

УДК 796.012.114

**СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ НАГРУЗКИ И СПОСОБЫ
ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**



**SPEED-POWER LOADS AND WAYS OF THEIR IMPROVEMENT
IN PREPARING STUDENTS IN PHYSICAL CULTURE LESSONS**

Коновалова Валерия Владимировна

студентка группы 22 ЭБГУ 1,
Институт экономики управления и бизнеса (ИЭУБ),
Кубанский государственный технологический университет
konovalovaa2003@icloud.com

Питкин Виктор Александрович

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Аннотация. В представленной статье рассмотрены вопросы, связанные с использованием специально-подготовительных упражнений на практических занятиях по физической культуре со студентами для воспитания скоростно-силовых способностей. Целью исследования является отношение студентов к скоростно-силовым нагрузкам на занятиях физической культуры и способы их совершенствования. В процессе научной работы был разработан комплекс упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей у студентов. Методической базой научной работы служат теоретические основы построения тренировочных занятий.

Ключевые слова: скоростно-силовые нагрузки, физкультура, спорт, здоровый образ жизни, физическая активность, активный образ жизни, здоровье.

Konovalova Valeria Vladimirovna

Student of group 22 EBGU 1,
Institute of Management Economics
and Business (IEUB),
Kuban State Technological University
konovalovaa2003@icloud.com

Pitkin Victor Alexandrovich

Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Annotation. The article deals with issues related to the use of special preparatory exercises in practical physical education classes with students for the education of speed and strength abilities. The purpose of the study is the attitude of students to speed and power loads in physical education classes and ways to improve them. In the course of scientific work, a set of exercises was developed aimed at developing speed and strength abilities of students. The methodological basis of scientific work is the theoretical foundations of the construction of training sessions.

Keywords: speed and power loads, physical culture, healthy lifestyle, sports, health, physical activity, active lifestyle.

В системе тренировочного процесса спортсмена, наряду с решением различных задач технико-технической подготовки, теоретической, морально-волевой, психологической подготовки, важнейшее место занимает общая физическая подготовка. Обеспечивая развитие силовых, скоростных, координационных, способностей, выносливости, гибкости, она способствует также и формированию скоростной структуры двигательных действий спортсмена, закреплению рациональной спортивной техники [1].

Скоростно-силовая подготовка - совокупность средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы с целью обеспечения всестороннего гармонического физического развития. Под скоростно-силовыми способностями понимается способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени [4].

Скоростно-силовые способности зависят:

- от состояния нервно-мышечного аппарата;
- от абсолютной силы мышц;
- от способности мышц к быстрому нарастанию усилия в начале движения.

Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей используются следующие контрольные упражнения:

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков в спортзале [5].

Поднимание туловища из положения «лежа на спине» выполняется из И.П. лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из И.П: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры [2].

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш» [3].

В результате нашего исследования был проведен опрос как студенты относятся к скоростно-силовым нагрузкам на занятиях физической культуры, результаты опроса представлены в таблице ниже:

Таблица – Отношение студентов к скоростно-силовым нагрузкам

Курс	Респонденты	Положительно	Отрицательно	Нейтрально
1	Девушки	2	15	12
	Юноши	6	7	8
2	Девушки	2	19	15
	Юноши	1	7	4
3	Девушки	4	1	1
	Юноши	3	0	4
Всего		18	46	57

Анализ результатов показал, что чем старше студенты, тем их отношение к скоростно-силовым нагрузкам на физической культуре становится осознаннее и положительнее. В целом большая часть студентов относится к физической культуре как к учебной дисциплине нейтрально (47,11 %). Однако большое количество студентов вуза относится и отрицательно (38,02 %), и лишь малая часть – положительно (14,88 %). Больше всего положительных ответов получено от юношей, обучающихся на 1 курсе, а отрицательных – от девушек, обучающихся на 2 курсе.

При управлении учебной деятельностью преподаватель должен оценивать обученность студента (уровень усвоения знаний) и его готовность к самостоятельной работе (чем ниже уровень готовности, тем интенсивней процесс коррекции учебной деятельности студента) [6].

Для совершенствования скоростно-силовой активности были предложены следующие упражнения:

- Выбегание с низкого старта, преодолевая сопротивление;
- Бег в упряжке;
- Бег с сопротивлением партнера;
- Бег с сопротивлением в упоре стоя;
- Прыжки на 2-х ногах в присядке с набивным мячом;
- Выпрыгивание вверх из приседа;
- Прыжки на 2-х ногах через препятствие;
- Приседания на 1-ой ноге, другая впереди;
- Передача набивного мяча в парах на месте за время;
- Метание набивного мяча из-за головы, сидя на полу и т.д.

Таким образом мы пришли к выводу, что систематические занятия физкультурой и спортом позволяют сохранить физиологические резервы до весьма преклонного возраста, что обеспечивает высокий уровень здоровья и работоспособности. Уровень двигательной активности оказывает большое влияние на укрепление иммунной системы, что обеспечивает устойчивость организма к целому ряду заболеваний, а также устойчивость к перепадам температуры окружающей среды.

Также необходимо учитывать крайне важный момент – выбор программы тренировок. В данном случае требуется индивидуальный подход с учётом физических возможностей человеческого организма [7].

Литература

1. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М. : Арсенал образования. – 2019. – С. 393.
2. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, А.А. Малков. – М. : КноРус. – 2020. – С.312.
3. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М. : Юрайт. – 2019. – С. 192.
4. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М. : КноРус, 2020. – С. 256.
5. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. – М. : Юрайт, 2020. – С. 170.
6. Информационно-вероятностные модели самостоятельной работы студентов / В.А. Питкин [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9(115). – С. 119–122.
7. Еременко В.Н. Роль физической культуры в жизни человека / В.Н. Еременко, А.С. Медведева, А.А. Левченко // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8. – № 3(28). – С. 353–355.

References

1. Kopylov Yu.A. The system of physical education in educational institutions / Yu.A. Kopylov, N.V. Polyanskaya. – M. : Arsenal of Education, 2019. – P. 393.
2. Bishaeva A.A. Physical culture : textbook / A.A. Bishaeva, A.A. Malkov. – M. : KnoRus, 2020. – P. 312.
3. Begidova T.P. Theory and organization of adaptive physical culture. – M. : Yurayt, 2019. – P. 192.
4. Kuznetsov V.S. Physical culture : textbook / V.S. Kuznetsov, G.A. Kolodnitsky. – M. : KnoRus, 2020. – P. 256.
5. Litosh N.L. Adaptive physical culture for children with developmental disabilities. Psychological and pedagogical support. – M. : Yurayt, 2020. – P. 170.
6. Information and probabilistic models of independent work of students / V.A. Pitkin [et al.] // Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft. – 2014. – № 9 (115). – P. 119–122.
7. Eremenko V.N. The role of physical culture in human life / V.N. Eremenko, A.S. Medvedeva, A.A. Levchenko // Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology. – 2019. – Vol. 8. – № 3(28). – P. 353–355.