

На третьем курсе студенты проходили профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП), а также занимались по интересам. ППФП ориентирована на формирование умений и навыков, которые способствуют подготовке занимающихся к профессиональной деятельности. Показатель физической подготовленности улучшился возрос на 16,38 % в связи с увеличением упражнений на верхний плечевой пояс (атлетическая гимнастика с использованием отягощений, общеразвивающие упражнения с гантелями, занятия на тренажёрах).

Список использованных источников

1. Отжимания. [Электронный ресурс]. – 2024. – Режим доступа: <https://cross/expert/uprazhneniya/jtzhimaniya-ot-pola.html>. – Дата доступа: 27.03.2024.
2. Физическая культура студента: Учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2002. – 448 с.

УДК 338

МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВОСПИТАНИИ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Вашляева И. В., ст. преп.

*ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»,
г. Екатеринбург, Российская Федерация*

Реферат. В статье рассматриваются метод круговой тренировки как способ повышения выносливости спортсменов. Автор характеризует два примера и делает вывод о большей действенности круговой тренировки для группы начинающих спортсменов.

Ключевые слова: круговая тренировка, выносливость, физическая культура и спорт.

Эффективность применения круговой тренировки в воспитании выносливости спортсменов доказана многими исследователями. Остановимся только на двух примерах. Исследования, проведенные И. А. Гуревичем [1] по сравнительной эффективности использования различных способов организации общефизической и специальной подготовки, в контрольных и экспериментальных группах показали преимущество круговых занятий, особенно при воспитании физических качеств. Показатели в экспериментальной группе оказались в большинстве случаев выше, чем в контрольной.

В настоящее время выделяют множество форм проявления выносливости, рисунок 1.

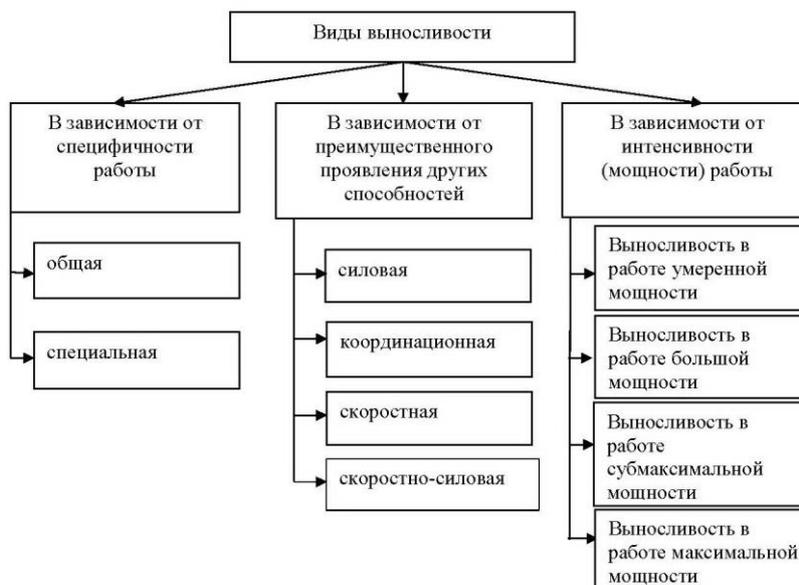


Рисунок 4 – Классификация выносливости [2, 3]

Четырехмесячный педагогический эксперимент Романенко В. А., Максимович В. А. [4] при двух полуторачасовых занятиях в неделю показал, что моторная плотность уроков круговой тренировки различной физиологической направленности колеблется в пределах 58–87 %, средний пульсовый режим равен 167 уд/мин. Такие режимы способствовали некоторой перестройке основных функциональных систем организма. Показатели внешнего дыхания у мужчин и женщин возросли в среднем на 19 %, мышечной силы – 9 %, устойчивости к недостатку кислорода на 19 %.

Замечено, что у начинающих спортсменов наиболее разносторонне воздействуют на организм упражнения скоростно-силового характера. Такие упражнения влияют на развитие как анаэробных возможностей, так и дыхательных, а это приводит к росту выносливости. Поскольку подобные упражнения требуют значительной силы, одновременно происходит увеличение и силовых возможностей занимающихся. Упражнения на силу и, в особенности, на выносливость оказывают менее широкое воздействие. Отсюда видно, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определённом уровне развития остальных.

Список использованных источников

1. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств // Минск : Высшая школа. – 1985. – С. 256.
2. Рыскин, П. П., Воловик, Т. В., Фагина, С. С. Адаптационные ограничения постспортивной жизнедеятельности // Перспективы науки. – 2022. – № 9 (156). – С. 115–117.
3. Вашляева, И. В., Шуралева, Н. Н., Кудрявцев, И. С. Исследование мотивационных факторов к занятиям физической культуры и спортом студентов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 53–56.
4. Романенко, В. А., Максимович, В. А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой // М.: Физкультура и спорт. – 1986. – Т. 143. – С. 16.

УДК 338

СПЕЦИФИКА МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ В РАЗНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Давыдова Е. В., ст. преп.

*ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»,
г. Екатеринбург, Российская Федерация*

Реферат. В статье рассмотрены вопросы проявления силовой составляющей при тренировках в различных видах спорта. Даны рекомендации, касающиеся процесса тренировки с целью силового воспитания спортсмена.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, силовая тренировка, упражнения.

Для каждого вида спорта характерна своя, наиболее типичная топография силы. Например, у штангистов более всего развиты разгибатели рук, ног и туловища. У гимнастов по сравнению со спортсменами других специальностей – приводящие мышцы плечевого сустава. Увеличение силы в разных видах спорта различно связано с изменением мышечной массы. В одних видах спорта (метание) нужна абсолютная сила, в других (гимнастика, легкоатлетические прыжки) – относительная. Различие во многих видах спорта и характер концентрации усилий в некоторых из них (плавание, лыжный и гребной спорт) усилие производится плавно на относительно длинном пути [1, 2]. Резкие движения здесь не пригодны. Для других видов спорта типична предельная концентрация усилий, стремление проявить силу в минимальное время (метания, тяжёлая атлетика, спринт). Характер применяемых средств должен соответствовать специфике проявления усилий. Так, для представителей второй из указанных групп спорта упражнения с эспандером, резинкой и т. п. будут не столь типичны, как для представителей первой. В их тренировке больше представлены динамические скоростно-силовые упражнения; толчки и рывки штанги, метания тяжёлых снарядов, прыжки с отягощением. Основной причиной, определяющей специфику методики воспитания силы в разных видах спорта, является