

## ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА И НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ИХ РАЗВИТИЯ

© 2019 Зелепукина Наталья Михайловна  
студент

© 2019 Налимова Марина Николаевна  
старший преподаватель  
Самарский государственный экономический университет  
E-mail: natashazelepukina@yandex.ru

**Ключевые слова:** физические качества, мышечная сила, быстрота, выносливость, гибкость, физическое развитие.

В статье рассматриваются ключевые физические качества человека, а также наиболее эффективные средства и методы их развития. Исследуются формы их проявления, т. е. двигательные способности, а также результаты и последствия их совершенствования для организма человека.

В современном обществе все чаще встает вопрос о необходимости ведения здорового образа жизни. Из данной необходимости вытекает потребность в совершенствовании своего тела и его функциональных качеств. Попробуем понять, в чем же заключается польза всестороннего развития человеческого организма, и каковы ключевые подходы, способствующие осуществлению вышесказанного.

Все люди обладают определенным комплексом двигательных возможностей. Они реализуются в некоторых движениях, имеющих отличительные характеристики и способствующие проявлению различных физических качеств. **Физические качества** представляют собой совокупность врожденных, иными словами, переданных генетически, морфофункциональных свойств, в связи с которыми и возможна физическая активность человека<sup>1</sup>. Воспитание и совершенствование вышеупомянутых качеств - целостный и трудоемкий процесс, задачей которого является развитие функциональных возможностей человека, степени его физической подготовленности. Иными словами, это процесс, цель которого - направленное влияние физическими упражнениями на совокупность заложенных природой свойств организма. Его осуществление очень важно для хорошего функционирования человека.

На данный момент, к главным физическим качествам человека относятся: **мышечная сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость**. Формы проявления которых называются двигательными навыками и умениями, то есть, двигательными способностями. К ним относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательнo-координационные способности, общую и специфическую выносливость.

Каждый человек имеет индивидуальную развитость двигательных способностей. В основе данных различий лежит система отличительных унаследованных анатомо-физиологических задатков.

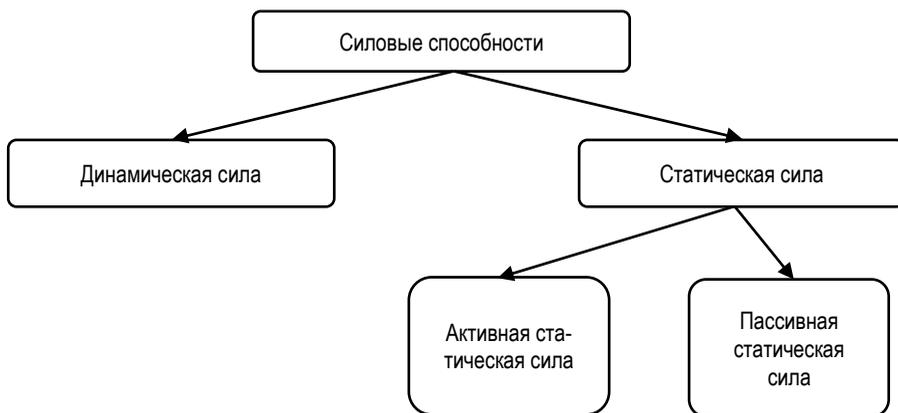
- анатомо-морфологические специфические свойства мозга и нервной системы;
- физиологические (характеристики сердечно-сосудистой и дыхательной систем);
- биологические (свойства эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.);
- телесные (длина тела и конечностей, масса мышечной и жировой ткани и др.);
- хромосомные.

### ***Сила и пути ее развития.***

Сила - это способность организма преодолевать внешнее по отношению к нему сопротивление или противостоять ему за счет силы мышц<sup>4</sup>.

Силовые способности проявляются в довольно большом напряжении мышц, для них характерны преодолевающий, уступающий и статический режимы мышечных усилий. Они определяются физиологическим поперечником мышцы и функциональными особенностями нервно-мышечного аппарата.

