

УДК – 159-92

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ

Е.И.Хрянина –

ст. преподаватель кафедры оздоровительной культуры КазНПУ им. Абая

За последние годы уровень здоровья подрастающего поколения нашей страны резко снизился, появились как факторы ухудшения экологической обстановки, так и факторы экономические. Жизнь требует улучшения физической подготовленности обучающихся в вузах. Значительное влияние на развитие скоростно-силовых качеств оказывают занятия ОФП и легкая атлетика. Студенты, занимающиеся легкой атлетикой, имеют значительные преимущества в развитии физических качеств. Именно занятия по данному виду спорта способствуют развитию скоростно-силовых качеств.

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают следующие виды скоростных способностей: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Быстрота простой реакции определяется по так называемому временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения. Латентное время простой реакции у взрослых, как правило, не превышает - 0,3 сек. Временной интервал, затраченный на выполнение одиночного движения, тоже характеризует скоростные способности. Частота или темп движений – это чистота движений в единицу времени (например, число беговых шагов за 10 сек).

Перечисленные элементарные и комплексные формы скоростных способностей можно и нужно развивать на основе всех основных видов физических упражнений, включенных в содержание программного материала для студентов.

Тесты для оценки скоростных способностей делятся на 4 группы:

- для оценки быстроты простой реакции;
- для оценки скорости одиночного движения;
- для оценки максимальной быстроты движений в разных суставах;
- для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, чаще всего в беге на короткие дистанции.

При восстановлении быстроты нужно использовать разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные, тактильные), быстрых локальных движений и кратковременных перемещений. Это, например, упражнения в бросании и ловли малого мяча, упражнения с короткой и длинной скакалкой (вбегание и выбегание), игры, эстафеты с бегом, упражнения в свободном беге с дополнительными заданиями на внезапные остановки, возобновления и изменения направления движения.

Все более значительное место в составе средств воспитания быстроты должны занимать скоростно-силовые упражнения типа прыжков, многоскоков, спрыгиваний и выпригиваний в темпе, переменных ускорений в беге.

Определенное место занимают и повторное преодоление коротких дистанций (30, 40, 50, 60 и т.д.) с максимальной скоростью. В занятиях применяются комплекс собственно скоростных, скоростно-силовых упражнений и упражнений для развития скоростной выносливости.

Скоростные упражнения на занятиях физической культуры необходимо сочетать с упражнениями на расслабление мышц, в том числе и в процессе выполнения самых скоростных упражнений.

Под силовыми способностями понимают возможности человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Силовые способности проявляются:

1. При мышечных напряжениях изометрического типа (без изменения длины мышц);
2. При относительно медленных сокращениях мышц, которые преодолевают, окологределные, пределные, а иногда и сверхпределные отягощения (при поднимании и переноски предметов, вес которых близок к посильным возможностям занимающихся).

Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуются и стремительность движений (прыжки в длину с места и разбега, метание снарядов и т.п.). Чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое занимающимися (например, при толкании ядра), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании малого мяча) возрастает значимость скоростного компонента.

Развивать силовые качества необходимо в соответствии с морфологическими особенностями, функциональными возможностями организма. При этом необходимо дифференцированный подход, учитывающий состояние здоровья, физической подготовленность, а также особенности психики студентов.

Развитие силовых качеств согласно возраста характеризуется гетерохронностью, т.е. разновременностью. Разнонаправленность изменения силовых качеств особенно явно проявляется в период полового созревания: Резко увеличивается темпы развития скоростно-силовых качеств, координация движений и некоторые параметры движения останавливаются в развитии либо даже несколько регрессируют.

Основной задачей силовой подготовки студентов являются развитие крупных мышечных групп спины, живота, от которых зависит правильная осанка, а также мышц, которые в обычной жизни развиваются слабо (косые мышцы живота, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедер). Выбор упражнений при общей физической подготовке необходимо сначала дать упражнения основных мышечных групп тела, а затем переходить к локальным упражнениям. Сначала упражнения выполняются большими группами мышц, потом малыми. При работе на различных тренажерных станциях обычно начинают упражнения для рук и постепенно переходят к упражнениям для ног (руки, плечевой пояс, брюшной, спиной, грудной отдел и нижние конечности).

К числу скоростно-силовых способностей относится также их проявление как взрывная сила – способность по коду выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при старте в спринтерском беге, в прыжках, метаниях и т.д.).

Силовая выносливость проявляется в возможности противостоять утомлению при осуществлении относительно продолжительных двигательных действий, требующих значительных мышечных напряжений. Силовые возможности можно оценить, используя динамометр; костевым и становым или с помощью специальных контрольных упражнений, тестов на силу.

Для воспитания скоростно-силовых способностей у занимающихся на занятиях физической культуры необходимо использовать разнообразные средства:

- гимнастические общеразвивающие упражнения с отягощениями (с набивными мячами, гантелями и т.д.) и с сопротивлением партнера; силовые игры типа перетягивание каната;
- статические упражнения (удержание определенной позы или веса);
- комбинированные упражнения (ходьба по гимнастическому бревну, удерживая мячи на вытянутых в стороны руках).

