

Е. В. Кулагина, С. Ф. Бурухин

Комплексные средства гимнастики в процессе круговой тренировки для развития некоторых двигательных качеств студентов вуза

В статье рассматриваются вопросы развития важных двигательных качеств в процессе круговой тренировки у студентов на занятиях физической культурой с использованием специальных упражнений гимнастического характера.

Ключевые слова: гимнастические упражнения, студентки вуза, круговая тренировка, двигательные качества, тестирование, физическая подготовленность.

E. V. Kulagina, S. F. Burukhin

Complex Means of Gymnastics in the Course of Circular Training to Develop Some Impellent Qualities of Students of a Higher Education Institution

In the article are regarded questions of development of important impellent qualities in the course of students' circular training at Physical training lessons with use of special exercises of gymnastic character.

Key words: gymnastic exercises, students of a higher education institution, circular training, impellent qualities, testing, physical readiness.

Воздействие на организм различных видов двигательной активности (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, туризм, скалолазание) и многочисленных физических упражнений общеразвивающего характера с предметами и без предметов, строевых, прикладных, акробатических, оказывающих влияние на организм человека, его мышечные группы и функциональные системы, всегда привлекало внимание отечественных и зарубежных ученых в области физической культуры и спорта. Анализ научно-методической литературы по проведению учебно-тренировочных и практических занятий по физической культуре и спортивной тренировке у разных категорий учащейся молодежи общеобразовательных, спортивных школ, студентов вузов показал, что в учебно-образовательном процессе обучающихся для развития их двигательных качеств, а также активизации и совершенствования занятий по физическому воспитанию в настоящее время широко используются различные комплексные средства гимнастики, в том числе нетрадиционные ее виды [1, 2, 3, 4, 5].

Однако специфика учебно-тренировочных занятий на уроках по физической культуре со студентами разных вузов показывает, что для их улучшения, модернизации и эффективности необходимо внедрять в процесс обучения различные универсальные формы и специальные мето-

ды развития двигательных способностей посредством комплексных средств гимнастики.

К таким методам можно отнести метод сопряженных упражнений, индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой тренировки (последний, на наш взгляд, является наиболее эффективным и общедоступным способом проведения на практических занятиях по физическому воспитанию с различными категориями студентов, имеющими разные медицинские группы и уровни физической подготовленности).

В связи с этим внедрение специальных гимнастических упражнений в уроки физической культуры в вузе, проводимые по методу круговой тренировки, несомненно будут иметь значение в развитии общей физической подготовленности, выносливости, силы и гибкости занимающихся.

На основании вышесказанного нами было проведено специальное исследование по использованию различных гимнастических упражнений для развития основных двигательных качеств у студенток вуза в процессе учебно-тренировочных занятий, проводимых по методу круговой тренировки.

Организация исследования

Для оценки эффективности проведения занятий по физической культуре с элементами круговой тренировки в рамках учебно-академических занятий с сентября 2010 по май 2011 г. были

сформированы 2 группы: экспериментальная (24 студентки) и контрольная (24 студентки). Занятия в экспериментальной группе проводились в соответствии с разработанной нами программой физической подготовки студенток, ранее прошедшей апробацию в Горно-Алтайском государственном университете.

В первую (подготовительную) часть занятий включались упражнения ритмической гимнастики продолжительностью от 15 до 25 минут с использованием трехсерийной формы проведения специальных упражнений: серия в положении стоя, беговая серия и партерная [6].

Во вторую (основную) часть занятия продолжительностью от 40 до 50 минут включались гимнастические упражнения с элементами атлетической гимнастики, способствующие физическому развитию основных мышечных групп плечевого пояса, рук, ног, живота, спины, проводи-

мые по методу круговой тренировки (см. рис. 1, 2).

Очередность комплексов представленных упражнений менялась каждые две недели.

Третья (заключительная) часть занятий содержала специальные упражнения (стретчинг) на гибкость, эластичность, растянутость мышц в сочетании с упражнениями на релаксацию и расслабление, а также дыхательные упражнения.

При использовании физических нагрузок по методу круговой тренировки в процессе обучения принималась во внимание физическая (двигательная) готовность студенток обеих групп. Для этого в начале и в конце эксперимента проводилось классическое тестирование по определению состояния двигательных качеств у обучающихся [5].



