

Особенности физической подготовки студентов для сдачи контрольного норматива «лодочка» в рамках программы по физической культуре

DOI 10.31483/r-96689

УДК 796

**Ермакова Е.Г.**

ФГБОУ ВО «Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика Д.Н. Прянишникова»

Пермь, Российская Федерация.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5586-1858>, e-mail: lenaermakova74@mail.ru

Резюме: Актуальной в наше время является проблема, связанная с заболеванием позвоночника, зачастую малоподвижный образ жизни приводит к ослаблению мышечного корсета позвоночника и спины. В программу вуза по физической культуре для основного отделения входит контрольный норматив на силу – «Лодочка». В статье рассматриваются особенности физической подготовки студентов, в том числе методы и средства, с целью выявления эффективности специально подобранных упражнений на развитие основного физического качества – силы и повышения подготовленности студентов к зачетному нормативу «лодочка», направленному на укрепление мышц спины, способствующему уменьшению жира, повышению тонуса мышц, активизации метаболизма, совершенствованию координационных способностей, снижению болевых ощущений, выпрямлению осанки.

Методы исследования. В данной работе представлен специально разработанный и предложенный примерный перечень упражнений силовой и координационной направленности на мышцы спины и брюшного пресса, который был включен в занятия два раза в неделю. Проведено исследование со студентками Пермского государственного аграрно-технологического университета. В исследовании применялись методы педагогического эксперимента, педагогического тестирования и сравнительного анализа, а также метод ступенчатого повышения нагрузки с индивидуальным подходом, выполнялись упражнения, постепенно увеличивая количество повторений и подходов.

Результаты исследования. С помощью проведённого тестирования результаты показателя физической подготовленности девушек, контрольного норматива «лодочка», в рамках программы по физической культуре показаны в виде диаграммы. Полученные результаты проанализированы и сформулированы выводы с рекомендациями, в ходе исследования прослеживается значительная динамика полученных положительных оценок.

На основании проведенного исследования можно сделать вывод о том, что эффективность влияния представленных методов и средств на развитие и совершенствование физической подготовки студентов подтверждается.

Ключевые слова: физические качества, сила, мышцы спины, упражнения силовой направленности, физическая культура.

Для цитирования: Ермакова Е.Г. Особенности физической подготовки студентов для сдачи контрольного норматива «лодочка» в рамках программы по физической культуре / Е.Г. Ермакова // Развитие образования. – 2020. – № 4 (10). – С. 59-62. DOI:10.31483/r-96689.

Features of Physical Training of Students for Reaching a Qualifying Standard "Boat" as Part of the Program of Physical Education

Elena G. ErmakovaFSBEI of HE "Perm State Agrarian and Technological University named after academician D.N. Pryanishnikov",
Perm, Russian Federation.ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5586-1858>, e-mail: lenaermakova74@mail.ru

Abstract: The problem associated with spinal cord disease is topical nowadays; often a sedentary lifestyle leads to weakening of the muscular corset of the spine and back. The university program of physical education for the main department includes a control standard for strength – «Boat». The article deals with the peculiarities of students' physical training, including methods and means, in order to identify the effectiveness of specially selected exercises for the development of the basic physical quality of strength and increase the readiness of students for the qualifying standard «boat», aimed at strengthening the back muscles, contributing to a reduction in fat, increasing muscle tone, metabolism, improving coordination abilities, reducing pain, posture straightening.

Methods of research. This work presents a specially developed and proposed exemplary list of exercises of power and coordination orientation on back muscles and abdominal press, which was included in the exercises twice a week. The research was conducted with students of Perm State Agrarian and Technological University. Methods of pedagogical experiment, pedagogical testing and comparative analysis as well as the method of step-by-step increase of load with individual approach were used in the research, exercises were performed, gradually increasing the number of repetitions and approaches.

Research results. With the help of the carried-out testing, the results of the indicator of girls' physical fitness, the control standard «boat», within the physical education program are shown in the form of a diagram. The obtained results are analyzed and conclusions with recommendations are formulated, and in the course of the research, a significant dynamic of the obtained positive evaluations is observed.

