

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

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ

Yaroshevich I.N.

PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION ACTIVITIES AT THE UNIVERSITY

Аннотация. Процессы организации тренировочных занятий для студентов, занимающихся развитием силовых качеств и физической силовой подготовкой, дополнены занятиями, основанными на принципах дополнительной нагрузки и силовой гимнастики.

Ключевые слова: организация тренировочных занятий, студенты, физическая силовая подготовленность, физическая нагрузка, принципы дополнительной нагрузки.

Abstract. The article deals with the organization of training sessions for students engaged in the development of strength qualities and physical strength training, where the principles of additional load are included in the work.

Keywords: organization of training sessions, students, physical strength training, physical activity, principles of additional load.

Дисциплина «Физическая культура» в вузе является неотъемлемой частью формирования физкультурно-оздоровительной деятельности и повышения учебно-тренировочных нагрузок на протяжении всего периода обучения студенческой молодежи [1].

Выявление резервов реализации силовых способностей студентов, при выполнении упражнений по силовой гимнастике остается актуальной задачей при организации дополнительных занятий по их развитию.

Одной из основных задач повышения двигательной деятельности в вузе у студентов является привлечение их к регулярным занятиям по физической культуре.

В результате опроса группы студентов было выявлено их желание заниматься силовой гимнастикой, т.к. она укрепляет здоровье, повышает работоспособность, укрепляет мышцы всех групп, а также силовые упражнения способствуют формированию тела.

Была разработана программа по силовой гимнастике, в которую были включены упражнения, направленные, в основном, на овладение двигательными умениями и навыками, на развитие скоростно-силовых способностей, общей выносливости и упражнений на растяжку.

Эффективность занятий по программе силовой гимнастики у студентов определялась по следующим показателям:

- обязательное посещение, в дополнение к учебным занятиям, занятий два раза в неделю по 1 часу, включающих выполнение силовых упражнений, кроссовую подготовку, прыжковую работу и упражнения на укрепление мышечного корсета;

- выполнение упражнений с отягощениями с подбором веса, позволяющего без особого напряжения проделать рекомендованное число повторений, как правило, 12 – 18 раз;

- выполнение упражнений на прорабатывание мышц голени, предплечья, шеи, живота и спины, с возрастающим числом повторений от 15 до 30 раз;

- постепенное увеличение количества подходов в каждом упражнении в течение трех первых месяцев занятий от 4 повторений, с переходом к 7 повторениям и до 9 повторений;

- выполнение на шестом месяце занятий каждого упражнения на полную амплитуду, с произвольным дыханием, без задержки дыхания при подъеме небольших весов со штангой, с небольшим отдыхом между подходами, продолжительностью 5 мин.;

- контроль студентами, занимающимися силовой гимнастикой, за своим питанием, с обеспечением в рационе питания продуктов, богатых белками, фруктами и овощами.

Изменения физической формы у студентов определялось в ходе сдачи контрольных нормативов в начале и конце учебного года.

В программу входили следующие контрольные нормативы:

- бег на 30 м сходу;

- кросс на дистанцию 2 000 м;

- поднимание туловища, из положения лежа, за 30 сек. (количество раз);

- прыжок в длину с места;

- отжимание от пола за 30 сек. (количество раз);

- прыжок вверх через гимнастическую палочку за 10 сек. (количество раз);

- приседание с грифом 18 кг на плечах за 10 сек. (количество раз);

- приседание на одной ноге (правой и левой) за 10 сек. (количество раз);

- прыжки на скакалке за 1 мин (количество раз).

Таким образом, анализ полученных результатов по развитию силовых качеств у студентов в начале учебного года свидетельствовал о низкой двигательной активности:

- в беге на 30 м сходу показан средний результат – 6,4 сек.;

- в кроссовом беге на 2 000 м результат - 9 мин;

- упражнение на пресс за 30 сек. результат - 18 раз;

- прыжок в длину с места - 163,5 см;

- отжимание от пола за 30 сек. результат - 26 раз;

- прыжок вверх через гимнастическую палочку за 10 с - 6 раз;

- упражнение «приседание с грифом 18 кг на плечах» у девушек за 10 с показан результат - 3 раза;

- приседание на правой ноге за 10 с результатом - 4 раза, на левой ноге - 2 раза;

- результат прыжок на скакалке за 1 мин – 138 раз.

