



УДК: 796.05.06:37:001

EFFECTIVE WAYS TO DEVELOP PHYSICAL ABILITIES ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Alimbekova A.U. /Алимбекова А.У.

master /магистр

Taraz Regional University named after M.H.Dulati, Kazakhstan, Taraz, Tole bi street 60,080000

Таразский региональный университет им. М.Х.Дулати, Казахстан, Тараз, ул. Толе би 60

Аннотация. В данной статье рассматриваются эффективные пути развития физических способностей

Ключевые слова: физические возможности, физическое воспитание, организм человека

Физические возможности это совокупность определенных биологических и психических социальных состояний человека, отражающих его физическую готовность к осуществлению активной двигательной деятельности. Материальной основой воспитания физических возможностей у любого человека является физическая способность данная природой [1].

Двигательные движения выполняются в зависимости от меняющегося распорядка дня, внутреннего и внешнего состояния организма. Это влияет на характер механической работы, на результат, на специфику проявления возможностей организма в целом. К общим признакам физических возможностей относятся также особенности проявления мужества, организованности, волевых качеств. Последние отражают психические свойства человека, повышающие работоспособность при решении двигательных задач в изменяющихся условиях, реализации физиологических возможностей. Формирование физических возможностей - это педагогический процесс в формировании определенных биологических и психических движений, отражающих готовность человека к активному труду [2].

Периоды прогрессирующего развития физических способностей у мальчиков и девочек не совпадают. Как правило, на начальном этапе прогрессирующего развития многих способностей девочки опережают мальчиков на 1,5-2 года раньше.

Снижение эффективности способности к выполнению той или иной нагрузки определяет этап развития. Для поддержания его на нормальном, высоком уровне необходимо постоянно менять содержание нагрузки, условия ее выполнения. Развитие физических способностей при длительном использовании постоянной нагрузки характеризуется тремя этапами: первоначальным воздействием; углубленными и возрастающими функциональными возможностями организма; несоответствием поступающей силы.

В случае, когда развитие одной способности организма взаимосвязано с развитием других способностей, поступающая сила оказывает на организм более широкое воздействие. В этот период порученная нагрузка не может быть успешно выполнена организмом. Период углубленного воздействия возникает в результате многократного выполнения упражнения с нагрузкой на организм.



Период несоответствия силы функциональным возможностям организма характеризуется снижением или даже отсутствием эффективности. Для повышения эффективности воздействия необходимо изменить содержание нагрузки, это и способность, и некоторая устойчивость, и временное снижение, и высокая работоспособность.

Постоянно возрастающая работоспособность наблюдается на начальном этапе выполнения любого двигательного движения. Применительно к данному движению все органы и движения организма характеризуются тем, что они не могут одновременно достичь необходимого функционального уровня. Это требует усиления педагогического контроля и повышенного внимания к развивающимся способностям.

Фаза некоторой устойчивости определяет готовность органов и структур организма к равному восприятию нагрузки, поступающей в организм. Содержание выполняемых двигательных движений позволяет специально развивать соответствующие физические способности.

Уровень временного снижения связан с быстро возникающей усталостью и встречается как в середине выполнения упражнения, так и в его завершении. Этот уровень характеризуется тем, что органы и структуры организма в любой момент снижают свою активность под воздействием быстрой утомляемости. Это вызывает потребность в особом воздействии на некоторые из частей тела и структур. При этом такое воздействие занимает очень важное место, развитие индивидуальных физических способностей осуществляется наиболее эффективно только на этом уровне работоспособности организма.

Если организм не только восстановит потраченные силы, но и превысит уровень до работы, то после выполнения физических упражнений наблюдается высокая работоспособность. Если высокая работоспособность превышает порог, то в органах и структурах организма происходит потоковое развитие, в результате чего развиваются соответствующие физические способности.

Переход в развитии физических способностей осуществляется и происходит как внутри любой возможности, так и между отдельными физическими возможностями. Если человек увеличивает силовые способности в поднятии тяжести, то это проявляется в росте скоростно-силовых способностей. Если у человека развивается высокая нервно-эмоциональная способность, то эта способность проявляется в реализации нескольких физических возможностей [3].

