

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ СПОСОБНОСТИ

Проявление скоростно-силовых возможностей мышечных групп обусловлено в большей степени или количеством двигательных единиц, вовлеченных в работу, или особенностями сократительных свойств мышц. В соответствии с этим выделяют два подхода к развитию скоростно-силовых способностей: использование упражнений или с максимальными усилиями, или с непредельными отягощениями.

Важно отметить, что методы развития скоростно-силовых качеств являются общими для различных спортсменов - выбор их не зависит от специализации, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Применение утяжеленных и облегченных сопротивлений дает возможность избирательно воздействовать на повышение уровня использования отдельных компонентов специальных скоростно- силовых качеств и позволяет резко увеличить объем специальных упражнений. Объясняется это тем, что, преодолевая утяжеленные или облегченные сопротивления, спортсмен даже при выполнении упражнения с околопредельной интенсивностью превышает соревновательные показатели проявления рассматриваемых компонентов специальных скоростно-силовых качеств.

Однако резкое увеличение объема специальных упражнений таит определенную опасность. Излишний акцент на выполнении упражнений с облегченными или утяжеленными сопротивлениями как на одном тренировочном занятии, так и на отдельном этапе годичном тренировки будет вести к одностороннему совершенствованию использования отдельных параметров специальных скоростно-силовых способностей при выполнении основного упражнения. Будет тормозиться и совершенствование технического мастерства.

Экспериментальные исследования показали, что избежать перечисленные недостатки помогают применения метода вариантного воздействия. Суть его состоит в оптимальном количественном чередовании облегченных соревновательных и утяжеленных сопротивлений в ходе как одного тренировочного занятия, так и на отдельных этапах годичных тренировки.

Исследования показали также, что метод вариантного воздействия эффективен и при решении задачи повышения уровня использования силового - скоростного компонентов скоростно-силового потенциала.

В процессе совершенствование скоростно-силовых качеств помощью метода вариативного воздействия необходимо часто изменять величину облегченного и утяжеленного сопротивления, чтобы не образовался стойкий стереотип на каждое сопротивление в отдельности.

При выполнении основного упражнения применяется комплексы методов: сопряженного воздействия и повторный или вариативного воздействия и повторный; для специальных упражнений используются в комплексе метод вариативного воздействий и повторный; для специально-вспомогательных - метод кратковременных усилий и повторный.

В видах спорта, в которых на соревнованиях спортсмену приходится преодолевать вес собственного тела, увеличение этого веса может достигаться за счет: а) дополнительного отягощения, закрепленного на теле спортсмена; б) преодоления дополнительного сопротивления на велостанке; в) преодоления сопротивления электромотора, соединенного леской с телом спортсмена, или бега на подъем 10-15 и др.

При выполнении специально-вспомогательных (локальных) упражнений, когда происходит развитие отдельных мышц или мышечных групп, вес отягощения может быть значительно больше, чем при выполнении специальных упражнений, и доходить до 100% максимума, позволяющих сохранять «взрывной» характер усилия. Опыт спортивной

практики и многочисленные исследования свидетельствуют о том, что наиболее эффективными величинами сопротивления для повышения скоростно-силового потенциала является те, которые спортсмен может преодолеть в одном подходе один - три раза.

При развитии скоростно-силовых способностей интенсивность выполнения основного упражнения должна быть околопредельной (80-90%), субпредельной (90-95%) и предельной (100%) на данный период времени. В динамических упражнениях она может задаваться скоростью выполнения упражнения.

При выполнении статических упражнений интенсивность напряжения может быть предельной (100%) и субпредельной (90-95%). Чем ближе величина сопротивления к максимальной, тем меньше количество повторений в одном подходе, и наоборот, по мере уменьшения величины сопротивления и интенсивности количество повторений может несколько возрасти. При выполнении упражнения с ациклической структурой движений с предельной интенсивностью в одном подходе количество повторений однократное, при выполнении с субпредельной интенсивностью-2-3 раза, с околопредельной- 3-5 раз. Данное методическое положение является общим для спортсменов любой квалификации и специализации. Если преодолеваемым сопротивлением служит вес собственного тела, то количество повторений упражнения с циклической структурой движений может быть многократным и продолжаться до нескольких секунд. Количество подходов, длительность пауз отдыха на одном тренировочном занятии сугубо индивидуальны. Общим для всех упражнений показателем, ограничивающим количество подходов или серий, является падение интенсивности, с которой выполнены в начале тренировочного занятия первые лучшие попытки. Интенсивность выполнения упражнений и объем средств развития специальных скоростно-силовых способностей взаимосвязаны. В начале процесса развития скоростно-силовых способностей упражнения выполняются преимущественно с околопредельной интенсивностью (80-90%, от максимума на данный период времени) и применяется наибольший объем средств за счет широкого использования специально-вспомогательных упражнений. В дальнейшем, по мере повышения уровня скоростно-силовой подготовленности, необходимо в оптимальных дозах использовать субпредельную (90-95%) и предельную (100%) интенсивность. При систематическом выполнении упражнений с субпредельной интенсивностью объем их несколько уменьшается. Относительно наименьшим он становится при систематическом использовании предельной интенсивности. Важно подчеркнуть, что выполнение упражнений в объеме, равном 90-95% от возможного объема, способствует наиболее плавной динамике развития скоростно-силовых способностей.

Применения средств в объеме, равном 100%, с использованием субпредельной и предельной интенсивности обеспечивает более «форсированное» достижение наивысших показателей развития скоростно-силовых способностей.

Также необходимо учитывать, что на прирост силы спортсмена влияют и педагогические факторы: объем нагрузки; быстрота выполнения силовых упражнений; величина и характер отдыха; количество упражнений в подходе; количество подходов; организованность и трудолюбие спортсмена; волевая подготовка спортсмена; мотивация; количество силовых упражнений, выполняемых в различных мышечных режимах (преодолевающем, уступающем, изометрическом, смешанном); систематическое, планомерное и обоснованное использование скоростно-силовых упражнений; разнообразие комплексов скоростно-силовых упражнений (так как в противном случае наступает стабилизация темпов развития скорости и силы).

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ: ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ

Одним из следствий научно-технического прогресса является не только увеличение объема знаний, но и числа лиц занятых умственным трудом, к которым относится и студенчество. Значительное увеличение потока учебной информации вызывает необходимость переработки ее в сжатые сроки, а, следовательно, и интенсифицировать учебный процесс в вузе. Это предъявляет повышенные требования к нервно-психической сфере студентов, снижая одновременно объем их двигательной активности [1].

Низкий уровень двигательной активности и физической подготовленности является важной причиной повышения уровня заболеваемости и увеличения смертности. Как свидетельствуют исследования М. Виленского, Г. Косицкого, Л. Медведь, Д. Розенблюм, Г. Селье, В. Смирнова и других ученых, у представителей умственного труда чаще наблюдаются сердечнососудистые заболевания, проблемы с опорно-двигательной, желудочно-кишечной и нервной системами.

Снижение уровня здоровья населения не может не вызывать у государства обеспокоенности, в связи с чем новые образовательные стандарты одним из ключевых требований к будущим специалистам выделяют готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность. Также определены объемы аудиторной и факультативной работы студентов для освоения дисциплины «Физическое воспитание». Однако это ставит перед педагогами задачи по правильной организации занятий, мотивированию студентов к ведению здорового образа жизни, занятий в спортивных секциях или участию в массовых спортивных мероприятиях – всему тому, что обеспечит их физическую активность.

Целью статьи является поиск путей повышения физической активности студенчества.

Прежде всего, напомним, что физическая активность ведет не только к расходованию, но одновременно и к накоплению энергетических ресурсов организма в процессе его деятельности, а систематические занятия физическими упражнениями создают оптимальную устойчивость функций организма, как в условиях покоя, так и в условиях активной работы.

Эти положения лежат в основе исследованиям проблемы повышения учебной активности студентов средствами физической культуры и спорта. Как отмечает М. Виленский, в учебной деятельности студентов укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовленности является важным условием для обеспечения высокой умственной работоспособности.

Интерес к физической культуре у студентов - сложное явление. В нем можно выделить структурные элементы: привлекательные стороны физической культуры и спорта, личное активное отношение, идеал спортсмена, любимый вид спорта.

Для воспитания интереса к физической культуре у студентов необходимо:

1. объяснять им о влияние физических упражнений на организм;
2. разъяснять студентам их недостатки в физическом развитии;
3. на занятиях чаще использовать игровые и соревновательные ситуации;
4. систематически оценивать их с учетом активности на занятии;
5. учить их самоконтролю при занятиях физическими упражнениями;
6. проводить «Дни здоровья», туристические походы и т.д.

В соответствии с нормативными показателями программы профилактики основных факторов риска среди молодежи гиподинамической считается ситуация, при которой студент уделяет физическим упражнениям менее 4 часов в неделю, то есть занимается

только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям 8-12 часов в неделю, а женщины 6-10 часов. Таким образом, чтобы выполнять указанный двигательный режим, необходима двигательная деятельность в объеме 1,3-1,8 часов в день. Проведение занятий по физическому воспитанию в традиционных формах не обеспечивает такой физической активности студентов. При этом наблюдается снижение интереса студентов к регулярным занятиям физической культурой, отсутствие устойчивой потребности в активной двигательной деятельности и мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой.

