

Волков Владимир Андреевич

канд. экон. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Московский государственный
технологический университет «СТАНКИН»

г. Москва

РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Аннотация: в статье рассмотрен подход к разработке методики развития прыгучести у студентов, занимающихся игровыми видами спорта. Раскрыто влияние специальных физических упражнений на повышение уровня скоростно-силовой подготовки студентов-спортсменов. Описан педагогический эксперимент, позволяющий сделать вывод об эффективности предложенного подхода.

Ключевые слова: физическая подготовленность, скоростно-силовые качества, игровые виды спорта, прыгучесть.

Современные игровые виды спорта характеризуются высокой двигательной активностью, большим арсеналом технических приемов и тактических комбинаций, уменьшением времени выполнения технических приемов, что требует от спортсмена хорошей физической подготовленности. Физическая подготовка студентов, активно занимающихся игровыми видами спорта является основой для технико-тактической, психологической и игровой подготовки [1; 2]. Интенсивность тренировочной нагрузки спортсмена-игровика во многом определяется развитием его общей выносливости при двигательной деятельности. Большинство специалистов отмечают, что одним из резервов результативности в соревновательной деятельности спортсменов игровых видов спорта является совершенствование скоростно-силовых способностей, проявлением которых является прыгучесть. В игровых видах спорта, таких как волейбол и баскетбол, как правило, проявление скоростно-силовых способностей осуществляется в прыжках. Прыжок по характеру мышечной деятельности является скоростно-силовым

упражнением, имеющим реактивно-взрывной характер с ациклической структурой движений.

Среди большого числа физических упражнений, которые используются при тестировании физической подготовленности спортсменов наиболее изученным и часто применяемым является прыжок верх с места.

Рассматривая прыгучесть как проявление скоростно-силовых возможностей спортсмена, необходимо обратить внимание на тот факт, что прыжковая подготовка способствует быстроте проявления максимального усилия нервно-мышечного аппарата. Основу прыжковых движений составляют две фазы – амортизации и активного отталкивания. Во время первой фазы общий центр тяжести приближается к точке опоры, тогда как во второй фазе осуществляется его удаление. В момент перехода от одной фазы к другой происходит переход от уступающей к преодолевающей работе мышц, обеспечивая подъем общего центра тяжести тела после отрыва от опоры.

В ходе тестирования спортсменов было отмечено, что время отталкивания от опоры тем меньше, чем выше их физическая подготовка. Сила и скорость мышечных сокращений определяют способность спортсмена к проявлению максимального усилия при отталкивании. В связи с этим наибольший прирост высоты подъема общего центра тяжести от опоры зависит от эффективности отталкивания в прыжках.

С целью разработки эффективной методики развития прыгучести у студентов, занимающихся игровыми видами спорта, и внедрения упражнений в систему физической подготовки студентов в академических группах автором применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, метод бесед, мониторинг скоростно-силовых качеств и педагогический эксперимент [3, с. 38].

Педагогические наблюдения за тренировочной и соревновательной деятельностью студентов, членов сборных команд МГТУ «СТАНКИН» по волейболу и баскетболу проводились в рамках спортивной подготовки к выступлениям на

соревнованиях XXX Московских студенческих спортивных игр, как у девушек, так и у юношей [4].

Исследование спортсменов разного уровня физической подготовленности показало, что прыгучесть является в определенной степени врожденной способностью человека. Однако специальными физическими упражнениями можно значительно повысить уровень скоростно-силовой подготовки. Правильный подбор средств и методов спортивной тренировки, учитывающей физическую подготовленность и половые особенности спортсменов, способны в значительной степени вызвать локальные изменения в мышцах. Автором был предложен подход к развитию прыгучести спортсменов, который основан на включении в тренировочный процесс упражнений, сочетающих уступающий и преодолевающий характер работы мышц, а также сочетание статического и динамического режимов мышечной работы. Для динамических упражнений интенсивность нагрузки определялась скоростью их выполнения, тогда как для статических интенсивность в ряде упражнений достигала 100%. Количество повторений в подходах определялось величиной сопротивления и интенсивностью преодолеваемой нагрузки. Силовые упражнения с отягощением были направлены на стимуляцию максимального мышечного напряжения. В скоростно-силовых упражнениях подбор веса отягощения зависел от требуемой скорости движения. Анализ практики и исследуемой литературы показал, что развитие скоростно-силовых качеств у спортсменов тем успешнее, чем больше в тренировках скоростных нагрузок с небольшими весами до 20% от максимума. В процессе тренировок было отмечено, что значительному увеличению прироста высоты общего центра тяжести тела способствовали разнообразные упражнения, в которых использовалась кинетическая энергия собственного тела спортсменов.

Мониторинг прыгучести студентов проводился на основе ряда тестов, анализ которых в совокупности обеспечивал получение информативных данных об уровне развития физической подготовленности спортсменов.

С целью выявления эффективности предложенного подхода к развитию прыгучести у студентов, занимающихся игровыми видами спорта, был проведен

педагогический эксперимент, в котором приняли участие студенты сборных команд МГТУ «СТАНКИН» по волейболу и баскетболу [5]. В экспериментальной группе, в которую вошли по 5 человек из каждой спортивной секции, тренировочный процесс проводился с внедрением физических упражнений на основе предложенного автором подхода. Проверка эффективности предложенного подхода к развитию прыгучести осуществлялась путем сравнения результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп, где секционные занятия со студентами проводились по общепринятой методике.

Для более наглядного восприятия результатов педагогического эксперимента в таблице приведено сравнение прироста в процентах показателей прыгучести в экспериментальной и контрольной группах.

Таблица 1

**Результаты тестирования студентов
экспериментальной и контрольной групп**

Тесты	Прирост, %	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами со взмахом руками – три попытки, с фиксацией лучшей.	1,8	1,3
2. Прыжок вверх с одного шага толчком одной ногой – три попытки, с фиксацией лучшей.	2,6	1,4
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – три попытки, с фиксацией лучшей.	1,9	1,2

Полученные в результате педагогического эксперимента данные позволяют сделать вывод об эффективности предложенного подхода к развитию прыгучести у студентов, занимающихся игровыми видами спорта.

Список литературы

1. Волкова Г.Л. Формирование осознанной потребности студентов в здоровом образе жизни / Г.Л. Волкова, В.А. Волков // Приоритетные направления развития науки и образования: Материалы III Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 4 дек. 2014 г.). – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс». – 2014. – С. 60–62.

2. Волкова Г.Л. Формирование здорового образа жизни в процессе обучения в высшей школе / Г.Л. Волкова, В.А. Волков, В.Н. Антипов // Педагогический опыт: теория, методика, практика: VII Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 15 мая 2016 г.). – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс». – 2016. – №2 (7). – С. 184–186.
3. Волкова Г.Л. Студенческий спорт как средство становления личности / Г.Л. Волкова, И.А. Байкин, В.А. Волков // Успехи современной науки. – 2017. – Вып. 2. – Т. 1. – С. 36–39.
4. Волкова Г.Л. Развитие физической подготовленности студентов первого курса технического университета / Г.Л. Волкова, Н.А. Буханова, В.Н. Антипов // Воспитание и обучение: теория, методика и практика: Материалы II Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 5 нояб. 2014 г.). – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс». – 2014. – С. 295–296.
5. Волкова Г.Л. Формирование профессионально-личностных качеств студентов в высшей школе / Г.Л. Волкова, В.А. Волков // Педагогическое мастерство и педагогические технологии: Материалы III Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 22 янв. 2015 г.). – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – С. 302–304.