

8. Овчинникова, Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. – СПб. : Речь, 2002. – 176 с.

9. Сквознова, Т.М. Гимнастические упражнения с мячами // ЛФК и массаж. – 2007. – № 10 – С. 23-29.

10. Фирилева, Ж.Е. Фитнес-данс. Лечебно-профилактический танец. : учеб.-метод. пособие для студентов вузов / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – СПб. : Детство-Пресс, 2007. – 375 с. : ил.

**Контактная информация:** vikules.pani@pochta.ru

УДК 796.015.132-057.875

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

*Олег Юрьевич Давыдов, кандидат педагогических наук, доцент,*

*Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина (УрФУ), Екатеринбург*

### **Аннотация**

В статье рассматривается методическая возможность использования статико-динамических упражнений дискретного характера в процессе физического воспитания студентов отделения общей физической подготовки. Использование таких упражнений как на обязательных занятиях по физическому воспитанию, так и в секции атлетической гимнастики оказывает положительное воздействие на процесс улучшения в течение учебного года не только силовых возможностей, но и в целом уровня развития общей физической подготовленности студентов подготовительного отделения, что указывает на высокую эффективность использования инновационной методики.

**Ключевые слова:** статико-динамические упражнения, дискретность, нагрузка, студенты.

## **INFLUENCE OF ATHLETIC GYMNASTICS CLASSES ON GENERAL PHYSICAL FITNESS OF UNIVERSITY STUDENTS**

*Oleg Yuryevich Davydov, the candidate of pedagogic sciences, senior lecturer,*

*Urals Federal University named the first President of Russia Boris Yeltsin, Yekaterinburg*

### **Annotation**

In article, the application of methodical static-dynamic exercises with discrete nature during physical training of students of general fitness department has been scrutinized. The application of such exercises both during the mandatory courses of physical education and athletic gymnastics section has a positive impact on the process of improving during the school year not only the power abilities, but also the general level of development of common physical fitness of students studying at the preparatory department, that indicates high efficiency of application of innovative techniques.

**Keywords:** static-dynamic exercises, discreteness, load, students.

### **ВВЕДЕНИЕ**

В системе физического воспитания студентов, особенно технических вузов, опыт системного использования атлетической гимнастики как действенного средства физической подготовки на всем протяжении учебного процесса, отсутствует. Надо признать, что отдельные научные разработки по использованию средств атлетической гимнастики в системе физического воспитания учащейся молодежи за последние 10-15 лет выполнялись на фрагментарном уровне и не были систематизированы. Так, например, Л.Н. Евланников [3] выявил эффективность базовой физической подготовки курсантов военного училища; Н.Н. Катьков [4] рассмотрел возможности применения атлетической гимнастики в условиях реализации традиционной программы физического воспитания учащихся средних учебных заведений; С.И. Давыдов [2] в качестве базового средства физи-

ческой подготовки студентов использовал спортивную гимнастику в рамках академической группы; О.А. Черноярова [6] на примере дисциплин базовых физкультурно-спортивных видов выявила межпредметные связи в системе подготовки будущих учителей физической культуры; И.Ю. Яновский [7] показал эффективность влияния средств атлетической гимнастики на физическое состояние мужчин различного возраста; о возможностях комплексного использования статических и динамических упражнений в физическом воспитании студентов говорилось в работах Н.Л. Пирназарова [5], а о рекреационных занятиях атлетизмом – И.Г. Виноградова [1].

Цель исследования. Выявить эффективность использования статико-динамических упражнений (СДУ) в процессе физического воспитания студентов вуза отделения ОФП

#### МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для проведения эксперимента были сформированы одна контрольная и две экспериментальные группы. В первой экспериментальной группе приняли участие 23 студента подготовительного отделения, во второй экспериментальной группе – 34 и в контрольной – 42 студента.

