

Принципы построения тренировочных занятий в тренажерном зале со студентами университета

Лунышкіна Мария Александровна^{1,2}, Грунь Егор Николаевич^{1,3},
Дубровина Александра Константиновна^{1,4}

¹Новосибирский государственный педагогический университет

²Новосибирск, Россия, lunyushkina1992@mail.ru

³Новосибирск, Россия, egor.grun@mail.ru

⁴Новосибирск, Россия, dubrovina.aleksa@mail.ru

Аннотация. *Введение.* Нацеленность на поддержание здорового образа жизни – важная жизненная позиция, направленная на укрепление своего здоровья. В современном мире большинство обучающихся в высших учебных заведениях не имеют представления о том, что такое здоровый образ жизни. *Методология.* После определения уровня подготовки студента будет формироваться индивидуальный план тренировочных занятий. План занятий будет строиться исходя из начального уровня занимающегося, его физических возможностей и цели. Специалисты рекомендуют заниматься не менее трех раз в неделю. Для оценки динамики физических показателей можно проводить тесты, используемые на начальном этапе занятий. *Заключение.* Специалистам по физической культуре важно обучить студентов самостоятельным занятиям, обозначить индивидуальный запрос на здоровье и помочь сформировать свой образ жизни для дальнейшего поддержания своего функционирования.

Ключевые слова: здоровье, студенты, тренажерный зал, физическое развитие, высшее учебное заведение

Для цитирования: Лунышкіна М. А., Грунь Е. Н., Дубровина А. К. Принципы построения тренировочных занятий в тренажерном зале со студентами университета // Физическая культура. Спорт. Здоровье. – 2022. – № 1. – С. 188–192.

Principles of building training sessions in the gym with University students

Lunyushkina Maria Alexandrovna^{1,2}, Grun Egor Nikolaevich^{1,3},
Dubrovina Alexandra Konstantinovna^{1,4}

¹Novosibirsk State Pedagogical University

²Novosibirsk, Russia, lunyushkina1992@mail.ru

³Novosibirsk, Russia, egor.grun@mail.ru

⁴Novosibirsk, Russia, dubrovina.aleksa@mail.ru

Abstract. *Introduction.* The focus on maintaining a healthy lifestyle is an important life position aimed at strengthening one's health. In today's world, most students in higher education institutions have no idea what a healthy lifestyle is. *Methodology.* After

determining the level of preparation of the student, an individual plan of training sessions will be formed. The lesson plan will be based on the starting level of the student, his physical abilities and goals. Experts recommend exercising at least three times a week. To assess the dynamics of physical indicators, tests can be carried out that are used at the initial stage of classes. *Conclusion.* It is important for physical education specialists to teach students self-study, identify an individual health request and help shape their lifestyle to further maintain their functioning.

Keywords: health, students, gym, physical development, higher educational institution

For citation: Lunyushkina M. A., Grun E. N., Dubrovina A. K. Principles of building training sessions in the gym with University students. *Physical Education. Sport. Health*, 2022, no. 1, pp. 188–192.

Введение. Для того чтобы создать определенную систему для работы с факторами риска для тех, кто обучается в высшем учебном заведении и имеет активную жизненную позицию, нужно распланировать процесс формирования здорового образа жизни у обучающихся. На первом этапе нужно обозначить некоторые правила.

Первое и основное правило, которое должно фигурировать при формировании здорового образа жизни у обучающихся – это состояние практикующего. Ситуация, при которой, например, пропадает интерес к занятиям по физической культуре или снижается мотивация при посещении тренажерного зала, в связи с этим визиты становятся реже. Это может быть связано с обычным переутомлением организма, которое возникает от неправильно подобранной дозировки упражнений либо при отсутствии видимых результатов при неграмотно построенных занятиях по физической культуре и спорту.

Стоит отметить, что подобные ситуации могут и не возникать, если структурированно подходить к каждому отдельному занятию и всегда обращать внимание на необходимые условия к проведению физкультурных мероприятий. Для того чтобы выделить все предъявляемые требования к физкультурным и спортивным занятиям, нужно понять, что актуально для студентов: образ жизни, условия питания, а также учет индивидуальных особенностей организма. Далее мы разберем требования, на которое стоит обращать внимание [1].

