

С.Сейфуллин атындағы Қазақ агротехникалық университетінің 60 жылдығына арналған «Сейфуллин оқулары– 13: дәстүрлерді сақтай отырып, болашақты құру» атты Республикалық ғылыми-теориялық конференциясының материалдары = Материалы Республиканской научно-теоретической конференции «Сейфуллинские чтения – 13: сохраняя традиции, создавая будущее», посвященная 60-летию Казахского агротехнического университета имени С.Сейфуллина. - 2017. - Т.1, Ч.5. - С.125-128

ФИТНЕСС-ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОК I КУРСА АГРОТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Туленова Х.Б.

Общая физическая подготовка – процесс, направленный на гармоничное воспитание различных физических качеств, способствующих всестороннему физическому развитию студенток [1].

Физическая подготовка – одна из важнейших составных частей образовательных процесса по физическому воспитанию валеологической значимости студенток I курса, направленная на воспитание двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей. Уровень развития этих качеств характеризуют двигательную подготовленность являющееся составляющей здоровье студенток и которая может быть представлена в объективных единицах измерения с помощью надежных тестов, выявленных на основе корреляционного анализа.

Данная направленность фитнес-программы основана на базе взаимозависимостей параметров физического развития и двигательной подготовленности. Высокая степень связи как прямая, так обратная ($r = 0,9-0,7$) выявлена в основном между данными физического развития (всего 5) и обосновывает выбор средств общей физической подготовки, обеспечивающие улучшение физического состояния и способствующие адаптации к трудностям обучения на первом курсе и самое важное студентки знакомы с предлагаемой системой физического воспитания, которая была применена в общеобразовательных школах, чтобы не усугублять трудности, возникшие на первом курсе обучения (новые предметы, система обучения, сокурсники, экзаменационная сессия, задания для самостоятельных занятий, рейтинговая система мониторинга).

Для увеличения эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию студенток I курса, где главной задачей является повышение уровня общефизической подготовленности, использовался круговой метод. То, что круговой метод – это выполнение упражнений по станциям хорошо известный факт и направлен на развитие различных физических способностей. Круговой метод популярен в системе физического воспитания школьников, а в учебном процессе студенток университета представлен недостаточно. Хотя именно этот метод можно использовать как

средство общефизической подготовки благодаря тому, что в состав занятия можно включать разнообразные физические упражнения. Благодаря использованию данного метода повышается вариативность учебного процесса, а также обеспечивается индивидуальный подход к занимающимся. Таким образом, появляется возможность воздействовать на те группы мышц и качества, которые требуют особого внимания. Для этого необходимо составить занятие по круговому методу из тех упражнений, которые будут решать задачу.

Автор предлагает ввести в занятие элементы целые комплексы упражнений для повышения моторной плотности, так как этот метод является достаточно интенсивным.

В зависимости от выбранного варианта кругового метода, можно развивать определенные физические способности и работать в той или иной зоне мощности.

Известный специалист выделяет три методических варианта занятия. Это занятие по типу: непрерывного длительного упражнения; интервального упражнения с напряженным интервалом отдыха; интервального упражнения с ординарным интервалом отдыха. Каждый из этих вариантов можно использовать для реализации определенной задачи учебного процесса. Например, преимущественная направленность занятия по типу непрерывного длительного упражнения будет способствовать развитию общей выносливости. Соответственно в структуру занятия включаются относительно не сложные в исполнении упражнения, которые можно выполнить непрерывно в течение определенного времени. [1]

Еще одним вариантом является занятие с использованием кругового метода с напряженным интервалом отдыха. Так как интервальность обозначает многократное повторение упражнения, а напряженный интервал отдыха – это отдых до неполного восстановления, то данный вариант кругового метода будет наиболее эффективен для развития скоростно-силовых способностей.