Возможность развития данных способностей есть у каждого человека, особенность этого процесса заключается в необходимости наличия знаний о режимах работы мышц, о физиологических особенностях собственного организма, а также об упражнениях, способствующих увеличению силы человека.



**Рис. 1. Классификация силовых способностей<sup>1</sup>**

Силовые способности имеют характер проявляться в следующем: 1) при относительно медленных сокращениях мышц в упражнениях, которые выполняются с околопредельными или предельными отягощениями (например, при приседаниях со штангой); 2) при мышечных напряжениях статического характера. В соответствии с этим различают динамическую и статическую силу. Динамическая сила - это умение максимально быстро проявлять усилия с большим отягощением (при толкании ядра, рывке со штангой и т.п.). Кроме того, отягощением может служить и собственная масса тела, например, при прыжках в длину и в высоту. В свою очередь, статическая сила - это сила, вырабатываемая нагрузкой при отсутствии перемещений двигательных единиц, к которым она прилагается.

К способам развития силы относятся физические занятия с довольно высоким отягощением, которые призваны целенаправленно стимулировать увеличение степени мышечного напряжения. Данные средства рассмотрены ниже (рис. 2).

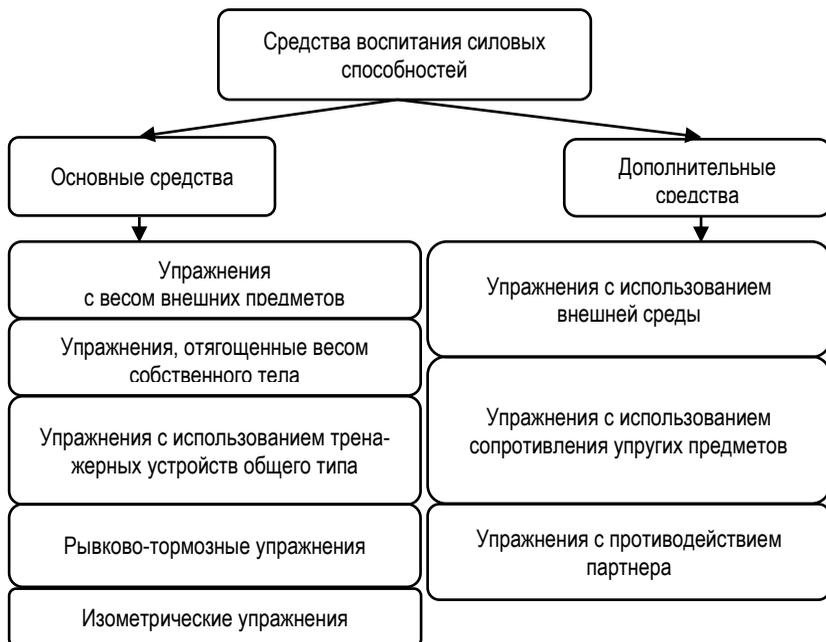


Рис. 2. Средства развития силовых способностей<sup>1</sup>

### **Скорость.**

Скоростные способности человека - это специфические возможности, позволяющие осуществлять двигательную активность в наиболее короткий для данных обстоятельств период времени. Скоростные способности довольно трудно улучшить. Однако существует ряд методов, с помощью которых вполне возможным является их совершенствование. К ним относятся:

- методы строгого выполнения установленных определенными положениями упражнений;
- метод осуществления физической активности в форме соревнований (тренировочные состязания такие, как прикидки, эстафеты, гандикапы и др.);
- игровой метод.

### **Выносливость.**

Выносливость - это способность организма оказывать сопротивление физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Показателем ее измерения является промежуток времени, в течение которого осуществляется данная деятельность, характеризующаяся разной степенью интенсивности. Специфическая особенность выносливости заключается в том, что различные ее виды не взаимообусловлены и крайне мало

зависимы между собой. Например, является вполне возможным наличие хорошей силовой выносливости, но низкой скоростной или координационной выносливости.

