

Конечно, делать это надо корректно, не забывая и других средств физической культуры. Однако то, что футбол в настоящее время интересует девочек – однозначно. Подведённые итоги интервью с педагогами школ показали, что они, в целом, весьма благосклонно относятся к футболу в школе, весьма настороженно относятся к реализации идеи этой игры именно для девочек [2].

По их мнению, только лишь с помощью перечисленных упражнений из раздела футбола существующей программы сформировать даже начальные навыки этой игры, скорее всего,

очень сложная.

Более того, включение в предложенном варианте упражнения программы по футболу не вносит заметных позитивных перемен в морально-волевую и духовно- нравственную структуру личности, хотя сам факт включения футбола в школьный процесс повышает интерес учащихся к урокам физкультуры [3].

Что же, в первую очередь, по мнению учащихся и специалистов-педагогов нужно для реализации проблемы футбола, вообще, и женского футбола, в частности [4].

Во-первых, содержание уроков физической культуры желательно больше специализировать, вплоть до включения определённого вида спорта, например, футбола.

Во-вторых, это должно быть специально отведённое время: не менее 50 процентов всего времени урока, начиная с начальных классов.

Список цитированных источников

1. Андреев, С.И. Футбол в школе / С.И. Андреев. – М: Просвещение, 1986. – С. 18-19.
2. Андружейчик, М.Я. Некоторые показатели быстроты и скоростно-силовых качеств у юных футболистов / М.Я. Андружейчик, А.А. Семкин, В.И. Шукан // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: Республиканский межведомственный сборник. – Вып. 9. – Минск: Вышэйшая школа, 1979. – С. 164.
3. Косенюк, В.А. Ударное движение в футболе и некоторые его характеристики / В.А. Косенюк // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: Республиканский межведомственный сборник. – Вып. 9. – Минск: Вышэйшая школа, 1979. – С.19 – 23.
4. Крефф, А.Ф. Женщина и спорт / А.Ф. Крефф, М.Ф. Каню. – М: Физкультура и спорт, 1986. – С.14 – 16.
5. Футбол: учеб. для ин-тов физич. культ. // Под общ. ред. П.Н. Казакова. – М: Физкультура и спорт, 1978. – С. 140 –141.

УДК 796.2

Луиц В.Г.

Научные руководители: проф. Артемьев В.П., ст. препод. Арушанов В.С.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕВОЧЕК 12-13 ЛЕТ (РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ)

Под термином «скоростно-силовые способности» понимается проявление человеком максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, при сохранении оптимальной амплитуды движений [12, 6, 5].

По мнению Ю.В. Верхошанского [4], способность к скоростно-силовым проявлениям следует понимать не как производное от силы и быстроты, а как самостоятельное качество, которое должно быть поставлено в один ряд с быстро-

той, силой, выносливостью и развитие которого требует адекватных, присущих только ему средств и методов.

Состав скоростно-силовых упражнений широк и разнообразен.

В него входят различного рода прыжки (легкоатлетические, акробатические, опорные гимнастические и др.), метания, толкания, броски и быстрые поднимания спортивных снарядов или других предметов, скоростные перемещения циклического характера, ряд действий в играх и единоборствах, совершаемых в короткое время с высокой интенсивностью (в частности выпрыгивания и ускорения в играх, ударные действия в боксе, броски партнера в борьбе), снаряды различного веса в легкоатлетических метаниях и т.д. [1].

Другими, частными, упражнениями могут быть: эстафеты с преодолением различных препятствий (мячей, козла гимнастического...); бег в гору и с горы; многоскоки в виде эстафет и игр; упражнения, близкие по характеру выполнения к прыжкам в длину с разбега и др.

Обнаружены нами также исследования, связанные с рекомендациями определенных упражнений для футболистов с целью развития скоростно-силовых качеств [2].

Центральная методическая проблема воспитания скоростно-силовых способностей – это проблема оптимального сочетания в упражнениях скоростных и силовых характеристик движений. Трудности ее решения вытекают из того, что скорость движений и степень преодолеваемого отягощения связаны обратно пропорционально.

В процессе воспитания скоростно-силовых способностей отдают предпочтение упражнениям, выполняемым с той наибольшей скоростью, какая возможна в условиях заданного отягощения и при которой можно сохранять технику движений (так называемая «контролируемая скорость»); внешние же отягощения лимитируют в пределах, не превышающих в большинстве случаев 30-40% от индивидуально максимального [9]

Эмпирическое правило использования скоростно-силовых упражнений: «лучше заниматься чаще, но понемногу».

Регулирование интервалов отдыха: как только движения начинают замедляться, целесообразно увеличить интервал отдыха, если это поможет восстановить необходимую скорость, либо прекратить повторения.

Взрывную силу, являющуюся особой разновидностью скоростной силы, можно определить как способность очень быстро (в возможно более короткое время) проявлять максимально большую (предельную) силу [16, 9].

