

Кармиркодиян Майя Владимировна

студентка

Аскерова Гюнел Нураддин кызы

студентка

Научный руководитель

Ильченко Артем Евгеньевич

старший преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Аннотация: в статье рассматривается роль физической культуры как гуманитарной составляющей, сфокусированной на поддержании физического и психического благополучия человека. Основное внимание уделяется развитию ключевых физических качеств, таких как ловкость, быстрота, гибкость и выносливость. Авторы выделяют важность общей выносливости как основы для достижения высокой работоспособности, необходимой для успешного ведения профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физические качества, выносливость, сила, гибкость.

Физическая культура является важнейшей отраслью в создании и поддержании в первую очередь, физического здоровья наших тел, формировании физической формы и улучшении физических качеств человека.

Физическая культура предлагает различные виды занятий и спорта, которые способствуют не только улучшению физических качеств, таких как быстрота, выносливость, сила, гибкость, но также оказывают значительно положительное влияние на духовные качества, так как занятие спортом развивает дис-

циплину, придает человеку уверенности в себе, улучшает внимательность и развивает силу воли.

На сегодняшний день это тема является актуальной в области физической культуры. Важной целью и задачей является достижение полноценного и сбалансированного развития человеческого тела. В современном мире, под воздействием различных факторов, таких как стресс, усталость, неправильное питание и сидячий образ жизни, развитие физических качеств становится еще более значимым. Для этого требуется систематический и целенаправленный подход, направленный на улучшение общего состояния здоровья и поддержание оптимальной физической формы [1].

Рассмотрим основные физические качества.

Выносливость является важнейшим физическим качеством организма, позволяющим выдерживать длительную физическую активность и нагрузки без чувства усталости и снижения производительности.

Выносливость играет важную роль в нашей повседневной жизни, помогая нам успешно справляться с разнообразными задачами и обязанностями. От выполнения домашних дел до походов в магазин или игр с детьми во дворе – наше общее физическое состояние и эмоциональное благополучие тесно связаны с уровнем нашей выносливости, создавая ощущение энергии и уверенности в себе [2].

Общая выносливость играет ключевую роль в обеспечении высокой физической работоспособности, что необходимо для эффективного выполнения профессиональных задач.

Выделяют также классификацию выносливости в зависимости от количества участвующих мышц в работе: глобальная, региональная и локальная. Глобальная выносливость охватывает упражнения, в которых участвуют более 3/4 всех мышц. Эти упражнения обычно являются аэробными и включают в себя большое количество мышечных групп, требуя при этом интенсивной работы сердечно-сосудистой системы (например, плавание, езда на велосипеде, бег, танцы и т.д).

Региональная выносливость характеризуется участием от 1/4 до 3/4 всех мышц организма. При выполнении таких упражнений происходит уменьшение метаболических изменений в организме и возрастание аэробных процессов, что способствует улучшению кардиореспираторной выносливости и общего физического состояния.

Локальная выносливость характеризуется тем, что менее четверти всех мышц организма участвуют в работе. Это приводит к интенсивному использованию энергетических субстратов в работающих мышцах, что в конечном итоге может привести к мышечному утомлению. Такой вид выносливости часто встречается в большинстве трудовых операций современных профессий, где требуется продолжительное напряжение конкретных мышечных групп [3; 4].

Сила является одной из составляющей физических качеств человека. Конечно, не каждый человек способен быть сильным, для этого нужно иметь хорошее анатомическое строение и желание работать над своим телом и организмом в целом.

В нашем организме, за силу и его способность регенерировать, отвечают мышечные волокна. Именно поэтому важно стремиться к частым физическим нагрузкам, дабы укрепить и обеспечить набор мышечной массы, что в конечном итоге приведет к развитию физической силы. Данное качество, во многом облегчает нам выполнение каждодневной рутины: передвижение каких-либо предметов, работать, поднимать тяжелые предметы и многое другое [5].

Физическая активность и развитие силы могут способствовать улучшению настроения, снижению стресса и повышению качества жизни.

В современном мире, где каждый день приходится сталкиваться с разнообразными задачами и вызовами, ловкость становится ключевым навыком для успешной адаптации и эффективного выполнения различных действий. Ловкий человек способен точно и эффективно выполнять движения, подстраиваясь под изменяющиеся условия и требования окружающей среды. Особую роль в развитии ловкости играет правильная техника выполнения движений. Техника определяет способы выполнения действий таким образом, чтобы достичь макси-

мальной эффективности. В контексте физических упражнений техника становится важным аспектом, позволяющим улучшить результаты тренировок и сделать их более продуктивными [6].

В процессе стремления к достижению физического совершенства нельзя недооценивать важность систематического разучивания новых и усложненных движений. Этот подход не только помогает развивать физические качества, но и способствует улучшению координации и реакции организма на изменяющиеся условия. В этом контексте спортивные соревнования, подвижные игры и единоборства становятся не только способом тренировки, но и инструментом для развития уверенности, выносливости и стремления к постоянному совершенствованию.

Список литературы

1. Клюкина Н.А. Влияние занятий различными видами спорта на уровень развития физических качеств гармоничной личности / Н.А. Клюкина, И.П. Щенкова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – №12–1. DOI 10.24412/2500-1000-2021-12-1-61-65. EDN OIKHMO
2. Воронов Н.А. Выносливость – одно из физических качеств физической подготовки курсантов / Н.А. Воронов // E-Scio. – 2019. – №9 (36).
3. Дианов Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. – М.: КноРус, 2012. – 184 с.
4. Елизарова Е.М. Физическая культура. Уроки двигательной активности / Е.М. Елизарова. – М.: Советский спорт, 2013. – 95 с.
5. Воронов Н.А. Развитие силовых способностей у человека / Н.А. Воронов // Аллея Науки. – 2018. – №6 (22). – С. 992–995. EDN XUVRRR
6. Димова А.Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А.Л. Димова. – М.: Юрайт, 2024. – С. 114–117. EDN RSWCNX