И третий вариант – круговой метод по типу интервального упражнения с ординарным интервалом отдыха. Ординарный отдых – это отдых до полного восстановления, соответственно целесообразнее его использовать для воспитания силовых и скоростных качеств. Так как именно для увеличения эффективности прироста в скоростном и силовом плане, необходим полный отдых между упражнениями.

Все варианты занятий по круговому методу также подходят для воздействия на различные компоненты здоровья.

Так же можно варьировать варианты занятий, используя работу в различных зонах мощности. Для работы в максимальной зоне относительной мощности, характерны высокая интенсивность выполнения упражнений, продолжительностью работы до 20 с и большой кислородный долг. Включая в занятие упражнения такого характера, мы способствуем развитию силовых и скоростно-силовых качеств. Что касается работы в субмаксимальной зоне мощности, то она длится от 20-40 секунд до 5 минут, кислородный запрос

значительно превышало потребление, в результате чего в организме накапливается большой кислородный долг. Процессы дыхания и кровообращения достигают максимальных величин не сразу, а через некоторое время после начала работы и сохраняются до окончания выполнения упражнения. Соответственно включение в структуру занятия упражнений в субмаксимальной зоне способствуют развитию силовой, скоростной и скоростно-силовой выносливости.

В зоне большой мощности время выполнения упражнений колеблется от 5 до 40 мин. При выполнении такой работы потребление кислорода достигает величин, близких к максимальным. К концу работы накапливается значительный кислородный долг. Работа в данной зоне мощности выполняется преимущественно в аэробных условиях и способствует повышению общей выносливости. Эти качества совершенствуются круговым методом по типу непрерывной работы.

Применяется такой метод в течение учебного года для студенток I курса агротехнического университета (АТУ) для решения задач общей физической подготовки.

Учитывая все методические варианты кругового метода, и, используя работу в различных зонах мощности, повышалась эффективность образовательного процесса валеологической направленности. Кроме того использование большого разнообразия физических упражнений в самых необычных сочетаниях, применяли тот объем, интенсивность и отдых, который необходим был для студенток, учитывая их индивидуальные особенности и степень физической подготовленности, в зависимости от этого увеличивая или уменьшая нагрузку.

По рекомендации использовался непрерывный метод заключающийся в том, что студентки, выполняя определенные упражнения, позволяющие воздействовать на различные системы жизнедеятельности организма, мышцы. Главной целью при использовании этого метода является достижение заранее определенного эффекта или реакций основных систем человека, обеспечивающих высокую работоспособность. Упражнения выполняются одно за другим, а отдых предусматривается только после окончания всего круга [2, 3].

При использовании этого метода придерживались следующих рекомендаций:

1. Нагрузка начиналась на уровне 50% от максимальных возможностей для каждой студентки. Повышение нагрузки осуществлялось путем увеличения количества упражнений, времени их выполнения, скорости, а также путем укорачивания времени между кругами.

2. Оптимальное количество упражнений находилось в границах 6-12, продолжительностью до 1 мин, выполняемых в быстром темпе.

3. В каждом занятии использовалось трехкратное преодоление круга упражнений с определенным временем.

4. На последующих занятиях повышалась скорость преодоления круга. После выполнения 6-12 упражнений отдых проводили в течение 3-5 мин.

Приводим один из комплексов упражнений круговым методом непрерывным способом (I семестр):

1) Стоя ноги врозь; руки с гантелями в стороны, махи руками вверх на уровне плеч – вниз к бедрам.

2) Сед лицом к гимнастической стенке, руки вверх на перекладине – лечь на спину, руки вверх.

3) Стоя на плечах у стенки, держась за нижнюю перекладину – поочередные махи ногами вверх-вниз.

4) Прыжки на плинт (скамейку) толчком двух ног – прыжок вниз.

5) Лежа поперек плинта и держась за перекладину стенки – махи ногами вверх-вниз.

6) Лежа грудью поперек плинта, руки опущены вниз, ноги зацеплены за перекладину – наклоны вперед-назад.

Круг 2 мин. Отдых 1 мин., 3 серии.