Среди основных принципов воспитания физических возможностей отметим: соответствие педагогического воздействия возрастным особенностям учащихся, эффективность развития педагогического воздействия, принцип двойного воздействия и вариативность решения двигательных задач.

Для особого развития многих физических способностей наиболее эффективным будет возраст младших школьников. Их сердечно-сосудистая и дыхательная системы работают в равновесии и гармонии. На этом этапе различия в критериях физического развития и физической подготовки между мальчиками и девочками минимальны. Среди ведущих физических способностей, наиболее продуктивно развивающихся у младших школьников,



отмечались способности к быстроте и координации, а также способность к длительному выполнению целостных упражнений с умеренной и большой силой.

Подростковый возраст характеризуется как наиболее сложный и противоречивый возраст для развития физических способностей. Ее особенностью является биологическое созревание в быстром виде, определяющее биологическое и социальное формирование учащихся. Даже в одной возрастной группе есть подростки, у которых организм развивается раньше или позже сверстников. У детей в зависимости от возраста формируются способности в целенаправленном развитии: быстрота силы (10-11 лет и 14-15 лет), индивидуальная сила (13-14 лет), быстрота индивидуального движения (10-11 лет), быстрота двигательной реакции (11-12 лет), высокая и умеренная интенсивность (10-11 лет), а также выполнение движений сложной координации (10-11 и 14-15 лет) и большая ритмичность движений. Кроме того, у девочек в этом возрасте хорошо развиваются координация (11-13 лет) и гибкость (11-12 и 13-15 лет).

Биологическое созревание мальчиков и девочек младших классов характеризуется одновременным окончанием. У мальчиков в возрасте 17 лет уровень физической подготовленности по многим показателям выше, чем у девочек. Они выполняют большую часть работы с более высокой интенсивностью, чем девушки.

Направленное развитие физических способностей осуществляется в условиях обязательной дифференциации содержания педагогического воздействия. Педагогическое воздействие у мальчиков в большинстве случаев направлено на развитие самостоятельных силовых способностей, выносливости организма (15-17 лет), а также точности и быстроты движений [4].

Содержание двигательных задач должно учитывать возрастную-половые особенности и уровень физической подготовленности учащихся. При этом решение двигательных задач не ограничивается количеством и содержанием освоенных двигательных движений. При выполнении двигательных задач обычно двумя методами достигается решение задач. Метод ограниченных заданий предусматривает взаимосвязь состава движений и выраженности физических способностей. Метод свободного отбора предусматривает индивидуальное решение двигательных задач. Состав двигательных движений или демонстрация способностей организма определяется самими учащимися в процессе движения.

Заключение и выводы.

В основе воспитания физических возможностей лежит развитие физических способностей. Чем более развиты способности, отражающие возможности организма, тем более устойчивым он становится при решении двигательных задач; развитие физических способностей зависит от врожденных признаков, определяющих индивидуальные возможности функционального развития отдельных органов и структур организма. Чем более достоверны возможности функционирования органов и структур тела, тем более устойчивым становится проявление соответствующих физических



способностей в двигательных движениях; способность решать двигательные задачи на воспитание физических возможностей через решение различных двигательных задач, а способность решать двигательные задачи на развитие физических способностей характеризует многогранность воспитания физических возможностей. Необходимая функциональная активность органов и структур тела и решение различных двигательных задач отражают формирование возможностей организма в зрелом виде.

Литература:

1. А.Д. Новиков. Теория и методика физического воспитания. М.ФиС. 1976
2. Б.А. Ашмарин. Теория и методика физического воспитания. М.Просве. 1983.
3. Н.В. Савин. Педагогика. Алматы. Мектеп. 1983.
4. Ж.Б. Коянбаев. Педагогика. Алматы. Рауан. 1992

Abstract. *This article discusses effective ways to develop physical abilities.*

Key words: *physical abilities, physical education, the human body.*

Статья отправлена: 13.03.21 г.

©Алимбекова А.У.