Based on the study, it is concluded that the effectiveness of the impact of the presented methods and means on the development and improvement of students' physical training is confirmed.

Keywords: physical qualities, strength, back muscles, strength-oriented exercises, physical education.

For citation: Ermakova E.G. (2020). Features of Physical Training of Students for Reaching a Qualifying Standard "Boat" as Part of the Program of Physical Education. *Razvitiye obrazovaniya = Development of education*, 4(10), 59-62. (In Russ.) DOI:10.31483/r-96689.

Физкультура программин картинче «Кимё» тेरеслев нормативне тытма хул-сурэм вайё енчен хатёрлесси

Ермакова Е.Г.

АВ «Д.Н. Прянишников академик ячёллө Пермь патшалых аграрипе технологи университечө» ФПВБУ,

Пермь, Рацёй Федерации.

 ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5586-1858>, e-mail: lenaermakova74@mail.ru

Аннотаци: Хальхи вайхатшан сурэм шамми чирепе сыйханна лару-тару пысак пёлтерешлө пулса тарайт. Сахал хусканупа пурэнни час-часах сурэм шаммин мышцине вайсэрларатать. Вузан төп уйрэмэн физкультура программине вайя тेरеслемелли «Кимё» норматив көрет. Статьяра студентсен чи паха енне – вайне ўстерес тата студентсене норматив тытма хатёрлес тёллевпе тата норматив тытма май паракан ятарласа суйласа илнэ хайнхтарусен тухацлахне палартас тесе физкультураа ёслемелли уйрэмлэх, сав шутра меслетсемпе хатёрсene, пайх тухн. Ку хайнхтарусем су сийне чакарма, мышца тонусне ёслеме, вществосен ылмашавне лайхлатма, координаци пултарулхэн ёснетме, ыратава чатма, кёлжеткене түрэлтэе май парасц.

Төлчөө меслечёсем. Ку ёсре эрнере икё хут усд курма тесе вайя тата координации ўстерме сурэм мышцисем, хырэм пресё валли хатерленэ тёслэх хайнхтарусене илсе пан. Төлчеве Пермь патшалых аграрипе техника университетечён студенчёсемпе ирттерн. Төлчеве педагогика эксперименчён, педагогика тестированийе танлашта-рулла тишкерү меслечёсемпе тата ыйвэрлэх кашни ын уйрэмлэхне кура майёлен ўстерү меслечёпе усд курн, хайнхтару ын-ынне таваслых хисепне, снаряд патне пырас тайшлэх майёлен ўстерсе пын.

Төлчөө результач. Тестировани ирттерн май хөрсөн вай-хале ўснин, «кимё» нормативне тултарнин катаартавс-не диаграммасемпе катаартн Алла илнэ результатсене тишкерн тата сёнү майлхатёрлесе тарайтн. Төлчеве лайх катаартусем чылай ўснине палартса пын.

Ирттерн төлчев ын таянса ѝакнаштал лётёмлэти тума пулать: сённэ меслетсемпе хатёрсем студентсене физкультура енчен вайланса ырэлление пысак витэм күнине ёнентерец.

Төп сামахсем: хул-сурэм вайён пахалах, вай, сурэм мышци, вай пысакламалли хайнхтарусем, физкультура.

Цитаталама: Ермакова Е.Г. Физкультура программин картинче «Кимё» теरеслев нормативне тытма хул-сурэм вайё енчен хатёрлесси / Е.Г. Ермакова // Вёренү аталаанав. – 2020. – № 4 (10). – С. 59-62. DOI:10.31483/r-96689.

