Ярошевич Ирина Наумовна,
доцент, Ангарский государственный технический университет,
e-mail:sport@angtu.ru

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ С ГРУППОЙ ДЕВУШЕК

Yaroshevich I.N.

PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION ACTIVITIES AT THE UNIVERSITY WITH A GROUP OF GIRLS

Аннотация. Выполнен анализ и систематизированы показатели, определяющие эффективность занятий по программе силовой гимнастики, и состав контрольных нормативов, позволяющих оценить результативность тренировочного процесса по силовой гимнастике.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная деятельность, студентки-девушки, программа по силовой гимнастике.

Abstract. The analysis and systematization of indicators determining the effectiveness of classes according to the program of strength gymnastics, and the composition of control standards allowing to evaluate the effectiveness of the training process in strength gymnastics are carried out.

Keywords: Physical education and wellness activities, female students, fitness program.

Дисциплина «Физическая культура» в вузе является неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной деятельности и предполагает повышение учебно-тренировочных нагрузок на протяжении всего периода обучения студенческой молодежи [1]. Повышению двигательной деятельности в вузе у студенток-девушек будет способствовать привлечение их к регулярным занятиям по физической культуре. При опросе группы девушек выяснилось, что они имеют желание заниматься силовой гимнастикой, т.к. она укрепляет здоровье, повышает работоспособность, укрепляет мышцы и связки тазового дна, снижает жировые отложения на бедрах и ягодицах и способствует приведению тела в желаемую форму. В Ангарском техническом университете разработана программа по силовой гимнастике, в которую включены упражнения, направленные, в основном, на овладение двигательными умениями и навыками, на развитие физических качеств, скоростно-силовых способностей, общей выносливости, и упражнения на растяжку.

Эффективность занятий по программе силовой гимнастики у девушек определялась следующими показателями: обязательное посещение дополнительных занятий, кроме учебных, два раза в неделю по 1 часу с использованием силовых упражнений, кроссовой подготовки, прыжковой работы и выполнением упражнений на укрепление мышечного корсета; вес с отягощениями на занятиях подбирается с расчетом, чтобы можно было без особого напряжения проделать рекомендованное число повторений, как правило, это 6-10 раз; выполнение упражнений на прорабатывание мышц голени, предплечья, шеи, живота и спины, число повторений возрастает с 8 до 15 раз; в течение двух первых месяцев занятий в каждом упражнении выполняется до 2 подходов, затем

переходим от 3 до 5 повторений; на четвертом месяце занятий каждое упражнение девушки выполняют на полную амплитуду, дыхание произвольное, не задерживается при подъеме небольших весов со штангой и между подходами небольшой отдых до 1 мин.; девушки, рациональное питание - продукты богатые белками.

Физическая форма у девушек определялась при сдаче контрольных нормативов в начале и конце учебного года по программе, включающей следующие контрольные нормативы: бег на 60 м сходу; кросс на дистанцию 1 000 м; поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. (кол-во раз); прыжок в длину с места; отжимание от пола (кол-во раз) за 15 сек.; прыжок вверх через гимнастическую палочку за 10 сек.; приседание с грифом 18 кг на плечах за 10 сек; приседание на одной ноге – на правую и левую ногу за 10 сек.; прыжки на скакалке в течение 1 мин.

Анализ результатов девушек, полученных в начале учебного года по развитию силовых качеств, выявил низкую двигательную активность: в беге на 60 м сходу средний результат составил 10,2 сек.; в кроссовом беге на 1000 м – 3,45 мин; в упражнении на пресс за 30 сек. – 18 раз; прыжок в длину с места – 163,5 см; отжимание от пола за 10 сек. – 5 раз; прыжок вверх через гимнастическую палочку за 10 сек. – 6 раз; приседание с грифом 18 кг на плечах у девушек за 10 сек. – 3 раза; приседание на правой ноге за 10 сек. – 4 раза, на левой ноге – 2 раза; прыжок на скакалке за 1 мин – 122 раза.

В конце учебного года у девушек результаты незначительно повысились во всех контрольных нормативах, только в беге на 1 000 м результат остался без изменений. Это явилось следствием того, что в работу были включены базовые упражнения, а развитию физических качеств, таких как выносливость, внимание не уделялось.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Ярошевич, И.Н.** Легкая атлетика в учебно-тренировочном процессе студентов технических вузов [Текст] : учеб. пособие / И.Н. Ярошевич, Б.Ф. Кондратьев, С.П. Медведев. – Ангарск : АГТА, 2011. – 84 с.