
ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ПО ДАННЫМ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Хижевский О.В., Ярец Г.Г.,
г. Минск, Республика Беларусь

Хаба О.О.
г. Варшава, Польша

In the process of CRF, undervaluers receive a diverse physical development. In case of insufficient special training or weak CRF, various forms of interaction of vegetative and motor functions may occur

В процессе ОФП занижающиеся получают разностороннее физическое развитие, характеризующееся высоким уровнем силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, работоспособности всех органов и систем, слаженностью их функций.

При недостаточной специальной тренированности или слабой ОФП могут иметь место различные формы проявления взаимодействия вегетативных и двигательных функций.

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 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 отводится специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям, без которых невозможно целенаправленно осуществлять процесс обучения основным физическим упражнениям.

Общеизвестно, что специально-подводящие упражнения способствуют в большей мере улучшению развития специальной силы, координации движений. Кроме того, решается целый ряд вопросов, связанных с техникой бега, прыжков, метаний и т.д. Метод использования подводящих упражнений – повторный и осваивается на применении имитационных, образных и специальных упражнений.

Ритм и темп при беге, прыжках, метаниях различных по усилиям мощности движений или весу снарядов, отличается друг от друга, так как силовые усилия учащегося, скорость их проявления также совершенствуются и становятся одними из глав-

ных критериев переноса широкого диапазона физических качеств занимающегося на основное упражнение. А так как силовые и скоростные качества под воздействием тренировочной деятельности изменяются, изменяется и сама техника движений.

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. Статические позы имитационного моделирования упражнения помогают учащемуся лучше, четче и глубже достигнуть «мышечного чувства», а следовательно, и более устойчивого и стабильного двигательного навыка.

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.

В этих целях надо придерживаться такого рационального метода тренировки как метод средней и низкой интенсивности мышечных напряжений. Направленность и структура данного метода в целом определяется ролью силы и силовой выносливости в развитии основных и комбинированных физических качеств.

Важное значение для развития силы мышц ног имеют прыжковые упражнения: подскоки, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на одной ноге, прыжки с места и с разбега, в длину, тройные и пятерные, в высоту, далеко-высокие, высоко-далекий и др.

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

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

Большое избирательное и общее воздействие на мускулатуру оказывают упражнения с партнером: переноска, перетягивание, передвижения, приседания, наклоны, 2-3-3 минутная ходьба. Занимающиеся соревнуются в умении использовать силу, при этом проявляют значительные волевые усилия.

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

Специалисты также рекомендуют для развития силы упражнения с резиновыми шнурами, пружинами и грузами на блоках. Среди крупных мышечных групп следует выделить такие как: мышцы брюшного пресса и мышцы поясничной области, которым уделяется внимание практически на каждом занятии по физическому воспитанию. Так, брюшной пресс – мышечная группа, развитию которой надо уделять с самого начала занятий спортом. Они очень полезны для лиц женского пола и выполняются ими с удовольствием.

Для развития косых мышц живота необходимо осуществлять движения позвоночного столба в сторону и в особенности с акцентом на скручивание. Если в обычном исполнении число возможных повторений свыше 20-и, то в модифицированном варианте (на скручивание) число повторений уменьшается до 6-10.

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

При нормировании тренировочной нагрузки на занятиях по атлетической гимнастике (в условиях силового зала в вузе) вес отягощения подбирается так, чтобы число повторений упражнения в одном подходе было 10-12, когда усилия составляли 60-65 % от максимального усилия.

Экспериментально показано (230), что для начинающих наибольшие эффект дают занятия 2 раза в неделю, менее выгодны занятия 1, 2 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 таковым 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 достигнутые им силу, гибкость и специальные навыки (применение тренажеров, обеспечивающих сопряженное совершенствование силовых возможностей).

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.