Рис. 1. Комплекс упражнений для круговой тренировки № 1

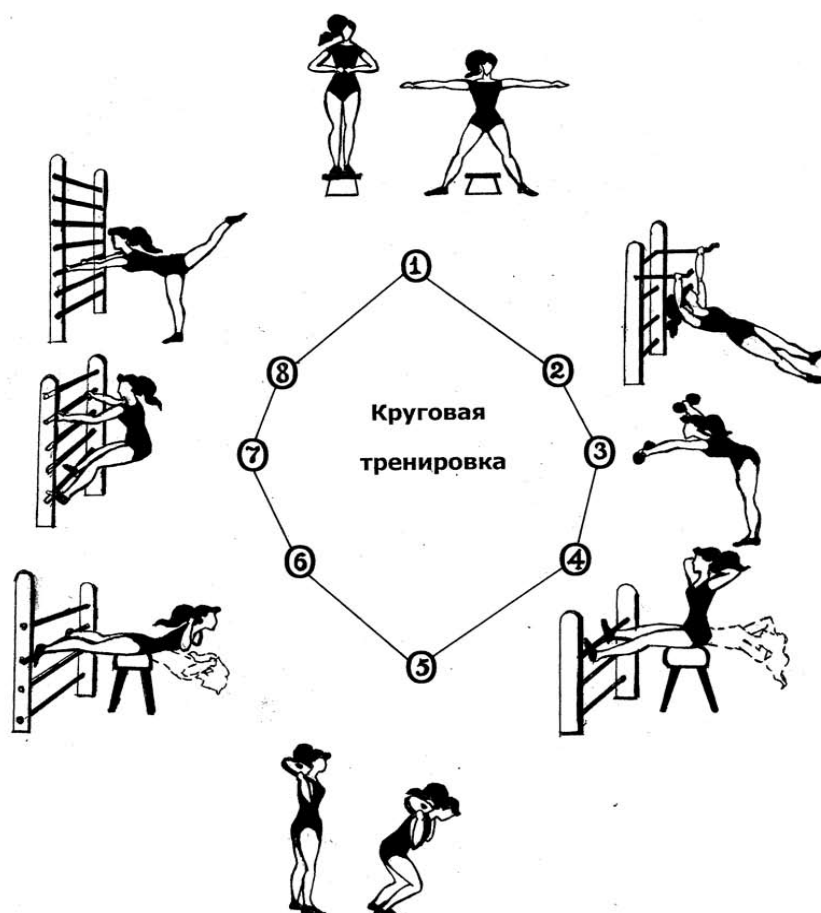


Рис. 2. Комплекс упражнений для круговой тренировки № 2

Тестированием определялись следующие показатели: гибкость – наклоном туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см); взрывная сила – прыжком в длину с места (см); сила мышц рук – сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (количеством раз); сила мышц живота – подъемом туловища за 30 с. из положения лежа на спине, руки за головой; координационная устойчивость – в стойке – ноги врозь, наклон туловища вперед – резиновым мячом описывать восьмерку, передавая мяч из рук в руки под коленом (количество выполненных восьмерок за 30 с.); чувство равновесия – с закрытыми глазами, стойка на одной ноге, другая нога согнута, колено развернуто в сторону, руки на поясе (с).

Цифровой материал контрольных испытаний, проводимых в начале и в конце года педагогического эксперимента, подвергли математической статистике. Рассчитано среднее арифметическое (М), стандартное отклонение, ошибка средней арифметической (m), достоверность различий (Р)

по t – критерию Стьюдента (В. В. Афанасьев, И. Н. Непряев, 2006).

Результаты исследования

В результате проведенного педагогического эксперимента удалось установить следующее. В рамках учебно-воспитательного процесса у студенток вуза на занятиях физической культуры комплексное применение разных средств гимнастики с внедрением комплексов круговой тренировки, содержащих упражнения общеразвивающего характера с элементами атлетической гимнастики, оказались для занимающихся экспериментальной группы весьма доступными в освоении и эффективными в применении, как средства развития и улучшения общей физической подготовки занимающихся.

Показатели силовой и скоростно-силовой подготовленности студенток были разными. Так, значительный прирост в силовых показателях наблюдался в развитии сгибателей (подтягивание) и разгибателей (отжимание) силы мышц рук. В контрольной группе до начала экспери-

мента он составил – $8,42 \pm 1,24$ раз, после – $9,62 \pm 1,36$ раз, ($p > 0,05$).