В конце учебного года результаты у студентов незначительно повысились во всех контрольных нормативах, только в беге на 2 000м результат остался без изменений. Это явилось следствием того, что в работу были включены только базовые упражнения, а физическим качествам, таким как выносливость, внимание не уделялось. Именно поэтому был сделан акцент на включение упражнений, развивающих силовую выносливость.

Были исследованы и систематизированы основные принципы дополнительной нагрузки и силовой гимнастики, выявлены и рекомендованы к применению те из них, которые могут быть заложены в основу выполнения силовых упражнений: принцип инерции; принцип негативной тренировки; принцип дозированной нагрузки; принцип тройного сета.

При этом каждый принцип ориентирован на конкретную цель, например, улучшение мышечной массы, укрепление соединительной опорной ткани, улучшение телосложения и в целом, реализацию студентами свои силовых способностей. Учтены особенности выполнения физических упражнений по силовой гимнастике.

На занятиях физической культурой для студентов, занимающихся силовыми упражнениями, нужно строго соблюдать общие методические принципы дополнительной нагрузки.

Практика показывает, что правильно организованные занятия на группы мышц силы благотворно влияют на здоровье, физическое развитие и физическую подготовленность студентов. Студенты, занимаясь в тренажерном зале силовыми упражнениями, руководствовались принципами дополнительной нагрузки, которые способствуют улучшению объема мышечной массы.

При работе с силовой выносливостью инерция считается самым большим врагом мышц, если упражнение выполняется в быстром темпе, то происходит раскачивание веса по всей амплитуде движения и при этом уменьшается общий эффект от занятий. Лучше выполнять силовые упражнения помедленнее, такое физическое значение занятий стимулирует и при этом увеличивает объем мышечной массы.

На занятиях по подготовке силовой выносливости студентов в тренажерном зале, нами применялся принцип негативной тренировки, когда используется сопротивление при опускании отягощения. Такое занятие носит характер более эффективной тренировки, потому как идет нарастание мышечного объема, активизируется мышца и стимулируется ее рост. Большое внимание уделялось физическому упражнению – «приседание с грифом 20 кг», 3 подхода по 20 раз - юношам, по 10 раз - девушкам.

При выполнении силового упражнения «сгибание рук с грифом», применялся дозированный способ, когда студенты поднимали вес 20 кг в 6 повторениях по 20 раз. Этот метод усиливает мышцы и соединительные ткани, помогает быстрее и эффективнее увеличивать силу.

Студенты, занимающиеся увеличением силовой выносливости, выполняли со штангой три упражнения на одну и ту же группу мышц без отдыха, в идеале 5-6 подходов. Эти упражнения основаны на принципе тройного сета, который позволяет быстро накачивать мышцы, а так как он делается с трех различных положений, он используется, в основном для создания рельефа [1].

Когда занимающиеся студенты выполняют силовые подходы со штангой на одну мышечную группу, к примеру, прокачивают грудные мышцы, они используют горизонтальную или наклонную скамейку, позже - отжимания от брусьев. В начале упражнения выполняют на ровной скамейке - 50 сек., затем на наклонной - 30 сек., а только после делают подход к брусьям - 30 сек. И так 5 - 6 серий, отдых между сериями произвольный до полного восстановления организма. Если ребята выполняют серии с максимальными весами штанги, то отдых для восстановления 5 минут, затем повторения 2 раза и отдых уже увеличивается до 10 минут.

В ходе исследования систематизировано влияние применяемых принципов дополнительной нагрузки и силовой гимнастики на результативные показатели:

- применение принципа дополнительной нагрузки способствует улучшению объема мышечной массы;
- применение принципа инерции способствует увеличению объема мышечной массы;
- применение принципа дозирования способствует усилению мышц и соединительные ткани;
- применение принципа тройного сета способствует увеличением силовой выносливости, ускорению накачивания мышц.

Применение каждого из перечисленных принципов способствует улучшению телосложения.

Систематизированы показатели эффективности занятий по программе силовой гимнастики у студентов.

В целом, в качестве резервов реализации силовых способностей студентов при проведении дополнительных занятий предложено использование системы принципов дополнительной нагрузки и силовой гимнастики: принцип инерции; принцип негативной тренировки; принцип дозированной нагрузки; принцип тройного сета, что способствует более эффективному достижению запланированных результатов.

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.