Введение

В настоящее время заболевания, связанные с позвоночником, имеют большую распространенность, позвоночник страдает от слабости мышц спины. Правильная осанка обеспечивает нормальную деятельность опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, способствуют более экономному расходованию энергии при выполнении физических нагрузок. Вследствие регулярных занятий спортом у студента не будет проблем со здоровьем. Целью является привить студентов к постоянным физическим нагрузкам, а также регулярному посещению занятий физической культурой. Создавая условия для качественного, быстрого и полноценного восстановления организма, необходимо вести активный отдых и здоровый образ жизни, независимо от того, в какой сфере работает человек. Для более полного восстановления организма рекомендуется заниматься упражнениями, направленными на укрепление мышц спины [3]. Упражнения на мышцы спины способствуют укреплению мышечного корсета и увеличению подвижности позвоночника. Сильные мышцы спины активизируют обменные энергетические процессы [2, с. 90]. Рекомендуется укреплять мышцы спины простыми упражнениями, чтобы избежать симптомов остеохондроза, дистрофического изменения межпозвоночных дисков. Слабое развитие спинной мускулатуры усугубляет врожденную или приобретенную патологию, зачастую вызванную сидячим малоподвижным образом жизни, неправильной осанкой, избыточной массой тела, слабостью брюшного пресса, ленью выполнять простейшую зарядку для спины, а также травмой позвоночника. Упражнения, направленные на укрепление мышц спины, способ-

ствуют уменьшению жира, повышению тонуса мышц, активизации метаболизма, совершенствованию координационных способностей, снижению болевых ощущений, выпрямлению осанки. Таким образом, можно назвать массу факторов, чем полезны упражнения для спины человека. И главными преимуществами являются меньший риск травмирования во время занятий спортом, полноценное восстановление, правильная форма позвоночника, хорошая осанка [4, с. 59].

В программе по физической культуре для студентов ПГАТУ из перечня зачетных нормативов принимается физическое упражнение «лодочка» на основное физическое качество – силу. Целями и задачами упражнений, направленных на укрепление мышц спины, являются: повышение уровня здоровья студентов, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода занятий физической культурой, привитие навыков здорового образа жизни и улучшение деятельности обменных процессов, а также развитие и совершенствование физических качеств на силу, ловкость и координацию движений [1, с. 30].

Цель исследования – выявление эффективности специально подобранных упражнений на развитие основного физического качества – силы.

Задачи исследования: разработать примерные упражнения на развитие мышц спины, повысить подготовленность студентов к зачетному нормативу «лодочка», проверить эффективность упражнений на физическом состоянии студентов, провести педагогический эксперимент. Исследование проводилось методами ступенчатого повышения нагрузки с индивидуальным подходом,

выполнялись упражнения, постепенно увеличивая количество повторений и подходов, педагогического тестирования и сравнительного анализа результатов подготовки.

Организация и результаты исследования

В эксперименте участвовала группа девушек Пермского государственного аграрно-технологического университета в количестве 25 человек. В сентябре до эксперимента студенты сдали норматив, в течение учебного года на занятиях по физической культуре 2 раза в неделю включались разработанные упражнения на мышцы спины «Лодочка». Примерные упражнения на развитие и укрепление мышц спины для подготовки студентов к сдаче зачетного норматива «лодочка», применяемые на занятиях физической культурой.

Упражнения с фитнес-резинкой.

1. Исх. положение – лежа на спине, руки за головой, ноги прямые. Фитнесрезинка зафиксирована на стопах. Выполните скручивания, стараясь соединить локоть с противоположным коленом. Выпрямите ногу, повторите на другую сторону – 10–12 раз.

2. Зафиксируйте фитнес-резинку чуть ниже колен. Исх. положение – наклон вперёд, опора на ладони и пальцы ног, ладони расположить под плечами, спина ровная, Опираясь на ладони, на выдохе, развести ноги в стороны в прыжке. Вернуться в исх. положение – 15 раз.

3. Исх. положение – лежа на животе, положив голову на руки. Зафиксируйте фитнес-резинку на голени. Попеременно поднимайте прямую ногу вверх – 10–15 раз.

4. Зафиксируйте резинку на запястьях рук. Исх. положение – руки согнуть в локтях, ладони прямо перед собой, развести руки в стороны. В максимальной точке сопротивления поднять руки над головой – 10 раз.