На самом первом этапе, перед тем как начать тренировочные занятия, важно обозначить для себя цель. Цели сугубо индивидуальны и могут быть сформулированы, например, как расширение двигательного опыта, развитие функциональных возможностей организма или же укрепление здоровья. В зависимости от поставленной цели будет формироваться индивидуальный план тренировочных занятий, этапов тренировки.

После постановки цели стоит определить исходный уровень физического состояния. Определить уровень состояния можно, обратившись к специалисту по физической культуре, он проведет тестирование по специальным тестам, которые подойдут конкретному обучающемуся, а также при необходимости будут проведены стандартные функциональные пробы. В связи с тем что успешное достижение цели зависит от интенсивности и объема занятий, важно понимать начальный уровень обучающегося. Стоит отметить, что слабо подготовленные студенты должны первое время заниматься с низкой интенсивностью, то есть 60–70 % от максимальной частоты сердечных сокращений.

Методология. После того как уровень подготовки понятен, будет формироваться индивидуальный план тренировочных занятий. План занятий будет строиться исходя из начального уровня занимающегося, его физических возможностей и цели. Специалисты рекомендуют заниматься не менее трех раз в неделю. Время, затраченное на проведение тренировочного занятия, должно составлять не менее 20 минут и не более 60 минут, без учета разминки. Отмечается, что в процессе занятий нужно увеличивать сначала продолжительность тренировки, а уже потом – интенсивность.

На протяжении всей работы важно контролировать результаты занимающегося, но не стоит забывать о том, что заметный результат своей работы можно будет увидеть только через продолжительное время. Для оценки динамики физических показателей можно проводить тесты, используемые на начальном этапе занятий [5; 6].

Специалисты по физической культуре и спорту отмечают, что для получения результата нужно не только обучать занимающихся тому, как выполняются упражнения, проводится самоконтроль, но и рассказывать принципы построения тренировочных занятий.

Обсуждение. Существует 29 принципов построения тренировочных занятий в тренажерном зале. Далее мы рассмотрим некоторые их в отдельности, которые, на наш взгляд, являются основными при работе со студентами в высшем учебном заведении [2].

Принцип прогрессивной перегрузки включает в себя основные аспекты физической подготовки организма, которые выступают за силовой потенциал, мышечную массу и выносливость мышечных тканей. Для того чтобы происходила положительная динамика, мышечные ткани должны быть подвержены повышенному напряжению.

Принцип систематических сетов заключается в периоде выполнения каждого упражнения, нужно понимать, что упражнения выполняются по количеству раз и в рамках подходов. Тем самым происходит прорабатывание каждой группы мышц и происходит эффективное стимулирование наращивания общей мышечной массы.

Что касается принципа изоляции, то суть выполнения таких упражнений заключается в удерживании тела в определенном положении, то есть выполнение статических упражнений.

Принцип мышечного разнообразия заключается в эффективном росте мышечных тканей. Отличительная черта данного принципа – это наличие постоянного увеличения физических нагрузок.

Принцип приоритета мышечных тканей отражает начало тренировочных занятий с работы слабых мышечных групп.

Принцип пирамиды раскрывается в выполнении каждого упражнения с 60 % от максимального веса. При выполнении повторений стоит отталкиваться от начального показателя в 15 раз. При продолжительных занятиях атлет будет увеличивать вес отягощения, а число повторений снижать до 10 раз. Заключительным подходом будет подъем 80 % от максимального веса с 5–6 повторениями.

Принцип сплит-системы можно охарактеризовать как разделение мышц на группы, которые в процессе тренировки будут прорабатываться по отдельности в разных тренировочных сессиях.

Принцип периодичности зависит от телосложения занимающегося (эндоморф, мезоморф или ктоморф)

Принцип суперсета заключается в сочетании нескольких упражнений на некоторые антагонистические группы мышц.

Принцип объединения сетов направлен на прорабатывание одной части тела.

Принцип целостности заключается в выполнении большого количества повторений (или наоборот, меньшего). Принцип цикла (или как его еще называют периодизацией тренировок) характеризует отдельные этапы работы, в зависимости от поставленных целей.

В целом при использовании в работе с обучающимися такого средства, как тренажерный зал важно понимать, что занятия силовыми упражнениями являются многофункциональными видами, они актуальны для оздоровительной физической культуры.

Тренажерный зал как средство в учебном процессе высшего учебного заведения решает следующие задачи:

- 1) оздоровительные;
- 2) воспитательные;
- 3) образовательные.

