышц, для формирования мышечного корсеты.

### **Библиографический список:**

1. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры: учебное пособие / В. С. Рубин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-4976-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136171> (дата обращения: 28.10.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие / С. В. Соколовская. — 2-е изд., испр. и доп. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 144 с. — ISBN 978-5-8114-4564-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/142352> (дата обращения: 28.10.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.