

10.Мондонен О. Ю. Образовательная среда педагогического колледжа как фактор профессионального самоопределения студентов. Автореф. дисс... канд. пед. наук, 13.00.01. Санкт-Петербург, 2006.-24 с.

11.Сахно О. А. Воспитательная среда как фактор нравственного развития студентов колледжа /О. А. Сахно // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы : опыт и перспективы: сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. - Вып. 11. - Челябинск : УралГУФК, 2012. -С. 193-196/

12.Петушкова О.Г. Средовой подход к профессиональному воспитанию студентов

университета // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – № 4-1. – С. 104-107.

13..Мануйлов Ю. С. Средовой подход в воспитании: к определению понятия //Воспитательная система массовой школы: Проблемы гуманизации / Под ред. Л. И. Новиковой. М.: НИИТ и ИП, 1992. С. 28-12. Мануйлов Ю.С. Средовой подход в воспитании: дис. ... докт. пед. наук. - Москва, 1997. - 193 с.

15.Мануйлов Ю.С. Концептуальные основы среднего подхода в воспитании//Вестник Костромского гос. ун-та. Серия: педагогика Психология. Социокинетика,2008. С.21-29.

УДК 37.012.85

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛЫ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Лазутина Наталья Станиславовна
доцент

Масберг Татьяна Васильевна
ст. преподаватель

Сушко Валентин Михайлович
преподаватель

Власов Григорий Владимирович
доцент, к.п.н

Московский Государственный Технический Университет имени Н.Э. Баумана.

DOI: [10.31618/nas.2413-5291.2019.2.48.79](https://doi.org/10.31618/nas.2413-5291.2019.2.48.79)

FEATURES OF POWER DEVELOPMENT IN STUDENTS MEANS OF ATHLETIC GYMNASTICS

Lazutina Natalia Stanislavovna

Masberg Tatiana Vasilyevna

Sushko Valentin Mikhailovich

Vlasov Grigory Vladimirovich

Moscow State Technical University named after N. Uh. Bauman

Аннотация

Через спорт студенческая молодежь нарабатывает опыт межличностных отношений, выстраивая взаимосвязи и взаимодействия между собой и педагогом, другими спортсменами. В статье представлена эффективность учебного процесса по физической культуре у студентов. Именно в спорте может родиться настоящий руководитель и организатор, поскольку спорт во многом моделирует жизненные ситуации.

Annotation

The article presents the efficiency of the educational process on physical culture in students. Through sports students gaining experience of interpersonal relationships, building the relationship and interaction between themselves and the teacher, other athletes, and a sports arbitrator. It is in the sport can be born a true leader and organizer, since the sport is largely simulates life situations.

Ключевые слова: спортивная подготовка, физическая подготовка, работоспособность, физическая нагрузка, спортивная тренировка.

Key words: sport training, physical training, health, exercise, sport exercise.

Актуальность. Сегодня широкомасштабно идет развитие «нового вида воспитания средствами спорта, соревнования, тренировочных нагрузок, спортивной подготовки, в ходе которой формируется личность спортсмена, способного достичь высокого спортивного результата и быть личностью в самом высоком понимании этого слова» [3].

Спорт, создающий ценности спортивной культуры, всегда был мощным специальным

феноменом и средством успешной социализации, о чем свидетельствует жизненный путь многих выдающихся спортсменов.

Именно в спортивной деятельности наиболее ярко проявляются приоритетные для современного общества ценности, такие как «равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя» [7].

Через спорт студенческая молодежь нарабатывает опыт межличностных отношений, выстраивая взаимосвязи и взаимодействия между собой и педагогом, другими спортсменами, собой и спортивным арбитром. Именно в спорте может родиться настоящий руководитель и организатор, поскольку спорт во многом моделирует жизненные ситуации.