Студенты первой экспериментальной группы отделения ОФП занимались физической культурой в сетке обязательных занятий два раза в неделю по 2 академических часа (статико-динамические упражнения использовались как основное средство физической подготовки в объеме до 70% основной части учебного времени). Вторая экспериментальная группа студентов отделения ОФП, помимо обязательных двухразовых занятий по физическому воспитанию в неделю, тренировалась два раза в неделю в секции атлетической гимнастики, в которой, так же как и в первом случае, до 70% времени отводилось на развитие силы с использованием статико-динамических упражнений дискретного характера. Контрольная группа состояла из студентов отделения ОФП, двигательная активность которых была ограничена только двухразовыми занятиями по физическому воспитанию с использованием традиционных средств и методов физической подготовки.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методика выполнения СДУ заключается в следующем. Первая половина силового упражнения выполняется в уступающем режиме дискретно, то есть с кратковременными остановками для выполнения нагрузки в статическом режиме от 2 до 5 с (с задержкой или без задержки дыхания), а вторая половина – в преодолевающем режиме, но уже без остановок. Например, при выполнении жима лежа на горизонтальной скамье, испытуемый, опуская штангу на грудь, делает, например, 2 или 3 остановки продолжительностью по 2 с (под углом сгибания в локтевом суставе 150, 120 и 90 градусов), после касания грифом груди штанга поднимается вверх в динамическом режиме на прямые руки без остановок.

Перед началом выполнения СДУ определяется общее «рабочее» время выполнения статического упражнения (5, 6, 7 и до 10 с) и количество остановок. Например, общее время выполнения СДУ составляет 5 с, минимальное количество остановок – 2 с. Следовательно, опускание штанги будет происходить в течение 5 секунд с двумя остановками при угле сгибания рук в локтевом суставе 120 и 90 градусов.

Объем тренировочной нагрузки при выполнении СДУ определяются по следующей формуле:  $\frac{P \times t}{d}$ , где P – вес отягощения в кг, t – общее время статического напряжения, d –

количество остановок. Для реализации экспериментальной программы были разработаны упражнения на основе статико-динамических напряжений дискретного характера и сформулированы основные методические правила их выполнения.

Продолжительность занятия 80 мин.

Подготовительная часть (10 мин.): бег, прыжки, гимнастические или акробатиче-

ские упражнения.

Основная часть (60 мин.):

Упр. № 1. Жим штанги 30 кг лёжа на горизонтальной скамье (во время опускания штанги (в уступающем режиме) сделать 2 остановки с интервалом её удержания в статической позе до 3 секунд, после касания грифа штанги груди – выжать её в преодолевающем режиме без остановок). Сделать 2 повторения в 4 подходах.

СДУ в одном подходе равен  $30 \times 6/2 = 90$  кг/с и в целом объем выполненной статико-динамической работы в этом упражнении составляет –  $90 \times 4 = 270$  кг/с, а в КПШ (количество подъемов штанги) =  $2 \times 4 = 8$ .

Упр. № 2. Приседание со штангой на плечах 40 кг. Во время опускания штанги (в уступающем режиме) сделать 2 остановки с интервалом её удержания в статической позе до 2 секунд, после завершения опускания штанги поднять её в преодолевающем режиме без остановок. Сделать 3 повторения в 3 подходах.

СДУ в одном подходе равен  $40 \times 6/2 = 120$  кг/с и в целом объем выполненной статико-динамической работы в этом упражнении составляет –  $120 \times 3 = 360$  кг/с. Объем в КПШ –  $3 \times 3 = 9$ .

Упр. № 3. Сгибание рук в локтевом суставе со штангой весом 15 кг. Во время подъем штанги в преодолевающем режиме сделать 3 остановки с интервалом её удержания в статической позе до 2 секунд, после завершения поднятия штанги опустить её в преодолевающем режиме без остановок. Сделать 3 повторения в 4 подходах.

СДУ в одном подходе равен  $15 \times 6/3 = 30$  кг/с и в целом объем выполненной статико-динамической работы в этом упражнении составляет –  $30 \times 3 = 90$  кг/с, а КПШ –  $3 \times 4 = 12$ .

Заключительная часть (10 мин.): бег в среднем темпе упражнения на дыхание, вы-сы.

Итак, общий объем учебно-тренировочного занятия с использованием СДУ составил –  $270 + 360 + 90 = 720$  кг/с, КПШ –  $8 + 9 + 12 = 29$ .

