

Косяк Р.Т.

керівних фізичного виховання;

Ткач В.А.

студентка,

Криворізький будівельний фаховий коледж

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ В ЮНАКІВ ДОПРИЗОВНОГО ТА ПРИЗОВНОГО ВІКУ

Фізична підготовка юнаків допризовного та призовного віку здійснюється в закладах освіти відповідно до затверджених ними в установленому порядку освітніх програм, а також у колективах фізичної культури, фізкультурно-спортивних товариствах та спортивних клубах.

Системою фізичного виховання юнаків допризовного та призовного віку передбачається реалізація завдання всебічного та гармонійного фізичного розвитку, що в умовах навчального закладу відбувається переважно засобами фізичної підготовки і сприяє формуванню фундаменту здоров'я для подальшої активної життєдіяльності майбутнього військовослужбовця. В даний час все більше уваги приділяється розвитку саме швидкісно-силових якостей [3, с. 54].

Під швидкісно-силовими якими розуміється здатність людини до розвитку максимальної потужності зусиль у найкоротший проміжок часу [1, с. 142]. Вони проявляються в рухових діях, в яких поряд зі значною силою м'язів потрібна і швидкість виконання рухів (наприклад, фінальне зусилля при метанні гранати). До швидкісно-силових якостей відносять, по-перше, швидку силу, подруге, вибухову силу. Швидка сила

характеризується неграничною напругою м'язів, що проявляється у вправах, які виконуються зі значною швидкістю, але не досягає граничної величини. У той час, як вибухова сила обумовлює здатність людини по ходу виконання рухової дії досягати максимальних показників сили в можливо короткий час [1, с. 149].

Сила відображає здатність людини долати зовнішній опір або активно протидіяти йому за допомогою м'язової напруги. Залежно від особливостей прояву розрізняють вправи власне силові (наприклад, жим гранично можливого обтяження), швидкісно-силові (стрибок у довжину) і такі, що вимагають силовій витривалості (підтримання тривалої статичної пози).

Для розвитку сили обов'язковою умовою є систематичне використання граничних або біляграничних навантажень. Передбачається, що оптимальний варіант виховання сили виглядає наступним чином:

- використовуване обтяження має становити 70–90% від максимального прояву зусиль так, щоб в одному підході людина не могла повторити рух з ним більше 4-6 разів;

- на кожну групу м'язів кількість підходів у занятті має складати 3-4, з інтервалами між підходами близько двох хвилин;

- в тиждень кількість занять «на силу» повинно бути не менше 3-4 [5, с. 59].

Для розвитку швидкісно-силових якостей юнаків допризовного та призовного віку мають бути підібрані такі вправи, які юнаки могли б виконувати як і на заняттях предмету «Захист України», так і під час самостійних занять.

Основними вимогами до вибору швидкісно-силових вправ були:

- проста техніка виконання;
- наявність впливу на усі основні м'язові групи;
- можливість досягнення тренувального ефекту (подолання аеробно-анаеробного порогу);
- можливість застосування в умовах природного простору та спортивного залу.

На основі зазначених вимог були підібрані такі вправи:

1) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з максимальною інтенсивністю за 30 сек.

2) Підйом тулуба у положення «сидячи» з максимальною інтенсивністю за 30 сек.

3) Семиразові стрибки з місця у довжину з великою потужністю.

4) Підтягування на високій перекладині з максимальною інтенсивністю за 30 сек.

5) Віджимання на брусах з максимальною інтенсивністю за 30 сек.

- б) Біг на місці з високим підняттям стегна 30 сек.
- 7) Застрибування на поверхню висотою 50 см.
- 8) Вис на перекладині на зігнутих руках 30 сек.
- 9) Вправа «Берпі» – максимальна кількість виконань за 30 сек.
- 10) Різноманітні стрибки зі скалкою за 30 сек.

Не можна поділяти силове і швидкісне тренування за часом, працювати треба у комбінації.

Короткочасність швидкісно-силових вправ і обмежена величина обтяжень дають змогу виконувати ці вправи серійно. Разом з цим гранична концентрація волі, повна мобілізація швидкісносилових можливостей, необхідність кожний раз при повтореннях не допускати погіршення швидкісних характеристик рухів суттєво лімітують обсяг навантаження. Отже, правило використання швидкісно-силових вправ – краще займатися частіше (частота занять), але малий час (обмеження навантаження на одному занятті). Процес виховання швидкісно-силових здібностей безперервний. Конкретні засоби і методи їх виховання від етапу до етапу змінюються.

Засобами виховання швидкісно-силових здібностей первісно служать природні форми вправ, які пов'язані з швидким вирішенням рухового завдання та неускладнені значним зовнішнім обтяженням. При цьому під час виховання особистісносилових здібностей утворюється свого роду основа для прогресування швидкісно-силових здібностей.

У теперішній час ведеться інтенсивний пошук нових форм і методів фізкультурно-спортивної діяльності у закладах освіти, які відповідають сучасним вимогам. У першу чергу мова йде про такі форми і методи, які дають змогу суттєво підвищити привабливість фізкультурно-спортивної діяльності у студентів, створювати переростання навчального процесу з фізичного виховання у процес фізичного самовдосконалення. Фізичні вправи та рухливі ігри, естафети мають велике значення у процесі розвитку фізичних якосте юнаків допризовного та призовного віку, тому що виховують основні фізичні і професійно важливі якості, які необхідні майбутнім військовослужбовцям. Високий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей – основна база для оволодіння новими видами рухових дій. Процес засвоєння будь-яких рухових дій іде значно успішніше, коли той, хто займається, має міцні, витривалі і швидкі м'язи, гнучке тіло, високорозвинуті здібності керувати собою, своїм тілом, своїми рухами. Нарешті, високий рівень розвитку фізичних здібностей – важливий компонент стану здоров'я військовослужбовця.

Список використаних джерел:

1. Волков В. Л. Развитие физических способностей студентов в системе физической подготовки: монография. – К.: Освіта України, 2011. – 420 с.
2. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и молодежи / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
3. Круцевич Т.Ю. Лошицька Т.І. Стан фізичної підготовленості призовників // Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 4. – С. 54–56.
4. Мещеряков А.В. Подвижные игры в физическом воспитании курсантов: учеб.-метод. пособие / А.В. Мещеряков, О.И. Ташниченко. – Ульяновск: УВАУ ГА (И), 2010. – 51 с.
5. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учеб. пос. / В. А. Романенко. – Донецк: Издательство ДОНУ, 2005. – 290 с.