DOI: 10.17117/na.2016.09.01.347

<http://ucom.ru/doc/na.2016.09.01.347.pdf>

Поступила (Received): 29.09.2016

Файзрахманова Р.Х., Таможникова Г.В. Тренировка прикладных силовых упражнений

Fayzrakhmanova R.H., Tamozhnikova G.V.
Training of applied power exercises

Недостаточный уровень развития физических качеств у студентов университета компенсируется применением различных инновационных технологий. Однако в поиске новых технологий необходимо сосредоточить усилия в использовании прикладных силовых упражнений и методик направленного воздействия, на повторение биомеханики профессиональных важных действий. У танкистов наиболее часто встречаются действия связанные с применением физической силы и силовой выносливости

Ключевые слова: студент, университет, военный факультет, силовые упражнения

The insufficient level of development of physical qualities at students of university is compensated by use of various innovative technologies. However in search of new technologies it is necessary to concentrate efforts in use of applied power exercises and techniques of the directed influence, on repetition of biomechanics of professional important actions. The actions connected with use of physical force and power endurance most often occur at tankmen

Key words: student, university, military faculty, power exercises

Файзрахманова Рамиля Харисовна

Преподаватель

Южно-Уральский государственный университет

г. Челябинск, пр. Ленина, 76

Fayzrakhmanov Ramil Harisovna

Teacher

Southern Ural state university

Chelyabinsk, Lenin ave., 76

Таможникова Галина Владимировна

Преподаватель

Южно-Уральский государственный университет

г. Челябинск, пр. Ленина, 76

Tamozhnikova Galina Vladimirovna

Teacher

Southern Ural state university

Chelyabinsk, Lenin ave., 76

Для выполнения профессиональных задач выпускникам факультета военного обучения танкистам требуется высокий уровень развития физических качеств. Профессиональная подготовленность находится в тесной корреляционной связи с повышением качества обучения по дисциплине «Физическая культура» [7-11]. В выполнении профессиональных обязанностей с физическим напряжением у танкистов встречаются: переходы с грузом по пересеченной местности, преодоление всевозможных препятствий, обслуживание разнообразной техники, удержание тяжелых грузов на плечах или в руках. Поэтому в первую очередь рассматриваются сила, силовая выносливость. Недостаточный уровень развития физических качеств отдельных групп студентов на факультете военного обучения (ФВО) требует внимательного изучения возможностей [4, 9, 14]. Подбор средств для развития силовых способностей осуществляется в

целостной системе, с учётом требований конечных моделируемых показателей [2-9, 12].

Средствами развития силы являются определенные виды силовых упражнений. Однако, реализация задач учебного процесса на ФВО невозможна без учёта алгоритма организации, направленного использования средств, освоения прикладных упражнений и персональной работы со студентом [2-5, 8, 10, 13]. Упражнения с внешним сопротивлением (штанга, тренажеры, гантели и др.) относятся к самым эффективным средствам развития силы. Упражнения в преодолении собственного веса наиболее распространены в программах физического воспитания учебных заведений, а также армейских, флотских подразделений. При резкой полярности подготовленности требуется персональный подход, единое пространство усилий, взаимопонимание и поддержка [4, 5, 11-14]. Гимнастические силовые упражнения (подтягивание на перекладине, подъем силой и переворотом на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату) являются отличным средством для укрепления и развития мышц плечевого пояса, брюшного пресса.

На практике используются также следующие методы развития мышечной силы. Повторный метод – повторение физического упражнения с одинаковой мощностью, характером и длительностью интервалов отдыха. Следует подбирать такое сопротивление в силовых упражнениях, чтобы величина усилий составляла 50–80 % от максимального уровня. Например, занимающийся за один подход поднимает максимальный для него вес 70 кг. или подтягивается на перекладине 10 раз. Это значит, что тренировочными весами или количеством подтягиваний будут 35–55-килограммовая штанга или 5–8-разовые подтягивания. На занятиях по силовой подготовке следует использовать силовые упражнения, которые занимающиеся могут выполнить по 4–2 раз в одном подходе. Как только они смогут выполнять эти упражнения по 10–12 раз, следует усложнить их до степени, позволяющей выполнять их лишь 4–7 раз. Повторный метод применяется преимущественно в силовой подготовке начинающих. Метод “до отказа” используют в первую очередь для увеличения массы мышц и укрепления их. При этом преодолеваемое сопротивление становится для организма максимальным раздражителем, что как раз и способствует увеличению мышечной силы [1, 4]. Существуют основные варианты метода “до отказа”:

