
РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ - ЮНОШЕЙ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ УСПЕШНОЙ СДАЧИ НОРМ ВФСК ГТО.

Бушманова Ольга Ивановна

*доцент кафедры физической культуры,
спорта и адаптивного физического воспитания*

Никулин Александр Валентинович

*кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической культуры
спорта и адаптивного физического воспитания*

Принцева Екатерина Владимировна

*старший преподаватель
кафедры физической культуры,
спорта и адаптивного физического воспитания
ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»,
г. Вологда*

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается метод круговой тренировки для успешной подготовки студентов к сдаче норм ГТО по силовым упражнениям: подтягивание из виса на высокой перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, приведён комплекс упражнений для круговой тренировки.

ANNOTATION

The article describes the method of circuit training for the successful preparation of students to pass the standards TRP trainers: chin-UPS from hang on high bar, and bending and straightening the arms in emphasis lying on the floor, given a set of exercises for circuit training.

Ключевые слова: круговая тренировка, силовые качества, упражнения, студенты, нормативы ГТО.

Keywords: circular training, strength, exercises, students, standards TRP.

В настоящее время набирает популярность среди молодежи комплекс ГТО. Проводятся фестивали ГТО. Студенты с удовольствием участвуют в этих мероприятиях, не только с целью проверить свои физические возможности, но и посоревноваться с друзьями. Приходят на сдачу нормативов группами, с родителями [1]. Вместе с тем, «анализ практики спортивно-массовой работы показал отсутствие целостной системы подготовки студентов к сдаче нормативов Комплекса ГТО в образовательном прострaнстве вуза» [3].

В комплекс ГТО 6 ступени входят три силовых упражнения на выбор: подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу и рывок гири 16 килограмм. Рывок гири – это сложно тренируемый технический вид, требующий особой технической и физической подготовки, поэтому студенты чаще всего выбирают первые два вида.

Подтягивание из виса на высокой перекладине – это комплексное упражнение на развитие силы, которое считается одним из определяющих элементов общефизической подготовки. В этом упражнении задействованы следующие мышцы: широчайшая мышца спины, двуглавая и трехглавая мышцы плеча, большая и малая грудные мышцы, ромбовидная и др.

В упражнении сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу задействованы грудные мышцы, трехглавые мышцы, дельтовидные мышцы, трапециевидная мышца, и мышцы туловища – прямая мышца живота (пресс), косые мышцы, мышцы поясницы и позвоночника.

Силовые упражнения вызывают у обучающихся затруднения и на учебных занятиях:

неправильная техника выполнения, неправильный хват, недостаточно силы, чтобы выполнить норматив.

По результатам тестирования студентов Вологодского государственного университета специальности «Строительство» у 72% для сдачи норм ГТО на «золотой» значок вызывает затруднения сдача силового норматива: подтягивание из виса на высокой перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Цель исследования заключалась в выявлении эффективной методики подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО по силовому упражнению на примере подтягивания и сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Исследование проводилось в Вологодском государственном университете в 2018-19 учебном году. Всего опытно-экспериментальной работой было охвачено 84 человека (46 студентов 1 курса инженерно-строительного института – экспериментальная группа, 38 студентов 1 курса института машиностроения, энергетики и транспорта – контрольная группа).

В экспериментальной группе средний результат выполнения подтягивания на перекладине составил 6 раз, в контрольной – 7. В экспериментальной группе на каждом занятии по физической культуре применялись упражнения на укрепление мышц рук и туловища, каждое 2 занятия проводилось в форме круговой тренировки. Студентам, слабо выполняющим данное упражнение, предлагалось домашнее задание. В контрольной группе студенты выполняли обычные подтягивания 3-4 подхода по 7-10 раз.

Для увеличения результата по силовым упражнениям необходимо применять разнообразные средства и методы развития силы, в частности, метод круговой тренировки.

Примерный комплекс круговой тренировки для подготовки к сдаче силовых нормативов комплекса ГТО.

1. И.п. – вис на перекладине, правая кисть «на себя», левая «от себя». 1- подтянуться, 2- и.п. Выполнить 5 раз.

2. И.п. – вис на перекладине, правая кисть «от себя», левая «на себя». 1- подтянуться, 2- и.п. Выполнить 5 раз.

3. И.п. – лежа на спине на гимнастической скамейке с гантелями, руки вверх. 1- развести руки в стороны, локти слегка согнуты, 2- и.п. Выполнить 10-15 раз.

4. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, ладони за головой. 1- на выдохе поднять верхнюю часть туловища, удерживая поясницу прижатой к полу, 2- и.п. Выполнить 15-20 раз.

5. И.п. – вис на перекладине широким хватом. 1- подтянуться, 2-и.п. Выполнить 5 раз.

6. И.п. – вис на перекладине узким хватом. 1- подтянуться, 2-и.п. Выполнить 5 раз.

7. И.п. – лежа на животе, ноги прямые, руки вверх. 1- поднять одновременно руки, голову, плечи, ноги прогибаясь над площадью опоры, 2- и.п. Выполнить 15-20 раз.

8. И.п. – вис на перекладине. Подтянуться подбородком до перекладины, удерживать это положение 10 секунд.

9. И.п. – упор лёжа на гимнастической скамейке. 1- согнуть руки, 2- и.п. Выполнить 30-40 раз.

10. И.п. – стоя, слегка согнуть ноги в коленях, наклон вперед, поясница слегка прогнута. 1- согнуть руки с гантелями, выполняя тягу гантелей вверх до груди, 2- и.п.

Перед силовыми упражнениями надо обязательно провести разминку, чтобы избежать травм.

