

*Мирзалиева Зарина Бахадыровна*

студентка

Научный руководитель

*Ахапкин Василий Николаевич*

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский государственный

аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева»

г. Москва

## **МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЫШЦ ПРЕССА У СТУДЕНТОК**

*Аннотация:* в статье проанализирована специальная литература и рассмотрены методические указания по проведению круговой тренировки для развития мышц брюшного пресса; разработана методика развития силовых способностей мышц пресса; проведено исследование среди студенток второго курса, подтвердившее эффективность предлагаемой тренировочной программы.

*Ключевые слова:* развитие силовых способностей, метод круговой тренировки, базовая физическая культура.

Актуальность данной темы подчеркнута новыми ориентирами, взятыми современной молодежью. Правильный образ жизни среди студентов в настоящее время обретает все большую популярность, в частности, формирование красивого тела стало нормой для популярной молодежной культуры. Культ здорового и красивого тела вновь завоевывает сердца тысяч молодых людей. Гармоничное развитие всех мышечных групп, по примеру фитнес-атлетов, является современным эталоном красоты. И, именно развитые мышцы брюшного пресса, считаются визитной карточкой эстетично сложенного человека. Отметим, что развитый пресс является важной составляющей для функции дыхания и работы органов выделения и пищеварения. В нашей работе мы предполагали, что правильно подобранный и корректно организованный комплекс круговой тренировки для

развития мышц пресса позволит улучшить скоростно-силовые показатели этой мышцы и обеспечит визуально привлекательную физическую форму испытуемых.

Объект исследования: студентки института экономики и управления АПК.

Предмет исследования: средства спортивной тренировки, обеспечивающие развитие мышц пресса.

Цель: разработать комплекс упражнений для развития силовых способностей мышц пресса по методу круговой тренировки и проверить его эффективность.

Задачи: провести анализ учебно-методической литературы по данной тематике; разработать тренировочную программу для развития мышц пресса; оценить ее эффективность в исследовании уровня прироста скоростно-силовых показателей мышц пресса.

Методы исследования: педагогическое наблюдение, анализ учебно-методической литературы, педагогическое тестирование.

Брюшной пресс состоит из следующих групп мышц:

- 1) внутренние косые мышцы;
- 2) прямая мышца живота;
- 3) внешние косые мышцы;
- 4) поперечная мышца живота;
- 5) пирамидальная мышца [1].

Работа проведена на базе Российского государственного аграрного университета – МСХА имени К.А. Тимирязева в спортивно-оздоровительном комплексе. Исследование проводилось в течение 2 месяцев в группе студентов второго курса экономического профиля на занятиях по дисциплине базовая физическая культура в основной части занятия, которое осуществлялось с использованием метода круговой тренировки с акцентом на брюшной пресс. В исследовании участвовали 16 студенток из группы Д-Э 203 института экономики и управления АПК. Исследование проходило в период с 06.10.2022 по 27.10.2022. В работе мы применяли разные подходы к организации круговой тренировки: метод

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

непрерывного упражнения и метод интенсивно-интервального упражнения [3]. В первом методе тренировка проводилась двумя способами: при первом время, отведенное на упражнение, не ограничивалось, во втором фиксировалось и время, и количество раз выполняемого упражнения. Вначале студентам было тяжело делать упражнения регулярно, без отышки и не останавливаться, но, по прошествии двух недель, количество повторений увеличивались, техника упражнений улучшалась, одним словом, студенты становились сильнее и выносливее.

План тренировок выглядел следующим образом:

- 1) прямые скручивания 3 подхода по 15 раз
- 2) джампинг джек 3 подхода по 1 минуте
- 3) планка 3 раза по 1 минуте
- 4) обратные отжимания 3 подхода по 20 повторений
- 5) скалолаз на косые мышцы 2 подхода по 40 секунд
- 6) подъемы корпуса по 1 минуте 2 подхода

Чтобы видеть прогресс, было принято решение увеличивать время выполнения упражнения на 10–20 сек, также увеличивали число повторений каждого упражнения и число упражнений. При интенсивно-интервальном методе продолжительность каждого упражнения колебалась от 20 до 30 сек, продолжительность отдыха между упражнениями составляла – 15–20 сек, паузы между выполнением одного круга составляли – от 3 до 6 мин. В начале исследования мы провели тестирование исходного состояния развития мышц пресса, затем, спустя 2 месяца после реализации учебно-тренировочной программы. Были взяты тестовые задания, соответствующие критериям информативности и надежности [2;4].

