

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ГАНДБОЛУ

Барановский В.Н, Заяц Н.А, Таргонский Н.Н.
УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Сегодня, как никогда широко осознаётся ответственность общества за воспитание молодёжи. Высшее образование нацелено на использование всех возможностей, всех ресурсов для повышения эффективности учебно-воспитательного процесса.

Одним из путей повышения уровня физической подготовки студентов может являться секция спортивного совершенствования по гандболу. Одной из задач секции по гандболу является совершенствование силовых способностей гандболистов.

В нашем исследовании самыми эффективными в плане всестороннего физического развития для студенток оказались тренировочные нагрузки, направленные на развитие силы. По заключению Н.А. Бернштейна в фундаментальной работе «О ловкости и её развитии», сила - это почти целиком физическое качество организма. Она непосредственно зависит от объёма и качества мышечной массы и только второстепенным образом от других обстоятельств. Поэтому, с точки зрения Н.А. Бернштейна, для человека, имеющего низкий уровень физической подготовленности, наиболее приемлемыми будут тренировочные нагрузки силовой направленности, как представляющие наименьшие требования к различным функциональным системам.

Экспериментально установлено, что наиболее благоприятное воздействие на организм студенток 1-4 курсов оказывают тренировочные нагрузки силовой направленности, выполняемые методом повторных усилий, где количество повторений каждого упражнения не превышает 20 раз, а интервалы отдыха между ними составляют 1,5-2 минуты. Темп выполнения силовых упражнений определяется самими занимающимися. Всего необходимо выполнять не более четырёх серий с интервалами отдыха 4-6 минут до полного восстановления (ЧСС 120 уд/мин).

По нашему мнению, комплекс, направленный на развитие силы, должен включать не менее трёх упражнений: а) на мышцы сгибатели и разгибатели рук; б) на мышцы сгибатели и разгибатели ног; в) на мышцы сгибатели и разгибатели туловища.

Нами установлено 6 комплексов физических упражнений. Каждый комплекс силовых упражнений рассчитан на выполнение в течение 4 последовательных занятий. Такая продолжительность использования одного комплекса упражнений основывалась на закономерностях адаптационных процессов.

На одном занятии по спортивному совершенствованию выполнение силового комплекса занимало не более 35 минут.

Таким образом, разработка и обоснование любой по сложности методики тестирования или просто одного теста является сложной научной педагогической задачей, направленной на выявление и отбор тестируемых по уровню знаний и умений, а также способствующей росту осознанной заинтересованности студенток в процессе обучения.

Литература

1. Синельникова, Н.А. Работа группы общей физической подготовки / Н.А. Синельникова // Физическая культура и спорт в 21 веке: сборник научных трудов / Волжский гуманитарный институт. - Волжский, 2006. - Выпуск 3. - С. 312-313.
2. Лапушкина, И.А. Оптимизация тренировочных нагрузок силовой направленности для студенток ВУЗов / И.А. Лапушкина // Физическая культура и спорт в 21 веке: сборник научных трудов / Волжский гуманитарный институт. - Волжский, 2006. - Выпуск 3. - С. 188-189.