

УДК378.147+796/799+61

МЕТОДИКА УДЕРЖАНИЯ ДОСТИГНУТОГО УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ЛОВКОСТИ У СТУДЕНТОВ

*А.Л. Макаров, доцент
Е.В. Макарова, кандидат педагогических наук
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ
e-mail: makaroval73@mail.ru*

Ключевые слова: методика, режимы работы мышц, комплекс методов, интенсивность.

В статье рассматриваются особенности методики удержания уровня развития силовой ловкости у студентов. К особенностям методики удержания ранее достигнутого уровня развития силовой ловкости относится различное соотношение объема динамических и статических упражнений. Основными средствами методики удержания уровня развития силовой ловкости являются спортивные и специально-вспомогательные упражнения.

В видах спорта, связанных с искусством движения, мастерство определяется техникой выполнения спортивного упражнения. После того как студент достиг уровня физического развития, необходимого для овладения техникой, наступает период удержания ранее достигнутого уровня развития силовой ловкости.

Методика этого процесса характерна и для переходного периода. В этом случае ее средства способствуют прежде всего удержанию развития силового компонента данного качества на среднем уровне по отношению к достигнутым ранее высшим показателям.

Основными средствами методики удержания уровня развития силовой ловкости являются спортивные и специально-вспомогательные упражнения.

При выполнении спортивного упражнения применяется комплекс методов, объединяющий метод синтетического воздействия и повторный. При выполнении специально-вспомогательных упражнений в комплекс входят методы: аналитического воздействия, «до отказа» и повторный.

Для удержания достигнутого уровня развития силовой ловкости характерны следующие режимы работы мышц: при выполнении спортивных упражнений – сочетание мышечной работы всех характеров,

присущих динамическому и статическому режимам; при выполнении специально-вспомогательных упражнений – динамический режим с сочетанием уступающего и преодолевающего характеров работы мышц, статический режим (активные и пассивные напряжения) [1].

При выполнении спортивного упражнения величина преодолеваемого сопротивления соревновательная, а при выполнении специально-вспомогательных упражнений – 70-75% от максимальной.

Спортивное упражнение выполняется с соревновательной интенсивностью, а специально-вспомогательные упражнения – с интенсивностью 80-90% от предельной.

Спортивное упражнение выполняют один раз, в отдельных случаях при необходимости возможно несколько повторений. Динамические специально-вспомогательные упражнения выполняют до первых признаков утомления. Продолжительность каждого статического напряжения – 4-5 сек.

К особенностям методики удержания ранее достигнутого уровня развития силовой ловкости относится различное соотношение объема динамических и статических упражнений, а также длительность этого процесса.

Особенности методики удержания уровня развития силовой ловкости, связанные с индивидуальными особенностями студентов:

1. Величина преодолеваемого на соревнованиях сопротивления, ибо ее, как известно, определяет вес самого студента.

2. Величина сопротивления, преодолеваемого при выполнении динамических специально-вспомогательных упражнений. При одинаковом процентном выражении этой величины конкретные показатели ее различны в зависимости от максимальных величин.

3. Интенсивность выполнения спортивного и специально-вспомогательных упражнений.

4. Число подходов при выполнении динамических и статических специально-вспомогательных упражнений.

Интенсивность в процессе удержания достигнутого уровня развития силовой ловкости постоянна: при выполнении спортивного упражнения – соревновательная, а при выполнении специально-вспомогательных упражнений – 80-90% от предельной.

Что же касается объема применяемых средств, то общее число повторений спортивного упражнения определяется задачами, которые прогнозирует процесс технического совершенствования [2, 3]; объем

специально-вспомогательных динамических упражнений должен быть равен 60-70% возможного числа повторений при условии, что величина заданной интенсивности сохраняется.

В соревновательном периоде статические упражнения повторяют максимально возможное число раз, пока удается сохранить заданную интенсивность.

В переходном периоде объем статических упражнений, равно как и динамических, должен быть равен 50-60%.

Поскольку объем средств удержания достигнутого уровня силовой ловкости довольно невелик и воздействие этого процесса на общую и разностороннюю целенаправленную физическую подготовку ограничено, следует в оптимальном объеме применять средства, специально предназначенные для данной цели. Как и в период развития силовой ловкости, необходимо особо обращать внимание на развитие гибкости и совершенствование умения расслаблять мышцы.

Таким образом, в период удержания ранее достигнутого уровня развития силовой ловкости происходит наибольшее слияние двух процессов – физического развития и технического совершенствования. Сохранение высокого уровня развития данного качества создает необходимые условия для эффективного совершенствования техники. В свою очередь, рост технического мастерства студента способствует проявлению силовой ловкости.

Библиографический список:

1. Макаров, А.Л. Физическое здоровье студентов с функциональными нарушениями осанки / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы III международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 27-28 октября 2011 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2011. – С. 357-359.
2. Макарова, Е.В. Модель прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Материалы Международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 05-06 февраля 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2009. – С. 390-394.

3. Макарова, Е.В. Технологическое решение формирования прогностической компетентности специалистов-аграриев в контексте преподавания отдельной учебной дисциплины / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 23-24 сентября 2010 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2010. – С. 94-99.

METHODOLOGY FOR MAINTAINING THE ACHIEVED LEVEL OF DEVELOPMENT OF STRENGTH AGILITY AMONG STUDENTS

Makarov A.L., Makarova E.V.

Key words: *technique, modes of muscle work, a set of methods, intensity.*

The article discusses the features of the methodology for maintaining the level of development of strength dexterity among students. The peculiarities of the technique of maintaining the previously achieved level of development of strength dexterity include a different ratio of the volume of dynamic and static exercises. The main means of maintaining the level of strength dexterity development are sports and special-auxiliary exercises.