Чтобы повысить интерес студентов к занятиям по физической культуре и соблюдению здорового образа жизни в ГО ВПО «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени М. Туган-Барановского» преподавателями кафедры физического воспитания разработаны рабочие программы с акцентом на современные направления физической культуры и проведение занятий с учетом интересов студентов. На занятиях также используются индивидуальные подходы к группам в зависимости от их направленности и специальности. Также в течение занятия студенты с большим удовольствием занимаются игровыми видами спорта. Для укрепления чувства коллективизма студентам предлагаются различные эстафеты, в которых они взаимодействуют друг с другом, стремясь, при этом, проявить лидерские качества. Особое внимание преподавателями кафедры физического воспитания уделяется студентам, имеющим определенные ограничения по здоровью для занятий физической культурой.

Тот контингент студентов, которые хотят совмещать учебу и спорт, посещают в свое внеучебное время тренировки по различным видам спорта. Это волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, атлетическая подготовка, фитнес. Лучшие из них попадают в сборные команды своего структурного подразделения и в течение учебного года участвуют в Спартакиаде университета, отстаивая честь своего факультета или института. Еще одним направлением повышения физической активности студентов являются индивидуальные и групповые беседы о способах поддержания здорового образа жизни, отказе от вредных привычек, соблюдении режима дня.

При этом все спортивные мероприятия своевременно освещаются на сайте университета, его структурных подразделений, а также в различных социальных сетях. Благодаря этому спортсмены являются визитной карточкой своего структурного подразделения, что также способствует профориентационной работе университета.[2]

С учетом тех сложных событий, в которых происходит сейчас жизни студентов Донбасса, занятия студентов во внеучебное время в различных спортивных секциях – это способ отвлечь их от негативных мыслей и вселить оптимизм в завтрашний день.

Таким образом, в современных условиях регулярные занятия физической культурой являются действенным средством для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, повышения устойчивости и сопротивляемости организма, а также благоприятного воздействия на формирование у студентов активной жизненной позиции, развития интереса к социальной информации, расширение информационных контактов.

Белянский И.В., старший преподаватель кафедры физического воспитания

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВЕРХНЕЙ ПЕРЕДАЧЕВ ПРЫЖКЕВ ВОЛЕЙБОЛЕ

Очень важно, особенно на начальном этапе обучения, научить занимающихся выполнению передачи мяча сверху в прыжке. Это связано с тем, что в начале обучения

занимающимся трудно первой передачей направить мяч очень точно к сетке, мяч часто опускается близко к ней. В этих условиях верхнюю передачу можно выполнить лишь в прыжке.

Отбивание мяча в прыжке передачей занимающиеся могут выполнять вместо нападающего удара, а в дальнейшем этот прием может послужить основой для скрытых (обманных) передач с имитацией нападающего удара.

Для выполнения передачи в прыжке волейболист, отталкиваясь от опоры, должен в первую очередь учитывать высоту траектории полета мяча и сопоставить ее со своими действиями, с тем чтобы в момент выполнения передачи находиться в максимально высокой для себя точке прыжка. Одновременно с отталкиванием волейболист поворачивает в полете туловище так, чтобы оно находилось боком к сетке, выносит руки вверх, оставляя их до начала выполнения передачи согнутыми в локтевых суставах. Чем дальше нужно выполнить передачу, тем больше должны быть согнуты руки в локтевых суставах (это требование должно быть одним из основных при обучении технике передачи мяча в прыжке, так как выпрямленными руками передачу можно выполнить лишь на минимальное расстояние только за счет активной работы кистей рук).

Техника выполнения передачи мяча в прыжке над собой и назад (за голову) остается в основном такой же, как и при соответствующих передачах из исходного опорного положения.

Для маскировки направления передачи, так чтобы команда соперника не смогла его угадать, необходимо слегка отклониться (прогнуться) спиной так, чтобы грудь была направлена вверх (стойка для передачи), особенно в низком положении. При передаче в прыжке игроки должны принимать мяч над головой. При передаче на удар точность по высоте и направлению полета мяча определяется, в основном, требованиями нападающего.

Позиция, в которой связующий может принять посланный ему мяч, зависит от траектории полета. Когда мяч перелетает через сетку, передача в прыжке может быть выполнена только в одной точке. Когда мяч летит по направлению к нижней части сетки и ниже ее, передача может быть сделана только в одной точке. Когда мяч принят достаточно высоко, передача может быть выполнена в диапазоне от точки А до точки В, в которых ограничивается верхняя передача. Передача может быть сделана при простом согласовании нападающим ритма его разбега. В этом случае связующий должен согласовывать ритм с разбегом нападающего. Оценка игры связующего производится по следующим критериям: направлением цели нападающего над сеткой; способностью согласовывать ритм передачи с нападающим; способностью маскировать направление передачи от соперника; правильной оценкой возможностей, блокирующих соперника; основываясь на игровой ситуации, выбором наилучшего игрока для нападения, а также времени и места передачи для эффективной атаки.

Передача вперед в прыжке — осуществляется с места, и после перемещения. Руки выносятся во время взлета перед лицом несколько выше, чем в опоре.

Упражнения по обучению: 1. Верхняя передача в прыжке над собой по неподвижному мячу. При выполнении упражнения могут быть использованы простейшие специальные приспособления в виде мячей, подвешенных на шнуре. При их отсутствии упражнение можно организовать следующим образом: занимающиеся располагаются в парах друг напротив друга. Первый, стоящий на гимнастической скамейке, держит мяч двумя руками кончиками пальцев перед собой, второй, находясь под мячом в исходном положении для верхней передачи в прыжке, выбивая мяч из рук первого, выполняет верхнюю передачу в прыжке над собой и после приземления ловит мяч. Ученик, стоящий на скамейке, должен держать мяч так, чтобы не мешать партнеру выполнять упражнение. При правильном выполнении упражнения, когда кисти рук одновременно и с одинаковым усилием воздействуют на мяч в момент передачи, мяч поднимается вертикально вверх, и партнер может, не сходя с места, поймать его.

Упражнение приучает находиться точно под мячом в момент выполнения передачи, знакомит с той точкой по высоте, в которой занимающийся должен встретиться с мячом в момент передачи в прыжке. В связи с этим в паре должны быть ученики примерно одинакового роста, с учетом этого для каждой пары определяется высота, на которой необходимо удерживать мяч.

2. То же с заданием послать мяч на определенную высоту. Это упражнение учит дифференцировать усилия в момент выполнения передачи, находясь в безопорном положении.

Простота и доступность этих упражнений состоит в том, что мяч неподвижен, он «ждет» ученика, который выполняет передачу в прыжке из исходного положения, не испытывая дефицита времени.

3. Бросок мяча двумя руками над собой, ловля мяча в прыжке. Важно, чтобы в данном упражнении ученик научился встречаться с мячом в максимально высокой для себя точке прыжка. Если выпрыгивание навстречу мячу начинается преждевременно, то встреча с мячом происходит в точке ниже максимальной (т. е. на опускании), передачу можно выполнить только за счет выпрямления рук, что приводит к ошибке.

Если ученик запаздывает с выпрыгиванием, то встреча с мячом происходит в момент, когда он не успевает набрать оптимальную высоту и вынести руки для выполнения передачи в прыжке. Для избегания лишних на этом этапе обучения перемещений необходимо потребовать от занимающихся точного набрасывания мяча над собой. Надо обратить внимание на то, что ловить мяч необходимо руками, согнутыми в локтевых суставах прямо перед лицом.

4. То же, но с набрасыванием мяча партнером.

Набрасывание выполняется с таким расчетом, чтобы избежать больших перемещений к мячу. По мере освоения упражнения можно увеличить высоту, скорость набрасывания и изменять направление полета мяча.

5. Выпрыгивая вверх с мячом в руках, выполнить выбрасывание мяча над собой. Особое внимание занимающихся обратить на своевременное выбрасывание мяча, оно должно совершаться в наивысшей точке безопорной фазы. Выбрасывание мяча производится за счет активного разгибания рук в локтевых суставах, движений кистей и пальцев рук.

6. То же, но с выбрасыванием мяча в адрес партнера. Второй ловит мяч в прыжке. Выбрасывание мяча сначала совершается на небольшое расстояние (1,5—2 метра), затем оно увеличивается до 3—4 метров. Одновременно с этим ученики повторяют предыдущие упражнения, связанные с ловлей в прыжке мяча, посланного партнером. Высота передач и задается преподавателем. Выполнение упражнения учит сочетанию выбрасывания мяча с дифференциацией усилий в момент выполнения приема.

7. Верхняя передача в прыжке над собой с собственного набрасывания. Это первое упражнение, которое выполняется в полной координации.

8. Верхняя передача в прыжке мяча, отскочившего от стены. Данное упражнение позволяет ученику самому моделировать задание — задать скорость, высоту и темп выполнения упражнения. Стена служит идеальным партнером. Это упражнение является подготовительным для выполнения верхней передачи в прыжке в парах.

Назаренко В.К., старший преподаватель кафедры физического воспитания

УПРАВЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ И ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ

Чтобы управлять процессом самостоятельных занятий, необходимо провести ряд мероприятий: определить цели самостоятельных занятий; определить индивидуальные особенности занимающегося; скорректировать планы занятий (перспективный, годичный, на

семестр и микроцикл); определить и изменить содержание, организацию, методику и условия занятий, применяемые средства тренировки. Все это необходимо, чтобы достичь наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных занятий. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учет с записью данных в личный дневник самоконтроля.