5. Ленту зафиксировать на стопах и руками за другой конец взяться. Выполнить выпад назад, слегка отклонив корпус вперед. На вдохе тянуть ленту к груди 12–15 раз.

Упражнения на спину.

1. Исх. положение – лежа на животе, руки перед собой, ноги вместе. Поднимаем руки и ноги, стараясь прогнуться как можно больше. Задерживаемся в этом положении на 3–5 секунд. Выполняем 7–12 раз.

2. Исх. положение – лежа, руки вдоль туловища, сгибание и поднимание одной ноги, затем другой – 10–15 раз.

3. Исх. положение – стоя, делаем наклоны туловища вперед, пытаемся достать до щиколоток 10–12 раз.

4. Исх. положение – стоя, ноги на ширине плеч, палка находится за спиной прижатая к лопаткам. Садимся на невидимый стул – 7–12 раз.

Упражнения на пресс.

1. Исх. положение – лежа, руки вдоль тела. Приподнимите ноги над полом и выполните скрещивающиеся движения ногами – 7–12 раз.

2. Встать в планку с упором на предплечья, живот втянут, спина прямая 20–40 секунд.

3. Исх. положение – лежа, руки вдоль тела, поднимаем вверх прямые ноги. Затем медленно опускаем, медленно поднимаем – 10–15 раз.

4. Исх. положение – лежа, руки перед собой. Одновременно соединяя ноги и корпус с руками, коснуться до кончиков пальцев стопы – 10–12 раз.

Упражнения на тренажёре.

1. Лежа на скамье, поместить ступни под упорные валики. Зафиксировать кисти на затылке и развести руки в стороны, полностью выпрямить тело вдоль скамьи. На выдохе сделать подъем корпуса вверх. На вдохе плавно и медленно вернуться в исх. положение – 12–15 раз.

2. Взять в кисти веревочные рычаги, выпрямить руки. На выдохе потянуть трос в противоположную от тренажера сторону и вниз, совершая при этом поворот корпуса влево. На вдохе вернуть руки в исх. положение. Выполнить 12–14 раз, затем в противоположную сторону.

3. Сидя на скамье тренажера, взяться за рукоять узким хватом, ноги согнуты в коленях и спина слегка отведена назад. Потянуть рукоять к груди, задержитесь 1 секунду и разогните руки – 12–15 раз.

4. Лежа на скамье для гиперэкстензии, скрестить руки на груди. Не округляя спину, медленно нагнуться вперед, чтобы угол наклона туловища составлял 45 градусов. Напрячь мышцы нижней части спины и поднимитесь обратно в исх. положение – 15 раз.

Упражнения с гантелями [5, с. 14].

1. Исх. положение – стоя, гантели в руках, согните локти и доведите гантели до плеч и затем опустите в и. п. 7–12 раз.

2. Исх. положение – стоя, корпус немного наклонен вперед, руки в локтях образуют прямой угол. Разогните руки с гантелями, вернитесь в исх. положение – 10–12 раз.

3. Исх. положение – стоя, поднимите руки с гантелями в стороны до уровня плеч, опустите обратно и повторите 5–10 раз.

4. Исх. положение – стоя, корпус наклонен, гантели держат в вытянутых руках. Подтянуть гантели к поясу, сводя лопатки, затем опустить 10–15 раз.

В мае на 2 этапе эксперимента группа снова сдала зачетные нормативы, полученные результаты видны на рис. 1. Студентам поставлены баллы по полученным результатам согласно контрольным тестам для основного отделения (баллы указаны в таблице 1).

