

УДК 681.3.069

Е.М.Ершенко (4 курс, каф. физвосп.), Л.М.Волкова, к.п.н., проф.

## АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ НА СТАРШИХ КУРСАХ

Популярность атлетизма за последние годы резко возросла. Особенно популярен этот вид спорта среди молодежи. Сильным хочет стать каждый молодой человек и не только юноши, но и девушки. Популярен атлетизм и в нашем Политехническом университете.

Возникает необходимость методического обеспечения занятий с отягощениями, так как многие студенты занимаются самостоятельно или дополнительно к какому-либо виду спорта. В нашей работе совместно с преподавателями отделения тяжелой атлетики сделана попытка в простой и ясной форме дать основы знаний по методике тренировок, дать необходимый минимум знаний для планирования самостоятельных занятий.

Объект исследования – физиологические основы тренировочного процесса в атлетизме, исследование основных методов тренировки, включая базовые упражнения для главных мышечных групп.

На основе анализа специальной литературы, консультаций с преподавателями отделения тяжелой атлетики и собственного опыта занятий физическими упражнениями нами разработаны основные методы тренировки. Эти методы включали: метод «прогрессирующего увеличения нагрузки», метод «повторение через силу», метод «изоляции мышц», метод «суперсерий», метод «непрерывного понижения весов», метод «негативных повторений», метод «частичных повторений», метод «три сета», метод «постоянного напряжения», метод «форсированных повторений». Разработанные 10 методов не исчерпывают полностью все методическое разнообразие, однако они дают основу методов атлетической подготовки.

В работе проанализирован огромный арсенал упражнений для построения любой тренировки атлета, но основными упражнениями для студентов должны оставаться так называемые базовые упражнения. Разработаны лучшие базовые упражнения для каждой из главных мышечных групп.

Базовые упражнения являются стержнем тренировки. Но кроме них необходимо использовать и другие упражнения. Эти специальные упражнения используются для локальной проработки отдельных мышечных групп и мышц. На рис. 1 для примера представлен комплекс наиболее распространенных упражнений для мышц шеи в тренировке атлета. Подобные комплексы разработаны для дельтовидных мышц, мышц сгибателей рук (бицепсов), для разгибателей рук (трицепсов), для грудных мышц и мышц брюшного пресса, для мышц спины и мышц ног, мышц предплечья, мышц голени.

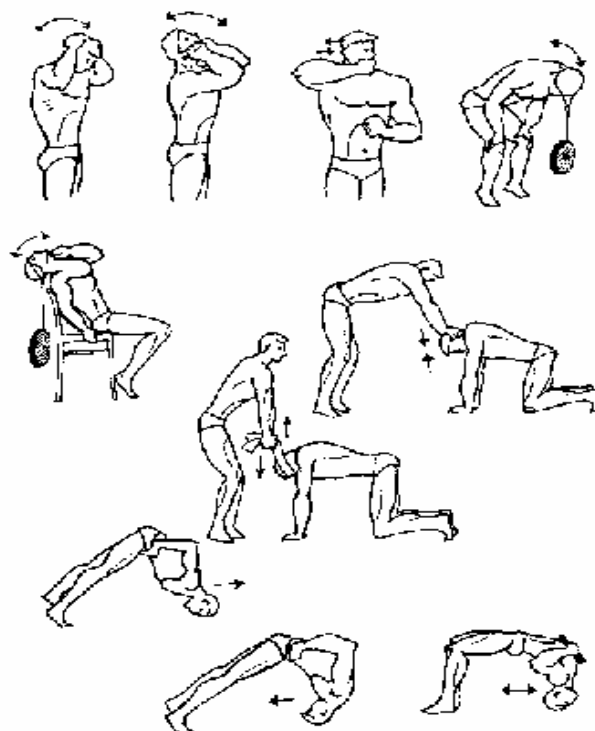


Рис. 1. Специальные упражнения атлета для мышц шеи

Данное методическое обеспечение занятий атлетизмом, по нашему мнению, позволит дать необходимый минимум знаний для планирования самостоятельных занятий, выделить основу для методики тренировки начинающего атлета, более верно строить процесс тренировки.