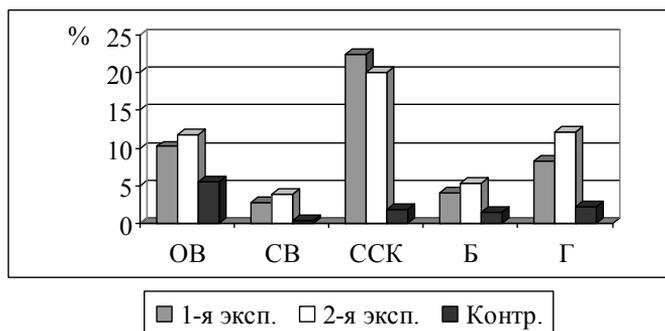
Эффективность экспериментальной методики выполнения СДУ оценивалась по показателям кистевой (КД) и становой динамометрии (СД), времени бега на 60 м, прыжка в длину с места, подтягивания на перекладине, жима лежа на горизонтальной скамье и приседания со штангой на плечах. Для оценки общей выносливости студенты опытных групп выполняли бег на 1000 м.

Из рисунка видно, что результаты в беге на 1000 м выросли у всех студентов, однако, наиболее выраженный прирост по итогам эксперимента был отмечен только в первой и, особенно во второй экспериментальной группе. Относительный прирост результатов в первой экспериментальной группе составил 13,3%, во второй экспериментальной группе – 15,5% в то время как в контрольной группе только – 5,9%.

Силовая выносливость оценивалась по результатам выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Студенты первой экспериментальной группы увеличили свою силовую выносливость на 23,8%, студенты второй экспериментальной группы – на еще большую величину – 33,3%, а студенты контрольной группы только на 4,2%.

Для оценки развития скоростно-силовых качеств был взят в качестве теста прыжок в длину с места. В этом упражнении средний исходный показатель у студентов первой экспериментальной группы был равен 217,5 см, у студентов второй экспериментальной группы – 218,6 и у студентов контрольной группы – 219,3 см. Во всех случаях эти показатели не отличались друг от друга. Если сравнить данные относительного прироста результатов при выполнении прыжка в длину с места то оказывается, что наименьший уровень относительного прироста был у студентов контрольной группы, на втором месте у студентов первой экспериментальной группы, а лучший результат оказался у студентов второй экспериментальной группы. Оценка как исходного, так и итогового уровня развития быстроты давалась на основании двух тестовых испытаний: бег на 30 м и челночный бег 3x10м в максимальном темпе. Во всех случаях фиксировалось время выполнения

упражнения в секундах.



Условные обозначения: ОВ – общая выносливость, СВ – силовая выносливость, ССК – скоростно-силовые качества, Б – быстрота, Г – гибкость.

Рис. 1. Показатели прироста уровня развития физических качеств у студентов первого курса в течение учебного года

Результаты исходного тестирования показателей быстроты позволили установить, что в беге на 30 м в октябре месяце достоверно лучшими были студенты экспериментальных групп. Достоверно более низкие показатели бега на 30 метров были зарегистрированы у студентов контрольной группы (5,6 с).

Реализация экспериментальной методики с применением СДУ в течение учебного года, которая позволяла развивать основные (базовые) мышечные группы, привела к достоверному улучшению уровня развития быстроты во всех экспериментальных группах (рис.).

Через год наиболее выраженный прирост результатов в беге на 30 м оказался во второй экспериментальной группе и составил – 6,55%. Несколько меньшая величина прироста показателя быстроты был зафиксирован в первой экспериментальной группе (5,6%) и только в контрольной группе результаты в беге на 30 м у студентов подготовительного отделения практически не изменились (2,2% при  $P > 0,05$ ).

Известно, что развитию такого физического качества как гибкость в процессе общей физической подготовки студентов подготовительного отделения придается большое значение. Как правило, упражнения на гибкость включаются в комплексы общеразвивающих и гимнастических упражнений. Использовать СДУ дискретного характера для развития гибкости не всегда удается. Поэтому этот факт придавал определенный интерес к итогам исследований.

