

7. V. P. Simen, A. L. Atlaskin. The influence of kettlebell lifting on the overall physical fitness of students and the level of its compliance with regulatory requirements// Bulletin of the I. Ya. Yakovlev ChSPU. 2011. No. 3 (71). Part 1- p. 188

8. Vasilkov P.S. Organization of physical culture and health work with students: manual / P.S. Vasilkov. - Minsk: Riga, 2019. - 158 p.

9. Athletic gymnastics in physical education of students: textbook / T. N. Shutova, O. V. Vezenitsyn, D. V. Vyprikov, G. S. Krylova, I. M. Bodrov, D. A. Kokorev, A. G. Burov; edited by Dr. I. V. Yablochkina, G. B. Kondrakov. - Moscow : Plekhanov Russian University of Economics, 2016. - 108 p.

УДК [796.8+796.41]378.1

АСАБЛІВАСЦІ МЕТОДЫКІ ПЛАНАВАННЯ СІЛАВОЙ ПАДРЫХТОЎКІ СА СТУДЭНТАМІ ПА АТЛЕТЫЧНАЙ ГІМНАСТЫЦЫ І ГІРАВЫХ ВІДАХ СПОРТУ

А.В. Тур, А.С. Мінін, Т.К. Бубен, А.В. Пракапчук

*Віцебскі дзяржаўны ордэна Дружбы народаў медыцынскі ўніверсітэт,
Рэспубліка Беларусь*

E-mail: tat.buben@yandex.by

Анотацыя. У дадзеным артыкуле выкладзены вынікі педагагічнага эксперыменту павывучэнні асаблівасцяў методыкі пры планаванні сілавой падрыхтоўкі са студэнтамі секцыянерамі па гіравым спорце. Сіла неабходная чалавеку для выканання прыкладных дзеянняў. Зніжэнне сілы ўсталым узросце прыводзіць да паслаблення цягліц, што дэфармуе пазваночнік, змяняе форму цела і становішча грудной клеткі. Развіццё ж сілы неабходнага для прафілактыкі узроставаых захворванняў у аддзелах пазваночніка.

Ключавыя словы: гіравы спорт, фізічная культура, здароўе, студэнты.

Фізічныя практыкаванні не прыносяць жаданага эфекту, калі фізічная нагрузка недастатковая. Празмерная па інтэнсіўнасці нагрузка можа выклікаць у арганізме з'явы перанапружання. Узнікае неабходнасць усталяваць аптымальныя індывідуальныя дозы фізічнай актыўнасці для кожнага, хто займаецца самастойна якой-небудзь сістэмай фізічных практыкаванняў або відам спорту. Сёння існуе мноства метадаў развіцця фізічных якасцяў і рухальнай актыўнасці. Пры гэтым трэба разумець, што ад інтэнсіўнасці нагрузка шмат у чым залежыць узровень стомы ў цягліцах, а таксама ўзровень далейшых аднаўленчых працэсаў у цягліцах.

Мэта даследавання: Мэта гэтага эксперыменту заключаецца ў вывучэнні эфектыўнасці прапанаванай методыкі па планаванні інтэнсіўнасці нагрузкі для заняткаў гіравым спортам і атлетычнай гімнастыцы. Трэнерам па гіравым спорце варта надаваць належную ўвагу распрацоўцы і паляпшэнню праграм па ўдасканаленні сілавых якасцяў гіравікоў.

Матэрыялы і метады. Былі вызначаны кантрольная і эксперыментальная групы па 25 чалавек. Для правядзення педагагічнага эксперыменту былі прыцягнутыя студэнты спартыўных секцый УА "ВДМУ" і "ВДАМ" у колькасці 25 чалавек. Узрост падспытных склаў ад 19-21 года. У педагагічным эксперыменце былі выкарыстаныя наступныя метады даследавання: аналіз навукова-метадычнай літаратуры, параўнальна-супастаўны і матэматыка-статыстычны аналіз, педагагічнага тэставання. Кантрольная група займалася па зацверджанай вучэбнай праграме. Эксперыментальнай групе быў прапанаваны распрацаваны намі план трэніровачнай нагрузкі на чатырохтыднёвы цыкл заняткаў,

накіраваны на развіццё сілы. У якасці аб'ёму нагрузкі прымаецца колькасць уздымаў, выкананых з абцяжарваннямі, а ў якасці інтэнсіўнасці – адносная інтэнсіўнасць, выяўленая ў працэнтах ад лепшых паказчыкаў адпаведнага практыкаванні. Карэкцёрка адноснай велічыні абцяжарвання для кожнага практыкаванні можа ажыццяўляцца як мінімум раз у два тыдні. Эксперымент доўжыўся з лютага па сакавік 2021 года.

Вынікі і іх абмеркаванне. У якасці ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтоўкі былі ўключаныя наступныя сілавыя практыкаванні: падцягванне на перакладзіне, згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы, падыманне тулава са становішча лежачы. Пры планаванні ў месячным цыкле намі быў распрацаваны комплекс на тыднёвыя цыклы заняткаў з вялікімі, максімальнымі, сярэднімі і малымі аб'ёмамі нагрузкі з адпаведнай інтэнсіўнасцю. Былі распрацаваны трэніровачныя праграмы па стандартызаваным чыслах, якія выказваюць працэнт ад месячнай нагрузкі (табл. 1)

У табліцы 1 прыводзіцца схема размеркавання працэнтнай долі абцяжарвання ў адносінах да максімальнага вазе.

Табліца 1. – Комплекс тыднёвых цыклаў па аб'ёме нагрузак

Варыянты	працэнтныя долі абцяжарвання					
	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90	90-100
1	40	30	14	12	3	1
2	20	40	22	10	6	1

Максімальная нагрузка адпавядае ліку 32, высокая-28, сярэдняя-22, нязначная-18.

