

КИНЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

В. П. Артемьев, М. М. Неправский, В. Ф. Степусь

Брестский государственный университет,

Областной центр физического воспитания

Из всей довольно обширной группы средств физического воспитания и образования наиболее традиционны и чаще эффективнее – кинетические, специфичность которых при воспитании двигательных качеств выражается в следующих характеристиках:

- они должны быть относительно (возраста, пола и подготовки) простые с тем, чтобы не требовались значительные усилия для правильного их выполнения;
- они должны быть достаточно хорошо изученными (сформирован двигательный навык);
- они не должны быть сложными по составу, именно: такими, чтобы существовала возможность перераспределения внимания на конечную цель данного двигательного действия;
- они должны быть такими, чтобы их можно было (при необходимости) выполнить с предельной интенсивностью.

Это все виды физических упражнений:

1. По характеру воздействия:

- скоростные;
- скоростно-силовые;
- силовые с отягощениями; с противодействием партнера и сопротивлением предметов; в изометрическом режиме.

2. По форме деятельности:

- циклические;
- ациклические;
- смешанные.

3. По составу двигательных действий:

- элементарные движения;
- целостный вид деятельности;

4. По степени усвоения:

- известные;
- малоизвестные.

Существенным следует признать факт, что крайне целесообразны упражнения избранного вида спорта, являющиеся специфическими для данной деятельности.

В возрастно-дидактическом плане кинетические средства – универсальны, однако :

- в младшем школьном возрасте, в силу их притягательности, приоритетными являются игры, в том числе – подвижные;
- в старшем школьном возрасте игра часто не дает ожидаемого эффекта в развитии двигательных качеств; дело здесь заключается в том, что их (качеств) воспитание предполагает очень точное дозирование физических упражнений, строжайшую регламентацию деятельности, чего в игре часто достичь достаточно сложно.

Среди дополнительных средств воспитания двигательных качеств существенное место занимают массаж и самомассаж, вибромассаж. Часто они оказываются даже предпочтительнее упражнений.

РАЗВИТИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ СИЛЫ С ПОМОЩЬЮ ИЗОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 17-18 ЛЕТ

В. П. Артемьев, В. А. Климук

Брестский государственный университет

Рассматривая максимальные изометрические напряжения в нескольких промежуточных положениях амплитуды движения как ча-