

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ МЕТОДОМ «КРУГОВОЙ» ТРЕНИРОВКИ»

Ю.В. Свиридов, ст. преподаватель,

С.М. Смольский, к.б.н., доцент

*УО «Белорусский государственный аграрный технический университет»,
г. Минск, Республика Беларусь*

Атлетическая гимнастика – система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слабозабитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением с гантелями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы [1].

В предлагаемом методе развития силовых способностей определяется несколько «станций». На каждой «станции» студент должен выполнить определенное упражнение определенное количество раз. После того как он заканчивает выполнять упражнение, то переходит к другой станции. Студент двигается от станции к станции, пока не вернется в изначальный «пункт отправления».

Этот метод позволяет разнообразить занятие, повысить его плотность.

В этом методе задействованы несколько групп мышц, а не одна, в отличие от других методов воспитания силовых способностей.

Методической основой круговой тренировки является многократное выполнение определенных движений в условиях точного дозирования нагрузки и точного установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. В соответствии с применяемым методом нагрузки, используются элементарные, технические простые упражнения, из которых составляются тренировочные комплексы, выполняемые с последовательной и постепенной заменой упражнений. При этом соблюдается принцип прогрессирующей нагрузки, а уровень первоначальной нагрузки определяется путем тестирования каждого силового упражнения каждым занимающимся. Таким образом, нагрузка устанавливается на основании результатов испытаний по так называемому «максимальному тесту», исключается перегрузка занимающихся [2, 3].

Материалом для круговой тренировки служат технически несложные движения. Эти движения имеют ациклическую структуру, но им придается искусственно циклический характер путем серийных слитных повторений. Простота движений позволяет повторять их многократно и комплексно.

Движения подбираются так, чтобы обеспечить последовательную нагрузку на все основные мышечные группы и достаточное воздействие на внутренние органы.

Комплекс упражнений круговой тренировки «круг» повторяется два или три раза в зависимости от физической подготовленности занимающихся. В «круге» выполняется от 6 до 12 силовых упражнений, которые в своей совокупности должны охватывать основные группы мышц. Каждое силовое упражнение комплекса должно выполняться от 8 до 12 раз за один подход и прорабатывать его надо с возможно большей амплитудой, как при сгибании, так и при разгибании. Двигаться надо в установленном темпе, ритмично, без рывков, не допуская использования инерции движения силового снаряда.

Между кругами устанавливается активная пауза для отдыха определенной продолжительности при обязательной проверке пульса сразу после окончания «круга».

Однообразные нагрузки замедляют развитие силы. Нагрузка

должна быть волнообразной. На фоне постоянно и постепенно возрастающей нагрузки, она должна то возрастать, то снижаться. Чередование различных нагрузок создает благоприятные условия для роста результатов и восстановления работоспособности организма.

Многообразию нагрузок можно регулировать в процессе выполнения «кругов». Так, например, при выполнении второго «круга» повысить интенсивность выполнения упражнений либо увеличить количество подходов или повторений в подходе, а на третьем «круге» несколько снизить нагрузку.

Одним из главных условий тренировок является правильный подбор веса снаряда (отягощения), натяжение амортизатора, количество пружин в эспандере и т. д. для каждого упражнения и правильное сочетание нагрузки с отдыхом.

Продолжительность отдыха во многом зависит от величины физической нагрузки. Чем больше была работа, тем продолжительнее должен быть отдых [1, 2, 3].

В круговой тренировке хорошо сочетаются достоинства избирательно направленного и общего комплексного воздействия, а также упорядоченного и вариативного воздействия. В частности, наряду с четкой повторяемостью тренирующих факторов широко используется эффект «переключения» (смены деятельности), что создает благоприятные условия для проявления высокой работоспособности и положительных эмоций.

Список использованной литературы

1. Акинин, Л.А. Атлетизм в системе занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях / Л.А. Акинин, В.А. Темченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / под ред. С. С. Ермакова. Харьков, 2008. – № 6. – С. 3–10.

2. Глинчикова, Л.А. Занятия атлетической гимнастикой в условиях фитнес-клуба как средство физического воспитания студентов / Л.А. Глинчикова // Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2014 г.: в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2014. – Ч. 1. – С. 236-238.

3. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Выш. Школа, 1980. – 256 с., ил.