Цель предварительного учета - зафиксировать данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающихся.

Текущий учет позволяет анализировать показатели тренировочных занятий. В ходе тренировочных занятий анализируются: количество проведенных тренировок в неделю, месяц, год; выполненный объем и интенсивность тренировочной работы; результаты участия в соревнованиях и выполнения отдельных тестов и норм разрядной классификации. Анализ показателей текущего учета позволяет проверять правильность хода тренировочного процесса и вносить необходимые поправки в планы тренировочных занятий.

Итоговый учет осуществляется в конце периода занятий или в конце годового цикла тренировочных занятий. Он предполагает сопоставить данные состояния здоровья и тренированности, а также данные объема тренировочной работы, выраженной во времени, которое затрачено на выполнение упражнений, и в количестве километров легкоатлетического бега, бега на лыжах и плавания различной интенсивности с результатами, показанными на спортивных соревнованиях. На основании этого сопоставления и анализа корректируются планы тренировочных занятий на следующий годичный цикл.

Результаты многих видов самоконтроля и учета при проведении самостоятельных тренировочных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей: ЧСС, масса тела, тренировочные нагрузки, результаты выполнения тестов, спортивные результаты и др. Информация о количественных показателях позволит занимающемуся в любой отрезок времени ставить определенную количественную задачу, осуществлять ее в процессе тренировки и оценивать точность ее выполнения.

Количественные данные самоконтроля и учета полезно представлять в виде графика, тогда анализ показателей дневника самоконтроля, предварительного, текущего и итогового учета будет более наглядно отображать динамику состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, что облегчит повседневное управление процессом самостоятельной тренировки.

К управлению процессом самостоятельных занятий относится дозирование физической нагрузки, ее интенсивности на занятиях физическими упражнениями.

Физические упражнения не принесут желаемого эффекта, если физическая нагрузка недостаточна. Чрезмерная по интенсивности нагрузка может вызвать в организме явления перенапряжения. Возникает необходимость установить оптимальные индивидуальные дозы физической активности для каждого, кто занимается самостоятельно какой-либо системой физических упражнений или видом спорта. Для этого необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом занятия и затем в процессе занятий контролировать изменение его показателей.

Наиболее доступными способами оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем являются одномоментная функциональная проба с приседанием, проба Штанге и проба Генчи.

Степень физической подготовленности можно контролировать с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу К. Купера.

Практика показала, что нетренированный человек с плохой подготовленностью (МПК меньше 25 мл/кг/мин) может ее увеличить в результате систематических занятий примерно на 30%.

Тренировочные нагрузки характеризуются рядом физических и физиологических показателей. К физическим показателям нагрузки относятся количественные признаки выполняемой работы (интенсивность и объем, скорость и темп движений, величина усилия, продолжительность, число повторений). Физиологические параметры характеризуют уровень мобилизации функциональных резервов организма (увеличение ЧСС, ударного объема крови, минутного объема).

Тренировочные нагрузки, выполняемые при ЧСС 131 — 150 удар/мин относят к «аэробной» (первой) зоне, когда энергия вырабатывается в организме при достаточном притоке кислорода с помощью окислительных реакций.

Вторая зона — «смешанная», ЧСС 151 — 180 удар/мин. В этой зоне к аэробным механизмам энергообеспечения подключаются анаэробные, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода.

Самочувствие довольно точно отражает изменения, происходящие в организме под влиянием занятий физическими упражнениями. Очень важно при самостоятельных занятиях знать признаки чрезмерной нагрузки.

Если нагрузка в занятиях является чрезмерной, превышает возможности организма, постепенно накапливается утомление, появляется бессонница или повышается сонливость, головная боль, потеря аппетита, раздражительность, боль в области сердца, одышка, тошнота. В этом случае необходимо снизить нагрузку или временно прекратить занятия.

Пугачева И.И., старший преподаватель кафедры физического воспитания

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость, быстрота. От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия. Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно. У одних отмечается более высокий темп выполнения, у других — более высокая точность воспроизведения параметров движения и т.п. Под физическими способностями понимают относительно устойчивые врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. Врожденные возможности определяются соответствующими задатками, приобретенные — социально-экологической средой обитания человека. При этом одна физическая способность может развиваться на основе разных задатков, и наоборот, на основе одних и тех же задатков могут возникать разные способности.

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с определенными мышечными напряжениями. Для большинства видов спорта это одно из важнейших физических качеств. Но в каждом из этих видов к силе предъявляют различные требования. Сила, представляя собой один из компонентов структуры физических способностей, определяет работоспособность спортсмена. Сила тесно связана с выносливостью и быстротой.

Скоростная сила и силовая выносливость — наиболее типичные силовые характеристики в спорте, при этом абсолютная сила мускулатуры может рассматриваться как фактор способности к достижению и как мера оценки доли максимальной силы в том или ином соревновательном действии. Скоростная сила — это способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения. Силовая выносливость характеризуется сочетанием относительно высоких силовых

способностей со значительной выносливостью и определяет достижения, в первую очередь, при необходимости преодолевать большие сопротивления в течение длительного времени.

Быстрота – способность выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. В развитии быстроты участвуют все компоненты физических качеств (сила, гибкость, выносливость и ловкость) и психологические компоненты, которые включают в себя такие характеристики, как психологическая жестокость, мотивация, желание, постановка тренировочных целей. Различают элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К первым относится быстрота реакции, ко вторым – умение быстро набирать скорость на старте и достигать высокой скорости движения, молниеносно изменять направление и способ передвижения, а также быстро гасить высокую скорость, добиваясь моментальной остановки. Каждое из этих проявлений быстроты претендует на значительную самостоятельность. Стартовая реакция обусловлена генетически, остальные двигательные качества поддаются изменениям. Учитывая специфику и высокие требования игровых видов спорта к скоростным возможностям, необходимо добиться высоких скоростных показателей, передвигаясь не только вперед, но и в сторону, спиной вперед и в сочетании.

Ловкость – это способность человека быстро овладеть новыми движениями и быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. В данном случае объектом познания выступают движения и действия, совершаемые с предельной точностью пространственных, временных и силовых параметров.

Среди физических качеств ловкость, с точки зрения психологии, занимает особое положение. Она проявляется в комплексе с другими физическими качествами. Ловкость специфически проявляется в разных видах спорта. Человек может отличаться высокой степенью ловкости в гимнастике, но недостаточной в спортивных играх. Ловкость тесно связана с двигательными навыками и потому носит наиболее комплексный характер. Следуя общепринятому мнению, ловкость – это способность, во-первых, овладевать сложными двигательными координациями; во-вторых, овладевать спортивными движениями и совершенствоваться в них; в-третьих, в соответствии с меняющейся обстановкой быстро и рационально перестраивать свои действия. Есть несколько критериев ловкости, которые дают возможность количественно оценить данную способность: 1. Координационная трудность двигательной задачи. 2. Точность выполнения (соответствие пространственных, временных и силовых характеристик двигательной задаче). 3. Время освоения (учебное время, которое требуется спортсмену для овладения необходимой точностью движения или исправления его). Ловкость – важная предпосылка к развитию и совершенствованию спортивной техники и поэтому имеет первостепенное значение в видах спорта, где предъявляются высокие требования к координации движений.

Выносливость – это способность человека к длительному выполнению деятельности без снижения ее эффективности. Она отражает общий уровень работоспособности человека. В обычной речи понятие выносливость употребляется в очень широком смысле. Под выносливостью понимают способность человека к продолжительному выполнению того или иного вида умственной или физической деятельности. Говорить о выносливости можно лишь тогда, когда совокупность физических способностей обеспечивает длительное поддержание работы при всем многообразии длительных режимов выполнения.

Характеристика выносливости как двигательного качества человека весьма относительна. Она составляет определенный вид деятельности. В физическом воспитании под выносливостью понимают способность организма бороться с утомлением, вызванным мышечной деятельностью. Выносливость специфична: она проявляется у каждого человека при выполнении определенного вида деятельности, поэтому различают общую и специальную выносливость. Общей выносливостью называют способность в течение продолжительного времени выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной

системам. Выносливость по отношению к определенной деятельности, избранной как специализация, называют специальной.

Гибкость – это способность человека выполнять движения с полной амплитудой. В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. В теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Развитие быстроты реакции и скорости движений, силы, ловкости, выносливости и многие игровые приемы строятся на базе упражнений на гибкость. Недостаток гибкости затрудняет и замедляет развитие и совершенствование физических качеств и технической подготовки спортсменов. При совершенствовании специальной гибкости необходимо применять комплексы специально-подготовительных упражнений, логически подобранные для целенаправленного воздействия на суставы, подвижность которых в наибольшей мере определяет успешность профессиональной или спортивной деятельности.

Реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и структур организма. Поэтому отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество. Только относительно постоянно проявляющаяся совокупность физических способностей определяет то или иное физическое качество.

Турчина Л.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДАЧАМ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Преподаватель физического воспитания, планируя занятия по волейболу, строит их, исходя из задач изучаемого предмета. Задачи ставят на каждый период работы, перед серией занятий, перед частью занятия и каждым физическим упражнением. Педагог должен уметь ставить задачи, решаемые непосредственно на данном уроке, и быть готовым к реализации более отдаленных задач, которые предстоит решать в последующих занятиях. Умение ставить и реализовывать задачи обучения на различных этапах в соответствии с возрастом и подготовленностью занимающихся отличает педагогическое мастерство.