При оценке уровня развития взрывной силы пользуются скоростно-силовым индексом: $\dot{I} = F_{\max} / T_{\max}$, где \dot{I} – указанный скоростно-силовой индекс; F_{\max} – максимальное значение силы; T_{\max} – время достижения максимальной силы.

Понятие взрывная (скоростная) сила, по нашему убеждению, тождественно понятию прыгучесть, что находит подтверждение и в современной литературе [10, 11].

Скоростно-силовая подготовленность отражается в прыгучести, являющейся удобным объектом для изучения первой. Под прыгучестью в спортивной практике понимается способность человека выполнять мощное отталкивание, т.е.

проявлять значительную силу за короткое время [4]. Основными факторами, определяющими уровень развития взрывной силы, является пол, возраст и двигательная активность [12], максимальная сила мышц и др.

Кстати, зависимость скоростно-силовых способностей от уровня мышечной силы вообще до настоящего времени четко не определена.

Ряд исследователей отмечает, что эта зависимость отсутствует.

«Максимальная сила мышц, – пишет Ю.В. Верхошанский [4], – не имеет прямой существенной связи с показателями прыгучести. Из сказанного не следует, однако, что абсолютная сила мышц – бесполезное приобретение спортсмена. Дело в том, что мышцы спортсмена должны обладать определенным силовым потенциалом, быстрота проявления которого и обуславливает уровень прыгучести».

Для развития силы используют специальные упражнения с мгновенным преодолением ударно-воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц.

Если такого рода упражнения выполняются без задержки в амортизационной фазе и в соответствии с разработанными правилами нормирования нагрузки, они позволяют проявлять наибольшую «взрывную» силу. Для краткости их можно условно назвать «упражнениями ударно-реактивного воздействия» [4].

Их еще называют «ударными», «с ударным характером развития» и другими терминами, например, это прыжки в глубину (спрыгивание с тумбы высотой 75-100 см) с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх и упражнения на блочном устройстве, включающие момент рывкового преодоления отягощения в виде стремительно перемещающегося груза [9].

Концентрированное применение упражнений такого рода с предельно выраженным моментом перехода от уступающих к максимально мощным преодолевающим усилиям оправдано после завершения, в основном, возрастного созревания опорно-двигательного аппарата и при условии систематической разносторонней физической подготовки [9].

Обращают на себя внимание различные мнения в трактовке вопроса развития скоростно-силовых качеств у девочек – в каком возрасте наблюдается более высокий ее прирост.

Наибольший прирост скоростно-силовых показателей мышечных групп, по мнению В.П. Филина [13], имеет место в период от 13 до 15 лет.

С какого возраста наиболее целесообразно развивать скоростно-силовые способности?

Рядом исследователей установлено, что это развитие целесообразно начинать в детском и подростковом возрастах.

Возрастная динамика этих способностей у школьников прослежена в ряде работ.

Еще Н.А. Лупандина (1969) показала, что результат в прыжках в высоту с разбега у детей школьного возраста непрерывно возрастает и своего максимума достигает в 16-17 лет. А.П. Филин отметил повышение уровня развития скоростно-силовых качеств в возрасте от 7 до 17 лет [13].

Уровень развития скоростно-силовых способностей у девочек 9-17 лет с возрастом повышается, достигая максимума к 17 годам. Рост показателей от возраста к возрасту происходит, при этом, не равномерно. 9-13 лет – период наи-

более интенсивного роста скоростно-силовых качеств (у занимающихся и не занимающихся спортом). Период от 13 до 17 лет характерен незначительным ростом и тенденцией к стабилизации. После 17 лет у девочек происходит смена скоростно-силовых показателей [15].

В темпах прироста скоростно-силовых способностей имеются существенные различия, связанные с возрастом и полом [13,14].

Наибольший годовой прирост результатов по данным З.И. Кузнецовой [8] у девочек наблюдается с 9 до 10 лет. С 10 до 11 этот прирост уменьшается, а с 11 до 15 существенного роста результатов не происходит.

Касаясь развития скоростно-силовых качеств у футболистов, следует сказать, что нам известны работы большого круга специалистов по этим вопросам [3].

Первые три из перечисленных авторов для нас интересны разработкой критериев оценкой физической подготовленности. Ими исследовались уровень и динамика скоростно-силовых качеств у юных футболистов 11-16 лет с помощью тестов: бег на 15 метров со старта и с хода, выпрыгивание вверх с места толчком двумя ногами со взмахом рук.

«Под воздействием регулярных занятий футболом, – пишут М.Я. Андружейчик и др., – повышается уровень развития быстроты и скоростно-силовых качеств у юных футболистов 11-16 лет, что является выражением возрастных закономерностей развития организма.

Наибольшее повышение быстроты бега на дистанции 15 м. отмечается в период с 11 до 13 лет, в дальнейшем до 16 лет темпы роста этих показателей несколько снижаются. Прирост показателей прыгучести отмечен между 14 и 15 годами, а от 15 до 16 лет происходит некоторое замедление темпов прироста» [3].

