

В.Г. Богіно, Б.А. Виноградський // Педагогіка. психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2002. – №21. – С. 26–35.

3. Боляк А.А. Совершенствование физической и психологической подготовленности лучников высокой квалификации / А.А. Боляк, А.Я. Муллагильдина, Н.И. Мыльченко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор.журн.]. – Харків: ХДАФК, 2012. – № 4. – С.69–74.

4. Тарасова Л.В. Повышение результативности в стрельбе из лука на основе оптимизации характеристик выстрела / Л.В. Тарасова, Ю.А. Ипполитов, А.А. Новиков // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 4. – С. 31.

**МЕЛЬНИК О.О.**, магістрант

*Харківська державна академія фізичної культури*

## **ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «РУХОВІ ЯКОСТІ» ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ У ЗАСВОЄННІ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІКИ ЮНИМИ СПОРТСМЕНАМИ**

Однією з головних завдань, що вирішуються в процесі фізичного виховання, є забезпечення оптимального розвитку фізичних здібностей, властивих людині.

У сучасній літературі термін «*рухові здібності*» визначаються як індивідуальні особливості, що визначають рівень рухових можливостей людини [3].

Основу рухових здібностей людини складають фізичні якості, а форму прояву - рухові вміння і навички. До рухових здібностей відносять силові, швидкісні, швидкісно-силові, рухово-координаційні якості, загальну і специфічну витривалість. При розвитку сили м'язів або швидкості, відбувається процес розвитку відповідних силових чи швидкісних здібностей.

У кожної людини рухові здібності розвинуті індивідуально. В основі різного розвитку здібностей знаходиться ієрархія різних уроджених (спадкових) анатомо-фізіологічних задатків:

– анатомо-морфологічні особливості мозку і нервової системи (властивості нервових процесів - сила, рухливість, врівноваженість, будова кори головного мозку, ступінь функціональної зрілості її окремих областей і ін.);

– фізіологічні (особливості серцево-судинної і дихальної систем - максимальне споживання кисню, показники периферичного кровообігу та ін.); – біологічні (особливості біологічного окислення, ендокринної регуляції, обміну речовин, енергетики м'язового скорочення і ін.);

– тілесні (довжина тіла і кінцівок, маса тіла, маса м'язової і жирової тканини та ін.);

– хромосомні (генні).

На розвиток рухових здібностей також впливають психодинамічні задатки (властивості психодинамічних процесів, темперамент, характер,

особливості регуляції і саморегуляції психічних станів і ін.).

Однак про здібності людини судять не тільки по його досягненням в процесі навчання або виконання будь-якої рухової діяльності, але і по тому, як швидко і легко він набуває ці вміння і навички.

Здібності виявляються і розвиваються в процесі виконання діяльності, але це завжди результат спільних дій спадкових і середовищних факторів. Практичні межі розвитку людських якостей визначаються такими факторами, як тривалість людського життя, методи виховання і навчання і т.д., але зовсім не закладені в самих якостях. Досить удосконалити методи виховання і навчання, щоб межі розвитку здібностей негайно розширилися. [6]

Так само нарівні з фізичними здібностями виділяються **фізичні (рухові) якості**, якими прийнято називати окремі сторони рухових можливостей людини – вроджені (генетично успадковані) морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність людини, що одержує свій повний прояв в доцільності рухової діяльності.

Поняття **«фізична якість»** об'єднує, зокрема, ті сторони моторики людини, які:

- виявляються в однакових параметрах руху і вимірюються тотожним способом - мають один і той же вимірювач (наприклад, максимальну швидкість, максимальну вагу, максимальну тривалість і т.д.).

- мають аналогічні фізіологічні та біохімічні механізми і вимагають прояву подібних властивостей психіки

Як наслідок цього, методика виховання фізичної якості має загальні риси незалежно від конкретного виду руху. Наприклад, витривалість в плаванні, бігу і лижах та вдосконалюється багато в чому подібними шляхами, хоча самі ці рухи різні.

Уявлення про фізичні якості спочатку використовувалося лише в методичній літературі з фізичного виховання і спорту, а вже потім поступово перейшло в фізіологію спорту та інші наукові дисципліни.

Необхідність введення поряд з традиційним уявленням про рухові навички ще і спеціальної категорії «фізичні якості» викликана запитам практики, зокрема відмінностями в методиці викладання. Так, при навчанні рухам викладач може численними способами допомогти дітям отримати уявлення про правильне виконання вправи (положення тіла, напрям і амплітуда руху, його ритм і т.п.). Але щодо прояву фізичних характеристик руху (сили, швидкості, тривалості та інших подібних параметрів руху), він може давати лише такі вказівки, як «сильніше - слабше», «швидше - повільніше» і т.п. [2]

Використовуючи математичну термінологію, можна було б говорити про багатовимірності рухових навичок ( в тому сенсі, що навик, а точніше - рух, в якому він реалізується, можна досить повно охарактеризувати лише вказавши на дуже велику кількість його параметрів ) і одномірності фізичних якостей ( при їх прояві в конкретному русі ). [1]

В даний час експериментально встановлено, що структура кожної фізичної якості дуже складна. Як правило, компоненти цієї структури мало або зовсім не пов'язані один з одним.

Наприклад, компонентами швидкості, як мінімум, є швидкість реакції, швидкість одиночного руху, частота рухів, здатність швидко набирати максимальну швидкість, здатність тривалий час підтримувати досягнуту максимальну швидкість.

До компонентів координаційних здібностей (їх називають ще координацією або спритністю) зараховують здатність до точного відтворення, диференціювання і відмірювання просторових, силових і часових параметрів рухів, почуття ритму, рівновагу, здатність до орієнтування і швидкому реагуванню в складних умовах, здатності до узгодження (зв'язку) і перестроювання рухової діяльності, вестибулярну стійкість, здатність до довільного розслаблення м'язів і ін. [4]

Хоча розвиток фізичних якостей, як і формування рухових навичок, багато в чому залежить від освіти умовно - рефлекторних відношень в центральній нервовій системі. Для фізичних якостей набагато більше значення мають біохімічні і морфологічні (особливо гістологічні) перебудови в організмі в цілому.

Для розвитку фізичних якостей характерна значно менша в порівнянні з формуванням навичок усвідомленості тих компонентів, з яких складається успіх у досягненні поставленої мети. Можна розповісти людині, як треба виконувати той чи інший рух (наприклад, подвійне сальто), але ніякі пояснення не допоможуть встановити найкращі координаційні відносини в діяльності серцево - судинної системи, щоб домогтися більшої витривалості [5].

**Висновки.** Таким чином, протягом всього періоду занять фізичними вправами тренер повинен надавати різнобічну дію на всі основні фізичні здібності учнів. Успіх в практичній роботі над підвищенням фізичної підготовленості багато в чому залежить від раціонального планування матеріалу для розвитку рухових здібностей.

#### **Список використаної літератури:**

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов // Основы теории и методики воспитания. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт. - 1970. – 286с.
2. Котляр С.М. Лижный спорт: [навчально-методичний посібник] / С.М. Котляр, О.Ю. Ажиппо, В.В. Мулик, Т.В. Сидорова, О.І. Сичов. – Х.: ХДАФК, 2014. – 130с.
3. Лях В.И. Двигательные особенности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра-Спорт, 2000.- 192 с.
4. Лях В.И. Координационные способности школьников.-Мн.:Полымя, 1989. – 159 с.
5. Сальникова Г.П. Физическое развитие школьников М.: Просвещение, 1998. – 217с.
6. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. -3-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия»,2004.-480 с.