Основным средством, которое применяют в учебном процессе по волейболу, являются физические упражнения. Они определенным образом сгруппированы по значимости в процессе подготовки. Отправным моментом служит соревновательная деятельность волейболистов и те специфические движения, с помощью которых они ведут борьбу с соперниками. Следуя этому принципу, все упражнения делятся на соревновательные и тренировочные. В соревновательные упражнения входят двусторонние игры (календарные, контрольные, учебные), упражнения по тактике и технике.

Тренировочные упражнения состоят из специальных (подводящие и подготовительные) и общеразвивающих (для развития основных двигательных качеств и совершенствования навыков естественных движений).

Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их надежности и эффективности. Главная задача подготовительных упражнений заключается в развитии специальных физических способностей, необходимых в волейболе, и развитии физических качеств в рамках структуры технического приема. Подводящие упражнения направлены непосредственно на овладение структурой конкретных технических приемов в облегченных условиях. К подводящим относятся имитационные упражнения (выполнение технического приема без мяча). Общеразвивающие упражнения используют для развития основных двигательных качеств и совершенствования жизненно важных двигательных навыков и умения.

Общеразвивающие упражнения являются своеобразной базой для подготовительных, которые, в свою очередь, заканчиваются упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого приема(подводящие упражнения). Подводящие упражнения служат своеобразным мостиком к соревновательным упражнениям, которые, будучи построенными в определенной последовательности, способствуют формированию тактических умений. На этой основе изучаются тактические действия и т. д.

Обучение верхним передачам на начальном этапе обучения производится целостным методом, при этом разучивание осуществляется в облегченных условиях. Необходимо создать такие условия, чтобы уже при первых попытках выполнить прием исключить возможность появления ошибок, оградить от влияния сбивающих факторов. Первостепенное значение здесь имеют подводящие упражнения.

Учитывая специфичность проявления двигательной деятельности при выполнении передач, где неожиданно меняющиеся условия требуют большой вариативности движений в подготовительной фазе, следует подчеркнуть, что в начале обучения целесообразно формировать стабильный двигательный навык в этой фазе. Нужно добиться устойчивости и надежности основного двигательного механизма технического приема его рабочей фазы, доводя движение ученика в этой фазе до автоматизма и напротив, с самого начала обучения не следует образовывать навык путем стабилизации условий, в которых разучивается прием. Таким образом, при обучении передачам речь должна идти не о целостном становлении приема и совершенствовании, а о доведении до автоматизма лишь основного звена.

Создавая у занимающихся представление об изучаемом приеме, необходимо помнить, что внимание занимающихся при первом наблюдении за новым приемом, как правило, бывает направлено на результат действия. Поэтому при первичном показе результат действия должен быть убедительным. Затем нужно указать на то, каким образом достигается этот результат, т. е. на структуру самого движения. При этом нельзя обращать внимание занимающихся сразу на несколько деталей, также, как и нельзя даже последовательно указывать на слишком многие компоненты движений.

Обучая игровым приемам, преподавателю следует помнить, что занимающиеся не могут сразу охватить в своем представлении и до конца осознать все тонкости структуры движения. Поэтому подводящие упражнения должны быть подобраны таким образом, чтобы каждое из них было направлено на решение одной-двух частных задач.

Как только занимающиеся научились правильно выполнять верхнюю передачу в упрощенных условиях, необходимо усложнять упражнения постепенно, приближая их к соревновательным. Если на начальном этапе обучения упражнения на верхней передаче выполняются преимущественно индивидуально, то затем — во взаимодействии с партнерами.

Интерес к занятиям можно повысить, используя соревновательную форму проведения упражнений. Так, при выполнении верхних передач индивидуально, парами или в другом построении перед занимающимися ставят задачу — как можно дольше держать мяч в воздухе, не уронив его на площадку.

По мере овладения верхней передачей необходимо знакомить занимающихся с ее тактическим содержанием. Изучение правил игры должно проводиться параллельно с обучением техническим приемам на учебных занятиях преимущественно в условиях учебной игры, которой отводится 30—40 % учебного времени при обучении верхней передаче.

Приступая к разучиванию новых игровых приемов, не следует сразу же говорить занимающимся о возможных и наиболее часто встречающихся ошибках. Обычно ученики чаще всего повторяют именно их, поэтому качество показа должно быть очень хорошим.

На этапе начального обучения технике неизбежны ошибки, определенным образом связанные между собой. Для классификации ошибок необходимо, прежде всего, констатировать их реальные отклонения от существующей модели. Ошибки, которые ведут к нарушению кинематической структуры двигательного действия, обычно возникают в результате недостаточного уровня развития координации движений, гибкости, силовых

качеств, быстроты реакции. К примеру, низкий уровень развития силы мышц пальцев и кистей рук не позволяет качественно выполнить длинную верхнюю передачу, а недостаточное развитие быстроты реакции и быстроты перемещений ведет к несвоевременному выходу под мяч, неправильному исходному положению перед выполнением передачи и как итог — к некачественному выполнению технического приема.

Большое значение имеет повторное использование средств наглядности. Преподавателю следует настойчиво добиваться правильного выполнения дополнительных попыток тех элементов приема, которыми слабо владеют занимающиеся.

Рекомендуется в этой связи сосредоточить внимание занимающихся на отдельных элементах или моментах выполняемого упражнения. Целесообразно также дополнительно использовать методы и средства пространственных ориентировок для самоконтроля занимающихся, для повышения их сознательности и активности в процессе обучения.

Соломенная З.В., старший преподаватель кафедры физического воспитания

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В образовательных и воспитательных концепциях бытуют общепедагогические принципы, содержащие ключевые её правила обучения. Они становятся обще-методическими

нормами физического воспитания и состоят из ряда универсальных методических правил, без которых решение учебно-воспитательных задач на высоком уровне просто недостижимо.

Помимо таких правил, в практике физического воспитания существуют специфические принципы, выражающие ряд особенных закономерностей физического воспитания, обуславливающие их системное построение.

Основные принципы физического воспитания стоят на первом месте в правильном проведении физкультурных занятий. Именно с помощью данных принципов урок преподавателя должен проводиться так, чтобы на нем внимание учащихся постоянно было сосредоточено на темах, необходимых для изучения и повторения. То есть ключевая задача преподавателя заключается не только в том, чтобы донести содержание урока, но и сделать так, чтобы ученик, заручившись помощью преподавателя, смог дойти до понимания содержания темы урока самостоятельно. Таким образом обучающийся будет в состоянии намного качественнее обрабатывать и усваивать предоставленную информацию, которая пригодится ему в перспективе.

Цель: рассмотреть специфические признаки физического воспитания.

Задачи:

- 1) Изучить литературу по данной теме;
- 2) Выявить специфические принципы физического воспитания;
- 3) Охарактеризовать специфические принципы физического воспитания.

Научная новизна сводится к синтезу и систематизации сведений о специфических принципах физического воспитания.

Специфические принципы физического воспитания используются при разработке учебных программ для определенных возрастных категорий, для развивающих и профессиональных занятий. Среди них выделяют несколько основополагающих специфических принципов, которые мы детально рассмотрим в представленной статье.

Принцип непрерывности сводится к непрерывности процесса физического воспитания и градации физических нагрузок и отдыха. Главная привилегия принципа – корректная последовательная структура занятия. Смыслом принципа непрерывности служит то, что в начале занятия следует выполнять наиболее простые упражнения, а затем постепенно

переходить к более трудным. Кроме того, до того, как начать анализировать новый материал следует повторить материал прошлых занятий. Ключевой закон принципа непрерывности заключается в том, что комплекс физической активности является цельной неделимой системой.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Системное чередование нагрузок и отдыха – важное положение, которым обусловлена эффективность и результат занятий. Суть принципа состоит в следующем: для того, чтобы сохранить повышенный уровень функционирования разных систем организма необходимо использовать различные варианты отдыха между занятиями, чтобы восстановить работоспособность занимающихся к началу следующего занятия. При продолжительном промежутке отдыха между физическими нагрузками человеческий организм обладает вероятностью вернуться к предыдущему уровню работоспособности. При кратких промежутках отдыха работоспособность организма не успевает восстановиться. Поэтому лучший интервал отдыха – это такой интервал между нагрузками, который понадобится для возникновения фазы суперкомпенсации.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. В соответствии с этим принципом, результативность занятий обуславливается систематическим наращиванием нагрузок, усложнения заданий и так далее. По представленному принципу занятия необходимо выстраивать по правилу совершенствования, а именно усложнений занятий и повышение нагрузки надо осуществлять на почве освоенных знаний и умений. Нельзя использовать занятия, недоступные детям в силу физического недостатка. Такой подход может неблагоприятно сказаться на физическом состоянии ребенка и выработать отрицательное отношение к физической активности. Так, данный принцип обеспечивает постепенное и планомерное наращивание физической нагрузки и сложности упражнений, согласно способностям ребенка и его навыкам.

Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок. Из этого принципа исходит несколько ключевых положений, характеризующих тенденцию физических нагрузок.

1. Количество нагрузок, используемых на занятии, должно быть таким, чтобы их применение не вызывало неблагоприятных отклонений в здоровье.

