

концу исследования уже 40% (при $p < 0,05$) детей экспериментальной группы имели высокий уровень развития физических качеств и не выявлено испытуемых с низкими показателями физических качеств. Несравнимо повысилось количество детей с высоким и средним уровнем психического развития. Были обнаружены позитивные сдвиги в развитии познавательных процессов ($p < 0,05$). Уменьшилось число детей с низким уровнем развития внимания, памяти. Выявлен высокий уровень внимания по сравнению с исходными данными (было 13%, стало 50%). Позитивные сдвиги раскрыты в развитии памяти и оперативном мышлении: соответственно 47% и 75% к исходному уровню ($p < 0,05$).

Анализ уровня состояния здоровья детей показал, что дети экспериментальной группы в ходе исследования болели меньше (7% по сравнению с началом года 87% при $p < 0,001$), чем их сверстники из контрольной (соответственно 78 и 77 %).

Таким образом, специально разработанные и апробированные занятия разной направленности по физической культуре отвечали возрастным и функциональным возможностям организма детей 5-6 лет и показали их высокую эффективность для повышения уровня физического и психического развития, воспитания физических качеств. Предложенная нами программа оказала благоприятное воздействие и на состояние здоровья детей, и в частности, выявлена положительная тенденция снижения заболеваемости в период исследования. Представленная система физического воспитания из разнотипных физкультурных занятий повысила интерес у детей к физическим упражнениям и физическим нагрузкам, что, по нашему мнению, будет способствовать формированию у них в последующие годы потребности в здоровом стиле жизни, стремление быть физически культурным.

Петрушевский В.М.

Уральская Государственная юридическая академия (УрГЮА)

г. Екатеринбург

МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ УрГЮА.

В настоящее время остро назрел вопрос о спортивной специализации в учебной работе со студентами Высших учебных заведений. Наша страна все больше ориентируется на образовательные программы Европы и США, где как раз основной акцент на занятиях физическим воспитанием ставится на специализации в каком-нибудь виде спорта. Многие ВУЗы нашей страны, особенно те, кто имеет хорошую базу уже перешли на подобную форму обучения. Основным ее плюсом является выбор специализации по желанию и возможность спортивного совершенствования в избранном виде спорта. В

Уральской Государственной юридической академии (УрГЮА) тоже решили двигаться в этом направлении, хотя академия и не имеет достаточной материальной базы для этого. Выбор в пользу специализации учебных занятий объясняется тем, что резко возрастает мотивация у обучаемых и, соответственно, повышается отдача при работе на занятиях. Если при занятиях общей физической подготовкой интерес к ним уменьшается к середине второго – началу третьего года обучения, то при занятиях спортивной подготовкой, интерес с каждым годом только увеличивается. Исходя из возможностей спортивной базы УрГЮА, студенты основного отделения были разбиты на три направления: первое – легкая атлетика, второе – игровые виды спорта и третье – силовые виды спорта.

В этой статье мне хотелось бы раскрыть методику спортивной подготовки силовых видов спорта. В специализацию этих видов были отобраны студенты, изъявившие желание обучаться по данной программе и не имеющие медицинских противопоказаний. Программа включает в себя: армспорт, пауэрлифтинг, гиревой спорт и русский жим (жим штанги лежа, соответствующий собственному весу спортсмена на максимальное количество раз). Эти виды были выбраны из-за того, что их основу составляет силовая подготовка, а также потому, что они входят в программу Спартакиады УрГЮА. Почему были выбраны четыре вида, а не один объясняется тем, что при занятиях родственными видами спорта значительно улучшается всесторонняя физическая подготовка студентов и удерживается длительный интерес к самим занятиям из-за большой вариации используемых упражнений в освоении и совершенствовании техники этих видов спорта. При этом обязательным условием ставится выполнение разрядных норм и участие в спортивных соревнованиях, что также повышает мотивацию обучающихся. Методика обучения строится следующим образом: первый семестр (3,5 месяца) основной упор делается на армспорт и пауэрлифтинг. Он разделяется на четыре периода подготовки:

1. Подготовительный период (две недели). В нем выявляются физические возможности студентов посредством силовых тестов: в пауэрлифтинге – это приседание со штангой, жим лежа штанги, становая тяга штанги. Все упражнения выполняются до выявления максимального результата. В гиревом спорте – жим гири 16 кг левой и правой рукой до отказа. В армспорте – борьба за столом с различными по весу соперниками. В ходе тестов, наряду с силовыми показателями, просматривается уровень владения техникой этих видов спорта.

2. Овладение техникой и скоростно-силовая подготовка (один месяц). На этом этапе обучения основной акцент делается на постановку правильной техники движения в пауэрлифтинге и армспорте, а также выполнение подготовительных упражнений в гиревом спорте. Все упражнения выполняются с весом 40-60% от максимального по 30-40 раз в подходе.

3. Совершенствование техники пауэрлифтинга и армспорта, овладение техникой гиревого спорта и развитие силы и мышечной массы (один месяц). В этом периоде увеличивается объем силовой работы за счет увеличения веса отягощений до 70-80% от максимума и уменьшение количества повторений до 12-8 в трех подходах. Большое внимание уделяется специальной физической подготовке в армспорте. На этой фазе студенты принимают участие в соревнованиях по армспорту.

4. Силовая подготовка завершает первый семестр. Наряду с техникой развиваются максимальные силовые способности. Объем отягощений возрастает до 85-95% от максимального, при подготовке к соревнованиям достигает 100%. Количество повторений варьируется от 8 до 2 в шести подходах. Планируется участие в соревнованиях по пауэрлифтингу и армспорту. В гиревом спорте основное внимание на технике выполнения рывка и толчка облегченных гирь. Время отводимое на силовую подготовку – 1 месяц.

Второй семестр (продолжительность 3 месяца). Упор на армспорт, гиревой спорт, русский жим, совершенствование в пауэрлифтинге. Он также разбивается на четыре периода:

1. Подготовительный (две недели). Совершенствование изученной техники, восстановление двигательных качеств, укрепление связок и мышц. В конце периода – соревнования по армспорту.

2. Скоростно-силовой (две недели). Работа над техникой, работа с весом 50% от максимального, количество повторений - 30-40 в одном-двух подходах в каждом упражнении.

3. Работа на мышечную массу и выносливость (один месяц). В технике основной акцент на гиревой спорт и русский жим. Вес 60-70% от максимального, количество повторений 15-10, количество подходов 3-4. В конце периода - соревнования по гиревому спорту и русскому жиму.

4. Силовая подготовка (один месяц). Работа с весом 85-100% от максимального. Основная задача этого периода улучшение личных результатов в пауэрлифтинге и выполнение разрядных норм.

Программа второго и третьего года обучения отличается увеличением тренировочного объема, повышением уровня соревнований и выполнением более высоких разрядных норм, при этом занятия в учебных группах совмещаются с занятиями в группе спортивного совершенствования по наиболее подходящему виду спорта, что позволяет продолжить спортивную специализацию после третьего года обучения (окончание учебных занятий по физическому воспитанию).

Таким образом, комплексная спортивная подготовка в силовых видах позволяет подготовить всесторонне физически развитых студентов, принимающих активное участие в спортивной жизни Академии, составляющих основу ее сборных команд по пауэрлифтингу и армспорту и выполняющих разрядные нормы во всех силовых видах спорта.