

ПЕДАГОГИКА

Матвеев Андрей Евгеньевич

канд. пед. наук, доцент

Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации

г. Москва

ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы повышения эффективности качества учебно-тренировочного процесса на занятиях по физической культуре. В целях решения данной проблемы автором разработана тренировочная программа, содержание которой описывается в статье.

Ключевые слова: физическая культура, тренировочная программа, атлетизм, комплекс, опорно-двигательный аппарат, метод предпочтения, объемоформирующая тренировка.

Физическая культура представлена в вузах как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент общей культуры молодёжи. Она призвана способствовать формированию таких общечеловеческих ценностей, как физическое, психическое и социальное благополучие, повышению жизненных ресурсов человека, к числу важнейших из которых относится здоровье. Укрепление здоровья повышает резервные возможности организма, способствует профессиональной дееспособности будущих специалистов.

Стержневая характеристика здоровья и способность проявлять свои жизненные и социальные функции всегда ассоциируется в проявлении силовых способностей. Значимость оптимального уровня различных силовых способностей как в структуре подготовленности спортсменов различных специализаций, так и в структуре физического компонента здоровья. Следствием этого является большое число исследований по проблемам силовой подготовки. В настоящее время силовая подготовка является одним из основных базовых видов спорта дисциплины «Физическая культура и спорт».

Научные работники по физической культуре и спорту ведут поиск новых путей для повышения эффективности качества учебно-тренировочного процесса студентов. Немаловажное место в таком поиске занимает вопрос рационализации физической нагрузки.

В рамках этой проблемы предлагается и проводится силовая подготовка, цель которой выражается в определении путей повышения эффективности учебного процесса студентов.

В чем характерные особенности тренировочной программы? Задача первого года тренировок – заложить фундамент для занятий атлетизмом: развитие силы и выносливости мышц, укрепление опорно-двигательного аппарата, общее укрепление здоровья.

Первый год состоит из четырех курсов: подготовительного, основного, силового и повышенной трудности.

Подготовительный курс рассчитан на 2 месяца и состоит из вспомогательного комплекса (без снарядов) и комплекса с гантелями.

Основной курс продолжается 4–5 месяцев. Он состоит из двух частей. В первой части занятия проводятся 2 месяца по одному комплексу, во второй – 2–3 месяца по трем комплексам. В этих комплексах, как и во всех последующих, используются разнообразные отягощения, упражнения на станках и тренажерах.

Продолжительность силового курса 2–2,5 месяца. За это время выполняется комплекс упражнений на основные группы мышц с переменной интенсивности в разные дни. В занятиях начинают применять принцип пирамиды.

Курс повышенной трудности завершает первый год. Его продолжительность – 2 месяца. Занятия проводятся по четырем комплексам. Если до этого тренировки проводились три раза в неделю с проработкой всех мышечных групп, то теперь проводятся четырехразовые тренировки с отдельной проработкой мышц.

Главными задачами второго года являются: увеличение массы мышц и силы, придание мышцам формы. В течение первых 5,5–6 месяцев проводится объемная тренировка для увеличения мышечной массы и развития силы.

Затем на протяжении 3 месяцев – объемоформирующая тренировка для придания мышцам формы.

Чтобы не травмироваться, нужно после отдыха от тренировки первого года начать с подготовительной части. Постепенное увеличение нагрузки позволит укрепить суставы, сухожилия, сердечно-сосудистую систему.

В недельном цикле каждую мышечную группу следует нагружать только 2 раза. Каждую третью неделю – снижать нагрузки.

В ходе тренировки основное внимание уделяется отстающим мышечным группам. Для этого применяется метод предпочтения, то есть отстающие мышцы прорабатываются в начале тренировки.

Тренировка в третий и последующие годы становится полностью индивидуальной.

Каждая попытка «подогнать» индивидуум под «среднестатистические» стандарты в нагрузке, в объеме и интенсивности специфических и не специфических упражнений, не учитывая его физическую, функциональную, морфологическую и психологическую индивидуальность, всегда чревата отрицательными последствиями – неудовлетворенность и спортсмена, и тренера.

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Общие и специальные принципы тренировки в атлетической гимнастике / Ю.В. Верхошанский, П.С. Новиков // Лекция для студентов и слушателей факультета повышения квалификации ГЦОЛИФКа. – М., 1991. – 35 с.
2. Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе: учебное пособие / Г.А. Гилев. – М.: МГИУ, 2007. – 376 с.
3. Лотоненко А.В. Молодежь и физическая культура: монография / АВ. Лотоненко, Г.Р. Гостев, СР. Гостева, О.А. Григорьев. – М.: Еврошкола, 2008. – 450 с.
4. Сухоцкий И.В. Силовая подготовка учащихся студентов. – М. Финуниверситет: учебное пособие. – 2013.