

*Горячева Виктория Вячеславовна*

студентка

*Татарова Светлана Юрьевна*

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Финансовый университет

при Правительстве РФ»

г. Москва

## **МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК**

*Аннотация: в статье рассматриваются особенности состояния и функционирования организма девушек и женщин при силовой подготовке, т. е. психофизические особенности женского организма. Дается характеристика морфофункциональных отличий мужского и женского строения.*

*Ключевые слова:* женский организм, морфология, адаптация, нагрузка, тренировка.

В настоящее время физическая культура и спорт относятся к объективной потребности общественного развития, выполняют необходимые для общества социальные функции, в том числе функции оздоровление молодежи. Ни у кого не вызывает сомнения тот факт, что достижение высоких спортивных результатов спортсменами связано со своевременным информированием тренеров и спортсменов о новейших научных достижениях и методических разработках; с овладение практическими навыками и рекомендациями в вопросах современной системы спортивной тренировки [1, с. 5].

Известно, что силовая подготовка девушек и женщин обусловлена особенностями состояния и функционирования их организма, т.е. психофизиологическими особенностями женского организма. Это, прежде всего морфофункциональные характеристики, которые и обуславливают особенности как морфологического, так и клеточного уровня строения тела. Так, тело женщины отличается от мужского меньшими тотальными раз-

мерами, а главное – соотношением его частей и уровнем их развития: конечности у женщин относительно менее короткие, а туловище длиннее, чем у мужчин, тазовая область шире верхнеплечевого отдела тела. Морфологически состав тела у женщины резко отличается от аналогичного мужского: плотность костей меньше, относительно меньше (на 6%) мышечная масса, значительно превышает жировая масса (почти в 2 раза), удельный вес белых (быстрых) мышечных волокон в среднем меньше (15%). Это обуславливает и особенности физической подготовленности девушек и женщин: верхняя часть тела менее развита, а нижняя более массивная, при относительно сильных мышцах ног и живота у женщин слабее развиты мышцы рук и плечевого пояса, что усложняет выполнение силовых упражнений с отягощением массой собственного тела с опорой на руки. Объем сердца меньший на 100–200 мл, масса сердца – на 50 г, ЖЕЛ – на 1.7 л, физическая работоспособность на 20–40% ниже, чем у мужчин. Адаптация к физическим нагрузкам сопровождается большим напряжением функций и замедленным восстановлением.

Большую роль в эффективности спортивной деятельности играет циклическое изменение деятельности ведущих систем организма занимающихся, их работоспособности и самочувствии, периодичность функциональных изменений, которые происходят в ее организме.

При совершенствовании силовой подготовке женщин целесообразно избегать применение упражнений с большим прогибанием туловища назад, с максимальной величиной отягощений в положении стоя (все это может повлечь нарушения осанки и травмы позвоночника, изменение нормального функционирования детородного механизма). Более целесообразно применять упражнения в положениях сидя или лежа, и они должны быть, направлены на первоочередное укрепление мышц туловища и живота. В работе с девушками и женщинами необходимо свести к минимуму упражнения с натуживанием и прыжки в глубину, на жесткой опоре. Общий объем силовых упражнений и объем упражнений с преодолением предельных и околопредельных отягощений в физической подготовке девушек и женщин должен быть на 20–30% меньшим, чем у юношей и мужчин, аналогично физически подготовленных. Динамика возраста-

ния объема и интенсивности силовых нагрузок должна быть более плавной, чем у юношеской и мужчин, а интервалы отдыха между подходами и сериями более продолжительными.

Предельные и околопредельные нагрузки и отягощения наиболее опасны для женского организма в предпубертатный и пубертатный периоды. Особую осторожность в силовой подготовке следует проявлять в период от первых менструаций до установления стабильного овулярно-менструального цикла (ОМЦ). В предменструальной фазе ОМЦ необходимо значительно снижать общую нагрузку и исключать из тренировок упражнения с натуживанием, околопредельным и предельным отягощениями, прыжки. При ухудшении самочувствия, неустойчивом ОМЦ, выраженном предменструальном болевом синдроме следует значительно снизить общую нагрузку, исключить упражнения с натуживанием и значительными сотрясениями и ударами в тазовую область, всего тела.

Все высказанное позволило нам выделить основные группы средств совершенствования силовых способностей у девушек-студенток на занятиях физической культурой

I. группа – упражнения с отягощением массой собственного тела. Эти упражнения не требуют специального оборудования. Практически их применение возможно в любых условиях: спортзале, на площадки, в парках и лесопосадках; риск перегрузки и получения травм от таких упражнений – минимальный. Эти упражнения создают максимальный эффект на начальных этапах силовой подготовки девушек, легко выполняются в парах, с применением дополнительных усилий. В работе со студентами они успешно применяются в осенне-весенний период проведения учебных занятий по физической культуре.

II. группа – упражнения с отягощениями массой посторонних предметов. Эти упражнения требуют специального (гантели, штанга, блины от штанги, набивные мячи и пр.) или подсобного инвентаря (камни, обрубки бревен, легкоатлетические снаряды для метаний и пр.), что создает разнообразие двигательных действий, возможность более широкого воздействия на занимающихся. На занятиях

со студентками рекомендуется применять эти упражнения в течение всего учебного года.

III. группа – упражнения с эластичным сопротивлением: сопротивлением специальных снарядов (пружины, резиновые бинты), окружающей среды (занятия в водной среде, ходьба и бег по снегу, песку и др.). Эти упражнения носят естественный характер и при создании необходимых условий могут найти применение в учебном процессе вуза.

IV. группа – упражнения с преодолением сопротивления партнера. Эти упражнения не требуют специального оборудования, они достаточно эмоциональны, но требуют внимательного отношения в целях профилактики перегрузки. Они широко используются во всех частях учебного занятия.

V. группа – комбинированные упражнения. Это упражнения, сочетающие разные направления нагрузки: уступающе-преодолевающий режим, динамические изометрические упражнения и др.; их применение сопряжено с совершенствованием специальных силовых способностей (взрывной силы, скоростно-силовых способностей и пр.) занимающихся.

VI. группа – упражнения на тренажерах и с тренажерами. Они относятся к так называемым нетрадиционным средствам, способны обеспечить постепенность возрастания строго контролируемых нагрузок, что особенно целесообразно в группе студенток подготовительного отделения; их применение в последние годы все расширяется, но требует наличия специального оборудования.

VII. группа – упражнения с самосопротивлением, т. е. двигательные действия при одновременном максимальной напряжении мышц синергистов и антагонистов. Часто такие упражнения называют «волевым методом» совершенствования силы. Это простые упражнения изометрического характера нашли широкое распространение среди учащейся молодежи.

Современную отечественную концепцию воспитания характеризуют понятия: взаимодействие, сотрудничество, воспитательные отношения, педагогиче-

ская ситуация. По существу, воспитывать – это значит организовывать содержательную жизнь и развивающую совместную деятельность педагогов и студентов, где у тех и других будут свои роли, цели, взаимные отношения [2. с. 76].

### ***Список литературы***

1. Татарова С.Ю. Специальные упражнения для совершенствования технико-тактической подготовки баскетболистов: Учебное пособие / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. – М: Финансовый университет, 2015. – 5 с.
2. Татарова С.Ю. Роль рекреативных технологий в формировании культуры здоровья студенческой молодежи / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2014. – №1 (129). – 76 с.