

О. В. Хижевский

УО «Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка»,
г. Минск, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ПО ДАННЫМ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

На занятиях по общей физической подготовке (ОФП) [4] занимающиеся получают разностороннее физическое развитие, характеризующееся высоким уровнем силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, работоспособности всех органов и систем, слаженностью их функций. Под влиянием ОФП, которая является базовым компонентом на занятиях по физическому воспитанию в УВО, улучшается здоровье, организм человека становится совершеннее.

При недостаточной специальной тренированности или слабой ОФП могут иметь место различные формы проявления взаимодействия вегетативных и двигательных функции. В первом случае могут определяться признаки снижения функционального состояния нервно-мышечного аппарата. Во втором (слабая ОФП) - снижение работоспособности.

На начальном этапе ОФП при подборе упражнений для начинающих необходимо, прежде всего, определиться с избранным режимом работы мышц, от которого зависит эффект развития силы. Так как большинство легкоатлетических и игровых спортивных упражнений связано с преодолевающим режимом работы мышц, поэтому он должен быть основным в развитии силы. Легкоатлетические и игровые средства подготовки в программе по физическому воспитанию занимают приоритетные позиции среди остальных средств подготовки, особенно на осеннем и весеннем этапах обучения.

В то же время имеются специальные [2, 3] исследования, которые доказывают эффективность в способности проявлять силу при уступающе-преодолевающем режиме. К таким упражнениям, как правило, относят: прыжки вверх сразу после спрыгивания с высоты, прыжки с грифом от штанги или отягощениями, гириями, упражнения типа рывково-тормозные, броски снарядов и предметов и т.д. Все они являются эффективным средством развития силы для преодолевающей взрывной работы.

Большая роль при этом отводится специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям, без которых невозможно целенаправленно осуществлять процесс обучения основным физическим упражнениям [2].

Общеизвестно, что специально-подготовительные упражнения способствуют в большей мере улучшению развития специальной силы, координации движений.

Каждая группа специальных упражнений предусматривает обучение либо совершенствование отдельных фаз бега, прыжков, метаний, поз, элементов техники или их связок. Вместе они составляют целостное действие студента, выполняющего то или иное спортивное упражнение.

Специальные упражнения можно выполнять в различных скоростных и силовых параметрах - медленно, в среднем темпе, быстро, максимально быстро, при этом используя как динамику, так и статику.

Планировать занятия надо так, чтобы подойти к работе с оптимальными физическими нагрузками поэтапно, овладев сначала такими, которые позволяют постепенно накапливать силу и силовую выносливость мышц, увеличивать ловкость и гибкость движений во всех их проявлениях, гибко дозировать величину нагрузки, то есть соблюдать основные принципы занятия: регулярность, систематичность, посильность и особенно принцип постепенного повышения физической нагрузки.

Для специально направленного развития силы применяются более эффективные упражнения с различными отягощениями.

Упражнения в преодолении собственного веса можно рассматривать как близко стоящие к упражнениям с отягощением наиболее типичные упражнения с использованием веса своего тела: приседания, подтягивания в висе, выжимание в упоре, лазание по канату [8].

Изометрические упражнения (максимально возможная сила на протяжении нескольких секунд) рекомендуются студентам, которые имеют спортивные разряды по видам спорта и в целом хорошую физическую подготовку.

Особенностью силовой подготовки для мышц поясничной области является то, что она в отличие от других групп мышц чаще травмируется.

Экспериментально показано, что для начинающих наибольший эффект дают занятия 2 раза в неделю, менее выгодны занятия 1, 3 или 5 раз в неделю. Эти рекомендации касаются силовых упражнений общего воздействия, требующих функционирования наиболее мощных мышечных групп тела. Работоспособность в этих группах мышц восстанавливается относительно медленно. В мелких мышечных группах восстановление происходит быстрее, поэтому локальные силовые упражнения можно выполнять значительно чаще.

Сообразуясь с теорией нейромоторной регуляции, в силовой подготовке следует решать приоритетные задачи. К базовым следует отнести: а) развивать силу мышечной системы вообще; б) развивать силу мышечной системы специально, то есть развивать те группы мышц, которые непосредственно участвуют в движении; в) развивать силу мышечной системы с помощью нетрадиционных средств для раскрытия функциональных резервов организма.

Первая задача решается путем простого увеличения объема или интенсивности силовых упражнений. Вторая - путем ведения строгого отбора силовых упражнений по их направленности, подбору веса отягощений, оптимального количества повторений и способов выполнения упражнений. Третье - наиболее перспективное направление, которое характеризуется расширением нетрадиционных средств с использованием приборов, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма, превзойти достигнутую им силу, гибкость и специальные навыки (применение тренажеров, обеспечивающих сопряженное совершенствование силовых возможностей) [3, 5, 6].

При всем этом особенно существенное влияние на уровень основных физиологических показателей оказывает степень тренированности человека к мышечным напряжениям. В этом случае принципиальное значение приобретает фактор выбора оптимальных физических нагрузок различной педагогической направленности, адекватных функциональному состоянию, в частности, уровню физической работоспособности, уравновешенности центральной и вегетативной нервных систем.

Литература

1. Алексеенко, В.А., Калугин В.В., Каноско Н.Н. Силовая подготовка студентов /Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Тез. докл.междун.научн.-практ.конф. - Минск, 1996, - С. 51-52
2. Гайдамак, Ю.П., Хижевский О.В. Развитие основных и комбинированных физических качеств с помощью силы у студенток вуза /Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: Мат. 2-й Респ.научн.-практ.конф. Минск: МГЛУ. 2002 – С. 77-78.
3. Леликов, С.И. Экспериментальное обоснование прироста силы мышц в зависимости от темпа выполнения упражнений с отягощением: Автореф.дис. ...канд.пед.наук:13.00.04/ГЦОЛИФК., М., 1975. - 24 с.
4. Мокеев, Г. И. Экспериментальная проверка эффективности различных вариантов организации и содержания физического воспитания студентов / Г. И. Мокеев, А. С. Юдин, Б. В. Максин // Теория и практика физической культуры. -1990. - № 6. - С. 50-53.

5. отферлаг, 1989. - 335 с.

6. Райцин, Л.М. Влияние положения тела на проявление и тренировку силовых качеств: Автореф.дис канд.пед. наук: 14.00.04 /ГЦОЛИФК, М., 1973. - 27 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