

Секция I. Образовательные инновации в области физической культуры

Андреев С.А. (УрГЮА, г. Екатеринбург)

ПРЕОДОЛЕНИЕ «СКОРОСТНОГО БАРЬЕРА» В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ

В беге на короткие дистанции часто наблюдается прекращение роста результатов, несмотря на большой объем работы и хорошие физические кондиции, проявляющиеся в быстроте у студентов. Анализ динамики контрольных нормативов студентов УрГЮА показывает, что самый низкий прирост в спортивных результатах у студентов 2-3 курсов наблюдается в беге на 100м. У многих студентов к концу 3 курса идет снижение результата при выполнении этого норматива, в том числе у студентов-спортсменов, особенно игровых видов спорта и даже у легкоатлетов.

Это во многом объясняется недостатком в существующей системе воспитания быстроты. Как известно, по этой системе спортсмен должен выполнять упражнения на максимальных скоростях. Основной метод тренировки при этом повторный. Паузы отдыха между попытками делаются продолжительными. Это имеет цель, чтобы следующая попытка проходила без снижения скорости. Но многократное выполнение одного и того же упражнения приводит к образованию отрицательного двигательного стереотипа - «скоростного барьера».

По данным В. Филина, В. Алабина, Т. Юшкевича, существуют три основных метода тренировки, с помощью которых можно избежать образование «скоростного барьера».

Первый метод - повторное применение скоростно-силовых упражнений с использованием прыжков и прыжковых упражнений без отягощений и с ними. Упражнения с отягощениями следует выполнять с таким расчетом, чтобы по форме и характеру они соответствовали движениям, свойственным основному спортивному навыку. Но применение только спортивно-силовых упражнений не позволяет существенно повысить уровень мышечной силы,

существенным образом влияющей на проявление скоростных способностей, так как их воздействие на нервно-мышечный аппарат непродолжительно. Поэтому целесообразно применять выполнение упражнений с большими отягощениями, но с меньшей скоростью движений.

Второй метод-выполнение упражнений в максимально быстром темпе. При определении числа повторений следует стремиться к тому, чтобы каждое из них можно было бы выполнять с максимальной скоростью свободно, без лишних напряжений.

Третий метод-облегчение внешних условий при выполнении скоростных упражнений. Это достигается путем уменьшения длины дистанции или выполнение беговых упражнений с горы (под уклон).

В УрГЮА был проведен годичный эксперимент, в котором участвовали студенты 2-3 курсов (юноши). В содержание эксперимента было включено использование третьего метода, а именно бег на 30-60м с горы (под уклон 7-10 градусов) с интервалом отдыха 3-5 минут. За время эксперимента со студентами опытной группы в 48 учебных занятиях (из 66 по плану в учебном году) включалось это средство развития быстроты после выполнения комплекса общеразвивающих упражнений. А затем, после активного отдыха, выполнялась работа на выносливость (бег в аэробном режиме от 3 до 5км). В конце учебного года все студенты опытной группы имели, значительный прирост результата в беге на 100м. В среднем студенты 2 курса улучшили результат в учебном году на 0,6сек, студенты 3 курса на 0,4сек. Средний показатель по времени составил у 2 курса-13,6сек; у 3 курса-13,8сек.

В контрольной группе 2 курса прирост результата составил всего лишь 0,1сек; а на 3 курсе произошло снижение на 0,2сек. Средний показатель по времени у 2 курса=14,1, у 3 курса=14,3.

Проведение исследования подтвердили целесообразность использования метода выполнения упражнений в облегченных условиях (бег с горы) на учебных занятиях для преодоления «скоростного барьера».

Ввиду весьма значимой актуальности поставленного вопроса на протяжении нескольких лет нами были проведены педагогические наблюдения по изучению методики преодоления «скоростного барьера» ряда тренеров-преподавателей УрГПУ и УГТУ-УПИ (В. Швецов, М. Махов, А. Ясников, Е. Матвеева), которые используют данный метод в работе со студентами-спортсменами высокой квалификации.