

НЕКОТОРЫЕ ПОДХОДЫ К АКТИВИЗАЦИИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ РАБОТЫ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Е.Н. Толочко¹, О.А. Боровок², О.Е. Толочко³

¹Витебск, ВГМУ; ²Минск, БНТУ; ³Витебск, ВГИПК

Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют укреплению здоровья, предупреждают заболевания, повышают устойчивость человека к экстремальным условиям. Это особенно существенно в условиях современной жизни. Многочасовые лекции и лабораторные занятия способствуют малоподвижному образу жизни и снижают двигательную активность, необходима мотивация. Чтобы поднять интерес студентов к практическим занятиям, мы привлекли их к участию в эксперименте по развитию скоростно-силовых качеств [1].

Не отходя от утвержденной типовой программы, мы, на практических занятиях по физической культуре, акцентировали большее внимание на развитие вышеуказанных качеств.

Цель – повысить скоростно-силовые качества студентов на занятиях легкой атлетикой.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 50 студентов 2 курса лечебного факультета ВГМУ (подготовительное отделение). Были сформированы 2 группы по 25 студентов в каждой: экспериментальная и контрольная (практические занятия проходили в районе амфитеатра в дневное время). Различия между группами по уровню физического развития были не существенны. Испытуемых ознакомили с программой занятий.

На первых занятиях легкой атлетики у студентов были приняты нормативы в беге на 100 м и определен один из показателей физического развития – спирометрия.

Для проведения эксперимента нами была разработана программа с учетом подготовленности студентов, рассчитанная на 16 практических занятий по 60 минут. Занятия состояли из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В середине основной части в течение 15 минут студенты экспериментальной группы выполняли беговые и прыжковые задания: по ступенькам в подъем и гладкий бег в гору. Студенты контрольной группы занимались по утвержденной стандартной программе.

Учитывались общие принципы, позволяющие обеспечить высокую эффективность действия вышеуказанных физических упражнений [2].

Комплектность использованных средств – индивидуализация, постепенность нарастания нагрузки, систематичность воздействия, цикличность применения разработанных упражнений [3].

В качестве контроля над интенсивностью выполнения действий измерялся пульс, а также учитывалось самочувствие студентов.

Результаты и обсуждение. Средний арифметический показатель полученных результатов показал, что в экспериментальной группе после 16 занятий из 25 студентов 24 улучшили время в беге на 100 м.

Таблица 1

Показатели	Испытуемая группа	Начало эксперимента	Конец эксперимента
Спирометрия	Экспериментальная	2,7	3,1
	Контрольная	2,6	2,8
Бег, 100 м	Экспериментальная	17,88	17,19
	Контрольная	17,89	17,69
Разница показателей	Экспериментальная	0,1	0,3
	Контрольная	0,1	0,5

Показатель спирометрии у 20-ти студентов увеличился, у 3-х – остался на том же уровне, а у 2-х – ухудшился.

В контрольной группе 14 студентов улучшили свое время в беге на 100 м, 8 студентов остались на том же уровне, у 3-х студентов результаты ухудшились.

Показатель спирометрии у 18-ти студентов увеличился, у 3-х – остался на том же уровне, у 4-х – ухудшился.

В результате проведенного эксперимента были получены следующие результаты:

в беге на 100 м средний показатель
в испытуемой группе на начало эксперимента составил 17.88,
а на окончание – 17.19;
в контрольной группе: на начало – 17.89,
на окончание – 17.69.

Показатель спирометрии:

испытуемая группа – на начало – 2.7
на окончание – 3.1;
контрольная группа – на начало – 2.6
на окончание – 2.8.

Заключение. Анализ результатов эксперимента показал эффективность применения бега в подъем по ступенькам, как средство развития скоростно-силовых качеств у студентов.

Показатель спирометрии ухудшился, но не значительно. Упражнения данного характера не сильно способствуют развитию объема легких.

При некоторой доработке, предложенная методика может быть использована в качестве дополнения к развитию скоростно-силовых качеств.

Список литературы

1. Желобкович М.П., Купчиков Р.И. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учеб.-метод. пособие / М.П.Желобкович, Р.И. Купчинов. – Мн.:2004. – 212 с.
2. Захаров Е.Н., Карасёв А.В., Сафонов А.Л. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств). – Е.Н. Захаров, А. В. Карасев, А.Л. Сафонов. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. – Л.П. Матвеев. – М.: «Воениздат», 1997. – 375 с.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КАК УСЛОВИЕ РОСТА СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В БЕГЕ НА 400 МЕТРОВ

*В.В. Трущенко, Ю.М. Кабанов
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Развитие общей выносливости является основой для выработки специальной выносливости в беге на 400м [1]. Фундаментом спортивного роста в этом виде легкой атлетики служит высокий уровень функциональных возможностей организма спортсмена [2]. Особенностью бега на 400 м является его промежуточное место, которое он занимает, между спринтерскими и средними дистанциями беговых дисциплинах легкой атлетики. Поэтому спортсмен, специализирующийся в беге на 400м должен обладать качествами спринтера и выносливостью средневика. В этом случае, без развития специальной выносливости достичь качественного роста спортивных результатов в беге на 400м не представляется возможным.

Цель исследования – изучить влияние тренировочных средств для развития специальной выносливости на результат в беге на 400м. Необходимость исследований вызвано и тем обстоятельством, что бег на 400м входит в программу соревнований по легкой атлетике ежегодной круглогодичной спартакиады университета.

Материал и методы. В исследованиях принимали участие студенты (девушки) I-IV курсов математического факультета ВГУ имени П.М.Машерова (n=17). Исследования проводились на базе кафедры физического воспитания и спорта университета. Тренировки проводились 5 раз в неделю в апреле-мае 2014г. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование показателей бега на 400м и 300м, педагогический эксперимент, статистические методы обработки результатов исследования.

Результаты и их обсуждение. Основной задачей исследования являлась тренировка специальной выносливости у студенток-спортсменок, т.е. способности поддерживать максимальную скорость на протяжении большей части дистанции, для подготовки их к участию в соревнованиях по легкой атлетике в беге на 400м.

Недельный тренировочный цикл подготовки включал:

Понедельник. Разминка: медленный бег 10-15 мин. (до 800м); упражнения на гибкость – 5 мин.; специальные беговые упражнения – 5-6 x 30-50м.; ускорения – 5-6 x 30-50м (с высокого старта); бег: 5 x 200м через 100-150м бега трусцой; 5 x 100м через 100м бега трусцой; заключительный бег – 400м.