Сила – основополагающее физическое качество человека. Ее можно развивать с использованием различных средств. Но, как показали многочисленные исследования, наиболее эффективно она поддается тренировке когда применяются отягощения, причем отягощения дозированные, т. е. учитывающие физические возможности того или иного атлета [8]. Вместе с тем нет единого мнения относительно использования отягощений для тренировки силы, особенно в подростковом и юношеском возрасте. Ряд авторов считают нецелесообразным использовать любые отягощения в этих возрастных периодах [1]; другие считают, что дозированные отягощения могут быть использованы в физическом воспитании учащейся молодежи [2].

Проблема, по мнению многих авторов, состоит не только в том, можно или нельзя давать тому или иному юному атлету те или иные отягощения. Если будет получен ответ на вопрос: «Как надо тренировать спортсмена, применяя те или иные отягощения без ущерба для здоровья?», то занятия с тяжестями могут использовать практически все здоровые люди без ограничений. Ведь тяжесть – это и 500 г, и 5 кг, и 100 кг [7]. Любой двигательный акт человека сопряжен с проявлением различных физических качеств. Атлету, чтобы поднять отягощение даже среднего веса, необходимо в полной мере показать свои способности в ловкости, координации, гибкости и др. Следовательно, развивать силу невозможно без попутного развития практически всех физических качеств человека [4].

Актуальность. Проблема базовой силовой подготовки учащейся молодежи представляет в настоящее время особый интерес в связи с выраженными изменениями социальных, экологических и экономических условий жизни общества. В этой связи изучение возрастной динамики мышечной силы студентов в процессе всего периода обучения представляет практический интерес. Основной предпосылкой разработки методики базовой силовой подготовки студентов послужили сведения о специфичности силы мышц, являющиеся важнейшим фактором всестороннего физического развития человека в онтогенезе.

Цель исследования – на основании анализа литературы обосновать актуальность совершенствования силовой подготовки студентов средствами атлетической гимнастики.

Атлетическая гимнастика – одна из разновидностей гимнастики с преимущественным содержанием в занятиях силовых упражнений с использованием стандартных гимнастических снарядов, отягощений, различных тренажеров [3].

Разносторонность занятий атлетической гимнастикой массово-оздоровительного направления определяется включением в нее таких видов спортивной деятельности, как бег, плавание, игры, которые за счет своей специфики оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма атлета. Помимо силовых упражнений с различного рода отягощениями, упражнений на специальных тренажерах, являющихся для атлетов спортивного направления основными, атлетическая гимнастика массово-оздоровительного характера строится на использовании комплексов, которые могут включать:

- силовые упражнения на гимнастических снарядах (брусья, перекладина низкая и высокая, брусья разной высоты, конь, кольца и др.);
- ОРУ с силовым акцентом без предмета и с предметами (скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, резиновые жгуты и др.) [5].

Подбирая силовые упражнения для составления комплексов, следует руководствоваться следующим: во-первых, в нем обязательно должны быть упражнения для основных мышечных групп (мышцы шеи, плечевого пояса и рук, спины, брюшного пресса, ног); во-вторых, используемые в тренировке силовые упражнения должны учитывать различные режимы мышечной деятельности – напряжение мышц без изменения их длины (статический, изометрический режим), сокращение мышц с уменьшением их длины, увеличение длины мышц (уступающий режим) [6].

Обязательным компонентом занятий атлетической гимнастикой являются упражнения на гибкость, которые, могут выполняться на полу, на снарядах, с предметами. Все более популярным становится использование в занятиях атлетической гимнастикой упражнений «стретчинга». Специальные упражнения, связанные с проявлением активной и пассивной гибкости, могут быть включены:

- в разминку как средство подготовки суставов к возрастающей нагрузке;
- в основную и заключительную части занятия как средство дополнительного развития и активного восстановления мышц между подходами к силовым заданиям.

Нельзя забывать и о развитии выносливости, в особенности силовой выносливости, в значительной степени определяющей работоспособность атлета. Если силовая выносливость растет по мере увеличения количества повторений собственно силовых упражнений, то улучшение так называемой общей выносливости будет происходить при использовании продолжительной работы умеренной мощности, включающей функционирование большей части мышц атлета (бег, плавание) [5].

