

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

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО РАЗВИТИЮ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ

Yaroshevich I.N.

PRINCIPLES OF CONSTRUCTION OF EDUCATIONAL AND TRAINING SESSIONS ON THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' STRENGTH ENDURANCE

Аннотация. Выполнен анализ и систематизированы резервы повышения эффективности педагогического воздействия, в основе которого лежит использование основных принципов: целостность, системность и комплексность.

Ключевые слова: правила, принципы, учебно-тренировочный процесс, студенты, силовая выносливость, организационно-педагогический аспект.

Abstract. The analysis and systematization of reserves for improving the effectiveness of pedagogical influence, which is based on the use of basic principles: integrity, consistency and complexity.

Keywords: rules, principles, training process, students, strength endurance, organizational and pedagogical aspect.

При разработке организационно-педагогических аспектов построения учебно-тренировочных занятий, формирующих силовую выносливость студентов, мы руководствуемся, прежде всего, важнейшими принципами, такими как, целостность, системность и комплексность педагогического воздействия.

Эти принципы в течение многих лет являются основой исследования тренировочных режимов, в том числе возможности увеличения нагрузки на силу, размер и выносливость мышц. Для увеличения выносливости мышц нужно заставлять мышцы работать с большей нагрузкой, чем они привыкли. В режиме работы на силовые качества необходимо опираться на системный подход к использованию снаряда с отягощениями. В первую очередь, планирование учебно-тренировочного занятия, а после – осуществление нагрузки на определенные группы мышц, которые способствуют разностороннему развитию силовых качеств у студентов и обучению жизненно важным двигательным умениям, воспитанию привычки к регулярным занятиям на силовую выносливость. Системный подход для развития силы требует поднятия все большего веса снаряда и позволяет более глубоко и всесторонне проследить взаимосвязь и взаимовлияние отдельных компонентов процесса физического воспитания, а также решать конкретные задачи со студентами на учебно-тренировочных занятиях для развития силовой выносливости упражнений с отягощениями [1].

Реализация целостного подхода на занятиях со студентами Ангарского государственного технического университета заключается в подборе физических упражнений для увеличения силовой выносливости, где следует постоянно уменьшать отдых между серийными подходами, или увеличивать число их по-

вторений. На занятиях со студентами, выполняющими силовую работу, для увеличения и накачивания различных групп мышц, необходимо заниматься хотя бы два раза в неделю и желательно с возрастающими по весу отягощениями, а также увеличивать постепенно количество подходов к каждому снаряду. Этот принцип применяется для всех и во всех видах спорта, связанных с силовыми качествами.

Следующий принцип мы применяем в форме изолирующей тренировки, заключающейся, в основном, в выполнении мышечной работы, где мышцы взаимодействуют друг с другом, либо работают изолированно, т.е. нагрузка падает на одну мышцу. Если работа связана с максимальным развитием мышц, то во время выполнения физического упражнения ее следует изолировать от других групп мышц. Для этого используются специальные станки.

Основа успехов в развитии силы – это общефизическая подготовка, которая включает помимо силовой разминки, физические упражнения для развития выносливости, быстроты, гибкости, координации и точности движений, спортивные и подвижные игры. При этом учебно-тренировочные занятия со студентами не должны быть монотонными.

С новичками – студентами в начале первого семестра не желательно выполнять силовые упражнения с максимальными весами, нужно применять более легкие отягощения, с возможностью выполнения каждого упражнения по несколько подходов 10 – 15 раз.

Перед началом занятий со студентами необходимо проводить беседу по предупреждению травм, которые могут быть следствием неправильной тренировки. Не рекомендуется выполнять глубокие приседания с большими отягощениями и прыжками в глубину, становые тяги штанги, жимы тяжелой штанги в положении стоя, при выполнении которых необходимо следить, чтобы спина была прямая. А в конце учебно-тренировочных занятий, после выполнения упражнений уделяется внимание укреплению мышц брюшного пресса и спины.

В начале тренируем самые слабые части тела, а только потом переходим на выполнение различных жимов, больше даем упражнений на растяжку и гибкость. Не увлекаемся упражнениями с уступающим (эксцентрическим) режимом работы. Прекращаем занятие при возникновении болей.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Ярошевич И.Н.** Легкая атлетика в учебно-тренировочном процессе для студентов технических вузов учебное пособие. Для студентов технических специальностей. – Ангарск: Изд-во АГТА, 2011 г.