В экспериментальной группе соответственно – $8,78 \pm 1,12$ раз, $13,94 \pm 1,27$ раз, ($P < 0,05$).

Тестирование силовых способностей, в частности – разгибателей мышц рук показало, что количество отжиманий из упора лежа на гимнастической скамейке у студенток экспериментальной группы были также выше, чем в контрольной группе. В начале эксперимента в контрольной группе они составили – $9,44 \pm 1,18$ раз, после эксперимента – $10,73 \pm 1,48$ раз, ($p > 0,05$). В экспериментальной группе студенток, число отжиманий возросло значительно с $9,78 \pm 1,26$ раз, в начале эксперимента, до $14,56 \pm 1,42$ раз, после эксперимента ($P < 0,05$).

Достоверные изменения показателей силы мышц живота были зафиксированы в тесте – подъем туловища за 30 секунд из положения лежа на спине, руки за головой у студенток экспериментальной группы – до эксперимента $11,84 \pm 1,12$ раз, после – $16,32 \pm 1,18$ раз, ($P < 0,05$), в контрольной группе студенток данный показатель был значительно ниже и составлял соответственно – в начале эксперимента – $10,46 \pm 0,96$ раз, в конце $12,27 \pm 1,08$ раз, ($p > 0,05$).

В оценке взрывной силы – прыжок в длину с места, в процессе эксперимента значимого прироста в цифровых показателях в обеих группах студенток выявлено не было, напротив, в тестах определяющих координацию движений, уровень гибкости в отдельных суставных звеньях и чувство равновесия у студенток экспериментальной группы была отмечена четкая, устойчивая тенденция в сторону их увеличения.

В связи с этим в результате проведенного педагогического эксперимента, анализа полученных цифровых данных, определения уровня развития некоторых двигательных качеств, физической подготовленности студенток на занятиях физической культуры в процессе специальной круговой тренировки и применения **комплексных средств гимнастики**, удалось установить следующее. Гимнастические упражнения соста-

вившие комплексы круговой тренировки являются достаточно эффективным средством воздействия на оптимизацию и совершенствование учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в вузе и развитию у занимающихся двигательных способностей, проявляющихся, во-первых, в силовых показателях основных мышечных групп: плечевого пояса, рук, живота; во-вторых, в развитии координационной устойчивости, чувстве равновесия, гибкости и подвижности в суставных звеньях человеческого тела, что в общем свидетельствует о положительном влиянии различных средств гимнастики на динамику показателей двигательных качеств и физической подготовленности студенток.

Библиографический список:

1. Атлетическая гимнастика: формирование тела со свободными отягощениями [Текст] : учебно-метод. пособ. / сост. С. В. Гудимов. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2009. – 55 с.
2. Афанасьев, В. В., Непряев, И. Н. Математическая статистика в командных видах спорта [Текст] / В. В. Афанасьев, И. Н. Непряев. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ им. К. Д. Ушинского, 2006. – 120 с.
3. Бурухин, С. Ф. Гимнастика – здоровье и красота женщины [Текст] : монография / С. Ф. Бурухин. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2011. – 105 с.
4. Горбачев, М. С. Комплексы упражнений круговой тренировки 5–7 классы [Текст] / М. С. Горбачев // Физкультура в школе. – 2007. – № 7. – С. 20–24.
5. Новожилова, С. В. Акробатика в технической подготовке волейболисток [Текст] : учеб. пособ. / С. В. Новожилова, Л. Е. Малахова, А. В. Трофимов, А. В. Борисов. – Ярославль : Изд-во Яргу, 2011. – 130 с.
6. Примаков, К. А. Комплексная оценка физического развития двигательных качеств, функционального и психофизического состояния мальчиков подростков, занимающихся боксом [Текст] : автореф. дис. канд. пед. наук / К. А. Примаков. – Ярославль, 2008. – 22 с.
7. Ступина, Г. Е. Влияние средств ритмической гимнастики на показатели физической подготовленности и психоэмоционального состояния подростков [Текст] : автореф. дис. канд. пед. наук / Г. Е. Ступина – Ярославль, 2005. – 21 с.