

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Полоцкий государственный университет»
Новополоцкий городской исполнительный комитет
Белорусское республиканское геронтологическое общественное объединение

УЛИЦА БЕЗ КОНЦА: СТРОИМ ИНКЛЮЗИВНЫЙ ГОРОД

Электронный сборник материалов
Международной научно-практической конференции
к 50-летию Полоцкого государственного университета
и 60-летию г. Новополоцка

(Новополоцк, 3 мая 2018 г.)

Улица без конца: строим инклюзивный город [Электронный ресурс] : электронный сборник материалов Международной научно-практической конференции к 50-летию Полоцкого государственного университета и 60-летию г. Новополоцка, Новополоцк, 3 мая 2018 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е.Н. Борун. – Новополоцк, 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

Содержит материалы по проблемам социальной инклюзии, подготовке специалистов к работе в условиях инклюзивного образования. В статьях отображена информация о современных ориентирах социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, о формировании и продвижении стереотипа здорового образа жизни в повседневности, а также представлен опыт Новополоцка, как города, дружественного детям и людям пожилого возраста.

Сборник включен в Государственный регистр информационного ресурса. Регистрационное свидетельство № 3141816819 от 05.11.2018.

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за Учреждением образования «Полоцкий государственный университет» и Белорусским республиканским геронтологическим общественным объединением.

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Компьютерный дизайн Н.В. Рожко
Компьютерная верстка С.В. Николиной

211440, ул. Блохина, 29, г. Новополоцк, Беларусь
тел. 8 (0214) 39 40 46, e-mail: n.boreiko@psu.by

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ СО СТУДЕНТАМИ С УЧЕТОМ ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

*М. И. Глазко, преподаватель кафедры физической культуры и спорта
Полоцкого государственного университета*

Введение.

Тот факт, что атлетическая гимнастика является массовым видом оздоровительной физической культуры, не вызывает сомнения. Подтверждение этому – открытие новых фитнес центров, тренажёрных залов, которые привлекают всё более широкие слои студентов.

В отечественной литературе данные тренировочного процесса в условиях массовых занятий атлетической гимнастикой не в достаточной мере раскрывают технологию построения учебно-тренировочного процесса с учётом конституционных особенностей, хотя многие исследования посвящены изучению проблем совершенствования физической силы и атлетического телосложения.

Если бы существовала методика построения учебно-тренировочного процесса с учётом конституционных особенностей студентов, доступная в применении в условиях массовых занятий атлетической гимнастикой, то можно было бы предположить, что тренированные нагрузки будут сопровождаться большим пластическим и оздоровительным эффектом. В связи с недостаточной теоретической разработкой данного вопроса отечественными и зарубежными специалистами он сегодня весьма актуален.

Методика распределения занимающихся на группы.

Основу разработки индивидуальных программ составляют теоретические положения и методические принципы, предлагаемые Джо Вейдером [4]. Они определяют решение задач формирования телосложения, результаты физиолого-педагогических исследований влияния силовой тренировки на физическое состояние занимающихся, а также основные требования, предъявляемые к индивидуализации и дифференциации тренировочных программ.

В настоящее время насчитывают более ста классификаций конституции человека, основанных на различных признаках, поэтому существуют конституционные схемы, в основу которых положены морфологические, физиологические, нервно-психологические и другие критерии.

Мы использовали классификацию, предложенную Черноруцким, поскольку жировые отложения и мускулатура наиболее подвержены изменению при занятиях атлетической гимнастикой и являются наиболее важными признаками конституции, которая основана на дифференцировании тотальных размеров тела, изучении особенностей метаболизма и включает три типа телосложения.

Предполагается, что (астенический, нормостенический и гиперстенический типы телосложения) имеют свои специфические особенности, которые мы использовали при построении экспериментальной методики.

Методика занятий с учётом типа сложения.

Методика составлена исходя из частных задач, которые различаются между собой в зависимости от типа телосложения. Астенический тип – увеличение силы мышц, повышение общей массы тела, нормостенический тип – увеличение веса тела за счёт гипертрофии мышц, увеличение силы мышц, гиперстенический тип – снижение веса тела за счёт жировой ткани, увеличение силовой выносливости мышц.