Заканчивая краткий анализ некоторых литературных источников, относящихся к проблемам развития скоростно-силовых качеств, следует констатировать:

1) довольно подробно и часто изучается и излагается пропедевтический раздел развития и воспитания скоростно-силовых качеств;

2) сложилось довольно подробная и аргументированная методика их воспитания, в т.ч. касающаяся отбора физических упражнений и условий их применения в учебно-тренировочном процессе;

3) имеются, правда, несколько отличающиеся данные о наиболее благоприятных периодах развития скоростно-силовых качеств: это возраст с 9 до 15-17 лет. Вместе с тем, поставив вопрос о воспитании скоростно-силовых качеств у девочек 12-13 лет, мы в некоторой степени выступаем оппонентами исследований З.И. Кузнецовой [8], которая весьма осторожно относится к этому периоду как не к лучшему возрасту для развития этой способности у девочек.

Список цитированных источников

1. Абдуллаев, Ж.А. Совершенствование методов развития скоростных способностей у школьников в процессе урока и внеурочной формы занятий / Ж.А. Абдуллаев, И.Ю. Юсупов // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №3-4. – С. 32.

2. Андреев, СИ. Футбол в школе / СИ. Андреев. – М: Просвещение, 2006. – С. 18-19.

3. Андружейчик, М.Я. Некоторые показатели быстроты и скоростно-силовых качеств у юных футболистов / М.Я. Андружейчик, А.А. Семкин, В.И. Шукан // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: Республиканский межведомственный сборник. – Вып. 9. – Минск: Вышэйшая школа, 1999. – С. 164.

4. Верхошанский, Ю.В. Прыгучесть спортсменов, её скоростно-силовая структура и специфичность // Теория и практика физической культуры. – 1970. – № 10. – С.2 – 5.
5. Дьячков, В.М. Физическая подготовка спортсменов / В.М. Дьячков. – М: Физкультура и спорт, 1981. – С. 79.
6. Зимкин, Н.В. Физиологические характеристики силы, быстроты и выносливости. Очерки / Н.В. Зимкин. – М: Физкультура и спорт, 1976. – С. 135.
7. Казарян, Ф.Т. Исследование возрастных изменений силы разных групп мышц у мальчиков школьного возраста и её развитие у юных легкоатлетов / Ф.Т. Казарян: автореф. канд. дисс. – М., 1985. – С. 274.
8. Кузнецова, З.И. Развитие двигательных качеств у школьников / З.И. Кузнецова. – М: Просвещение, 1977. – С. 243.
9. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М: Физкультура и спорт, 1991. – С. 185, 207, 209.
10. Радзиньски, М. Сравнительный анализ результатов прыгучести, полученный различными способами измерения у спортсменов / М. Радзиньски // Избранные аспекты спортивной моторики: тез. междунар. конф. – Брест, 2002. – С. 18.
11. Староста, В. Поиск комплексного показателя двигательной координации и прыгучести / Потенциал двигательной координации и избранные аспекты спортивной моторики / В. Староста, А. Пионк. – Реферат международной конференции. – Брест, 2002. – С. 28.
12. Фарфель, В.С. Курс физиологии человека / В.С. Фарфель: издание 2-е, переработанное. Учеб. пособ. для техникумов физ. культ. – М: Физкультура и спорт, 1998. – С. 303.
13. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М: Физкультура и спорт. – 1994. – С. 175.
14. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М: Физкультура и спорт. – 1992. – С. 11.
15. Черешнева, Л.Я. Особенности развития скоростно-силовых качеств у девушек под влиянием систематических занятий физическими упражнениями // Развитие двигательных качеств школьников / Под ред. З.И. Кузнецовой. – М: Просвещение, 1987. – С. 148.
16. Янанис, С.В. Воспитание физических (двигательных) качеств / Теория и методика физического воспитания / Под общ. ред. Г.Ф. Харабуги. – М: Физкульт. и спорт, 1989. – С. 118.

УДК 693.22.004.18

Маркина А.А., Сидорович Д.А.

Научный руководитель: ассистент Прилуцкая О.Е.

СОЦИАЛЬНЫЕ ВИДЕОРОЛИКИ В КАЧЕСТВЕ ПРОПАГАНДЫ КАК МОЩНЫЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ПЕРЕДАЧИ ИНФОРМАЦИИ И ОДНА ИЗ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Социальная реклама уже не первое десятилетие оформилась отдельным видом не только деятельности рекламистов и пиарщиков, но и творчества. Вместе с тем в качестве пропаганды – наглядная продукция, аудиоролики, видеофайлы – мощный и эффективный способ передачи информации и одна из форм обучения безопасности жизнедеятельности. В условиях современного мира, когда с раннего возраста человек приучается воспринимать информацию в виде клипов, своеобразной мозаики ярких визуальных образов, эта область является одной из действенных в работе с населением.

При создании любого вида такой продукции всегда хочется сделать качественную социально рекламу. Будет ли прочитан слоган, размещенный на плакате, видеоролике и т.д.? Запомнится ли? Захочет человек остановить свой взгляд на данном продукте или посчитает его не интересным? Из этого следует,