2. В качестве приспособленности к приложенной нагрузке, то есть перехода приспособляемых изменений в стадию стабильного состояния, необходимо очередное увеличение параметров совокупной нагрузки. Чем выше полученный уровень подготовки, тем острее приращение критериев нагрузки.

3. Применение общего количества нагрузок в физическом воспитании предполагает временное снижение, стабилизацию или временное увеличение системы занятий.

Принцип циклического построения занятий. Согласно этому принципу, комплексы упражнений делятся на недельные, месячные и годовые, что позволяет отслеживать индивидуальные продвижения учащегося в рамках обусловленной серии физических нагрузок, создавать программы, нацеленные на плавное увеличение положительного результата от упражнений.

Выделяют три вида циклов: микроцикл - равен одной-двум неделям; мезоцикл – равен от 2-х до 6-ти микроциклам; макроцикл - процесс физического воспитания развивается в течение длительных этапов. Это позволяет специалистам ставить задачи и решать их с учетом и в рамках выполненных циклов.

Принцип возрастной адекватности. Возрастная адекватность — это специфический принцип, заключающийся в преобразовании направленности системы занятий физическими упражнениями с учетом возраста и стадии развития человека (дошкольный, младший, средний, старший возраст).

В представленной работе были рассмотрены специфические принципы физического воспитания. Без данных принципов невозможно построить любую, даже самую простую, развивающую программу. Правила учитывают множество факторов, от того, почему человек

занимается спортом, до физических характеристик определенной возрастной группы. Рассмотренные принципы отражают различные модели и аспекты целостного процесса физического воспитания. Они представляют собой не сумму, а совокупность основополагающих методических положений, взаимообусловленных и дополняющих друг друга. Отклонение от одного из принципов может нарушить весь сложный процесс физического воспитания и сделать большую работу преподавателя и его учеников практически безуспешной.

Печенкин А.П., старший преподаватель кафедры физического воспитания

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

Приобщение студентов к физической культуре - важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Большое значение имеет формирование у студентов стремления к физическому самосовершенствованию. Приобщение студентов в техникуме к физической культуре – одна из социально-педагогических проблем. В техникуме, кроме физической культуры, нет такого предмета, который мог бы столь наглядно показать обучающимся особенности своего организма, научить методам закаливания, двигательной подготовки.

Надо не только вовлекать обучающихся в специально организованные секции, но и активно внедрять физическую культуру и спорт в быт студентов и повышать двигательную активность обучающихся.

Следует отметить, что обучение этим навыкам и умениям не только способствуют внедрению физической культуры в быт, но и развивают у молодежи качества самостоятельности. Здоровье и учеба обучающихся взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в техникуме, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность.

Постепенно прививать ребятам навыки и умения, которые студенты впоследствии будут осознанно применять для достижения более отдельных целей. Например, педагог дает задание, какие упражнения, сколько раз, в какое время, как нужно проделать.

Всякая деятельность состоит из нескольких компонентов.

Цель — конечный результат, достигается на занятиях физической культуры (укрепление здоровья, повышение уровня развития отдельных двигательных качеств и двигательной подготовленности, закаливания, улучшение телосложения). Эффект работы педагога во многом зависит от правильной постановки целей.

Самостоятельные занятия могут включать в себя различное содержание: выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, отработка элементов техники двигательных навыков, повторение, совершенствование навыков и умений.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются и целями, и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Систематический и постоянный контроль над выполнением заданных упражнений, это важнейший компонент успешной работы по обучению обучающихся умению заниматься самостоятельно.

Перед тренировкой необходимо сделать короткую разминку.

При определении физической нагрузки следует учитывать ЧСС. Пульс подсчитывается в процессе кратковременных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тренировки.

Через 8-10 мин. после окончания тренировки (после отдыха) частота пульса должна вернуться к исходному уровню. Увеличение дистанции и скорости ходьбы должно нарастать постепенно.

Чередование ходьбы с бегом. При хорошем самочувствии и свободном выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе можно переходить к чередованию бега с ходьбой, то обеспечивает постепенное нарастание нагрузки и дает возможность контролировать ее в строгом соответствии со своими индивидуальными возможностями. Например, 50 м бега и 150 м ходьбы, затем 100 м бега и 100 м ходьбы. Отрезки бега должны увеличиваться произвольно, естественным путем, до тех пор, пока бег не станет непрерывным.

Одним из наиболее достойных физических упражнений, является бег.

Бег – наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности. Бег должен быть легким, свободным, ритмичным, естественным, не напряженным.

Каждый студент сможет самостоятельно развивать выносливость.

Выносливость — это способность человека длительное время выполнять какую-либо работу. Различают несколько видов выносливости: скоростную, статическую, силовую.

Студентам необходимо усвоить общие правила, которые следует соблюдать, развивая выносливость:

- постепенно увеличивать объём и интенсивность нагрузки;
- при выполнении упражнений дышать ритмично;
- не допускать переутомления.

Равномерность — основной метод развития выносливости на самостоятельных занятиях. Общая выносливость это, способность длительное время выполнять работу умеренной интенсивности. Любому студенту доступен бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, велосипеде, плавание для развития выносливости.

Плаванием занимаются в летние каникулярные периоды в открытых водоемах, а в остальное время учебного года – в закрытых или открытых бассейнах с подогревом воды.

Ходьба и бег на лыжах. Полезно заниматься на лыжах каждый день хотя бы по одному часу.

Езда на велосипеде, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физических упражнений, благотворно влияющим на нервную систему.

Ритмическая гимнастика (аэробные танцы). Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой.

Спортивные и подвижные игры имеют большое оздоровительное значение.

Гигиена тела способствует нормальной жизнедеятельности организма, улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека.

Все эти функции выполняются в полном объеме только чистой и здоровой кожей. Основа ухода за кожей – регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой.

Наибольший оздоровительный эффект дают занятия на открытом воздухе в любое время года (на удалении 300-500 м от автодорог и магистралей).

Одной из действенных форм повышения уровня двигательной активности и продолжения учебно-воспитательной работы со студентами и должны стать самостоятельные занятия по физической культуре.

В процессе выполнения самостоятельных занятий студенты приобщаются к систематическим занятиям физическими упражнениями, физическая культура постепенно

входит у студентов в привычку. Кроме того, стараясь хорошо провести самостоятельные занятия, они приучают себя активно и добросовестно работать, совершенствовать двигательные навыки и умения, развивать необходимые физические качества. Все это постепенно приводит к формированию личности студента в процессе обучения.

Хижняк В.В., ст. преподаватель кафедры физического воспитания

МЕТОДИКА ДЕЙСТВИЯ СКОРОСТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ СПОСОБОМ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Основная задача использования метода интервальной тренировки – это эффективное развитие двигательных качеств в условиях достаточного времени для выполнения упражнений. На занятии интервальная форма тренировки приобретает особое значение, так как позволяет большому количеству студентов упражняться одновременно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования. При этом развитие двигательных качеств должно быть тесно связанным с усвоением программного материала.

Поэтому, в комплексы интервальной тренировки вводят физические упражнения близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы. В результате выполнения данный комплекс будет способствовать совершенствованию умений и навыков, входящих в учебный материал.

Скоростные качества или скорость – это способность осуществлять двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Проявление форм быстроты и скорости движений в зависимости от факторов:

- состояния центральной нервной системы и нервно – мышечного аппарата человека;
- морфологических особенностей мышечной ткани, (т.е. от соотношения быстрых и медленных волокон);
- силы мышц;
- способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное;
- энергетических запасов в мышце (аденозинтрифосфорная кислота - АТФ и креатин фосфат - КТФ);
- амплитуды движений, то есть от степени подвижности в суставах;
- способности к координации движений при скоростной работе;
- биологического ритма жизнедеятельности организма;
- возраста и пола;

Скоростных природных способностей человека.

Для разных моделей физической подготовки необходимо определить конечную цель развития физических качеств на конкретном этапе обучения. Комплекс упражнений обязательно должен вписаться в запланированную часть занятия с учетом физической подготовленности студентов и состава группы. Таким же образом определяется объем работы и отдыха на станциях.

Интервальные тренировки хорошо связываются с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм (баскетбол, футбол, волейбол и др.), единоборствам (борьба, каратэ, бокс и др.).

Основным методом развития быстроты является многократное повторение движения с максимальной скоростью. Продолжительность таких упражнений определяется временем, в течение которого может быть сохранен максимальный темп. Упражнения, направленные на развитие скорости двигательных реакций, одновременно является хорошим средством для тренировки скорости отдельных движений. В выполнении упражнений на скорость большую роль играют мышечные напряжения. Эти упражнения относятся к скоростно-силовым.

Для проведения занятий по интервальной тренировке на развитие быстроты создаётся комплекс простых и относительно несложных упражнений. Каждое из них должно

воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату, в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудования. Выполняют весь комплекс по строго оговоренному времени, повторяя каждое упражнение в индивидуальном для каждого порядке.

Чтобы увеличить скорость движений, необходимо развивать как мышечную силу, так и скорость движений. Это достигается включением в интервальные тренировки упражнений с малыми отягощениями. Воспитание скорости на самостоятельных занятиях по интервальной тренировке достигается следующими упражнениями: бег на скорость, челночный бег, выполнение упражнений с элементами спортивных игр и игрового характера, различных прыжков и т.п.

