

УДК 796.799

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ВУЗА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

ТИМОШИНА МАРИНА АЛЕКСАНДРОВНА,

старший преподаватель

НУРГАЛЕЕВ АРТУР МАРАТОВИЧ,

студент

ФГБОУ ВО Казанский национальный исследовательский технологический университет

ХАМИДУЛЛИН ИЛЬДАР НИЯЗОВИЧ

студент

ФГБОУ ВО Казанский государственный энергетический университет

Аннотация. В статье представлены данные социологического опроса, представлена программа занятий силовой направленности, разработан комплекс упражнений на все группы мышц.

Ключевые слова: студенты, комплекс упражнений, показатели физической подготовленности, физическая культура, силовая направленность.

IMPROVING THE SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF STUDENTS OF A TECHNOLOGICAL UNIVERSITY IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Timoshina Marina Alexandrovna,

Nurgaliev Artur Maratovich,

Khamidullin Ildar Niyazovich

По данным социологического опроса студентов технического вуза, становится очевидным, что основным мотивом посещения занятий по физической культуре в вузе, являются интересные и разнообразные занятия. Большая часть опрошенных респондентов 90% предпочитают силовые занятия на разные группы мышц. В исследовании принимали участия 30 девушек студенток 1 курса технологического университета. Учитывая предпочтения студенток, нами разработан комплекс упражнений на разные группы мышц.

Комплексная тренировка на все группы мышц

1. Руками держимся за скамейку и перепрыгиваем ногами 16 раз.
2. Ноги на скамейке, подъем туловища из положения лежа на полу 12 раз.
3. Штанга на плечах, присед – пятки сведены, колени врозь, отводим ягодицы назад спина прямая чуть в наклоне 15 раз.
4. Упор одной рукой за стену, туловище прямое ноги чуть согнуты, в другой руке гантель 4 кг подъем в бок, 12 раз на каждую сторону.
5. Лежа на боку, утяжелитель 10 кг ставим на бедро, подъем ноги вверх 15 раз. Сгибаем в колене ещё 8 раз.

6. Лежа на животе, руки вытянуты вперёд, подъем вверх рук и ног одновременно 12 раз.
7. Красная или чёрная резина одета на бедра выше колен, в руках гантель, полу присед, передвижения в стороны, руками выполняем круговые движения в каждую сторону по 12 раз.
8. Пресс:
 - Лежа на спине, отрываем только верхнюю часть тела, руки за головой 15 раз,
 - Планка, шаг ногой к плечу 20 раз на каждую ногу,
 - Сед руки в упоре сзади ноги выпрямляем и прижимаем к себе 12 -15 раз.

