

ОСНОВЫ АКТИВАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

*Хижёвский О.В., Мицкевич Т.А., Ломиворотов И.Р.
г. Минск, Республика Беларусь*

In terms of studying the basics of activating the strength training of students, it should be noted a unique role for the integrated development of all aspects of a holistic personality (mental, physical, intellectual, aesthetic, moral), gradually preparing a young person for future professional activity, where the physical component is the core of all human life and behavior.

Общая физическая подготовка предполагает широкие возможности для развития основных и комбинированных физических способностей (например, ловкость, равновесие, подвижность в суставах и т.п.). Среди методов развития двигательных способностей (особенно силы, силовой выносливости, ловкости, равновесия подвижности в суставах) отлично зарекомендовал себя метод круговой тренировки. При этом, развитие двигательных способностей в процессе занятий по физическому воспитанию следует осуществлять в определенной последовательности. Так, задачи физической подготовки решаются в основной части занятия. Упражнения, связанные с развитием быстроты движений включаются, как правило, сразу после ОРУ. Упражнения для развития ловкости и скоростно-силовых качеств выполняются после изучения нового и перед закреплением и совершенствованием ранее изученного материала. Развитие силы и различных видов выносливости проводятся во второй половине или в конце основной части занятия.

Следует отметить, что ряд двигательных способностей (скоростные, силовая выносливость, статическое равновесие) достигают предельных величин к моменту поступления школьников в вуз. Ведь в старшем школьном возрасте происходит второе значительное ускорение темпов развития большинства двигательных способностей (особенно силы, сильной и общей выносливости). В ряде двигательных способностей отметим возрастную степень достижения зрелости. Собственно-силовые способности отмечены приростом в 30% на период от 13 до 17 лет. То же самое относится и к статическому равновесию, а вот гибкость на этот возрастной период у девушек составляет всего 15%.

В плане изучения основ активации силовой подготовки студентов следует отметить уникальную роль для комплексного развития всех аспектов целостной личности (психического, физического, интеллектуального, эстетического, нравственного), постепенно подготавливающего молодого человека к будущей профессиональной деятельности, где физическая составляющая является стержнем всей жизнедеятельности и поведения человека.

Мотивы поведения деятельности обладают большой побудительной силой активности человека. В основе понятия мотив лежит сознательно поставленная и определенным образом обоснованная цель: представлены идеи, потребности и влечения, мысли и чувство долга, психические процессы, состояния и свойства личности и т.д.

По мнению В.Г.Асеева, И.Ф.Харламова мотив как понятие обозначает субъективное отношение личности к деятельности, в основе которого лежит сознательно поставленная и определенным образом обоснованная цель.

Е.П.Ильин конкретно определяет то, что может выступать в качестве мотива: представления и идеи, чувства и переживания, потребности и влечения, побуждения и склонности, желания и хотения, привычки, мысли и чувства долга, психические процессы, состояния и свойства личности, предметы внешнего мира, установки, условия существования. Мотивы, которые закрепились, как правило, становятся свойствами личности.

Вопросы физического воспитания и, в частности, аспекты силовой подготовки студентов, являются основными составляющими профессиональной физической культуры учащейся молодежи. Поэтому необходима социальная ориентация студентов на использование физических упражнений в профессиональной подготовке, которая рассматривается как важнейшая в системе жизненных ценностей.

Особое внимание следует уделять повышению неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям среды.

Специалистами рассматриваются три отчетливых этапа динамики физического развития, физической подготовленности и функционального состояния студентов за период обучения в вузе: 1) увеличение физических возможностей (1-2 курсы); 2) их относительная стабильность (3 курс); 3) спад (4 курс). Это связано с тем, что учебная нагрузка в экономическом вузе настолько велика, что к завершению учебы растет число лиц с отклонениями в состоянии здоровья, поэтому ключевая роль отродится именно задаче укрепления здоровья, которой служит инициатором постановки учебного процесса в вузе и рассматривается как профессиональное качество любого специалиста.

Данные социологического опроса студенток, обучающихся в гуманитарных вузах выявили отрицательное отношение женского контингента (91% опрошенных) к силовой подготовке мышц рук и плечевого пояса, и весьма спорное отношение (50 на 50%) вообще к силовой подготовке. Они опасаются результатов такой силовой тренировки в плане именно негармоничного развития скелетной мускулатуры (конкретно, «широких» плеч и «мускулистых» рук). С другой стороны, избранными упражнениями у них являются: для развития мышц брюшного пресса и поясничной области, а также для развития мышц ног.

Выявленное негативное отношение студенток к силовой подготовке приводит к тому, что они на 3-м курсе теряют интерес к силовой подготовке, а на 4-м курсе вообще самоустраиваются от таких занятий. Конечно, это не касается той группы студенток, которые убеждены, что силовая подготовка им только на пользу, а силовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса в большей степени развивают мышцы грудной части туловища и спины. Поэтому здесь самое главное это мотивация к занятиям с силовой направленностью и уровень профессиональной подготовленности преподавателя, который по большому счету добивается сознательного отношения занимающихся к таким занятиям путем убеждения, а не натаскивания на выполнение больших объемов силовых упражнений.

