

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Николаев Александр Александрович

преподаватель

Яковлев Дмитрий Сергеевич

канд. пед. наук, начальник кафедры

Кременцов Александр Александрович

курсант

ФГКВОУ ВПО «Тюменское высшее военно-инженерное
командное училище (военный институт) имени
маршала инженерных войск А.И. Прошлякова»
г. Тюмень, Тюменская область

СИЛОВОЕ ТРОЕБОРЬЕ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННО-ИНЖЕНЕРНОГО ВУЗА

Аннотация: в статье авторы затрагивают проблему силовой подготовки курсантов военно-инженерного вуза. Методами исследования являются педагогический эксперимент и контрольные испытания. Предложенная модель силовой подготовки в 16-ти недельном цикле способствовала улучшению силовых показателей.

Ключевые слова: силовое троеборье, курсант, методика, физическая подготовка.

Актуальность исследования обосновывается недостаточной физической подготовленностью курсантов и офицерского состава, о чем свидетельствуют итоги сдачи годовых и полугодовых зачётов, принимаемых у курсантов и офицеров. На основании этой информации был сделан вывод о том, что требуются нововведения в традиционную подготовку офицеров и курсантов с целью повышения их физических качеств и продуктивности рабочего процесса. Одним из

решений данной проблемы, является внедрение в процесс физической подготовки курсантов Тюменского ВВИКУ новых предложений [1] и одним из таких является силовое троеборье.

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) – это вид спорта, в котором атлеты выступают в определенных весовых категориях, пытаясь поднять максимальный вес в трех видах упражнений:

1. Приседание со штангой.
2. Жим лежа на горизонтальной скамье.
3. Становая тяга.

Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность организма.

Объект исследования – личный состав ТВВИКУ.

Предмет исследования – предметом исследования является методика комбинированной тренировки для курсантов и офицерского состава Тюменского ВВИКУ.

Гипотеза: предполагалось, что использование различных средств и методов, входящих в структуру разработанной нами методики будет способствовать улучшению показателей физических качеств, необходимых л/с при выполнении ими боевых и служебных задач.

Цель работы – повышение физических качеств, используя элементы пауэрлифтинга курсантами и офицерами Тюменского ВВИКУ.

Исследование проводилось на базе ТВВИКУ с курсантами первой возрастной группы.

С экспериментальной группой курсантов занятия проводились 6 раз в неделю по 1 часу в течение 16 недель.

Принципы тренировки, применяемые на занятиях по пауэрлифтингу:

- планируйте результат, который принимается за 100%;
- варьируйте нагрузку в недельном и месячном циклах;

– следуйте строго по плану, не добавляя ни одного подхода и лишних повторений.

В таблице 1 представлен 16-ти недельный тренировочный цикл.

Таблица 1

Зоны нагрузки в 16-ти недельном тренировочном цикле

Дни недели	недели															
	1н	2н	3н	4н	5н	6н	7н	8н	9н	10н	11н	12н	13н	14н	15н	16н
Понедельник	Ср	Б	Ср	М	Б	Ср	М	Ср	Б	Ср	М	Ср	Б	Ср	Б	Б
Среда	М	М	М	Б	Ср	М	Ср	Б	М	Ср	Б	М	Ср	Б	М	Б
Пятница	Ср	Ср	Б	Ср	Б	М	Ср	М	Ср	Б	Б	Ср	М	Б	Ср	Б

Примечания: Н – неделя; Ср – средняя нагрузка; М – малая нагрузка; Б – большая нагрузка.

В таблице 2 представлена программа силовой подготовки.

Таблица 2

Учебно-тренировочная модель

День недели	Упражнение	60%	65%	70%	75%	80%	Зоны интенсивности
Понедельник	Приседание со штангой	3/2					
	Жим лежа						
Вторник	Жим с цепями						
	Жим штанги лежа с паузой						
Среда	Грудной присед						
	Становая тяга						
Четверг	Жим стоя						
	Жим узким хватом						
Пятница	Приседание со штангой						
	Жим лежа						
Воскресение	Растяжка Термо- и гидропроцедуры (45 мин); Массаж						

В таблице 3 представлены результаты силовых показателей.

Таблица 3

Силовые показатели курсантов Тюменского ВВИКУ в пауэрлифтинге
«до» и «после» эксперимента

№ п/п	Фамилия и инициалы	Упражнения	До исследования		После исследования	
			За отдельный вид	Сумма	За отдельный вид	Сумма
1	Гасанов А.А	Присед	100	340	110	365
		Жим	100		105	
		Становая	140		150	
2	Гринченко С.А	Присед	120	405	130	440
		Жим	120		130	
		Становая	165		180	
3	Ланшаков В.А	Присед	110	395	120	420
		Жим	115		120	
		Становая	170		180	
4	Королев Н.П	Присед	125	405	135	430
		Жим	115		120	
		Становая	165		175	
5	Лукьянов С.А	Присед	145	445	150	465
		Жим	120		130	
		Становая	180		185	
6	Дмитренко Н.П	Присед	90	295	95	310
		Жим	85		85	
		Становая	120		130	
7	Рамазанов Р.Р	Присед	145	445	155	475
		Жим	125		130	
		Становая	175		190	
8	Рыжов В.А	Присед	100	330	105	355
		Жим	100		110	
		Становая	130		140	

Выводы:

Разработанная методика, позволяет расширить потенциал возможностей курсантов ТВВИКУ и вывести их на новый уровень занятий физической подготовкой. Что и было актуальным до эксперимента.

Регулярные занятия силовой подготовкой, позволяют разнообразить привычный учебно-тренировочный процесс и служат отличным подспорьем для развития и популяризации данного вида спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Разработанная методика с использованием резиновых лент-амортизаторов показала положительную динамику изменений показателей в контрольных тестах во всех дисциплинах.

Разработанный учебно-тренировочный план 16-ти недельного цикла позволяет совершенствовать его в дальнейшем с использованием различных дополнительных средств, амортизаторов и тренажеров, таких как: «слинги», ТРХ, накладки на грифы и так далее.

Список литературы

1. Яковлев Д.С. Инновации в учебном процессе по физической подготовке военнослужащего инженерного вуза / Д.С. Яковлев, В.Н. Володин, Д.Р. Гайсин // Сборник статей Международной научно-практической конференции «Инновационные процессы в психологии и педагогике» (20 декабря 2014). – Уфа: Аэтерна, 2014. – С. 185–186.