

стоит на одном из первых мест. Большинство спортсменов и высокопрофессиональных тренеров, утверждают, что в координационных способностях бадминтонистов на первый ряд можно поставить реагирующую способность, далее за ней идет способность к ориентации в пространстве, кинестетическая способность, и способность к сохранению равновесия. Тем не менее, занятия бадминтоном приносят положительный эффект и позволяют разносторонне воздействовать на организм человека. Среди такого воздействия можно выделить развитие силы, быстроты, выносливости, а также улучшение подвижности в суставах, что способствует приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Благодаря регулярным тренировкам, развиваются координационные способности, гибкость и ловкость, а также происходит благоприятное воздействие на развитие нервной и кардиореспираторной систем. А интенсивное перемещение по площадке позволяет игрокам держать свое тело в прекрасной форме.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ /авт.-сост. А. П. Горячев, А. А. Ивашин; Моск. гор. федерация бадминтона. М. : Советский спорт, 2010.
2. Гутко, А. В. История развития бадминтона в стране и за рубежом. Нижний Новгород : ННГУ, 2004. 22 с.
3. Информационно-аналитический бюллетень. № 4 / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; сост. Т. Д. Полякова, С. Ю. Аврутин. – Минск : БГУФК, 2009. – 108 с.
4. Хижевский, О.В., Купчинов, Р.И. Физическое воспитание студентов. Монография: – Минск: БГПУ, 2019. – 400 с.

УДК 796.012.114

О. В. Хижевский., проф., канд. пед. наук;
Дай Шень, магистрант (г. Минск, БГПУ)

ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и значительная быстрота движений (прыжки в длину и высоту с места и разбега, метания снарядов и т.п.). При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое школьником (например, при толкании ядра или выполнении рывка гири достаточно большого веса),

тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании малого мяча) возрастает значимость скоростного компонента.

К числу скоростно-силовых способностей относят:

– быстрая сила, которая характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемых в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины;

– взрывная сила – способность по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при старте в спринтерском беге, в прыжках, метаниях и т.д.).

В случае преодолевающей работы под силами сопротивления понимаются силы, направленные против движения (жим штанг от груди); при уступающей работе – действующие по ходу движения (опускание штанги на грудь).

Преодолевающий и уступающий режимы объединяются понятием «динамический» режим.

Можно выделить три главные формы силовых способностей:

1. Собственно-силовые – способность к проявлению максимальной силы. Максимальная сила – это наивысшая сила, которую способна развить нервно-мышечная система при произвольном максимальном мышечном сокращении. Она определяет движения в таких видах спорта, в которых приходится преодолевать значительное сопротивление (тяжелая атлетика, легкоатлетические метания, борьба и др.).

2. Скоростно-силовые – способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечных сокращений. Скоростно-силовые способности имеют определенное значение для достижений во многих движениях, т.к. составляют основу быстроты спринтеров и способность к «рывковым» ускорениям в игровых видах спорта.

3. Силовую выносливость – способность организма сопротивляться утомлению при силовой работе. Силовая выносливость характеризуется сочетанием относительно высоких силовых способностей со значительной выносливостью и определяет достижения в таких видах спорта, в которых необходимо преодолевать большие сопротивления в течение длительного времени (гребля, велогонки, лыжные гонки и пр.). Кроме того, силовая выносливость имеет немалое значение в видах спорта, которые включают преимущественно движения ациклического характера, предъявляющие

высокие требования, как к силе, так и к выносливости (скоростной спуск, единоборства, большинство спортивных игр).

Указанные виды силовых способностей являются основными, однако, они не исчерпывают всего многообразия проявления человеком силы.

Важную разновидность составляет «взрывная сила» – способность проявлять большие величины силы в наименьшее время. Показатели «взрывной силы» зависят от степени межмышечной и внутримышечной координации, а также от собственной реактивности мышц, т.е. нервных процессов. Так, у тренированных спортсменов проявляется большая величина силы в меньший промежуток времени, чем у начинающих.

Собственно-силовые способности в основном проявляются в статических режимах и медленных (жимовых) движениях. Для оценки этих способностей применяют понятия абсолютной и относительной сил.

Для сравнения силы людей различного веса обычно пользуются понятием, так называемой, относительной силы, под которой понимают величину силы, приходящейся на 1 кг собственного веса. Силу, которую проявляет человек в каком-либо движении, оцененную безотносительно к собственному весу, иногда называют абсолютной силой. Абсолютная сила может характеризоваться, например, показателями динамометра, предельным весом поднятой штанги.

В видах физической деятельности, связанных с перемещением своего тела, основное значение имеет относительная сила. Увеличение относительной силы может быть связано с изменением собственного веса. В одном случае рост силы сопровождается стабилизацией или даже падением собственного веса. За счет соответствующего режима жизни и питания создают условия для увеличения относительной силы. Однако этот путь (рост силы с одновременным падением веса) далеко не всегда возможен. Он эффективен у лиц, имеющих жировые отложения или избыточное содержание воды в тканях тела. Второй путь – рост силы с одновременным увеличением мышечной массы. При функциональной гипертрофии мышц сила всегда вырастает быстрее, чем собственный вес. Показатели абсолютной и относительной силы, проявляемые в статическом режиме работы мышц, находятся в тесной связи с показателями медленной динамической силы

Наличие большой силы не указывает на способность к ее быстрому проявлению. Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, где помимо силы требуется высокая скорость движения. Воспитание скоростно-силовых способностей осуществляется при помощи использования неопредельных отягощений с предельным числом

повторений, требующих предельной мобилизации силовых возможностей. С этой целью применяются непредельные отягощения с установкой на максимально возможную скорость выполняемых движений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Хижевский, О. В. Основные факторы, определяющие особенности силовой подготовки студенток. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XIV Междунар.науч.сессии по итогам НИР за 2015 год, Минск, 12–14 апр.2016 г.: в 3 ч. / Белорус. гос. ун–т физ. культуры; редкол. : Т.Д.Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2016. – Ч. 1. – С. 129–132.

2. Хижевский, О.В., Купчинов, Р.И. Физическое воспитание студентов. Монография:– Минск: БГПУ, 2019. – 400 с.

УДК 796.012.1 - 037.845

А. А. Кукель, ст. преп.;
О. П. Круталевич, ст. преп. (БГПУ, г. Минск)

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУЕНТОВ БГПУ ИМ. М. ТАНКА

Физическая культура - неотъемлемая часть общей культуры и профессиональной подготовки студента в период обучения. Физическая культура наиболее полно выполняет свои воспитательные и развивающие функции в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, целью которого является формирование физической культуры личности, а также подготовка студентов к будущей профессиональной деятельности. Человек, обладающий знаниями и профессиональным опытом, но не имеющий здоровья и необходимых для работы физических возможностей, не может быть отнесен к категории трудовые ресурсы. Поэтому так необходимо развивать умственные и физические качества студента - будущего педагога, определяющие психофизическую надежность и успешность его будущей профессиональной деятельности.

Кафедрой физического воспитания и спорта проводится ежегодный анализ состояния здоровья обучающихся и здесь, к сожалению, наблюдается тенденция к ухудшению состояния здоровья студентов и связанное с этим непосредственное увеличение количества студентов до 28,8 %, отнесенных по состоянию здоровья к специальному медицинскому отделению.