С психологической точки зрения проявление скорости во многом зависит от мотиваций, которыми руководствуются студенты. Поэтому применяется интервальный метод выполнения упражнений. Эффективность распределения и концентрации нагрузки, выбор упражнений, правильный самоконтроль студентов с учётом пульса и восстановления, позволяет в кратчайшие сроки спешно развивать общую и специальную физическую подготовку на самостоятельных занятиях способом интервальной тренировки.

Обобщение современной практики обучения в системе физического воспитания и анализ научно-методической литературы показывает, что занятия по программе интервальной тренировки являются научно обоснованной системой физических упражнений, она сочетает эффективные гимнастические упражнения с тренировкой и отягощениями, упражнениями на сопротивление и гибкость, использование принципов перегрузок, повторений и специфичности нагрузок. Успешная учебно-образовательная деятельность и необходимая двигательная активность возможны только при оптимальном состоянии здоровья, должном физическом развитии и физической подготовленности каждого человека. Следовательно, данный процесс должен быть целенаправленным, так как двигательные качества, необходимые для многих видов спорта, выступают в комплексной форме и поэтому требуют комплексного подхода. Это «скоростная сила», «силовая выносливость», «скоростная выносливость». Весь комплекс базовых видов спорта, таких как легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и плавание индивидуализируются с учетом психических свойств студентов, а двигательные качества при этом совершенствуются преимущественно с учетом специализации, отвечая особенностям избранного вида спорта.

В настоящее время важно изучение процесса адаптации ведущих систем и организма в целом к различным видам физических упражнений методом интервальной тренировки. В результате такой адаптации в организме происходит перестройка основных систем, их переход на новый уровень функционирования и взаимодействия с факторами внешней среды.

Шестаков О.Н. старший преподаватель каф. физвоспитания

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

Непопулярность физических упражнений в вузе объясняется отсутствием у студентов навыков, опыта двигательной активности, неравноценными значениями физического воспитания в сравнении с другими профессиональными предметами, отсутствием возможности для выбора желаемых видов двигательной активности (модных видов спорта), неудовлетворительной диагностикой психофизического состояния первокурсников, применением традиционных методов ведения занятий, в которых отсутствует дидактическое обоснование.

В условиях рыночных отношений современная экономическое, политическое и социальное среды предъявляют повышенные требования к студентам вузов. Сегодня они должны обладать не только большим объемом профессиональных знаний, умений и навыков, но и быть способными быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию, находить нестандартные решения, проявлять творческие способности. Это создает ситуацию, при которой выпускник вуза должен, наряду с высоким уровнем профессионализма владеть развитыми психофизическими качествами, позволяющими адаптироваться к профессиональному нагрузке и способствующими творческому долголетию.

Поэтому, возникает актуальный вопрос внедрения современных технологий физического воспитания в учебный процесс студентов, построенные на основе популярных видов двигательной активности, и которые бы способствовали улучшению уровня здоровья и профессионально важных физических качеств.

Как отмечают ряд авторов, необходимость выполнения студентами большого объема учебной работы в условиях дефицита времени, явного снижения адаптационных механизмов приводит к прогрессирующему ухудшению их здоровья. В результате более 50 % студентов имеют низкий уровень кондиционной физической подготовленности, что является проблемой для профессионально-прикладной физической подготовки.

Соотношение общей физической подготовки и специального раздела профессиональной прикладной физической подготовки по конкретной специальности у студентов разных вузов может значительно отличаться. Однако важность общей физической подготовки как базовой основы для специализированной подготовки будет сохраняться во всех случаях, и это требует поэтапного подхода к профессионально-прикладной физической подготовки.

Современная педагогика квалифицирует две основные формы организации учебного процесса с физического воспитания – информационную и развивающую.

Информационная форма предусматривает для студентов в основном такие процессы: сообщать, говорить, запоминать материал, выполнять упражнения, требования и нормативы, которые ранее предусмотрены и регламентированы преподавателем и учебной программой. Использование форм и средств физического воспитания заранее регламентированы. Это так называемый нормативный подход.

Вторая форма организации – развивающая. Она предусматривает создание условий, которые вызывают у студентов внутреннюю потребность в знаниях и желание самостоятельно заниматься психофизическим совершенствованием и достигать соответствующего уровня физической подготовленности всеми доступными научными средствами. В этом случае главной задачей для педагогов является целенаправленное управление саморазвивающейся ППФП, потому что, как отмечает Н. А. Третьяков, существенным недостатком физического воспитания студентов прошлых лет является его несомненный консерватизм, унитарность и выраженный антиличностный подход.

Для адаптации к современным требованиям производства в соответствии с Болонской конвенцией, которая предусматривает дальнейшую гуманизацию и демократизацию учебного процесса, необходимо обоснование, экспериментальные проверки и использования инновационных технологий при создании составляющих ППФП студентов высших учебных заведений экономического профиля. Необходимо отметить, что у подавляющего большинства студентов нет интереса к занятиям физическим воспитанием. Основная причина этого – отсутствие дифференцированного подхода к характерным упражнениям и нагрузкам, которые предлагают студенту. Отсутствует также необходимо стимулирование к занятиям физической культурой

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, самостоятельные занятия физическими упражнениями играют значительную роль. Они позволяют увеличить общий объем двигательной деятельности, способствуют лучшему выполнению программы, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры

в быт студентов. В содержание самостоятельных занятий входит изучение отдельных вопросов по литературным источникам; выполнение специальных упражнений, направленных на устранение недостатков в физическом развитии; воспитание определенных физических качеств; разучивание комплексов гигиенической гимнастики и т.д. Самостоятельные занятия могут носить и тренировочный характер. В период экзаменационных сессий и каникул с их помощью обеспечивается непрерывность занятий физическими упражнениями.

Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную двигательную деятельность. К ним относятся состояние здоровья, техническое состояние и оснащенность спортивной базы, личность преподавателя, частота, продолжительность и эмоциональность занятий и др. Смещение акцента внимания на нормативные показатели физкультурно-спортивной деятельности в определенной степени снижают образовательно-воспитательный эффект работы. В вузе формирование мотивов, переходящих в потребность занятий физическими упражнениями, призваны решать лекции по физической культуре, практические занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия.

Семашко А.В., старший преподаватель кафедры физического воспитания

ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Режим труда и отдыха - одно из важнейших условий высокой работоспособности организма человека. При этом следует учитывать различия условий жизни и труда отдельных категорий людей, занимающихся разными видами деятельности. При соблюдении четкого режима вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма. Необходимо помнить, что существующие ритмы организма не являются самостоятельными и независимыми, а связаны с колебаниями внешней среды, определяющимися, главным образом, сменой дня и ночи, а также колебаниями циклов, соответствующих месяцу, сезону года и т.п. Основные положения режима труда и отдыха должны соблюдаться. К ним относятся:

- выполнение различных видов деятельности в строго определенное время;
- рациональное чередование работы и отдыха;
- регулярное питание, не менее 3 раз в день в одни и те же часы;
- занятия целенаправленной двигательной (физической) нагрузкой, не менее 6 часов в неделю;
- пребывание на свежем воздухе, не менее 2–3 часов в день;
- строгое соблюдение гигиены сна, не менее 8 часов в сутки, желательно в одно и то же время.

Эти простые правила способствуют укреплению здоровья, повышают жизненный стимул, продлевают функционирование всех систем на долгие годы.

Организация сна. Сон – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха, эффективный способ снятия умственного и физического напряжения. Сон является физиологической защитой организма, потребностью, обусловленной сложными психофизиологическими процессами. Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток. Принято считать, что студентам необходимо спать 7–9 часов в сутки. Наиболее физиологичным периодом является период с 23 до 7–8 часов утра. Гигиеной сна предусматривается отход и подъем в одно и то же время, с незначительной разницей во времени. Тишина, затемнение окон, приток свежего воздуха, но не сквозняка – обязательные условия полноценного сна.

Организация режима питания. Режим питания – это рациональное распределение приема пищи во времени.

Соотношение белков – жиров – углеводов должно составлять соответственно 15% – 30% – 55% суточной калорийности потребляемой пищи. Калорийность рациона на 1400–

1600 ккал обеспечивается за счет углеводов (350–450 г), 600–700 ккал – за счет жиров (80–90 г) и 400 ккал – за счет белков (100 г). Из общего количества углеводов доля сахара должна составлять не более 25%.

Важнейшим фактором рационального питания является соблюдение гигиенических правил питания. Соблюдение гигиенических правил питания способствует более эффективному перевариванию пищи и снабжению внутренней среды организма питательными веществами, необходимыми для нормального протекания процессов жизнедеятельности. Рекомендуется выполнять следующие гигиенические правила питания: – прием пищи должен производиться в одно и то же время. Можно ограничиться и трехразовым питанием, исключив второй завтрак; – ужин не должен быть обильным и должен состоять из легко перевариваемых продуктов (молочные и овощные блюда, салаты, запеканки, рыба, яичница, а из напитков – молоко, чай или фруктовые соки). Ужинать нужно не позднее, чем за 2 часа до сна; – при подборе пищевых продуктов дневного рациона и приготовляемых из них блюд следует учитывать время года.