Основным методом регулирования физических нагрузок является метод строго регламентированного упражнения. Его использование на практике обеспечивает возможность направленно воздействовать физическими упражнениями на функциональную активность органов и структур организма занимающихся посредством изменения параметров нагрузки и отдыха.

На уроках физической культуры параметры нагрузки могут регулироваться посредством:

- изменения суммарного количества упражнений;
- изменения количества повторений одного и того же упражнения;
- увеличения или уменьшения времени, отводимого на выполнения упражнений;
- увеличения или уменьшения времени и характера отдыха между выполнением упражнений;
- применение различного темпа или скорости выполнения упражнений;

Разнообразие возможностей регулировать нагрузку на занятиях открывает широкий простор для творческой деятельности преподавателей. Вместе с тем нельзя во время занятий допускать как чрезмерной нагрузки организма, так и недогрузки.

В итоге надо отметить, что, являясь составной частью физического воспитания, развитие двигательных способностей содействует решению социально обусловленных задач; всестороннему и гармоничному развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма. В комплексе педагогических

воздействий, направленных на совершенствование физической природы подрастающего поколения, воспитание физических качеств способствует развитию физической и умственной работоспособности, более полной реализации творческих сил человека в интересах общества.

1. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера.-М.:ФиС., 1981.
2. Динейка К.В. Движение, дыхание.-М.: ФиС., 1986.
3. Энок Р.М. Для студентов вузов физического воспитания и спорта.- М., 2000.
4. Ильнич В.И. Студенческий спорт и жизнь.:АОАспект пресс.-М., 1995.

Түйін

Жалпы дене дайындық сабағы - жылдамдық пен күштілікті арттырады. Студенттердің жылдамдық қабілеттерін қамтамасыз ете отырып, қимыл іс-әрекетін ең аз уақыт аралығында орындауын талап етеді.

Summary

The development of speed-strength training have a PFD. Speed increase students' ability of an organism, providing execution of motor actions in the minimum conditions for the data period.

ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫНЫҢ ШЫҒУ ТАРИХЫ

С.Т.Көкенов -

дене тәрбиесі және спорт кафедрасының аға оқытушысы

Волейбол (ағылшынша: volleyball , volley — «қалқып ұру», ball — «доп») - спорт ойыны.1995 жылы әлемдік спорт шеберлері волейболдың 100 жылдық мерейтойын тойлады. Бұл ойынның ресми күні 1885 жыл деп есептеледі. АҚШ-тың Массачусетс штатындағы белгілі Гелиокс колледжінде дене шынықтыру пәнінен сабақ берген американдық азамат Уильям Дж. 1897 жылы волейболдың 10 шартын ұсынған. Оның басты қағидалары төмендегідей:

- Аланның ауқымы белгіленуі тиіс.
- Алаң аумағы: 25x50 фут (7,6x15,1 м).
- Себеттің көлемі 2x27 фут (0,61x8,2 м).
- Биіктігі: 6,5 фут (198 см).
- Допрезінктеріден жасалуы керек. Оның салмағы - 340 г.

Алдымен осы волейбол ойынының шығу тарихына тоқтала кететін болсақ.

Уильям Дж. Морган бұл ойынды «МИНТОНЕТ» деп атаған екен. Негізінен волейболдың тарихы он тоғызыншы ғасырдан бастау алады. Кейбір ақпараттарға сүйенсек, Еуропа, Орталық және Оңтүстік Америка халықтары осы тектес ойынды мыңдаған жыл бұрын ермекке айналдырған көрінеді. Ежелгі Рим жылнамаларында да б.э. д III ғасырда волейбол сынды фаустбол ойын түрі ұйымдастырылып тұрған. Олар әр командада 3-6 ойыншыдан бөлініп, допты аласа қабырғадан лақтыруға тырысқан. Фаустбол ойыны әсіресе, Еуропа халықтарына кеңінен танылған. Ойын 15 минуттан 2 таймға созылған.

Десе де, волейболдың ресми күні 1895 жыл деп белгіленді. Оны алғаш ойлап тапқан У.Дж.Морган.

Арада бір жыл өткен соң, яғни 1896 жылы "минтонет" ойыны Спрингфилде (АҚШ, Массачусетс штаты) Христиан Жастар Одағының конференциясында назарға ұсынылды. Аталмыш одақ волейболдың бастамашылары бола білді.

Кейіннен тас қамалдан емес, арнайы тордан допты лақтыру мүмкіндігі пайда болған кезде профессор Альфред Хальстед "минтонетті" "волейбол" атауымен алмастыру қажет деп мәлімдеме жасады. 1897 жылы Христиан жастары қауымдастығы волейболдың ресми шарттарын айқындап, арнайы анықтама ретінде шағын кітапша басып шығарды.

1900 жылы волейбол танымалдығы жағынан АҚШ-тың шеңберінен шығып, әлемнің өзге елдеріне таныла бастады. Ойынға алғашында Канада, кейін Үндістан және Азия елдерін қызығушылық танытқан. 1905 жылы Куба, 1906 жылы Қытай, 1908 жылы Жапонияда волейбол құрамалары құрылды. 1909 жылдан