

Діщенко Д.В.

старший викладач кафедри
спеціально-фізичної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

Метою фізичного виховання є формування особистості, громадянина та майбутнього спеціаліста способом залучення молоді до цінностей фізичної підготовки. Досягнення цієї мети прогнозує розвиток та вдосконалення у молоді фізичних здібностей.

Деякі тренери пропонують комплексний розвиток фізичних якостей з акцентом до 50% часу заняття на швидко-силову підготовку. Частина тренерів рекомендують приділяти більшу увагу на розвиток якостей витривалості. Однак деякі дослідники віддають перевагу на необхідність спрямованого розвитку на учбових заняттях рухових якостей, що відстають.[1].Відомо, що біг є найциклічною вправою. Під час бігу задіяні майже всі м'язи тіла, активно функціонує дихальна система і посилюється кровообіг, що підвищує витривалість серця. Тривалий біг забезпечує розвитку загальної витривалості.[2].

Кожна фізична вправа, що відрізняється від іншої навіть незначними особливостями структури рухів, характеризується специфікою впливу на певні функції організму. Рівень фізичного розвитку значною мірою визначається повсякденною руховою активністю людини. У фізичному розвитку вирішальне значення все ж таки мають соціально-економічні чинники, що приводять до прискореного розвитку сучасної молоді – акселерації.

Проблема фізичної підготовки є однією з найважливіших на початковому етапі занять фізичним вихованням і спортом у початкових закладах. Вона тісно пов'язана із зміцненням і збереженням здоров'я студентів, формуванням статури, розвитком і вдосконаленням фізичних якостей, рівень розвитку яких характеризує рухову функцію і визначається не тільки фізичними, але й психічними можливостями організму.

Список використаних джерел

1. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій] / за заг. ред. Р.Р. Сіренко. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. 251 с.
2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 1966. - 166 с
3. Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, (Умань, 5-6 квітня 2013 р.) / [ред. кол.: Ткачук Л.В. (гол. ред.) та інші]. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2013. – 186 с.