Ключевыми методами развития общей выносливости являются:

- метод непрерывного упражнения с умеренной и переменной нагрузкой;
- метод повторяющегося интервального упражнения;
- метод циклической тренировки;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

### **Гибкость.**

Гибкость - это мера возможности осуществлять движения с большой амплитудой.

Данное определение более точно применим в том случае, если имеют в виду совокупную подвижность суставов всего тела. Развитая гибкость тела способна обеспечить свободу, быстроту и экономичность действий при физической активности человека. Недостаточная или плохая гибкость ухудшает координацию движений, так как ограничивает подвижность отдельных звеньев тела.

Упражнения на гибкость в рамках одной тренировки следует осуществлять в данной последовательности: первоначально - упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища, а позже для нижних конечностей. При непрерывных и многократных выполнениях вышеуказанных упражнений в перерывах на отдых следует выполнять упражнения направленных на расслабление.

Многие специалисты рекомендуют заниматься улучшением гибкости около трех или более раз в неделю, для достижения наиболее высокого результата.

Кроме этого, трехразовые тренировки позволяют поддерживать уже существующий уровень подвижности в суставах.

Перерывы в упражнениях на гибкость крайне негативно отражаются на уровне её развития. Так, например, перерыв охватывающий два месяца ухудшает подвижность в суставах на десять-двенадцать процентов<sup>3</sup>.

Итак, мы разобрали наиболее важные физические качества человеческого организма, а также рассмотрели методы и средства их совершенствования.

Подводя итог, следует отметить, что развитие отдельных способностей человека имеет способность оказывать положительное влияние на организм. Однако деятельность, направленная на совершенствование физических качеств как совокупности взаимодополняющих элементов, дает более эффективный результат во всестороннем развитии тела человека, а также хорошо сказывается на его психоэмоциональном состоянии. Поэтому физические упражнения очень важно применять комплексно и всеобъемлюще, именно это и будет являться залогом успеха в поддержании здоровья как для физически активных людей, так и для тех, кто только встал на путь саморазвития.

---

1. Попов В. С. Теоретико - Практические основы развития физических качеств. - Новочеркасск, Шахтинский институт ЮРГТУ, 2009 г. - 82 с.

2. Коц Я. М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. - М., 1998. - 135 с.

3. Буриков А. В., Зайцева И. П. Вопросы теории физической культуры для студентов 3 курса. - Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова - 2009 г. - 200 с.

4. Ильинич В. И. Физическая культура студента. - М.: Гардарика - 2000 г. - 448 с.

5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. - СПб: Издательство "Лань", 2005. - 384 с.

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2008. - 480 с.

7. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. - Ставрополь: Изд-во СГУ. - 2001. - 224 с.

## PHYSICAL QUALITIES OF THE PERSON AND THE MOST EFFECTIVE METHODS OF THEIR DEVELOPMENT

© 2019 Zelepukina Natalia Mikhailovna  
Student

© 2019 Nalimova Marina Nikolaevna  
Senior Lecturer

Samara State University of Economics  
E-mail: natashazelepukina@yandex.ru

**Keywords:** Physical qualities, muscular strength, speed, endurance, flexibility, physical development.

The article deals with the basic physical qualities of a person, as well as the most effective means and methods of their development. The forms of their manifestation, i.e. motor abilities, as well as the results and consequences of their improvement for the human body are studied.

УДК 796.015  
Код РИНЦ 77.00.00

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

© 2019 Исмаилова Севиндж Махмуд кызы  
студент

© 2019 Алексина Анастасия Олеговна  
старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет  
E-mail: sevka19972@gmail.com

**Ключевые слова:** физические упражнения, умственная работа, нейроны, когнитивные способности, мозговой туман, интеллектуальные способности.

В статье рассматривается влияние физических упражнений на умственную деятельность человека. Показывается влияние на конкретную зону головного мозга. Делается вывод о том, что аэробные упражнения способствуют развитию когнитивных функций мозга.