

Массаж, ЛФК, ортопедические приспособления, мануальная терапия, электрофорез, комплексное лечение и профилактика заболевания.

Цель работы – анализ тестирования физической подготовки студентов групп СМГ факультета ДиНО и подготовка рекомендаций по систематическим оздоровительным занятиям физической культурой.

На занятиях по физической культуре в группах СМГ разработали комплексы общеукрепляющего характера, а также дыхательные, направленные на укрепление различных мышечных групп. Так как в основном занятия проходят в тренажерном зале УО МГПУ имени И. П. Шамякина, студенты СМГ получают физическую нагрузку на различных тренажерах, согласно рекомендациям учебных пособий и книг авторов лечебной физкультуры, под редакцией С. Н. Попова.

Для успешной реализации оздоровительного процесса на занятиях по физической культуре применили следующие тесты по физической подготовке: поднимание и опускание туловища, вис на перекладине, планка, наклон туловища вперед из положения сидя ноги врозь.

Из 5 тестов самым успешным является поднимание и опускание туловища из положения лежа, на втором месте – планка и вис на перекладине, а наклон из положения сидя занимает одно из последних мест.

С применением комплексов и благодаря некоторым тестам, у многих занимающихся появился стимул систематически заниматься физической культурой для сравнительного анализа состояния здоровья.

Список использованной литературы

1. Лечебная физическая культура : учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. С. Н. Попова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 271 с.

КРОССФИТ КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ СИЛЫ СТУДЕНТОВ **Белявский Александр (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)** **Научный руководитель – Н. А. Зинченко**

Анализ исследований, посвященных силовым тренировкам показал, что кроссфит, который включает в себя различные виды тренировок, оказывает положительное влияние на развитие силовых качеств студентов. Кроссфит – это тренировочная модель, в которой высокоинтенсивные функциональные упражнения сочетаются с сердечно-сосудистыми упражнениями и атлетической гимнастикой, весом собственного тела и отягощениями. Кроссфит – это экстремальная система общей физической подготовки, основанная на чередующихся базовых движениях из различных видов спорта (гиревой спорт, тяжелая атлетика, спортивная гимнастика, легкая атлетика и т.д.) [1].

Целью исследования было изучение влияния кроссфита на развитие силовых качеств студентов.

В исследовании приняли участие 28 студентов УО МГПУ имени И. П. Шамякина. Были определены две группы студентов: контрольная группа (КГ) и экспериментальная (ЭГ). После того как участники были

разделены на две группы проведены силовые тесты до и после 16-недельного периода тренировок.

Педагогический эксперимент длился с сентября по декабрь 2022 г. До начала исследования мы провели контроль с целью определения исходного уровня развития силовых способностей. В ходе эксперимента применялись следующие контрольные тесты (таблица 1).

Таблица 1 – Оценка силовых качеств

Тест	10	9	8	7	6	5	4
Сгибание рук в упоре лежа, количество раз (руки вдоль туловища, касание грудью пола)	60	55	50	45	40	35	30
Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, количество раз за 60 с	65	60	55	50	45	40	35
Подтягивание, количество раз	18	16	14	12	10	8	6

В процессе педагогического исследования в ЭГ была использована разработанная нами методика развития силовых способностей с использованием системы кроссфит, КГ занималась по традиционной методике развития силовых качеств.

Программа тренировок с использованием системы кроссфит включала: последовательные подтягивания, отжимания и поднимания туловища из положения лежа на спине. Программа состояла из 2 тренировок в неделю в конце основной части занятия (3 упражнения в круге, 5 кругов) в течение 16 недель. Все упражнения выполнялись с 3-минутными интервалами отдыха. Силовой блок каждый месяц корректировался, т.е. увеличивалась дозировка упражнений. Это обязательная вариативность, чтобы не дать привыкнуть к нагрузке.

Испытуемые пытались достичь максимального повторения в 70 % от их нагрузки при выполнении упражнений. Перед началом упражнений испытуемые выполняли разминку из 15 повторений с 50 %-ной нагрузкой. Исследователь наблюдал за всеми тренировками.

Результаты исследования показали, что по тесту подтягивание прирост составил в ЭГ – 64,5 %, в КГ – 33 %; по тесту сгибание рук в упоре лежа на полу прирост составил в ЭГ – 38,6 % в КГ – 29 %; по тесту поднимание туловища за 30 с прирост составил в ЭГ – 20 %, в КГ – 4,3 %.

Проведя педагогическое исследование, мы выявили эффективность разработанной нами методики развития силовых способностей у студентов по системе кроссфит, что доказано с помощью сравнения результатов тестов до и после применения методики, отражающих положительную динамику.

Таким образом, данная методика развития силовых качеств у студентов с использованием системы кроссфит оказалась эффективной и может быть рекомендована в практической деятельности.

Метод тренировок кроссфит, который в последнее время стал очень популярным [2] может быть разработан для различных целей, практичен и экономичен по времени, это серьезная альтернатива силовым тренировкам в современном мире.

Список использованной литературы

1. Роль экспериментальной и инновационной деятельности в развитии системы подготовки спортивного резерва : материалы Всероссийской научно-практической конференции / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2019. – 422 с.

2. Зиамбетов, В. Ю. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза / В. Ю. Зиамбетов, Ю. С. Астраханкина // Молодой ученый. – 2016. – № 7. – С. 1061–1063.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПИЛАТЕСУ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Вегера Анастасия (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)

Научный руководитель – И. П. Дойняк

Проблема малоподвижного образа жизни студентов вызвана отсутствием физических нагрузок, учебным процессом. Самое неприятное в данной ситуации то, что в свободное время многие из студентов также предпочитают вести малоподвижный образ жизни. Последствия такого образа жизни – атония кишечника, слабый ток лимфы и множество других проблем, влияющих на здоровье человека.

Актуальность настоящей темы обусловлена решением проблемы сохранения и улучшения здоровья студентов при помощи регулярных занятий по системе пилатес.

Пилатес – это гимнастические упражнения, направленные на развитие физической силы, а также в тонус приведение организма, служит для оздоровления организма психоэмоционально и физически. Пилатес хорош тем, что им можно заниматься как в фитнес-клубе, так и самостоятельно дома. Благодаря методу пилатеса укрепляются мышцы пресса, спины, улучшается осанка, координация, увеличивается гибкость, подвижность суставов.

Комплекс упражнений:

1) Сотня:

- лечь на пол так, позвоночник прижат к полу;
- ноги согнуты или подняты вверх;
- руки вдоль туловища, сделайте пять ударов в среднем темпе, дыхание не задерживать;
- сделать пять взмахов руками на вдох и пять на выдох.