Второй комплекс:

1) Лежа на груди – сгибание и разгибание рук.

2) Стоя ноги врозь – наклоны туловища с касанием ладонями пола.

3) Стоя сгибание и разгибание ног.

4) Лежа на спине, ноги согнуты в коленях – наклон вперед, руки вперед.

5) Сед согнувшись – стойка на плечах, руки поддерживают поясницу.

6) Сед в упоре – ноги движением назад, упор лежа.

Круг 2 мин. Отдых 1 мин., повторов – 4.

Интервальный метод круговой тренировки использовался во II семестре и заключался в подборе упражнений, воздействующих на разные группы мышц или системы жизнедеятельности организма и выполнении этих упражнений на каждой из «станций».

В использовании этого метода учитывались:

1) Нагрузка, как и в непрерывном методе, повышалась постепенно в ходе занятий – от 50-60% до максимальной на каждой из станций.

2) Оптимальное количество «станций» от 6 до 18. Длительность каждого упражнения до 1 мин.

3) Занятие начиналось с 2-3 повторений упражнений на каждой «станции», постепенно увеличивая количество повторений и скорость выполнения упражнений. В процессе отдыха выполнялось упражнение на растягивание (стретчинг).

1. Пальцы сплетены на шее отведение локтей назад, голова вперед (25 сек).

2. Надавливание ладонью на локоть прижимание его к плечу (10 -15 сек).

3. Надавливание локтя вперед наружу. (рука согнута перед грудью)

4. Стоя, левая рука согнута в локте и поднять вверх – давление другой рукой на локоть и вниз (15 сек).

5. Разгибание тазобедренного сустава. В выпаде, руки в упоре на колене (20-30 сек).

6. Приведение бедер внутрь. Сед, колени согнуты, стопы вместе, напряжение коленей в упоре в локти, сопротивление коленями при их разведении руками, напряжения мышц (20-30 сек).

7. Стоя на одном колене, другая нога выпрямлена в колене параллельно полу сильно надавливать пяткой (20-30 сек).

8. Лежа на спине, взяться сплетенными пальцами рук за колено давление коленом вперед (20-30 сек).

9. Лежа на спине, пальцы рук сплетены за головой каждый 20 сек. Сильно надавливать мышцами бедра в сторону – наружу, преодоление сопротивления рук.

В том же положении, рука на колене поднятой вверх ноги подтягивание одной ноги над другой 920 сек. Плечи и свободная рука лежит на полу, голова повернута в направлении вытянутой руки.

10. Стоя ноги врозь боком к стене, руки подняты вверх – с максимальной силой давить на стену ладонью, предплечьем, боковой стороной грудной клетки (10-15 сек). Стоя ноги врозь – наклон в сторону, держа руку под головой другая рука на поясе (10-15 сек).

Учитывая все методические варианты кругового метода и используя работу в различных зонах мощности, повышается эффективность процесса на физическому воспитанию студенток университета с использованием данного метода, можно использовать большое разнообразие физических упражнений в самых необычных сочетаниях, применять тот объем, интенсивность и отдых, с учетом степени двигательной подготовленности занимающихся.

Список литературы

1. Ежи Талага Энциклопедия физических упражнений. // Пер. с польск. – М.: Ф и С, 1998. – 412 с.

2. Зыбайко Н.А. Круговая тренировка как средства подготовки легкоатлетов./ Мат. межд. научно – практическая конф. Студентов и молодых ученых. 22 апрель 2011 г. / Иркутск. – С. 101-103

3. Nuchez, A; Haering,D; Holvoet, R; Bardler F; Begon,M; Lokal versus global optimal sports techniques in a group of athletes. \computer methods in biomechanics and biomedical engineering\ Volume: 18 Issue: 8 Pages: 829-838, DOI: 10. 1080/10255842.2013.849341 Published: Taylor francis ltd, 4 park square, Milton park, Abingdon ox14 4rn, oxon, England JUN 11 2015 View Journal Information