Таблица 1

*Контрольные тесты для основного отделения
женщины (девушки)*

Table 1

Control tests for the main department of women (girls)

Упражнения на мышцы спины; «лодочка»; на удержание (мин)	5 1,30	4 1,25	3 1,20	2 1,10	1 1,00
--	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

В ходе исследования по полученным результатам можно сделать вывод, что разработанные упражнения, регулярно применяемые на занятиях, изменили показатели. Число студентов, не сдавших зачётный норматив на первом этапе эксперимента, значительно уменьшилось, произошла существенная динамика результатов, у студентов повысился уровень физической подготовки, что также подтверждают показатели оценки «хорошо» и «отлично». Эксперимент показал, что для более результативной подготовки к каждому нормативу реко-

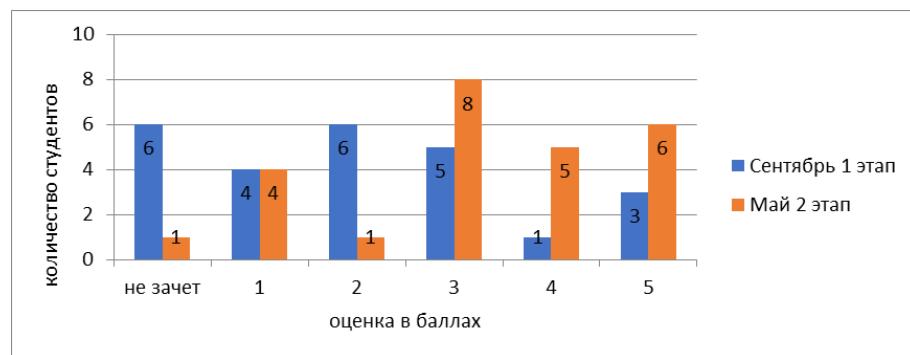


Рис. 1. Сравнение результатов контрольного норматива «лодочка»

Fig. 1. Comparison of the results of the control standard "boat"

мендуеться разрабатывать и применять специально подобранные упражнения.

В целом анализ результатов исследования подтверждает эффективность влияния методов и средств на развитие и совершенствование физической подготовки студентов в

рамках занятий по физической культуре, а также выдвинут конкретный ряд полезных эффектов, которые может добиться студент, регулярно занимаясь данными упражнениями: повышение тонуса мышц, активизация метаболизма, совершенствование координационных способностей.

Список литературы

- Бруслук Т.А. Оздоровительные виды гимнастики как эффективные средства, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата студенток / Т.А. Бруслук // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009.
- Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д, 2006 – 358 с.
- Кикотия В.Я. Физическая культура и физическая подготовка / В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.
- Милюкова И.В. Полная энциклопедия лечебной гимнастики / под общ. ред. Т.А. Евдокимовой. – СПб.: Сова; М.: Эксмо, 2003. – 512 с.
- Михалева Т.И. Методические указания к практическим занятиям / сост. Т.И. Михалева, Е.А. Вшивцева. – Пермь: Изд-во ФГОУ ВПО «Пермская ГСХА», 2011. – 41 с.

References:

- Brusnik, T.A. (2009). Ozdorovitel'nye vidy gimnastiki kak effektivnye sredstva, napravленnye na ukreplenie oporno-dvigatel'nogo apparata studentok. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta.
- Evseev, Iu.I. (2006). Fizicheskaya kul'tura., 358. Rostov n/D.
- Kikotia, V.Ia., & Barchukova, I.S. (2017). Fizicheskaya kul'tura i fizicheskaya podgotovka. M.: Iuniti.
- Evdokimovo, T.A. (2003). Miliukova I.V. Polnaia entsiklopediia lechebnoi gimnastiki., 512. SPb.: Sova; M.: Eksmo.
- Mikhaleva, T.I., & Vshivtseva, E.A. (2011). Metodicheskie ukazaniia k prakticheskim zaniatiiam., 41. Perm': Izd-vo FGOU VPO "Permskaya GSKhA".

Информация об авторе

Ермакова Елена Геннадьевна – старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика Д.Н. Прянишникова», Пермь, Российская Федерация.

Information about the author

Elena G. Ermakova – senior lecturer of FSBEI of HE «Perm State Agro-Technological University named after Academician D.N. Pryanishnikov» Perm, Russian Federation.

Автор չնչեն պէլթերնի

Ермакова Елена Геннадьевна – аслաй преподаватель, АВ «Д.Н. Прянишников академик յաշլәе Пермь патшалাখ аграрие техноло-ги университечේ» ФПВБУ, Пермь, Ра҃сей Федерации.