

ДЕРЖАВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЗАПОРІЗЬКИЙ БУДІВЕЛЬНИЙ ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ
ОСВІТИ»

Між предметна ЦК предметів «Фізична культура» та «Захист України»

Доповідь на тему:
«Засоби та методи розвитку фізичних якостей»

Викладач предмету «Фізична культура»

Онищенко С.С.

2024

ВСТУП

Фізична активність та здоровий спосіб життя стають все більш актуальними в сучасному світі. Розвиток фізичних якостей, таких як сила, витривалість, гнучкість та координація, посідає важливу роль у забезпеченні нашого загального благополуччя та добробуту. Досягнення оптимального рівня фізичної підготовки вимагає від нас не лише правильного підходу до тренувань, але й розуміння різних засобів та методів, які можна використовувати для досягнення цієї мети.

Розвиток сили через різні режими роботи м'язів може бути досягнутий за допомогою різноманітних засобів та методів тренувань. Вони включають в себе вправи з використанням власної ваги, гантелей, гирь, тренажерів, а також різноманітні види фізичної активності, від різноманітних силових тренувань. Фізична активність допомагає зберегти м'язову масу, покращує стійкість до травм та підвищує рівень енергії та життєвого тону.

Одним з основних засобів розвитку фізичних якостей є регулярність тренувань. Це означає, що для досягнення максимальних результатів важливо займатися фізичною активністю систематично та регулярно. Поступове збільшення навантажень допомагає нашому тілу адаптуватися до нових умов та підвищує нашу фізичну силу та витривалість.

Отже, щоб якісно розвивати усі фізичні якості варто їх розподілити на більш зручні та зрозумілі підтипи, для якісного та різностороннього розвитку організму.

Основні методи вдосконалення силових якостей

Сила - це не лише фізична якість, а й ключовий елемент успішної фізичної підготовки. Вона визначається здатністю м'язів переборювати опір або протистояти йому. А от робота м'язів - це процес, коли м'язи здійснюють скорочення за рахунок енергії, яка виділяється під час розщеплення молекул аденозинтрифосфату (АТФ). Ця робота може виявлятися у підніманні вантажу або переміщенні тіла на певну відстань чи висоту.

Основними властивостями м'язів, що визначають їхню здатність до виконання роботи, є сила, швидкість скорочення, витривалість і тонус. Сила м'язів залежить від розміру та маси скоротливих білків, кількості м'язових волокон і частоти нервових імпульсів.

Швидкість скорочення м'язів визначається тривалістю цього процесу, а витривалість - здатністю м'язів тримати робочий ритм протягом тривалого часу.

Тонус м'язів відображає стан постійного невеликого напруження, який підтримує готовність м'язів до виконання роботи.

Роботу м'язів можна поділити на статичну і динамічну. Статична робота відбувається, коли м'язи напружуються, але не скорочуються, наприклад, утримання вантажу. Динамічна робота відбувається, коли м'язи по черзі скорочуються і розслабляються, наприклад, під час ходьби або бігу[2].

Існує декілька режимів роботи м'язів, що сприяють розвитку сили, зокрема ізометричний та ізотонічний.

У ізометричному режимі роботи м'язів, що також називається статичним, м'язи зазнають напруги, але при цьому не змінюють своєї довжини. Цей режим особливо корисний для розвитку стабільності та міцності м'язово-суглобового апарату. У ізотонічному режимі м'язи діють в динаміці, змінюючи свою довжину. Цей режим поділяється на два основних варіанти: концентричний та ексцентричний. У концентричному режимі м'язи скорочуються, подолуючи опір, що призводить до збільшення сили.

У ексцентричному режимі м'язи розтягуються під час опору, що також сприяє зростанню сили та розвитку м'язової маси.

Методика тренувань для підвищення силових показників передбачає використання різних видів вправ та режимів навантаження. Кожен аспект тренувань, від величини навантаження до режиму виконання вправ, має велике значення для досягнення оптимальних результатів.

Ключовими методами є використання великої ваги або опору, регулярний контроль кількості повторень та тривалості вправ, а також увага до швидкості виконання рухів. Зміна інтенсивності тренувань, використання різних видів вправ та адаптація до індивідуальних потреб дозволяють максимально відтворити м'язову силу. Важливо також враховувати режим відпочинку між підходами та серіями вправ, а також правильно визначати кількість підходів для забезпечення оптимального навантаження та відновлення[1].

Взагалі, раціональне поєднання всіх цих методів та урахування індивідуальних особливостей спортсмена дозволять досягти високих результатів у розвитку силових якостей та підготувати його до досягнення спортивних цілей.

Розвиток гнучкості м'язів

Розвиток гнучкості м'язів є важливою складовою фізичної підготовки та здоров'я кожної людини. Цей процес відображається в здатності м'язових тканин до розтягнення та повернення до початкового положення без ушкоджень чи травм.

Недостатня гнучкість може серйозно ускладнити процес засвоєння техніки прийомів фізичного впливу. Коли м'язи та суглоби не досягають необхідного рівня гнучкості, ефективність виконання рухів стає обмеженою. Недостатня гнучкість може ускладнити засвоєння важливих аспектів техніки, що може навіть призвести до неможливості виконання деяких прийомів. Крім того, обмежена рухомість у суглобах може призвести до зниження рівня швидкості, сили та координації рухів. Це також може вплинути на внутрішньом'язову та міжм'язову координацію, що може погіршити економічність роботи та збільшити ризик ушкоджень м'язів і зв'язок.

