

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УПРАЖНЕНИЯМИ В ПАРАХ У ДЕВУШЕК 16-18 ЛЕТ

Э. В. ШАТКЕВИЧ

*Учреждение образования «Белорусский государственный
университет информатики и радиоэлектроники» филиал
«Минский радиотехнический колледж»*

Аннотация: В статье рассмотрены особенности развития силовых способностей в парах у девушек 16-18 лет. В качестве примера взяты программы упражнений, направленные на это развитие. Дополнительно рассмотрено физическое воспитание в целом.

Развитие силовых способностей – принципиально важная тема в XXI веке. В эру современных технологий, когда «сидячая» работа уверенно сменяет собой тяжелый труд, особенно важно поддерживать свое физическое состояние. Для молодых девушек в МРК это особенно актуально, так как учеба предполагает сидение на месте, а домашняя работа выполняется сидя за компьютером. Среди различных видов оздоровительных мероприятий особое место занимают упражнения в парах, которые позволяют посоревноваться учащимся в физических способностях, благодаря чему достигается максимальное проявление физической подготовленности. Кроме того упражнения в парах характерны своей эффективностью, влияющей на сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы человека, а также на опорно-двигательный аппарат.

Развитие силовых способностей у девушек в парах подразумевает собой общие понятия системы физического и психологического воспитания, составление программы упражнений в парах и их непосредственное выполнение. В процессе специальной подготовки необходимо:

- объяснить необходимость поддержания своих силовых характеристик;
- на примере показывать упражнения и содействовать их выполнению;
- целиком исполнять суть тренировки.

Выполнение упражнений в парах оказывает положительное влияние на организм. Кроме повышения силовых параметров они также влияют на развитие выносливости, ловкости, быстроты, скорости, повышают интерес к занятиям, а также обучают некоторым двигательным действиям и позволяют всецело приобщиться к здоровому образу жизни. Важно заметить особенность упражнений с партнером, которая заключается в значительном проявлении волевых усилий, а

также в способностях применения силы для решения определённой двигательной задачи. Благодаря чему достигается главный показатель высокого уровня физической подготовленности – умение осознанно управлять движениями своего тела, достигая наилучших результатов в кратчайшие сроки. Специфическая цель упражнений в парах – формирование правильной осанки.

Для того чтобы проводить занятия грамотно и с наибольшей пользой здоровью и эмоциональному состоянию учащихся необходимо знать возрастные особенности реакции организма занимающихся на физическую нагрузку. Девушки в возрасте 16-18 лет, которые занимаются физической культурой постоянно, значительно реже болеют благодаря выросшей сопротивляемости их организма. Установлено, что физиологические изменения в ответ на нагрузку у тех, кто занимается оздоровительной физической культурой систематически, не так проявляются, как у тех, кто ей не занимается. Это определяется структурными качествами «спортивного сердца». Выявлена связанность цепи физиологических показателей с частотой сердечного ритма.

У занимающихся в парах прорабатываются автоматизмы, прочность двигательных навыков растёт, а в связи с этим повышается тренированность, совершенствуются координации функций. В процессе тренировок функциональные и психологические возможности человеческого организма расширяются, движения, действия и поведение становятся намного точнее и координирование [1].

Кроме того, при занятиях упражнениями в парах повышается самооценка, сглаживается чувство личной неполноценности, повышается уровень самоуважения. В процессе правильно организованных занятий улучшается координация движений, развиваются положительные эмоции, уверенность в себе, эстетические чувства. Другими словами, упражнения в парах является прекрасным средством гармонического развития личности. Появляется ощущение внутреннего благополучия, уменьшается напряжение.

С целью направленного развития силовых способностей девушек 16-18 лет упражнениями в парах была разработана экспериментальная программа занятий, рассчитанная на 3 месяца. Предполагалось, что использование данной программы положительно повлияет на показатели, характеризующие уровень развития силовых способностей девушек 16-18 лет, занимающихся упражнениями в парах.

Целью программы стало развитие силовых способностей девушек 16-18 лет упражнениями в парах. А задачи определяются улучшением вида физической подготовленности, приобщением к систематической двигательной активности и здоровому образу жизни, регуляцией функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышением физкультурной образованности. Программа организована таким образом, что занятия по развитию силы благотворно влияют на здоровье и физическое развитие девушек, силовая тренировка для девушек 16–18 лет с учётом физиологических особенностей женского организма способствует укреплению мышц и связок тазового дна, а также улучшению фигуры.

Средства, используемые при проведении занятий: физические упражнения с партнером и оздоровительные силы природы (прогулки перед сном с выполнением дыхательных упражнений в ближайшей парковой зоне).

Методы, используемые при проведении занятий: методы рассказа и показа, расчленено-конструктивный и целостно-конструктивный методы, метод круговой тренировки.

Общее количество часов разработанной программы – 42 часа.

Задачи программы:

- развитие силовых способностей, выполняя упражнения с партнером;
- повышение уровня физической подготовки;
- привлечение к систематической двигательной активности и поддержанию здорового образа жизни;
- обеспечить должным теоретическим уровнем гигиенических знаний;
- ознакомить с правилами самостоятельных занятий и самоподготовки;
- регуляция функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- повышение физкультурной образованности.

Структура занятий состояла из трех частей: подготовительной (10-12 % времени занятия), основной (70-75 % времени занятия), заключительной (10-12 % времени занятия).

Чтобы поддержать интерес и мотивацию к занятиям, в течение недели, содержание комплексов силовых упражнений сменялось, вводилась половина новых элементов.

Собственно силовые способности характеризуются тем, что основную роль в их проявлении играет активация процессов максимального и около максимального мышечного напряжения. Собственно силовые способности проявляются: 1) при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с околопредельными, предельными отягощениями (например, при приседаниях со штангой достаточно большого веса); 2) при мышечных напряжениях изометрического (статического) типа (без изменения длины мышцы). В соответствии с этим различают медленную силу и статическую силу. Собственно силовые способности характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в преодолевающем, уступающем и статическом режимах работы мышц. Они определяются физиологическим поперечником мышцы и функциональными возможностями нервно-мышечного аппарата. Статическая сила характеризуется двумя ее особенностями проявления: 1) при напряжении мышц за счет активных волевых усилий человека (активная статическая сила); 2) при попытке внешних сил или под воздействием собственного веса человека насильственно растянуть напряженную мышцу (пассивная статическая сила) [2].

Таким образом, силовая подготовка в парах является не только отличным средством к повышению уровня физического состояния, но и психологического. Следует также учитывать, что продолжительное применение одних и тех же упражнений не способствует эффективному развитию силовых возможностей. Поэтому периодическое применение даже менее эффективных средств, но новых, будет оказывать содействие эффективному развитию силы.

Список литературы

1. Давыдов, В.Ю. Методика преподавания физической культуры: учеб. пособие / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград, 2004. – 122 с.
2. Ильинич, В.И. Методика преподавания физической культуры и спорта / В.И. Ильинич. – М.: «Терра-Спор, Олимпия Пресс», 1982. – 271 с.