В младшем и среднем школьном возрасте развитие силы должно осуществляться в плане

укрепления основных мышечных групп. Во время занятий с детьми и подростками преимущественно применяют упражнения с отягощением весом собственного тела.

С возрастом учащихся увеличивается роль упражнений с внешним сопротивлением. В качестве отягощения применяют набивные мячи, гантели, резиновые и пружинные амортизаторы, сопротивление партнера; юношам можно рекомендовать гири, штангу. Эффект применения силовых упражнений зависит от рационального распределения нагрузки на каждом занятии, от занятия к занятию, а также от правильного выбора веса отягощения [4].

Специальная собственно силовая подготовка допустима лишь в юношеском возрасте. Ведущим и основным методом развития силы у студентов является метод, основанный на применении динамических упражнений. Статические (изометрические) упражнения должны служить лишь дополнением к ним, ими нельзя злоупотреблять. Недопустимы длительные односторонние напряжения, статическими усилиями.

На занятиях со студентами надо использовать преимущественно такой вес, который может быть поднят занимающимися 15–20 раз подряд. Упражнения с большим отягощением вредны. Студенты, выполняя силовые упражнения, не должны доводить мышцы до предельного утомления.

В юношеском возрасте целесообразно применять значительные нагрузки. Наиболее эффективными силовыми упражнениями для хорошо подготовленных юношей являются такие, которые могут быть выполнены 6–10 раз подряд. При дозировке упражнений с отягощением важно учитывать подготовленность занимающихся. При слабой подготовленности юношам обычно бывает достаточно выполнить каждое упражнение один раз «до отказа». В дальнейшем, по мере роста тренированности целесообразно на одном занятии выполнять каждое упражнение «до отказа» два и даже три раза [2].

Во время отдыха между очередными повторениями рекомендуется проделать несколько упражнений на расслабление, которые полезно сочетать с легким самомассажем.

Применяя изометрические упражнения во время занятий с хорошо подготовленными юношами надо стремиться воздействовать одновременно на большое число мышечных групп. Это обеспечивает гармоническое развитие мускулатуры. Изометрические упражнения дают наибольший эффект при постепенном нарастании

напряжения. Каждое из таких упражнений целесообразно выполнять в течение 6–7 сек, постепенно увеличивая напряжение с таким расчетом, чтобы достичь максимума примерно к четвертой секунде. До и после каждого статического усилия рекомендуется выполнить несколько дыхательных упражнений [6].

Силовой подготовке студентов должен быть присущ комплексный подход, например, помимо силовых упражнений, могут использоваться ловкости, связанные с воспитанием быстроты, ловкости, выносливости, гибкости на основе применении наиболее доступных и удобных средств. В одном занятии могут выполняться упражнения для воспитания силы мышц пояса верхних конечностей (на гимнастических снарядах), быстроты (легкоатлетические упражнения, акробатика), ловкости (исполнение относительно сложных гимнастических движений), гибкости (система стретчинг).

Средства атлетической гимнастики не только влияют на развитие силы и формирование гармоничных телесных структур, но и на формирование эстетического вкуса, поскольку красота форм тела и движений в спорте – общепризнанные ценности

Литература

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
2. Воробьев А.Н. Сила как физическое качество и методы ее развития // Тяжелая атлетика. – М.: ФиС, 1991.
3. Дворкин Л.С. Силовые виды единоборств (тяжелая атлетика, гиревой спорт, силовое троеборье). – Кубан. гос. ун-т, 1997.
4. Сальников В.А. Соотношение возрастного и индивидуального в структуре сенситивных и критических периодов развития // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 1997.
5. Дворкин Л.С., Воробьев С.В., Хабаров А.А. Особенности интенсивной силовой подготовки юношей // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 1997.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1996.
7. Фаламеев А.И. Вариативность методики тренировки тяжелоатлета // Тяжелая атлетика. – М.: ФиС, 1999.
8. Хрипкова А.Г., Колосов Д.В. Мальчик – подросток – юноша. Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1992.