Важливо пам'ятати, що надмірна гнучкість також може мати негативні наслідки. Вона може призвести до дестабілізації суглобів та збільшити ризик травматизму. Тому розвивати гнучкість необхідно до такого рівня, щоб забезпечити можливість виконання необхідних рухів, але при цьому не перевищувати максимальної амплітуди руху, забезпечуючи певний "запас гнучкості"[3].

У розвитку гнучкості важливо враховувати різні методи та засоби. Один із них - інтервальний метод, який передбачає проведення розтяжки на певний час, під час якого м'язи розслабляються та стають більш гнучкими. Цей метод дозволяє досягти ефективного розтягнення м'язів та збільшення їх гнучкості.

Важливим є комбінований метод, що поєднує різні види вправ для розвитку гнучкості. Він забезпечує комплексний розвиток різних м'язових груп та сприяє загальному покращенню рухових можливостей.

Засоби розвитку гнучкості включають силові вправи, що спрямовані на роботу з м'язами, що впливає на їхню гнучкість. Також використовуються вправи на розслаблення м'язів, зв'язок та сухожиль, що допомагають знизити напругу та підвищити гнучкість тіла.

Активні та пасивні вправи є ще одними засобами розвитку гнучкості. Вони спрямовані на розтягнення м'язових структур та покращення рухових можливостей. Активні вправи виконуються за активної участі м'язів, що сприяє їхньому розтягненню, тоді як пасивні вправи виконуються без активного зусилля м'язів, часто з допомогою зовнішніх сил або пристосувань.

Отже, розвиток гнучкості м'язів вимагає комплексного підходу та використання різноманітних методів та засобів, що дозволяє досягти оптимальних результатів та покращити фізичне здоров'я та рухові можливості організму.

Розвиток витривалості як фізичної якості

Витривалість - це ключова функціональна властивість організму, що визначає його здатність до тривалої активності без помітного зниження ефективності. Ця

характеристика залежить від комплексу процесів, які відбуваються на різних рівнях організації, від клітин до системи органів.

Загальна витривалість визначається здатністю організму до тривалого виконання різноманітних фізичних завдань з помірною інтенсивністю. Це може включати вправи, що активізують багато м'язових груп, і вимагають високого рівня аеробної працездатності.

Спеціальна витривалість, натомість, відображає здатність організму до виконання конкретних завдань, характерних для певної діяльності або спортивної галузі. Вона передбачає здатність до ефективного виконання специфічних навантажень, які можуть відрізнятися за інтенсивністю, тривалістю та характером.

Силова витривалість вимірює здатність до подолання силового опору протягом тривалого часу. Це важлива характеристика для діяльності, що вимагає тривалого застосування м'язової сили, такої як тренування з важкими вантажами або витривалість у статичних позиціях. Швидкісна витривалість, з іншого боку, відображає здатність до підтримання високої швидкості рухів протягом тривалого часу. Це особливо важливо для діяльності, де потрібна постійна швидкість реакції і рухів, такої як біг або швидкісні види спорту.

Кожен з цих видів витривалості грає важливу роль у забезпеченні функціональності організму під час тривалої активності. Їхнє вдосконалення сприяє покращенню загальної фізичної форми та підвищенню результативності у виконанні різноманітних завдань.

Розвиток загальної витривалості відіграє важливу роль у фізичному здоров'ї та підвищенні функціональних можливостей організму. Щоб досягти цієї мети, застосовуються різноманітні методи тренування, кожен з яких має свої особливості та переваги.

Один із таких методів - це рівномірний безперервний метод, який передбачає виконання циклічних одноразово-рівномірних вправ з помірною інтенсивністю протягом тривалого часу. Цей метод сприяє розвитку аеробних здібностей та забезпечує ефективну тривалу активність організму.

Інтервальний метод, з свого боку, передбачає дозоване повторне виконання вправ з невеликою інтенсивністю та чітко визначеними інтервалами відпочинку. Цей підхід дозволяє підвищити функціональність серцево-судинної системи та підтримує високий рівень ефективності протягом тривалого часу[4].

Засоби розвитку загальної витривалості також мають велике значення. Серед них - вправи, які активізують більшість скелетних м'язів та сприяють підвищенню

функціональних систем організму. Ретельне дозування та регулювання тренувального навантаження дозволяє досягти оптимальних результатів у розвитку витривалості.

Таким чином, розвиток загальної витривалості вимагає системного та комплексного підходу до тренувань, використання різноманітних методів та засобів, а також уваги до деталей та індивідуальних особливостей кожної людини. Це дозволяє досягти найкращих результатів у підвищенні фізичної форми та здоров'я.

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Пітин М.П. Основи Методики Розвитку Фізичних Якостей Лекція з навчальної дисципліни „Основи теорії і методики спортивного тренування”. Львів. Держ. Ун-т Фіз. Культури, 2015. 52 с.
2. History.Твоя бібліотека. Твоя електронна бібліотека. URL: <https://uahistory.co/pidruchniki/sobol-biology-8-class-2016-ua/38.php> (дата звернення: 27.05.2024).
3. «Гнучкість та методика її розвитку в спортивних видах боротьби». Електронний репозит: Home. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4617/1/Гнучкість_та_методика_розвитку_в_свб.PDF (дата звернення: 27.05.2024).
4. «Засоби та методи розвитку фізичних якостей». Освітній проект «На Урок» для вчителів. URL: <https://naurok.com.ua/zasobi-ta-metodi-rozvitku-fizichnih-yakostey-287784.html> (дата звернення: 27.05.2024).