

Абдрахманов Айдар Рашитович

*студент факультета Математики и информационных технологий
Стерлитамакского филиала Башкирского государственного
университета.*

*Abdrakhmanov Aydar Rashitovich - student of the Faculty of Mathematics and
Information Technologies, Sterlitamak branch of the Bashkir State University.*

*Шейко Гузель Абдулхаковна – старший преподаватель
Стерлитамакского филиала Башкирского государственного
университета.*

*Sheiko Guzel Abdulkhakovna - senior lecturer at the Sterlitamak branch of the
Bashkir State University.*

КОМБИНИРОВАННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

*Аннотация: Влияние комбинированных тренировок на физическую
подготовку и антропометрические показатели мальчиков в возрасте от 8
до 12 лет в условиях физического воспитания.*

*Abstract: Influence of combined trainings on physical fitness and anthropometric
indicators of boys aged 8 to 12 years in physical education.*

*Ключевые слова: тренировка с отягощениями; плиометрические
тренировки; сокращение тренировок; комбинированная тренировка;
физическая подготовка; дети; антропометрические характеристики.*

*Key words: weight training; plyometric training; reduction in training; combined
training; physical training; children; anthropometric characteristics.*

Некоторые исследования показали, что тренировки с отягощениями в сочетании с плиометрическими тренировками более эффективны по времени и для развития физической формы. Степень и частота комбинированных тренировок могут влиять на пользу тренировок для сохранения времени. Чтобы лучше понять этот феномен степени и частоты комбинированных тренировок у мальчиков до- и раннего полового созревания, мы предоставили более конкретные рекомендации для учителей физического воспитания, чтобы они могли прописать своим ученикам план упражнений в

условиях физического воспитания. Мы стремились изучить влияние комбинированных тренировок с последующими 12 неделями сокращенного периода / периода освобождения от тренировок на физическую форму и антропометрические характеристики у мальчиков от 8 до 12 лет. 46 здоровых мальчиков были случайным образом распределены в экспериментальную группу (EG, n = 31) или контрольную группу (CG, n = 15). Помимо регулярных занятий по физическому воспитанию, участники ЭГ дважды в неделю в течение 12 недель выполняли комбинированную программу тренировок (тренировка с отягощениями и плиометрическая тренировка). В CG участники проходили уроки физкультуры только два раза в неделю. Затем обученные мальчики были случайным образом распределены либо в группу сокращенного обучения (RTG, n = 14), либо в группу прекращения обучения (TCG, n = 17). RTG продолжал сокращенную комбинированную программу тренировок один раз в неделю с РЕ в течение дополнительных 12 недель. В TCG участники продолжали занятия физкультурой только два раза в неделю в течение 12 недель. Мы оценивали показатели физической подготовки (сгибание бицепса, сила ног и скорость бега) и антропометрические характеристики на исходном уровне, после 12 недель комбинированных тренировок и после 12 недель сокращенных тренировок / сбросов. Мы наблюдали значительно большее уменьшение обхвата двуглавой мышцы в ЭГ ($p = 0,049$, $d = 0,636$) по сравнению с КГ. Что касается показателей физической подготовленности после 12-недельной комбинированной тренировки, ЭГ показала значительно больший прирост в сгибании рук на бицепс ($p = 0,005$, $d = 0,92$) и прыжках в длину с места ($p = 0,015$, $d = 0,8$) по сравнению с CG, тогда как значительно большее улучшение скорости спринта на 30 м ($p = 0,031$, $d = 0,707$) наблюдалось в EG по сравнению с CG. Что касается отмены тренировок и сокращения тренировок, результаты показали значительно больший рост этого результата в RTG ($p = 0,038$, $d = 0,938$) по сравнению с TCG. Тренировки с отягощениями в сочетании с плиометрическими тренировками могут быть безопасным и

эффективным способом улучшить выбранные аспекты физической подготовки, а также уменьшить обхват мышц у мальчиков в возрасте от 8 до 12 лет.

На основе вышесказанного, можно сделать вывод, что тренировки с отягощениями в сочетании с плиометрическими тренировками могут быть эффективными для улучшения выбранных аспектов (мышечная сила, сила ног и беговые качества)

Список литературы

1. Zou, L. Relationship between functional movement screening and skill-related fitness in college students.
2. Zou, L.; Wang, C.; Tian, Z.; Wang, H.; Shu, Y. Effect of yang-style Tai Chi on gait parameters and musculoskeletal flexibility in healthy Chinese older women.