

ленности приводит к увеличению мышечных волокон и их поперечника, повышению энергетического потенциала волокон, улучшению межмышечной координации и т.д. У занимающихся относительно невысокого уровня физической подготовленности, даже узкоспециализированные упражнения вызывают прирост (хотя и не одинаковый) нескольких способностей одновременно.

Таким образом, из приведенных данных становится очевидным, что воздействуя в процессе воспитания на одну из двигательных способностей, мы влияем на остальные. Характер и величина этого влияния зависит от трех причин: применяемых средств; применяемых нагрузок (объем, интенсивность); уровня физической подготовленности.

УДК 796.015.52

А.П. Саскевич, асп.; В.С. Белицкая, студ.
(БГПУ, г. Минск)

ХАРАКТЕРИСТИКА И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Скоростно-силовые качества в физической культуре связаны со способностью выполнять и преодолевать сопротивление с помощью усилий мышц. Они обнаруживаются в смешанных динамических режимах при быстром переходе от уступающего к преодолевающему действию. В уступающем режиме атлет проявляет большую силу, чем в 26 преодолевающем (например, когда спрыгивает с возвышения). Для преодолевающего динамического режима характерно резкое ускоряющееся преодоление сопротивления или отягощения в виде взрывной «баллистической» силы. Различные степени скорости нарастания силы называются «градиентом силы». Быстрота как двигательное качество является комплексом функциональных свойств организма, которые отражают скоростные способности спортсмена. Чем быстрее возрастает сила, тем больший эффект можно достигнуть в скоростно-силовых упражнениях: спринтерском беге, беге на лыжах и т.п. Поэтому в скоростно-силовую подготовку входят разнообразные средства и приемы для развития способности занимающегося преодолевать существенные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях и при разгоне и торможении тела и его звеньев.

Высокоэффективное целенаправленное воспитание скоростно-силовых качеств в физической культуре с различными соотношениями проявления силы и быстроты могут быть достигнуты, когда из-

вестны конкретные требования и характеристики движений и ограничивающие факторы при выполнении избранного вида. Постоянно ориентируясь на них при выборе соответствующих комплексов специальных подготовительных упражнений, возможно, индивидуально подобрать средства, которые будут отвечать, специфике проявляемых качеств в основном соревновательном упражнении. Скоростно-силовая подготовка ведет к обеспечению развития качеств быстроты и силы в очень широком спектре их сочетаний. В нее включены три основных раздела. Деление на них имеет условный характер и создано для простоты, четкости изложения и точности применения упражнений. Во-первых, благодаря скоростному направлению в подготовке решается задача повышения абсолютной скорости выполнения основного соревновательного упражнения (бег) и отдельных его элементов (различные движения рук, ног, корпуса) или их сочетаний – стартовый разгон и бег по дистанции. Во-вторых, при скоростно-силовом направлении в подготовке можно решить задачу увеличения силы сокращения мышц и скорости движений. Необходимо использовать основные соревновательные упражнения или отдельные его элементы, а также их сочетание без отягощений или с небольшим отягощением. В-третьих, при силовом направлении в подготовке решается задача развития наибольшей силы сокращения мышц, участвующих в выполнении основного упражнения. Вес отягощения или сопротивления составляет от 80% до максимального, а характер и темп выполнения упражнений различный – от 60% до максимально быстрого. Чем больше проявляется сила мышечного сокращения и соответственно связанные с этим волевые усилия, тем эффективнее она развивается. Чтобы оценить эффективность скоростно-силовой подготовки, рекомендуется регулярно использовать метод различных контрольных упражнений, предусматривающий повторяющееся изменение показателей веса, расстояния, времени, числа повторений и др. Измерение проводится в стандартных условиях следом за разминкой, через некоторые интервалы (1 раз в 1-2 недели), обязательно по этапам тренировки. При выполнении специальных упражнений придерживаются следующих методических правил: – ясное выражение, понимание; – развитие двигательных ощущений, мышечной памяти и контроля свободы движения; – отслеживание правильности рисунка, темпа, амплитуды и акцента, угловых значений проявления максимальных усилий мышц для выборочного и наиболее точного воздействия на определенные группы мышц в соответствии с рабочими фазами соревновательного упражнения; – не повторение неточных движений, так как это чаще всего наносит только вред; – использование рефлексорной силы и эла-

стичности предварительно растянутых мышц, постоянное стимулирование рефлекса на растяжение, с выполнением упражнения в ритме упругих. – концентрация волевых усилий на энергичном взрывном характере проявления усилий; – понимание того, что число повторений в одном подходе должно соответствовать чувству легкого утомления, оптимально – это 25-30 в прыжковых упражнениях и без отягощения, 10-15 – в упражнениях с применением малого отягощения или усилия на тренажере. Чем больше повторений и время работы, тем больше развивается силовая выносливость. Отдых между подходами 3 мин. – использование смешанных режимов, использование эффекта последствия – "свежих следов", чередуя применение малого отягощения в основном и специальных упражнениях на технику и без отягощения; – постепенно до максимального увеличение темпа при многократном повторении упражнений. Поэтому правильные, но медленные движения следует рассматривать только как разминочные и настроечные; – постепенное увеличение нагрузки в силовой подготовке по неделям как по объему (большее число повторений), так и по интенсивности (увеличение веса отягощений или быстроты, темпа выполнения 31 упражнений). Ведущим фактором является увеличение веса отягощения (на 2-3%). Поспешное увеличение отягощения (сопротивления) – злейший враг силовой подготовки.

УДК 796,814:796.015+378.016:796

О.Н. Мацкевич, преп. (БГПУ, г. Минск);
В.Н.Мацкевич, ст. преп. (БГУФК, г. Минск)

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО САМБО В НЕСПЕЦИАЛИЗИРОВАННОМ ВУЗЕ

Спортивная борьба является одним из видов спорта, способствующим гармоничному развитию личности в современном обществе.

Целью занятий самбо в ВУЗе является изучение и совершенствование технико-тактического арсенала самбо, развитие физических и психологических качеств необходимых в самбо. Кроме того, студенты обучаются основам самозащиты средствами самбо. Студенты знакомятся с основными особенностями самбо. Они приобретают знания и формируют практические умения выполнения технико-тактических действий нападения и защиты самбо, создают основы практического опыта для рационального применения полученных знаний, умений и навыков при проведении занятий по физической культуре, а также, в самостоятельных занятиях.