

(приседания, подпрыгивания, прыжки), легкими гантелями, набивными мячами, скамейками, эспандерами, скакалками, свинцовыми жилетами;

- упражнения на снарядах: силовая гимнастика;
- преодоление веса собственного тела (повороты, наклоны, приседания, прыжки);
- бег по снегу и по песку; бег вверх по лестнице;
- преодоление веса партнера (отталкивание);
- силовые игры (перетягивание каната, борьба, регби);
- упражнение на отбивание мяча, необходимые для футбола (игра головой в прыжке, противоборство в воздухе).

УДК 796.015-057.87:378

Е.В. Самусевич, магистр;

О.В. Хижевский, канд. пед. наук, проф. (БГПУ, г. Минск)

РАЗНОСТОРОННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Разносторонняя физическая подготовка студентов связана с комплексным воспитанием двигательных способностей.

Двигательные способности – это возможность человека производить какие-нибудь движения, которыми люди наделены от рождения. В двигательной подготовке можно выделить два направления в воспитании двигательных способностей: целенаправленное преимущественное развитие одних способностей (скорость, сила, выносливость и т.д.) и комплексное развитие. Наиболее важным для двигательной подготовки студентов является комплексное воспитание двигательных способностей. Уровень комплексного развития двигательных способностей в первую очередь необходим для профессиональной и бытовой деятельности, а также при занятиях видами спорта, требующими их комплексного проявления. Без определенного уровня развития всех компонентов двигательных способностей невозможно добиться успеха и в узко- специализированной деятельности.

Для подбора тренировочных средств, их соотношения при развитии двигательных способностей и обеспечения разносторонней физической подготовленности студентов следует выяснить, какие двигательные способности преимущественно требуются для овладения

программным материалом в целом, затем, какие двигательные способности преимущественно проявляются в отдельных видах, и, наконец, установить проявление и характер работы отдельных мышечных групп в частях и фазах различных видов спорта. Анализ каждой из этих ступеней дает возможность найти нужные упражнения, определить последовательность их применения для развития соответствующих двигательных способностей. Из анализа двигательных способностей и их компонентов, необходимых для освоения программы по физическому воспитанию, следует, что успешность овладения программным материалом в первую очередь определяется уровнем развития выносливости и разновидностей ее проявления. Вторыми по уровню значимости стоят силовые способности во взаимосвязи со скоростными компонентами, дальнейшие требования предъявляются к координационным способностям и (незначительно) к гибкости. Следовательно, успех в значительной мере зависит от уровня развития выносливости и силы, проявляемых во взаимосвязи с умением эффективно проявлять их в разнообразных двигательных движениях.

При подборе средств подготовки следует учитывать ряд положений. Так, в арсенале педагога имеется большое количество упражнений, имеющих промежуточный характер – трудно определить на какую двигательную способность они оказывают влияние. Одни и те же физические упражнения, относимые к одной и той же классификационной группе, могут давать существенно различный эффект в зависимости от особенностей контингента занимающихся (индивидуальных, возрастных, половых, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и т. п.).

Исследования доказывают, что на начальных этапах тренировки развитие силы, быстроты или выносливости и их компонентов приводит к развитию и других способностей. Однако по мере повышения уровня физической подготовленности подобный параллельный рост способностей прекращается. Упражнения, которые ранее обеспечивали развитие всех двигательных способностей, теперь будут оказывать тренирующее влияние лишь на некоторые из них. Например, применение спринтерского бега не приведет к сколько-нибудь существенному приросту силовых способностей или выносливости. Вместе с тем использование скоростно-силовых упражнений, в том числе и спринтерского бега, окажет стимулирующее влияние на совершенствование скоростных способностей. Работа, направленная на развитие аэробных возможностей организма, приводит к возникновению адаптивных изменений в органах и функциях, определяющих уровень аэробной производительности; выполнение нагрузки силовой направ-

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-