С целью укрепления мышц рук и туловища, повышения уровня физической подготовленности в практике широко используются комплексы силовых упражнений с отягощениями (гантели, диски от штанги), то есть с преодолением сопротивления, в том числе и собственного веса (подтягивание в висе, с противодействием партнера).

Делать каждое упражнение надо до утомления мышц. Достижение утомления мышц означает, что человек выполнил определенное количество повторений упражнения и больше не в состоянии выполнить его даже один раз. Следует с помощью преподавателя определить свои возможности в количестве повторов каждого упражнения и постепенно улучшать свой результат для роста тренированности. Число повторений устанавливается индивидуально и обговаривается в начале занятия.

На занятиях по физическому воспитанию в вузе круговая тренировка имеет особое значение, т. к. позволяет большому числу студентов заниматься одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.

Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Прежде чем выполнять комплекс круговой тренировки, преподаватель разучивает со студентами все упражнения по отдельности, объясняет технику каждого упражнения. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на «станциях» зависят от задач, решаемых на занятии, возраста и подготовленности занимающихся [2].

Для успешного выполнения данных нормативов необходимо развивать и динамическую силу, и силовую выносливость. Для развития динамической силы на «станциях» круговой тренировки упражнения должны выполняться в среднем темпе и большим повторением отягощениями, а также с преодолением собственного веса включают в домашнее задание, что позволяет постепенно увеличивать нагрузку на занятиях.

Силовая выносливость развивается при большом количестве повторений на одной станции, например: если число повторений было 15-20 раз за 30 сек., то развивается сила, если же более 20 раз, то силовая выносливость. Работоспособность при выполнении силовых упражнений может быть повышена за счет их рационального распределения на станциях. В паузах часто используют упражнения на расслабление, растягивание.

В конце учебного года было проведено повторное тестирование.

Итоговые данные опытно-экспериментальной работы представлены в сгруппированном виде в таблице.

Этапы эксперимента	Группы	результаты
Констатирующий	экспериментальная	6
	контрольная	7
Формирующий	экспериментальная	9
	контрольная	8
Результат	экспериментальная	11
	контрольная	9

Полученные результаты позволяют заключить, что в экспериментальной группе, где использовался метод круговой тренировки, значительно улучшились показатели сдачи силовых нормативов в подтягивании и сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу, чем в контрольной группе, где применялись только традиционные упражнения.

Вышесказанное позволяет сделать следующие выводы:

- полученные в исследовании результаты свидетельствуют об эффективности применения круговой тренировки для развития силы и успешной сдачи силовых нормативов на золотой значок ГТО;

- разработанный комплекс круговой тренировки можно применять с целью укрепления мышц рук и туловища;

- метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы.

1. Бушманова О.И. Развитие силы мышц рук и туловища у девушек методом круговой тренировки на занятиях по физвоспитанию / О.И. Бушманова, И.Ю. Ермолаева, О.В. Пак // Тенденции развития науки и образования: Самара, 2019. № 46-1 С. 18-21

2. Бушманова О. И. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов: учеб. пособие для студентов вузов по дисциплине ГСЭ.Ф - физическая культура/ Вологда : Вологодский гос. технический ун-т, 2006. - 99с.

3. Nikulin, A., Bushmanova, O., Khabibulin, A. Possibilities of sports club of higher education institution in preparation of students for making control standards of the Russian sports complex "Civil Defense Squads". Proceedings of the International Scientific-Practical Conference "Business Cooperation as a Resource of Sustainable Economic Development and Investment Attraction" (ISPCBC 2019), Pskov state University May 21-23, 2019 Pskov, Russia. P. 197-200.

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Рустамов Бахтияр Ейуб

*Доктор математических наук,
профессор*

Юсиф Гулиев Назир

*Кандидат биологических наук,
досент*

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

Peculiarities of adaptation of athletes to physical loads

Yusif Guliev

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports

ANNOTATION

The article carries out theoretical and experimental analysis of peculiarities of adaptation of athletes to physical loads. It is shown that the adaptive reaction of the organism is this reaction of adapting the internal organs of the organism to the internal and external conditions of the environment. Various stages of adaptation are considered. The concept of adaptation is given, which reflects the process of maintaining the whole body system in a relatively stable state (i.e., its homeostasis). One way to preserve homeostasis is to develop common adaptation reactions. The development of these reactions is subject to one principle: the body responds to different amounts of irritant by qualitatively different reactions.

АННОТАЦИЯ

В статье проводится теоретический и экспериментальный анализ особенностей адаптации спортсменов к физическим нагрузкам. Показано, что адаптивная реакция организма – эта реакция приспособления внутренних органов организма к внутренним и внешним условиям среды. Рассмотрены различные стадии адаптации. Дано понятие адаптации, которое отражает процесс поддержания всей системы организма в относительно стабильном состоянии (т.е. ее гомеостаза). Одним из путей сохранения гомеостаза является развитие общих адаптационных реакций. Развитие этих реакций подчинено одному принципу: на различное количество раздражителя организм отвечает качественно разными реакциями.

Keywords: adaptation, physical activity, body reaction, homeostasis, reaction of activation.

Ключевые слова: адаптация, физическая нагрузка, реакция организма, гомеостаз, реакция активации.

Введение

Относительное динамическое постоянство среды организма и функционирование всех органов и систем, необходимые условия для нормальной жизнедеятельности организма, которые поддерживаются адаптивными реакциями организма. Адаптивная реакция организма – эта реакция приспособления внутренних органов

организма к внутренним и внешним условиям среды. Различают следующие уровни адаптации: 1) субклеточный - усиление синтеза нуклеиновых кислот и белков, активация митохондриального аппарата клетки, как энергетической станции клетки; 2) клеточный; 3) тканевой; 4) отдельного органа; 5) отдельной системы органов; 6) целостного организма; 7) групповой; 8)