- 1-й – в одном подходе “до отказа”, число подходов “не до отказа”;
- 2-й – в последних (одном-двух) подходах “до отказа”;
- 3-й – упражнение в каждом подходе выполняется “до отказа”.

Изометрический (статический) метод характеризуется действиями кратковременных максимальных напряжений без изменения длины мышц. Упражнение выполняется в виде максимальных напряжений длительностью 5-6 сек., до 3 раз, с отдыхом 30-45 сек. Изометрические упражнения имеют широкое применение в условиях дежурств, движения на транспорте.

Силовая подготовка решает задачи всестороннего развития силовых способностей в различных формах проведения физической культуры, обеспечивая необходимый уровень и максимальной силы, и силовой выносливости. В ходе

занятий осуществляется направленное прикладное развитие силовой подготовки, обусловленное требованиями профессиональной деятельности, в режиме целостного системного подхода.

Список используемых источников:

1. Теория и методика физической культуры (курс лекций). СПб., 1999. 324 с.
2. Громов В.А. Роль масштабируемости в интенсификации волновой физической нагрузки у студентов // Современные тенденции в образовании и науке. Тамбов, 2013. С. 35-37.
3. Громов В.А. Детализация приёмов как фактор надёжности в рукопашном бое // Наука, образование, общество, проблемы и перспективы развития. 2014. С. 37-39.
4. Громов В.А. Влияние масштабируемости физических нагрузок на результативность студентов ВУЗов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. Тула: ТулГУ. 2013. Вып. 2. С. 44-50.
5. Громов В.А. Повышение результативности в спортивных метаниях // Научный альманах. 2016. № 5-2 (19). С. 108-111.
6. Громов В.А., Шайхетдинов Р.Г. Физическая культура студентов на уличных тренажёрах // Актуальные вопросы в научной работе и образовательной деятельности. 2014. С. 38-39.
7. Громов В.А., Шайхетдинов Р.Г. Модульная специально-направленная физическая тренировка студентов // Образование, общество, проблемы и перспективы развития. 2014. С. 39-41.
8. Громов В.А., Шайхетдинов Р.Г. Управление динамикой показателей физических упражнений на военном факультете в ВУЗе // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. Вып. 2. Тула: ТулГУ, 2014. С. 7-15.
9. Громов В.А., Шайхетдинов Р.Г. Результаты мониторинга тестов по физической культуре на факультете военного обучения // Перспективные исследования в физической культуре, спорте и туризме. Челябинск: ЮУрГУ (НИУ), 2014. С. 263-267.
10. Громов В.А., Шайхетдинов Р.Г., Тяжельников И.В. Алгоритм организации физической культуры со студентами факультета военного обучения // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2015. №3. С. 10-18.
11. Шайхетдинов Р.Г., Громов В.А. Достижение выпускником университета психофизической готовности к профессиональной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2016. №3. С. 26-28.
12. Тяжельников И.В., Шайхетдинов Р.Г., Громов В.А. Преемственность алгоритмов физических комплексов // Научный альманах. 2016. № 4-2 (18). С. 302-305.
13. Тяжельников И.В., Ившин В.Л., Громов В.А., Киекпаева О.В. Сравнительный электрофиксаж техники метания в единоборствах // Вестник научных конференций. 2016. № 4-5 (8). С. 223-224.
14. Громов В.А. Физическая тренировка экипажей танков к передвижениям вне боевой машины. Монография. Челябинск: ЮУрГУ, 2015. 115 с.