

796.42 (082)

Л 38



ЛЕГКА

АТЛЕТИКА



У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ
УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ



УДК 796.012

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧКІВ ЗАСОБАМИ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ВПРАВ У СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Постановка проблеми. З багатьох джерел відомо, що на початковому етапі підготовки важливу роль грають ефективні методи розвитку основних фізичних якостей і формування рухових навичок. Процес же формування рухового навика тісно пов'язаний з розвитком у студента фізичних якостей. Формування рухових навиків слід виконувати враховуючи функціональні можливості займаючихся. Щорічні спостереження показують, що ціленаправлена швидкісно-силова підготовка в юнацькому віці створює сприятливі передумови для оволодіння раціональної спортивної техніки.

Мета досліджень. Визначити рівень розвитку у студентів, які щойно поступили в ВУЗ, швидкісно-силових якостей і обґрунтувати комплекс ефективних засобів та методів швидкісно-силової підготовки в процесі навчальних та факультативних занять.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У студентів чоловічої статі значною популярністю користується фізичні навантаження, які мають силову та швидкісно-силову спрямованість і забезпечують вдосконалення різних м'язових груп [3,4].

В той час, результати досліджень[5] свідчать, що більше 60% юнаків студентського віку мають незадовільний рівень розвитку силових здібностей. А сучасні досліді [1] стверджують, що недостатній розвиток м'язової системи, яку пов'язують з проявом швидкісно-силових здібностей, приводять до серйозних порушень та патології.

Використання спеціальних швидкісно-силових вправ, які впливають на важливі м'язові групи, поліпшують функціональну підготовленість. Застосування спеціальних швидкісно-

силових вправ стає більш цілеспрямованим, якщо орієнтуватися на відстаючу ланку в техніці бігу. Така можливість надається при співставленні результатів виконання рухового завдання і бігу з максимальною швидкістю. Застосовувати спеціальні швидко-силові вправи доцільно цілий рік [2].

Виклад основного матеріалу. На протязі навчального року нами був проведений експеримент в двох навчальних групах.

В 1-й групі заняття будувались по загальноприйнятій методиці – підбирались вправи для розвитку всіх фізичних за допомогою комплексу загальнорозвиваючих вправ, направлених на розвиток рухливості в суглобах, координації, гнучкості, розслаблення м'язів і т.д.

У 2-й групі заняття проводились за тією самою програмою, але з акцентом на розвиток швидко-силових якостей, які виконувались головним чином за допомогою швидко-силових вправ:

- стрибки на двох ногах з підтягування зігнутих ніг до грудей;
- стрибки на двох ногах через перешкоди;
- стрибки на двох ногах через гімнастичну лавку із просуванням вздовж лавки;
- вистрибування на двох ногах з присіду;
- стрибки зі скакалкою, та швидкісних вправ:
- біг з високого старту;
- біг з низького старту;
- біг з ходу;
- естафети;
- ігри на швидкість.

Також виконувались вправи з тягарем малої і середньої ваги в швидкісному темпі.

На початку і в кінці навчального року проводилися контрольні випробування, виявляючи рівень загальної фізичної підготовленості, а також ступінь розвитку швидкісних та швидко-силових якостей. Динаміка змін цих якостей, а також результати окремих видах легкої атлетики у студентів експериментальних груп дають можливість визначити ту спрямованість занять, яка забезпечує гармонійний розвиток і більш ефективна для оволодіння спортивною технікою.

Таблиця 1

Зміни швидкісних та швидкісно-силових показників

Контрольні випробування	Група	Початок навчального року	Кінець навчального року	Зрушення
Біг на 30м з ходу	1	5,35	5,24	0,11
	2	5,28	5,04	0,24
Стрибок в довжину з місця	1	170	179	9
	2	175	180	11

В таблиці 1 показані результати контрольних випробувань 2-х груп (по 15 студентів в кожній). Як засвідчують дані таблиці, найбільші зрушення в швидкісних (біг на 30м з ходу) та швидкісно-силових показників (стрибок в довжину з місця) спостерігаються у студентів 2-ї групи.

На нашій погляд, це підсумок акцентованого розвитку у студентів швидкісних та швидкісно-силових якостей.

Більш високий рівень швидкісно-силової підготовленості позначилася на результатах легкоатлетичних вправ: бігу на 60м і 100м, стрибка в довжину з розбігу та бігу на 500м (таблиця 2).

Таблиця 2

Зміни показників в окремих видах легкої атлетики

Контрольні випробування	Групи	Початок навчального року	Кінець навчального року	Зрушення
Біг на 60м зі старту	1	10,13	9,81	0,32
	2	10,15	9,62	0,53
Біг на 100м зі старту	1	18,04	17,58	0,46
	2	18,14	17,56	0,58
Стрибок в довжину з розбігу	1	295,2	320	25,2
	2	297,0	335	38
Біг 500м	1	1,57	1,47	0,10
	2	1,58	1,40	0,18

В кінці навчального року зрушення в результатах у представників 2-ї групи привищували як такі в 1-й групі, в якій розвитуку всіх фізичних якостей приділялась однакова увага.

Разом з тим слід відмітити, що студенти 2-ї групи більш технічно виконували легкоатлетичні вправи, включені в програму з фізичного виховання, про що засвідчує викладацька оцінка, а також більш значні покращення в результатах бігу та стрибків.

На наш погляд, це пояснюється тим, що комплекси швидкісно-силових вправ, спеціально підібрані з врахуванням техніки окремих видів легкої атлетики, сприяв вихованню у студентів вміння проявляти фізичні якості в визначеній руховій структурі і на цій основі полегшили оволодіння спортивною технікою.

Висновки. Акцентований розвиток швидкісних та швидкісно-силових якостей, який засвоювався на заняттях експериментальної групи, виявив більш високий рівень підготовленості студентів, що визначилося на результатах нормативних легкоатлетичних вправ.

Спеціально підібраний комплекс швидкісно-силових вправ, при виконанні яких враховувались технічні вимоги рухової діяльності, сприяв формуванню рухового навичу в визначених легкоатлетичних дисциплінах.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г.Л. Книга о здоровье. – К.: Медкнига, 2007. – 132 с.
2. Виговська І. Теоретичні аспекти швидкісно-силової підготовки спринтерів / І.Виговська, О.Пришва // Актуальні проблеми юнацького спорту: Мат. ІХ Всеукраїнської нау.-метод. конф. – Херсон: ПАТ “Херсонська міська друкарня”, 2011. – С. 107-109.
3. Волков В.Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки; монографія. – К.: Освіта України, 2011. – 420 с.
4. Григорьев В.И., Требьяков Н.А. Физическое воспитание студентов / Под. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – С. 167-183.
5. Мальцев А.А. Фізична підготовка військовослужбовців: мат.наук.-метод. конф. – К., 2003. - С. 137-138.