Организация двигательной активности. Двигательная активность – это сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом. Уровень двигательной активности студентов в период учебных занятий составляет 50–65%, в период экзаменов – 18–22% биологической потребности. Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные физические упражнения. Занятия физической культурой способствуют улучшению координации деятельности нервных центров, более точной ориентации человека в пространстве, улучшают процессы мышления, памяти, концентрации внимания, повышают функциональные резервы многих органов и систем организма. Так, регулярные занятия физическими упражнениями повышают жизненную емкость легких, минутный объем дыхания, глубину дыхания; увеличивается коэффициент полезного действия – снижается кислородный запрос и кислородный долг; усиливается деятельность желез внутренней секреции.

Важное значение имеют утренние физические упражнения. Они важны, во-первых, для быстрого повышения работоспособности человека после сна; во-вторых, для укрепления здоровья и закаливания организма; в-третьих, для регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма и развития быстроты, выносливости, силы и координированности при двигательной деятельности. Важное значение имеют физические упражнения, проводимые в течение рабочего дня и после его окончания.

Личная гигиена и закаливание. Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека.

Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, теплорегуляция и др. Уход за волосами осуществляется путем мытья их теплой мягкой водой с мылом минимальной щелочности.

Правила личной гигиены по уходу за полостью рта предусматривают полоскание рта после каждого приема пищи, а также специальный уход за зубами. Половая гигиена предполагает ведение половой жизни с постоянным партнером (партнершей), недопущение случайных половых контактов, обязательное использование презервативов. К личной гигиене относятся также вопросы гигиены быта – поддержание чистоты в жилище, уход за одеждой, бельем, обувью и постельными принадлежностями, создание нормальных условий для сна и отдыха.

Профилактика вредных привычек. Здоровый образ жизни предполагает полное отсутствие так называемого саморазрушающего поведения человека (аутопатогения) – табакокурение, пьянство, токсикомания и наркомания. Вредные привычки – сложившиеся типы поведения, несовместимые со здоровым образом жизни. В нашей стране огромный размах, особенно среди молодежи, приобрело табакокурение. Психофизическая регуляция

организма. Одним из доступных способов регулирования психического состояния является психическая саморегуляция посредством аутогенной тренировки. Аутогенная тренировка – психотерапевтический метод воздействия, основанный на самовнушении и саморегуляции, при котором человек путем длительных и сложных упражнений обучается релаксации. Релаксация – процесс снятия нервно-психического напряжения, обусловленного интенсивной психической или физической нагрузкой.

Доменко Ю. Н., старший преподаватель кафедры физического воспитания

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

В условиях, когда все образовательные учреждения перешли на дистанционный формат обучения, проблема сохранения физической активности обучающихся высших учебных заведений в целях укрепления их здоровья, стала одной из ключевых, еще более значимых, поставила перед необходимостью поиска новых форм проведения занятий по физической культуре в онлайн-формате.

Дистанционное обучение представляет собой целенаправленно организованный и согласованный во времени и пространстве процесс взаимодействия научно-педагогических работников и обучающихся между собой и со средствами обучения с использованием педагогических, а также информационных и телекоммуникационных технологий.

При переходе обучения на формат дистанционного, обучение осуществляется в рамках утвержденной рабочей учебной программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Для организации учебного процесса используются различные модели дистанционного обучения, такие как синхронное или асинхронное обучение, смешанная форма обучения.

При любой модели организации учебного процесса учебные занятия являются основной формой физического воспитания и направлены на повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств, освоение техники видов спорта, освоение и совершенствование навыков профессионально-прикладной подготовки в соответствии с требованиями специальности.

Дистанционное обучение осуществляется посредством онлайн-занятий в форме вебинара через платформы «Zoom», «Skype», «Telegram». Проведение занятий в онлайн-режиме допускается в объеме 90 минут, в соответствии с утвержденным расписанием. Обучающиеся в обязательном порядке подключаются к данному мероприятию и активно участвуют в нем.

Во время проведения вебинара научно-педагогический работник использует:

- учебно-практические занятия (тренировки) в онлайн-формате;
- демонстрацию видео-занятия научно-педагогического работника (раннее записанное);
- демонстрацию видео-занятия с видеохостинга «YouTube», «Instagram» и др.;
- демонстрацию презентации, фото и др. документов.

В свою очередь, дистанционное образование осуществляется на базе программы дистанционного обучения «Moodle», которая позволяет контролировать активность обучающихся, создает для каждого портфолио и сохраняет всю статистику обучения.

Среда дистанционного обучения «Moodle» предлагает большой набор интерактивных элементов (форумы, глоссарии, ресурсы, тесты, чаты и т. д.), которые научно-педагогический работник создает и использует в рамках курса учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Для обучающихся, не имеющих возможности присутствовать на онлайн-занятиях, рекомендуется обучение в формате асинхронного, которое обеспечивается через систему «Moodle». Обучающийся имеет возможность изучать материал учебной программы учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в удобное для него время, четко и своевременно выполнять задания, размещенные в соответствующих разделах курса учебной дисциплины, регулярно загружать скан-копии, скриншоты, фотографии и видео-материалы выполненных заданий для проверки и осуществления текущего контроля посещаемости и текущего контроля успеваемости.

Среди важнейших составных частей учебного процесса особое место занимает контроль. Подходы к оцениванию могут отличаться в зависимости от содержания учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и применяемых технологий. Необходимо предусмотреть различные виды и формы оценивания.

Контрольно-измерительные материалы по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» состоят из практической и теоретической частей.

Теоретическая часть включает в себя:

- тестирование конкурсных проектов (презентация);
- рефераты;
- онлайн-беседы.

Теоретическая часть позволяет проверять теоретические знания: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность.

Практическая часть включает в себя:

- мониторинг – оценка уровня функциональной и физической подготовленности через различные мобильные приложения (например, «Endomondo», «Nike Run Club» и др.;
- педагогическое тестирование – выполнение контрольных упражнений, доступных для самостоятельного выполнения обучающихся (например, приседания, отжимания, берпи, планка, упражнения на пресс);
- фото и видеотчет (фото и видео фиксация комплексов общеразвивающих или специально-подготовительных упражнений);
- ведение дневника самоконтроля двигательной активности, в котором отражается регулярное наблюдение за изменениями показателей пульса, качества и продолжительности сна, интенсивности физической нагрузки, суточного потребления пищи в калориях. После проверки дневника каждому обучающемуся даются дополнительные рекомендации, а в случае необходимости корректируется план занятий физическими упражнениями.

Практическая часть позволяет оценивать эффективность занятий физической культурой, проверить правильность выполнения упражнений и нормативов физической подготовки.

Индивидуально-личностный подход к реализации задач физического воспитания требует учета образовательных потребностей обучающегося, его индивидуальных особенностей, построения индивидуальных траекторий развития. Реализация индивидуально-личностного подхода возможна через организацию самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, позволяют восполнить дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности. Они могут проводиться в любых условиях (дома или на улице), в разное время и включать задания преподавателя-тренера или проводиться по самостоятельно составленной программе, индивидуальному плану в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Таким образом, организация занятий физической культурой в дистанционном формате возможна. При качественно организованном учебном процессе можно обеспечить непрерывность и эффективность физического воспитания, а также оптимальную двигательную активность обучающихся.

Белоус Ю.Э., ассистент кафедры физического воспитания

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ ГФСК ГТО

Основные показатели состояния физической культуры в обществе состоит из следующих факторов: уровень здоровья и физического развития людей, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, на производстве, в быту, в организации свободного времени. Соответствие требований запросов общества в области физической культуры внедряется в жизнь при помощи комплекса ГТО, который корректируется и совершенствуется по мере развития и с учетом состояния здоровья различных слоев населения. Результатом внедрения ГФСК ГТО, является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие человека.

Тестовые нормативы комплекса ГТО направлены на оценку физической подготовленности всех возрастных категорий граждан и должны стимулировать занимающихся как к организованным занятиям под руководством специалистов, так и к самостоятельной форме организации занятий.

Возраст студенческой молодежи высшей школы в основном затрагивает период с 18 до 29 лет, что соответствует VI ступени комплекса ГТО. При проведении тестирования уровня физической подготовленности используются следующие виды обязательных испытаний: бег на 100 метров, проверяющий физические качества, быстроту и скоростно-силовые способности; бег на 3 км (для девушек – 2 км) – для проверки уровня развития выносливости; подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг (для девушек – подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу) – для силовых способностей; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – для проверки гибкости.

Данные обязательные испытания направлены на определение уровня развития физических качеств человека. Все контрольные упражнения, включенные в нормативные требования, достаточно широко используются в практике физического воспитания. Следует отметить, что методически правильное выполнение позволяет показывать максимальный результат.

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО происходит на занятиях по физкультуре и в спортивных секциях. Также подготовку к сдаче норм ГТО можно проводить и самостоятельно. Для занятий не требуются никакие особые условия. В хорошую погоду вполне можно заниматься на дорожках стадиона, а в дождливую и снежную в спортивном зале. Повысить эффективность занятий поможет выполнение следующих правил: наличие нескользящей спортивной обуви; проведение полноценной разминки; регулирование нагрузки в зависимости от физической подготовленности и состояния организма.