Таблица 1. - Методика проведения занятий атлетической гимнастикой со студентами с учётом типа телосложения

Элементы содержания	Астенический Тип	Нормостенический тип	Гиперстенический тип
1.Направленность занятий	Увеличение общей массы тела и мышц	Увеличение мышечной массы тела и силы мышц	Снижение общей массы тела, повышение силовой выносливости мышц
Упражнения на развитие силы мышц, %	60	30	20
Упражнения на увеличение объёма мышц, %	30	50	20
Упражнения на развитие рельефа мышц, %	10	20	60
2.Количество занятий в неделю	2	2	2
3.Продолжительность одного занятия, мин.	60	70	90
4.Количество повторений в упражнениях	Малое: 5-10	Среднее: 8-12	Большое: 12-17
5.Основные виды физической активности	С отягощением	С отягощением	С отягощением, аэробные упражнения
6.Характер нагрузки	Аэробный	Аэробный	Смешанный
7.Мощность нагрузки	Субмаксимальная	Субмаксимальная	Субмаксимальная, Большая
8.Интенсивность занятий	Низкая	Средняя	Высокая
9.Объём занятий, Количество движений	150	250	340

Обсуждение результатов эксперимента.

Для определения эффективности разработанной методики построения тренировочного процесса был организован педагогический эксперимент, в котором приняли участие 14 студентов в контрольной группе.

Экспериментальную группу составили 35 студентов – представители трёх типов. Эксперимент продолжался два месяца с 15 февраля 2018 года по 15 апреля 2018 года, на базе спорткомплекса №2 УО “ПГУ”. Занимающиеся посещали тренажёрный зал два раза в неделю, продолжительность занятий 1,5 часа.

По окончании педагогического эксперимента у представителей астенического типа улучшились показатели физического развития: вес увеличился, также заметно улучшились показатели двигательной подготовленности в контрольных упражнениях: жим штанги лёжа, становая тяга, приседания со штангой.

В показателях физического развития у представителей нормостенического типа произошли позитивные изменения: вес увеличился, есть заметное увеличение двигательной подготовленности занимающихся.

Показатели физического развития студентов гиперстенического типа изменились следующим образом: вес уменьшился, окружность талии местами снизилась, что соответствует поставленным в формировании телосложения задачам. Более всего изменилась силовая выносливость живота.

По результатам оценки двигательной подготовленности можно судить об эффективности экспериментальной методики, поскольку применяемые контрольные упражнения являются базовыми для формирования телосложения в атлетической гимнастике.

Динамика показателей специальной физической подготовленности в упражнении жим штанги лёжа характеризуется тем, что у представителей астенического типа вес штанги увеличился на 8.5 кг, нормостенического на 6.5 кг, гиперстенического на 5 кг.

По показателю выполнения упражнения в становой тяге у представителей астенического типа наблюдается достоверный рост: вес штанги увеличился на 12 кг, у представителей нормостенического и гиперстенического также произошёл достоверный рост результатов: на 10 и 8 кг соответственно: в приседании со штангой у представителей астенического типа отмечено улучшение на 14 кг; у представителей нормостенического и гиперстенического на 12 и 10 кг, соответственно.

Заключение.

Программы тренировок, предлагаемые занимающимся, различаются в зависимости от частных задач формирования телосложения, а также связаны с особенностями воздействия нагрузок на представителей конкретного типа телосложения. Основными задачами силовой тренировки с оздоровительной направленностью являются коррекция фигуры, сочетания развития физических качеств и оздоровительного влияния тренировок на все системы организма.

Разработанная методика построения занятий атлетической гимнастикой с учётом конституционных особенностей занимающихся зависит от целей формирования телосложения, которые различаются в зависимости от типа телосложения. Астенический тип – направленность занятий на увеличение силы мышц, повышение общей массы тела. Нормастенический тип – направленность занятий на увеличение веса тела за счёт гипертрофии мышц, повышение силы мышц. Гиперстенический тип – направленность на повышение силовой выносливости мышц, снижение массы тела за счёт жирового компонента. Методика основана на оптимизации таких параметров, как направленность занятий, характер нагрузки, количество занятий в неделю, продолжительность одного занятия, количество повторений в упражнениях, интенсивность занятия, мощность нагрузки, основные виды физической нагрузки, отстающие двигательные качества, методические принципы по Джо Вейдеру [2,4].

Список использованных источников

1. Бельский, И. В. Магия культуризма / И. В. Бельский. – Минск, 1994 – 304с.
2. Вейдер, Д. Система строительства тела / Д. Вейдер. – Минск. Физкультура и спорт, 1991. – 91с.
3. Дикуль, В. И. Как стать сильным / В.И. Дикуль, А. А. Зиновьева – Минск: Медиа-спорт, 1998.
4. Шварценеггер, А. Энциклопедия современного бодибилдинга / А. Шварценеггер. – Минск.: Физкультура и спорт, 1993. – 150с.