Многие преподаватели без всякого к тому основания уже с первого курса приводят девушек в тренажерный зал в качестве альтернативного варианта силовой подготовки. В большинстве случаев это не приносит положительного результата. Основанием к этому является простая физическая

неготовность к выполнению силовых упражнений на тренажерах, большинство из которых незнакомо. С другой стороны, девушкам вскоре надоедают эти монотонные и не эмоциональные упражнения. Более того, студентки практически отказываются выполнять упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, существенно ограничивая круг силовых упражнений.

На наш взгляд, существует несколько направлений, исходя из которых можно изменить сложившуюся ситуацию и положительную сторону. В первую очередь, необходимо устранить отрицательную двигательную установку на выполнение упражнений, развивающих силу рук и плечевого пояса. Объяснить важность силовой подготовки в общем комплексе упражнений для развития физических качеств и комбинированных способностей. Определить важнейшие для женского организма мышечные ансамбли, которые необходимо специально развивать, особенно в становлении мышечного корсета, гармоничного развития всей скелетной аппаратуры, и в частности, с учетом детородной функции.

Научно обоснованные комплексы силовых упражнений с разносторонним содержанием средств подготовки, а не силовые тесты должны включаться в заключительную часть основной части занятий (20-25 мин). Дозировка упражнений также должна быть отрегулирована с учетом физической подготовленности, типа телосложения, способности к обучению и мотивационно-психологической готовности к выполнению силовых упражнений.

Может быть использован метод круговой тренировки или выполнения отдельных тренировочных заданий в воде комплексов силовых упражнений однонаправленного или разностороннего воздействия в определенном лимите времени.

Следует учитывать и то, что эффективность силовой тренировки резко снижается в связи с огромной трудоемкостью значительного количества профилирующих предметов и в связи с длительными перерывами зимой и летом во время экзаменационных сессий и каникул.

Все эти факторы легли в основу стратегии силовой подготовки студентов в процессе занятий по физическому воспитанию в вузе, исходя из 2-х разовых занятий в неделю и возможностей самостоятельно заниматься силовыми упражнениями дополнительно (комплексы упражнений по заданиям) в специальных помещениях или в домашних условиях. Особенно важно не прекращать выполнение комплексов упражнений в период зимних и летних экзаменационных сессий и каникул, когда устойчива и положительна мотивация к таким тренировкам, подкрепленных практическими действиями преподавателя, контролирующего и одновременно помогающего осуществлять этот процесс своим ученикам.

Литература

1. Быков В.С. *Потребностно-мотивационный подход к физическому совершенствованию учащейся молодежи /Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -1997,- № 3. С.39 – 40.*

2. Винников С.В., Масловский Е.А. *Атлетическая подготовка студентов: Учебное пособие. - Минск: МГЛУ, 2000. - 47 с.*

3. Ильин Е.П. *Мотивация и мотивы. - Сп.б.: Питер, 2000. - 512 с.*

4. Коледа В.А. Теоретико-методические основы физического питания в системе профессионально-личностного развития студентов: Дисс...д-ра пед.наук:13.00.04 /БГАФК, Мн., 2002. – 259 с.

5. Хижевский О.В. Разработка комплекса тренажерных устройств и внедрение его в учебно-тренировочный процесс. Ежеквартальный научно-теоретический журнал «Мир спорта». – 2014 г. – № 4. – С. 53 – 57.

6. Хижевский О.В., Стадник В.И. Развитие основных физических качеств и укрепление здоровья. Материалы VI международной научно-практической конференции «Здоровье для всех», Пинск, 23 – 24 апреля 2015 г. Ч. 1. – Пинск: Полес.ГУ, 2015. – С. 353 – 358.

7. Хижевский О. В. Основные факторы, определяющие особенности силовой подготовки студентов. // 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.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОК К ПРОЯВЛЕНИЮ СИЛЫ

*Хижевский О.В., Стебаков А.И., Козел А.А., Герасименко К.А.
г. Минск, Республика Беларусь*

The main method for the development of strength is the method of low and medium intensity of muscle tension in the optimum neuromuscular activity

К основным факторам, определявшим способность к проявлению силы следует отнести: а) слаженность процессов нервно-мышечной координации; б) волевые усилия; в) мышечная масса.

Наибольшего эффекта в быстром наращивании мышечной массы достигаются применением локальных упражнений, выполняемых со средними усилиями «до отказа». Большинство студенток отрицательно относятся к увеличению мышечной массы, особенно мышц рук и плечевого пояса.

Предварительно растянутая мышца, способна развить большую силу. Межмышечная координация, наряду с поперечным сечением мышечных волокон, объемом мышц, строением волокон и внутримышечной координацией, определяет базовый потенциал силы человека. Следует выделить рефлекторную природу тонической, напряжения и расслабления, которые играют основную роль в факторной структуре НМА (нервно-мышечный аппарат).

Положение тела во многом определяет силу, существует определенная зависимость между суставным углом и проявляемой силой.

Упражнений на расслабление мышц должно быть не меньше, чем на напряжение.

Экспериментально показано, что выбор величины сопротивления при воспитании силы один из главных вопросов методики силовой подготовки.