Для того чтобы самостоятельно тренироваться, необходимо помнить следующие правила: одежда для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности во время занятий. Она должна быть удобной и практичной; особое внимание следует уделять спортивной обуви, перчаткам и головному убору (в зимнее время); спортивная обувь должна быть удобной, легкой, соответствовать размеру ноги или быть на 1 размер больше (для толстого носка в зимний период); во время занятий в холодное

время года (зима, поздняя осень, ранняя весна) нельзя допускать промокания ног, резкого переохлаждения организма, особенно после интенсивной физической нагрузки.

Большое значение для достижения хороших спортивных результатов имеет правильное дыхание. Спортсмен может изменять ритм своего дыхания, следить за ним, учащать при увеличении скорости выполнения упражнений. Тренировка дыхания особенно важна в беге на средние и длинные дистанции. Дышать нужно через полуоткрытый рот и нос. Ни в коем случае нельзя дышать только через нос при плотно закрытом рте.

При выполнении комплекса упражнений необходимо использовать общие правила и основы развития физических качеств, а также знание принципов действия метода многократного повторения. Это поможет вам избежать в процессе тренировок травм и сделать систему подготовки максимально эффективной.

Положительно влияет на состояние организма аэробная нагрузка всех видов. Самая щадящая нагрузка – это плавание. Оно мягко разминает все мышцы, заставляет суставы работать, снимает болевой синдром. Всем известно, что в воде легче двигаться, ведь она уменьшает вес человека и поэтому минимизирует нагрузку на суставы.

Велосипед – самое легкое и доступное упражнение. Лежа на спине, круговыми вращательными движениями ногами имитировать езду на велосипеде. Далее постепенно повышать нагрузку. Полезны будут занятия на велотренажере, поскольку на нем можно регулировать нагрузку в соответствии с собственными пожеланиями и самочувствием.

Лестница есть в любом доме, и ходить по ней может каждый. Пожилому человеку достаточно пройти несколько пролетов в медленном темпе. А человеку средних лет для сохранения активности рекомендуется каждый день пробегать по лестницам несколько этажей.

Махи ногами. Для выполнения упражнения нужно, стоя у опоры и держась за нее, выполнять махи прямыми ногами вперед, назад и в стороны.

Круговые движения бедрами разрабатывают бедренные суставы. Для этого нужно бедрами описать круг или восьмерку. Упражнение похоже на элемент восточных танцев.

Круговые движения коленями. Исходное положение: ноги вместе, ладони на коленях. Нужно, приседая, описать круг коленями. Повторить 5–6 раз.

Вращение голеностопными суставами на весу. Нужно оторвать стопу от пола и описать в воздухе круг мыском сначала одной ногой, а потом второй. Выполнить примерно по 10 вращений каждой стопой.

Если активные упражнения выполнять больно, то можно заменить их на статические. Например, «стульчик у стены». Опираясь спиной на стену, присесть таким образом, чтобы ноги в колене согнулись на 90°. Поддержаться так 20 и более секунд.

Предлагаемая программа развития двигательных навыков состоит из: навыков перемещения и преодоления препятствий; навыков, связанных с защитой от неблагоприятных воздействий окружающей среды; навыков взаимопомощи; повышение уровня физической подготовленности; овладения системой специальных знаний; приобретения двигательных навыков обеспечивающих психофизическую подготовку будущих специалистов к профессиональной деятельности, которые позволяют им активно применять усвоенные средства и методы физической культуры для поддержания высокого уровня работоспособности и творческой активности, внедрять здоровый образ жизни.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Особое место в развитии двигательных возможностей занимают скоростно-силовые способности, высокий уровень развития которых играет большую роль при достижении высоких результатов во многих видах спорта, развитие скоростно-силовых способностей влияют на формирование способности к высокой степени концентраций усилий в разных фазах бега на скорость, в прыжках и метаниях, в спортивных и подвижных играх, в единоборствах и т.п. Проблемы в развитии каких-либо качеств у спортсмена могут привести к тому, что он не достигнет наивысших и стабильных спортивных результатов.

Центральная методическая проблема воспитания скоростно-силовых способностей, трудности её решения проистекают из того, что скорость движений и степень преодолеваемого отягощения связаны обратно пропорционально. Особенно строгое нормирование необходимо, когда они применяются для усиления требования к скоростно-силовым способностям в скоростных движениях, которые в естественных условиях выполняются с незначительными внешними отягощениями или вовсе без них. Дополнительные отягощения здесь жестко лимитируются — так, чтобы они не искажали структуры и не ухудшали качество действий.

Другой методический подход основан на использовании тонизирующего следового эффекта, который создается преодолением повышенного отягощения непосредственно (за несколько минут) перед выполнением скоростно-силового упражнения. Например, короткая серия подъемов штанги большого веса перед прыжками или метаниями может способствовать проявлению повышенной мощности движений в прыжках или метаниях. Содействующим фактором здесь служит, по всей вероятности, прежде всего остаточное нервно-мышечное возбуждение предшествующим интенсивным напряжением. Этот эффект не постоянен, он достигает лишь при адекватном регулировании тонизирующей нагрузки и следующего за ней интервала отдыха.

Действенность скоростно-силовых упражнений в какой-то мере пропорциональна частоте включения их в недельные и более протяженные циклы при условии, что в процессе воспроизведения их удастся как минимум поддерживать, а лучше увеличивать достигнутый уровень скорости движения.

Исходя из этого и нормируют суммарный объем скоростно-силовых упражнений, в частности число повторений их в отдельном занятии. Динамика скорости движений служит вместе с тем и одним из основных критериев в регулировании интервалов отдыха между повторениями: как только движения начинают замедляться, целесообразно увеличить интервал отдыха, если это поможет восстановить необходимую скорость, либо прекратить повторение. Кратковременность скоростно-силовых упражнений и ограниченная величина применяемых в них отягощений позволяют выполнить их в каждом занятии серийно, используя несколько повторений в каждой серии. Вместе с тем предельная концентрация воли, полная мобилизация скоростно-силовых возможностей, необходимость каждый раз при повторениях не допускать ухудшения скоростных характеристик движений существенно лимитируют объем нагрузки, отсюда вытекает правило использования скоростно-силовых упражнений - «лучше заниматься чаще, но немного». В рамках каждого отдельного занятия непременным условием качественного и нетравмоопасного выполнения скоростно-силовых действий является основательная разминка, средствами которой служат вспомогательные гимнастические и специально-подготовительные упражнения, выполняемые с постепенным увеличением темпа и скорости движения.

Особенно тщательная подготовка и строгое нормирование нагрузки требуются при использовании скоростно-силовых упражнений ударно-реактивного воздействия. Концентрированное применение таких упражнений с предельно выраженным моментом мгновенного перехода от уступающих к максимально мощным преодолевающим усилиям, оправдано после, завершения возрастного созревания опорно-двигательного аппарата и при условиях систематической разносторонней подготовки. Даже в тренировке квалифицированных спортсменов граничные объемы таких нагрузок сравнительно невелики. Согласно опытным данным их рекомендуется нормировать примерно в следующих пределах: число повторений в одной серии 5-10 движений, число серий в рамках отдельного занятия 2-4.

Интервалы активного отдыха между сериями 10-15 мин, число занятий, включающих также нагрузки в недельном цикле 1-2. Существует несколько вариантов развития скоростной силы.

1. Вес отягощения 30-70%: от максимума. Движения выполняются 6-8 раз в спокойном темпе, позволяющем сконцентрироваться на высокоскоростном начале каждого повторения, с предельной скоростью. В серии выполняются 2-4 подхода с отдыхом 3-4 мин. В одном занятии 2-4 серии повторений с активным отдыхом между сериями в 5-7 мин.

2. В качестве основы применяется упражнение статодинамического характера, в котором после 2-3-х изометрических напряжений в пределах 60-80% от максимального следует быстрое движение с преодолением отягощения, равного 30% от максимального. Для выполнения изометрического напряжения используется груз, который удерживается блочным устройством со специальным упором. В одном подходе- 4-6 движений с произвольным отдыхом. В серии выполняются 2-4 подхода с отдыхом 3-4 мин. В одном занятии от 2-х до 4-х серий с паузами для отдыха 5-7 мин.

3. Упражнения направлены на развитие преимущественно стартовой скорости, в частности стартовой силы мышц. Отягощение 60-65% от максимального. Выполняется короткое сконцентрированное взрывное усилие, сообщающее только стартовое движение отягощению и только на начальном отрезке его пути. В одном подходе-4-6 движений с произвольным отдыхом. В серии выполняются 2-4 подхода с отдыхом 3-4 мин. В одном занятии от 2-х до 4-х серий с паузами для отдыха 5-7 мин.

При развитии скоростной силы важным, условием успехом является максимально возможное расслабление мышц перед каждым повторением упражнения. В более длительных паузах между сериями рекомендуется выполнять упражнения махового характера, расслабляющие и растягивающие мышцы.

Прыжки - наиболее простое и распространенное средство развития скоростной силы. В процессе их применения необходимо делать акцент на быстроту отталкивания и не стремиться к развитию мощности движения. При развитии скоростной силы максимального и, тем более, взрывного характера следует знать: упражнения с сопредельным тренирующим воздействием следует подбирать с учетом исходного уровня физической и скоростно-силовой подготовленности; после высокоскоростной, реактивной, взрывной нагрузки мышц должны обязательно освободиться от специфической усталости, оперативно готовиться к очередной нагрузке. Для этого надо целенаправленно применять упражнения на гибкость, маховые движения в промежутках между повторениями и во время отведенного специального отдыха.