Результаты исходного тестирования студентов опытных групп в начале учебного года позволяют говорить о том, что уровень развития гибкости у них практически был одинаков. Так, максимальное различие между исходными результатами трех групп студентов при выполнении при тестировании на гибкость, составляло 0,5, а минимальное – 0,1 см. В конце учебного года показатели гибкости достоверно возросли во всех случаях. Но наиболее выраженный относительный прирост уровня развития гибкости был зафиксирован во второй экспериментальной группе (12,2%). Второй результат показателя прироста в этом тесте был зафиксирован в первой экспериментальной группе (8,3%). У студентов контрольной группы увеличение показателя гибкости было минимальным и составило в среднем 2,2%.

## ВЫВОДЫ

Результаты педагогического эксперимента позволяют заключить, что занятия атлетической гимнастикой в группе студентов отделения ОФП, в которых предпочтение

отдается выполнению статико-динамическим упражнениям дискретного характера, способствуют более эффективному приросту показателей общей выносливости, быстроты и гибкости по сравнению с результатами контрольной группы. Но наибольшие выраженный прирост результатов был зафиксирован при тестировании скоростно-силовых качеств, становой и кистевой динамометрии и силовой выносливости.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Виноградов, И.Г. Содержание рекреационных занятий атлетизмом со студентами вузов : дис. ... канд. пед. наук / Виноградов И.Г. ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – 192 с.
2. Давыдов, С.И. Спортивная гимнастика как базовое средство физической подготовки студенток вуза : дис. ... канд. пед. наук / Давыдов С.И. – Тула, 1998. – 160 с.
3. Евланников, Л.Н. Совершенствование базовой физической подготовки курсантов военно-технического училища федеральной службы охраны России : дис. ... канд. пед. наук / Евланников Л.Н. ; Тамбовский гос. ун-т им. Г.Р. Державина. – Тамбов, 2008. – 139 с.
4. Котьков, Н.Н. Плавание как базовое средство физической подготовки учащихся среднего специального образовательного учреждения : дис. ... канд. пед. наук / Котьков Н.Н. – Тула, 2000. – 168 с.
5. Пирназарова, Н.Л. Комплексное применение динамических и статических упражнений в физическом воспитании студенток: на примере ритмической гимнастики : дис. ... канд. пед. наук / Пирназарова Н.Л. – Новосибирск, 2007. – 189 с.
6. Черноярова, О.А. Межпредметные связи в системе подготовки будущих учителей физической культуры (на примере дисциплин базовых физкультурно-спортивных видов) : дис. ... канд. пед. наук / Черноярова О.А. – Чебоксары, 2001. – 199 с.
7. Яновский, И.Ю. Особенности влияния средств атлетической гимнастики на физическое состояние мужчин разного возраста : дис. ... канд. пед. наук / Яновский И.Ю. – СПб., 2007. – 141 с.

**Контактная информация:** porotnikova@mail.ru

УДК 796.012.2:36.032 (045)

### **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ В ПРЕЕМСТВЕННОЙ СВЯЗИ «ШКОЛА – ВУЗ»**

*Елена Леонидовна Зверева, соискатель,*

*Воронежский государственный институт физической культуры (ФГОУ ВПО ВГИФК)*

#### **Аннотация**

В статье показаны пути влияния физической культуры на формирование личности в преемственной связи «школа – ВУЗ»; раскрывается теоретический аспект проблемы, анализируются формы и методы формирования личности к занятиям физической культурой.

**Ключевые слова:** формирование личности, физическая культура, преемственная связь «школа – ВУЗ», педагогическая система формирования личности, экспериментальные исследования.

### **PERSONALITY FORMATION BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE WITHIN «SCHOOL TO THE UNIVERSITY» CONTINUITY**

*Elena Leonidovna Zvereva, the competitor,*

*Voronezh State Institute of Physical Fitness*

#### **Annotation**

The paper focuses on the ways of formation of student's personality by means of physical culture within «school to the university» continuity. Theoretical aspect of the problem is explored, forms and