Круговая тренировка с упором на мышцы пресса в начале занятия после выполнения разминки в 20 минут, занимала от 20 до 45 мин в зависимости от общих задач занятия. В подготовительной части занятия мы использовали поточную форму, а в основной части – интервальную и интенсивно-интервальную. Нашей задачей было повышение уровня различных физических качеств как выносливость и улучшение физического здоровья и приданье эстетического вида.

Вторая половина сентября на занятиях физической культурой по расписанию выполнение упражнений давались легче, но, чтобы не останавливаться на достигнутом, пробовались разные методики, добавляли упражнения в план тренировок, использовали спортивный инвентарь. По аналогии прошли занятия в октябре. Планирование круговой тренировки в учебном процессе мы рассматривали как длительный процесс, который разделялся по неделям, где каждую неделю упор делался верхние, боковые или другие мышцы пресса. Один и тот же комплекс применялся нами на 2–3 занятиях подряд, дальше пробовались новые упражнения. Самым сложным упражнением для студенток экономического факультета стал переход из упора лежа на локтях в упор лежа на кистях за время, в начале сентября удавалось от силы сделать 3–4 раза и у всех заканчивались силы, появлялась сильная отышка, но к концу октября техника выполнения этого упражнения и число повторений значительно увеличились.

За период исследования, проводимого в течение двух месяцев, нами была отмечена положительная динамика в росте показателей общей физической подготовленности у студенток. Пресс как таковой, с кубиками у студенток менее выражен, но значительно уменьшился подкожный жировой слой, который произошёл благодаря нагрузкам в виде метода круговой тренировки с упором на брюшной пресс [5]. Было замечено, что все студентки чувствуют себя бодрее по утрам, с большим энтузиазмом приходят на занятия по физической культуре, согласно расписанию. Также увеличились скоростно-силовые показатели, и значения статической силы, что связано с проведением занятий с использованием метода круговой тренировки за счет интенсификации тренировочного процесса. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

## Исследование уровня скоростно-силовых способностей мышц пресса

<i>Вид упражнения</i>	<i>Начало сентября</i>	<i>Конец октября</i>
Классическая планка	1 минута	2 минуты 15 секунд
Подъемы корпуса за 1 минуту	33 раза	67 раз в минуту
Русские повороты	45 секунд	2 минуты 30 секунд
Скалолаз на косые мышцы	40 секунд	2 минуты 10 секунд

Если выполнять физические упражнения в меру, это способствует разрядке отрицательных эмоций, снятию нервного напряжения и усталости, повышению жизненного тонуса и работоспособности. Развивает выносливость и стрессоустойчивость, а также они необходимы для поддержания красивой осанки [1].

Подводя итоги двухмесячного исследования, можем констатировать, что разработанная нами программа для комплексного развития мышц пресса подтвердила свою эффективность. Все студентки увеличили свои результаты в тестовых заданиях. Поскольку, использованная батарея тестов определяла разные направления развития силовых способностей, можем сказать, что наш комплекс является универсальным. Статическая выносливость, динамическая сила и скоростно-силовые способности были увеличены. Таким образом, данный комплекс может быть рекомендован в качестве средства воспитания физических качеств на занятиях по базовой физической культуре, а также как программа для самостоятельных занятий у студентов.

### ***Список литературы***

1. Алексеев С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курмышин. – М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. – 102 с.
2. Ахапкин В.Н. Начальная спортивная подготовка школьников 10–12 лет с целью отбора и ориентации в виды спорта скоростно-силовой направленности: автореф. дис. ...канд. пед. наук / В.Н. Ахапкин; Московский городской педагогический университет. – М., 2013.
3. Бочкарева С.И. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова [и др.]. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.
4. Никитушкин В.Г. Ранняя ориентация детей 10–13 лет в виды спорта скоростно-силовой направленности / В.Г. Никитушкин, В.Н. Ахапкин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – Т. 2. №1 (2). – С. 52–57.
5. Таран В.А. Инструментальное обеспечение процесса физического воспитания: монография / В.А. Таран. – Ч. 1. – М.: МПА-ПРЕСС, 2014.