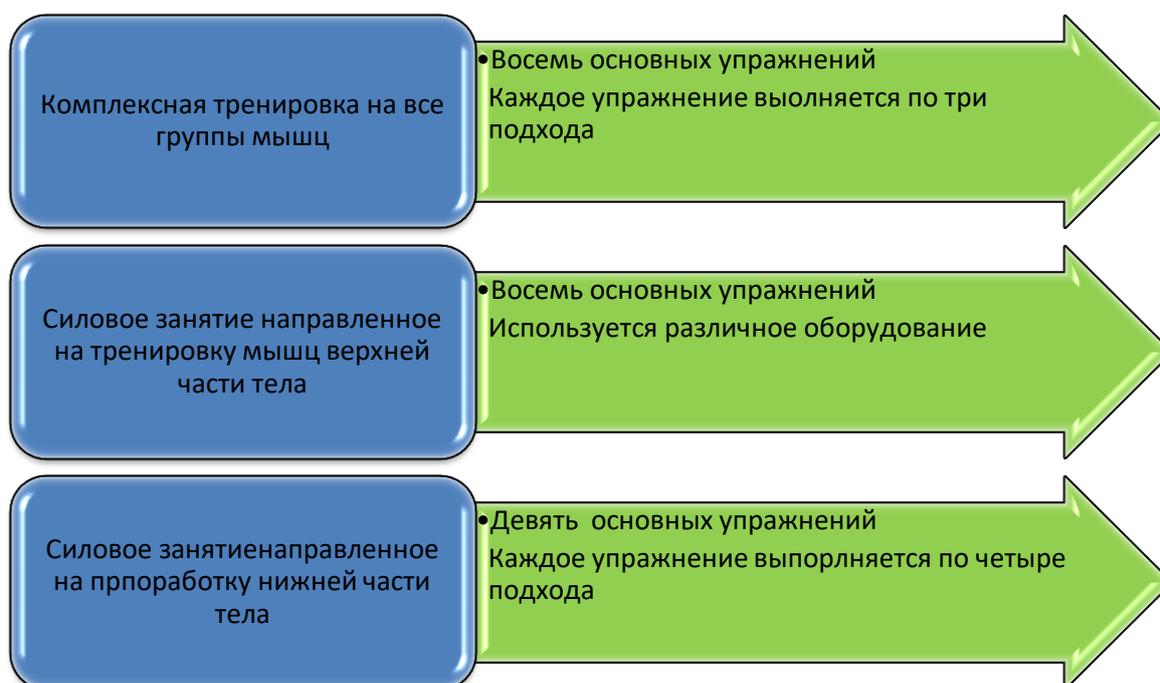


Рис. 1. Программа занятий силовой направленности

Тренировка мышц верхней части тела

1. Стоя, в руках гантель по 2,5 кг, подъем рук в стороны до уровня плеч 12-15 раз.
2. Кроссовер, берём верёвку наверху 10-15кг тянем к себе локти на уровне плеч.
3. Опускаем вниз станок, берём ручку, одной рукой держимся за станок другую вытягиваем в сторону, одна нога впереди 12 раз.
4. Стоя спиной к станку, рука выводится вперёд (нога стоит чуть вперёд) одноименные правая рука и правая нога, количество повторений 12 раз.
5. Сед в руках гантель 4 кг, лопатки прижаты, руки разведены в стороны, пружиним руками 15 раз.
6. Стоя, руки согнуты за головой, в руках утяжелитель 5 кг, выпрямляем руки и заводим за голову, локти прижаты к голове, количество повторений 12 раз.
7. Упор локтем в колено, одна нога на скамейке другая на полу, разгибаем согнутый локоть 10 раз.
8. Стоя, гантель 3 кг, круговые движения руками 12-15 раз.

Тренировка мышц нижней части тела

1. Присед со штангой на плечах 15 кг (носки разводим в стороны), количество повторений 15 раз.
2. Лёжа на животе на скамейке, надеваем резинку выше колен (разводим колени) и поднимаем ноги вверх 15 раз.
3. Кроссовер, Держимся одной рукой за станок, одеваем на ноги ремень, одна нога идёт в бок.
4. Кроссовер. В наклоне держимся за станок, нога вытянута назад.

5. Пресс:

- В руках мяч 4 кг, садимся и касаемся пола 15 раз.
 - В руках 5-10 кг блин, повороты в стороны 20 раз.
 - Лежа на спине выполняем упражнение ножницы (ногами).
6. ходьба на дорожке 10-15 минут в гору (наклон 7 скорость 6,5).

Применение разработанного нами комплекса положительно повлияло на показатели физической подготовленности студентов.

Показатели физической подготовленности студенток за период эксперимента



Рис. 2. Динамика показателей физической подготовленности студенток за период эксперимента

Как видно из диаграммы, все показатели физической подготовленности увеличились, так в тестовом упражнении сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки, разница прироста показателей ЭГ на 2,2 выше чем КГ, в прыжке в длину с места разница прироста показателей между ЭГ и КГ – 7 см., в упражнении подъем корпуса из положения лежа на спине разница прироста показателей составила 2,9.