Для размеркавання колькасці уздымаў па занятках ўнутры тыднёвых цыклаў неабходна вызначыць колькасць заняткаў у тыдзень. Варыянт працэнтнай долі колькасці уздымаў за заняткаў паказана ў табліцы 2.

Табліца 2. – Значэння лічбаў для планавання па месячным цыклах

Весо-роставай паказчык	колькасць уздымаў у месячных цыклах
да 300	402-744
350-400	408-813
звыш 500	421-826

Весо-роставай паказчык колькасць уздымаў у месячных цыклах

да 300 402-744

350-400 408-813

звыш 500 421-826

Агульная нагрузка (колькасць уздымаў) залежыць ад велічыні ўжывальных абцяжарванняў і таксама ад перыяду заняткаў. Пры павелічэнні агульнай нагрузкі заўсёды зніжаецца яе эфектыўнасць, гэта значыць Праца на больш нізкіх вагах ў адносінах да максімальнага.

У залежнасці ад індывідуальных асаблівасцяў, а таксама з улікам весо-роставага паказчыка (вага ў грамах, дзелены на даўжыню цела ў сантыметрах) прыводзяцца мэтазгодныя максімальныя і мінімальныя значэння лічбаў для планавання па месячным цыклах першага месяца заняткаў.

Пры размеркаванні нагрукі па занятках спачатку плануем колькасць заняткаў у тыднёвым цыкле, улічваючы запланаваныя ўздымы ў месячным цыкле, абавіраючыся на дадзеныя ў табліцы 2.

Заклучэнне. Разумнае спалучэнне ў трэніровачных занятках агульнаразвівальных і сілавых практыкаваннях дазваляюць дасягнуць высокага ўзроўню развіцця асноўных фізічных здольнасцяў, садзейнічае фарміраванню ў якія займаюцца высокіх маральных і валявых якасцяў.

Практыкаванні з абцяжарваннямі разам з іншымі агульнаразвівальнымі сродкамі дазваляюць павысіць функцыянальныя магчымасці сардэчна-сасудзістай і дыхальнай сістэм займаюцца, спрыяюць удасканаленню іх фізічных якасцяў. Арганізацыя і правядзенне заняткі патрабуе творчага падыходу і аналізу вынікаў трэніроўкі, пошуку найбольш падыходных трэніровачных праграм.

Пры планаванні трэніровачнага працэсу важна не толькі ведаць узровень фізічнага развіцця і фізічнай падрыхтаванасці займаюцца, але і дакладна размяркоўваць прымяняюцца ў занятках сродкі. На падставе гэтага намі быў распрацаваны план і прапанаваны комплексы фізічных практыкаванняў, накіраваныя на развіццё сілы.

Праведзены аналіз дадзеных дазволіў зрабіць высновы аб тым, што дадзеныя комплексы складзеныя з улікам працоўнай дзейнасці студэнтаў, асноўным відам дзейнасці якіх з'яўляецца разумовая праца, у падборы практыкаванняў абавязкова павінны быць сістэма, сэнс і накіраванасць на развіццё патрэбных якасцяў.

На пачатковым этапе заняткаў варта ўжываць практыкаванні, якія залучаюць у працу галоўныя цягліцавыя групы а практыкаванні адносна павольнага характару, накіраваныя на выпрацоўку сілавы вынослівасці, і практыкаванні пераважна лакальнага ўздзеяння выконваюцца ў канцы заняткі. Дадзеныя комплексы неабходна разглядаць як схему, важна не толькі тое, якое канкрэтнае практыкаванне выконваць, але і з якой нагрукай, у якім тэмпе і з якімі інтэрваламі адпачынку. Чарговасць выканання практыкаванняў гуляе істотную ролю ў развіцці сілы.

Удасканаленні навуковых асноў спартыўнага планавання, дасягненні перадавой практыкі прывялі да істотнага павелічэння працягласці выступу спартсменаў на ўзроўні вышэйшых дасягненняў.

Пры развіцці сілы выкарыстоўваецца агульнаразвівальныя і сілавыя практыкаванні з абцяжарваннямі (гантэлі, гіры, эспандеры, вага ўласнага цела і т.п.), практыкаванні на трэнажорах, рэльеф мясцовасці рознай крутасці, атлетычная гімнастыка. Іх трэба выконваць пастаянна, але без празмернага напружання і перашкоды глыбокага дыхання, вялікай колькасці практыкаванняў у ізаметрычным рэжыме пры павышаным АТ, вазе, захворваннях вачэй і інш.

Літаратура

1. Васількоў, П. С. Арганізацыя фізкультурна-аздараўленчай работы са студэнтамі / П. С. Васількоў. - Мінск, РІВШ, 2019. – 90 С.

2. Крыўцун-Леўшына, Л. Н. Арганізацыя і методыка фізкультурна-аздараўленчай работы: курс лекцый / Л. Н. Крыўцун-Леўшына, В. П. Крыўцун. - Віцебск: ВДУ імя П. М. Машэрава, 2017. – 126 с.

3. Тэорыя і методыкі фізічнага выхавання: вучэб. для ТЗЗ студэнтаў фак. фіз. культуры пед. ін-тов / пад рэд. Б. А. Ашмаріна. – М.: Асвета, 1990. – 287 с.

4. Лапо, В. А. Сілавая гімнастыка для мужчын: метадычныя рэкамендацыі / В. А. Лапо. - Віцебск: ВДМУ, 2013. – 28 С.

5. Асіпчык, Н. І. Метадычны дапаможнік па сілавой падрыхтоўцы для студэнтаў тэхнічных ВНУ / Н. І. Асіпчык. – МРТІ, 1986. – 89 с.