Заключение. При регулярном посещении тренировочных занятий и наличии индивидуальной программы для проведения таких мероприятий у обучающегося формируются интерес и потребность к дополнительному посещению тренажерного зала в свободное время, поэтому не стоит недооценивать позитивный эффект от благоприятной атмосферы.

В процессе работы расширяются знания о правильном питании, системах сохранения здоровья, а также занимающийся знакомится с упражнениями, которые позволяют укрепить определенные мышечные группы. Немаловажно, что у студента формируется представление о самостоятельных занятиях в домашних условиях, о том, как подобрать то или иное упражнение, как его выполнять и как избежать травм [3; 4].

Список источников

1. Акулич Н. А, Мащенко Н. Е. Человек и его здоровье. – Могилев: Изд-во гос. ун-т им. А. А. Кулешова, 2006.
2. Белова Н. А. Парадоксы здорового образа жизни учащейся молодежи. – М.: Социс, 2008. – 138 с.
3. Кабачков В. Я. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. – М.: Сов. спорт, 2009. – 235 с.
4. Козина Г. А. Здоровье в ценностном мире студентов. – М.: Социс. 2007. – 327 с
5. Молдованова И. В., Касаткина А. А., Иванова Е. В. Новая образовательная программа профиля «Физическая культура» как фактор формирования компетенций у студентов вуза // Интерэкспо ГЕО-Сибирь – 2016: сб. материалов междунар. науч. конф. «Глобальные процессы в региональном измерении: опыт истории и современность»: в 2 т. Т. 2. – Новосибирск: СГУГиТ, 2016. – С. 156–160.
6. Молдованова И. В., Касаткина А. А., Иванова Е. В., Беспалова Н. А. Педагогические условия гуманитаризации сферы физического воспитания в вузе в рамках федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС 3+) // Интерэкспо ГЕО-Сибирь – 2016: сб. материалов междунар. науч. конф. «Глобальные процессы в региональном измерении: опыт истории и современность»: в 2 т. Т. 2. – Новосибирск: СГУГиТ, 2016. – С. 128–132.

References

1. Akulich N. A., Mashchenko N. E. *Man and his health*. Mogilev: Publishing House of the State. un-ty im. A. A. Kuleshova, 2006. (In Russian)
2. Belova N. A. *Paradoxes of a healthy lifestyle of young students*. Moscow: Sotsis Publ., 2008, 138 p. (In Russian)
3. Kabachkov V. Y. *Professional physical culture in the system of continuous education of youth*. Moscow: Sov. Sport Publ., 2009, 235 p. (In Russian)
4. Kozina G. A. *Health in the valuable world of students*. Moscow: Socis Publ., 2007, 327 p. (In Russian)
5. Moldovanova I. V., Kasatkina A. A., Ivanova E. V. New educational program of the profile «Physical culture» as a factor in the formation of competencies among university students. *Interexpo GEO-Siberia – 2016: collection of Intern. scientific conf. “Global processes in the regional dimension: the experience of history and modernity”*: in 2 vol., vol. 2. Novosibirsk: SGUGiT, 2016, pp. 156–160. (In Russian)
6. Moldovanova I. V., Kasatkina A. A., Ivanova E. V., Bespalova N. A. Pedagogical conditions for the humanization of the sphere of physical education at the university within the framework of the federal state educational standard (FSES 3+). *Interexpo GEO-Siberia – 2016: Intern. scientific conf. “Global processes in the regional dimension: the experience of history and modernity”*: in 2 vol., vol. 2. Novosibirsk: SGUGiT, 2016, pp. 128–132. (In Russian)

Информация об авторах

М. А. Лунюшкина, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Новосибирский государственный педагогический университет.

Е. Н. Грунь, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Новосибирский государственный педагогический университет.

А. К. Дубровина, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Новосибирский государственный педагогический университет.

Information about the authors

M. A. Lunyshkina, Senior Teacher of the Department of Physical Education and Sports Novosibirsk State Pedagogical University.

E. A. Grun, Senior Teacher of the Department of Physical Education and Sports Novosibirsk State Pedagogical University.

A. K. Dubrovina, Senior Lecturer of the Department of Physical Education, Novosibirsk State Pedagogical University.

Поступила: 18.08.2022

Принята к публикации: 28.09.2022

Received: August 18, 2022

Accepted for publication: September 28, 2022