

УДК 796

Казакбаев Баходир Малимович

Старший преподаватель

Региональный учебный центр Республики Каракалпакстан

Национальной гвардии Республики Узбекистан

Казакбаев Айдос Малимович

Старший преподаватель

Кафедра Межфакультетская физическая культура

Каракалпакский государственный университет им. Бердаха

Аллаяров Исламбек Касымжанович

Стажёр-преподаватель

Кафедра «Спортивные игры

Нукусский филиал университета физической

культуры и спорта Узбекистана

Республика Узбекистан

ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация

В статье рассматриваются особенности развития физических качеств спортсменов. Физические качества — это отдельные, качественно определённые стороны двигательных возможностей спортсменов.

Ключевые слова: *процесс, задача, навык, умение, выносливость, гибкость.*

Kazakbaev Bakhodir Malimovich

Senior Lecturer

Regional Training Center of the Republic of Karakalpakstan

National Guard of the Republic of Uzbekistan

Kazakbaev Aidos Malimovich

Senior Lecturer

Department of Interfaculty Physical Culture

Karakalpak State University named after Berdakh

Allayarov Islambek Kasymzhanovich

trainee teacher

Department of Sports Games

Nukus branch of the University of Physics

culture and sports of Uzbekistan

The Republic of Uzbekistan

BASES OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF ATHLETES

Annotation

The article discusses the features of the development of the physical qualities of athletes. Physical qualities are separate, qualitatively defined aspects of the athletes' motor abilities.

Key words: *process, task, skill, ability, endurance, flexibility.*

Одной из основных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств. Физическими качествами принято называть врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность и целесообразная двигательная деятельность человека [8].

Физические качества — это отдельные, качественно определённые стороны двигательных возможностей человека. Двигательные возможности определяются наличием соответствующих двигательных навыков, умений и физических качеств [2].

К основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Развитие силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон [1].

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением):

- упражнения с весом внешних предметов, например, как: гири, гантели, штанга и т.д.);

- упражнения с преодолением собственного веса тела (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе и т.д.);
- упражнения с использованием спортивных тренажеров; бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.);
- упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, фитомячи и т.д. [4].

Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и расслабление. Для развития силы применяют различные методы.

- ✓ Метод максимальных усилий - выполнение упражнений с предельными и около предельными отягощениями.
- ✓ Метод динамических усилий способствует созданию максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью.
- ✓ Метод повторных (непредельных) усилий предусматривает использование непредельных отягощений с предельным числом повторений ("до отказа").
- ✓ Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы [6].

Быстрота - комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции. Средствами развития быстроты являются соревновательные специальные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, скоростно-силовые упражнения, подвижные и спортивные игры [3].

Выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Различают два вида выносливости: общую и специальную. Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Специальная выносливость — это способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности. Средством

развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной, скоростно-силовой и т.д.) являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным упражнениям по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, собственно соревновательные упражнения и обще подготовительные средства [7].

Гибкость - способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок; она связана с фактором наследственности, на нее влияют возраст, регулярные занятия физическими упражнениями. Для развития гибкости применяют упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с постепенно возрастающей амплитудой. Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические [8].

Ловкость - способность быстро, точно, экономно решать двигательные задачи. Основным средством воспитания ловкости являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Упражнения, направленные на развитие ловкости, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любые освоенные до навыка и выполняемые в одних и тех же постоянных условиях двигательные действия не стимулируют дальнейшее развитие ловкости [5,6].

Таким образом, развитию физических качеств способствуют систематическое разучивание новых усложненных движений, применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности: спортивные, подвижные игры, единоборства.

Использованные источники:

1. Воронов Н.А. Развитие силовых способностей у человека // [Аллея Науки](#) - №: [6 \(22\)](#) .- 2018.- С. 992-995

2. Гизатулина А. А., Лисовол В. В. Основы развития и совершенствования основных физических качеств // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2017. -Т. 2, № 22.- 2 С.22-29.
3. Корельский Д.В. Особенности развития физических качеств у школьников старшего школьного возраста// XIII Международная студенческая научная конференция. - Студенческий научный форум - 2021 <https://scienceforum.ru/2021/article/2018024538>
4. Методы развития силы// <https://mydocx.ru/11-61799.html>
5. Основы обучения движениям// <https://helpiks.org/5-68799.html>
6. Основы обучения движениям// <https://stydopedia.ru/5x72f.html>
7. Развитие выносливости// <http://www.magma-team.ru/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoy-kulture/razvitie-vynoslivosti>
8. Развитие физических качеств // https://studme.org/163308264092/meditsina/razvitie_fizicheskikh_kachestv