Бушманова О.И., Ермолаева И.Ю., Пак О.В.

Развитие силы мышц рук и туловища у девушек методом круговой тренировки на занятиях по физвоспитанию

*ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»
(Россия, Вологда)*

doi: 10.18411/lj-01-2019-06

idsp: ljournal-01-2019-06

Аннотация

В статье рассматривается метод круговой тренировки для успешной подготовки девушек к сдаче норм ГТО по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа от пола.

Ключевые слова: круговая тренировка, сгибание рук в упоре лежа, сила, методы, упражнения.

Abstract

The article discusses the method of circuit training for the successful preparation of girls for the delivery of the standards of the TRP for bending and straightening hands in support lying down from the floor.

Keywords: circular training, flexion of arms in the support lying, strength, methods, exercises.

В последнее время активизировалось внимание студентов к здоровому образу жизни. Воспитать у студента высокую требовательность к себе, желание и умение работать творчески, заботиться о своем здоровье – это одна из главных задач высшей школы. Для студентов с высоким уровнем развития личности должно быть характерно не только стремление познать себя, но и желание и умение изменить себя и окружающих [1].

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. У 65% наших студенток вызывает затруднение сдача такого норматива, как сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Поэтому и был разработан комплекс круговой тренировки для успешной сдачи данных нормативов.

Комплексы упражнений – это несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретных задач в одном занятии. Они составляются по принципу проработки всех или конкретных нескольких мышечных групп. Рекомендуются включать в комплексы одни и те же упражнения с преодолением собственного веса в течение нескольких недель или месяцев.

Организм девушек имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при развитии силовых качеств. У девушек значительно слабее развиты мышцы сгибатели кисти, предплечья и плечевого пояса. В последнее время у девушек отмечается тенденция к увеличению жировой ткани вследствие гипокинезии и неправильного питания.

В упражнении сгибание и разгибание рук от пола задействованы грудные мышцы, трехглавые мышцы, дельтовидные мышцы, трапециевидная мышца, и мышцы туловища – прямая мышца живота (пресс), косые мышцы, мышцы поясницы и позвоночника.

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).

При выполнении упражнений с гантелями нужно знать, что вес гантелей должен соответствовать состоянию здоровья, возрасту и силе девушек. Начинать стоит с гантелей весом не более 1 – 2 кг.

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.

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

На занятиях по физическому воспитанию в вузе круговая тренировка имеет особое значение, т. к. позволяет большому числу студенток заниматься одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования. Это повышает моторную и эмоциональную плотность занятия.

Для успешного выполнения данного норматива 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 упражнений. Упражнения с небольшими отягощениями, а также с преодолением собственного веса включают в домашнее задание, что позволяет постепенно увеличивать нагрузку на уроках.

Силовая выносливость развивается при большом количестве повторений на одной станции, например: если число повторений было 15-20 раз за 30 с., 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.

Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения выполняются по «станциям» и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. 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].

В комплексы круговой тренировки включают технически несложные упражнения, в основном из числа средств гимнастики, также популярных в настоящее время систем физических упражнений: стретчинг, йога, пилатес. Благодаря своей конкретности, целенаправленности такие упражнения доступны пониманию студенток и выполняются ими свободно и с желанием. Девушки распределяются по станциям по 2 человека. Выполняют упражнение, затем по команде преподавателя все одновременно переходят на следующую станцию. После 5 станций все выполняют упражнения на растяжку, лежа на ковриках.

В начале семестра мы взяли группу девушек 15 человек, провели тестирование. Средний результат в группе выполнения сгибания и разгибания рук от пола составил 8 раз. На каждом занятии применялись упражнения на укрепление мышц рук, каждое 5 занятие проводилось в форме круговой тренировки. Студенткам, слабо выполняющим данное упражнение, предлагалось домашнее задание. Через 3 месяца провели повторное тестирование. Средний результат составил 11 раз.

Таким образом, для увеличения результата по сгибанию и разгибанию рук от пола необходимо применять разнообразные средства и методы развития силы, в частности, метод круговой тренировки.

Примерный комплекс круговой тренировки.

1. И.п. – упор лёжа на коленях. 1- согнуть руки, 2- и.п. Выполнить 15-20 раз.
2. И.п. – упор лёжа на предплечьях. Удерживать это положение 30 секунд.
3. И.п. – упор стоя на пальцах у стены, расстояние 1 метр. 1- согнуть руки, 2- и.п. Выполнить 15-20 раз.
4. И.п. – вис на перекладине. 1- поднять согнутые ноги к груди, 2- и.п. Выполнить 10-15 раз.
5. 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.
6. 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.
7. И.п. – вис на низкой перекладине. Подтянуться подбородком до перекладины, удерживать это положение 10 секунд.
8. 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.
9. И.п. – упор лёжа на гимнастической скамейке. 1- согнуть руки, 2- и.п. Выполнить 15-20 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.

1. Бушманова О.И. Здоровый образ жизни в студенческом общежитии // Физическая культура, спорт, здоровье: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. / под ред. проф. М.М. Полевщикова.- Йошкар-Ола: Изд-во МарГУ, 2015. - С. 85-88
 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.
-