

Тарасенко Дарья Александровна

студентка

Ростовский филиал

ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Айвазова Елена Сергеевна

канд. пед. наук, доцент

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

доцент

Ростовский филиал

ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** в статье дана характеристика силовых качеств студента.*

Авторами также рассмотрены средства и методы их воспитания.

***Ключевые слова:** силовые качества, физические качества, физическое воспитание, упражнения с отягощением.*

Сила представляет собой одно из физических качеств человека, которое наравне с другими, такими как быстрота, выносливость, гибкость и ловкость, способствует развитию морфофункциональных свойств и способностей индивида, которые влияют на уровень здоровья. Здоровье - нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций [2].

Проблема уровня развития физических качеств студента заслуживает большого внимания, так как в современном мире здоровье молодого поколения является социальной ценностью всего государства. Важно отметить, что

развитие физических показателей в целом наблюдается при воспитании даже одного из физических качеств [1]. В данном исследовании мы уделим внимание воспитанию именно силовых качеств студентов как фактора улучшения общего состояния здоровья на уроках физической культуры.

В существующей системе физического воспитания силовая подготовка и упражнения с отягощениями не имеют оптимального применения, достаточного материального и научно-методического обеспечения. Соответственно, следует изучить средства развития силовых качеств, правила выполнения соответствующих упражнений, а также учитывать особенности мотивационной сферы учащихся, физкультурно-спортивных интересов, уровня здоровья и физической подготовленности при составлении программы занятий.

Силой в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений [2]. Измеряют данный показатель в абсолютном и относительном выражении. Под абсолютной силой понимают суммарную силу всех мышечных групп, участвующих в упражнении. Относительная сила – это величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела.

Основными средствами развития силовых качеств у студентов являются упражнения с отягощением, в качестве которого могут выступать:

- вес собственного тела;
- сопротивление другого лица;
- различные тяжести (атлетизм).

Задачи с преодолением собственного веса наиболее универсальны на уроках физической культуры. Разделить данные упражнения можно на легкоатлетические прыжковые упражнения, гимнастические силовые, а также упражнения на преодоление препятствий в виде забора, стены или рва на специальных тренировочных полосах.

Упражнения с внешним сопротивлением являются самыми эффективными в развитии силовых качеств. Задания с использованием весов, с сопротивлением

упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, эспандеров и т. п.) позволяют воздействовать как на конкретные мышцы, так и на отдельные части мышц.

Также следует сказать об изометрических упражнениях, подразумевающих сокращение мышц при постоянном напряжении или внешней нагрузке. Такие задания способствуют синхронному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц [3].

Воспитание силовых качеств студентов на учебно-тренировочных занятиях подразумевает использование методов:

1. Метод максимальных усилий, который способствует воспитанию «взрывной силы», зависящей от степени межмышечной и внутримышечной координации. Упражнения выполняются с использованием предельных или околопредельных отягощений.

2. Метод повторных усилий, используемый с целью наращивания мышечной массы и подразумевающий использование отягощения, составляющего 30–70% от рекордного.

3. Метод динамических усилий развивает скоростно-силовые качества, необходимые как в легкоатлетических метаниях, так и в беге на короткие дистанции. Применяются малые и средние отягощения (до 30% от рекордного).

4. Статический метод, позволяющий воздействовать на любые мышечные группы, но с меньшей эффективностью. В данном случае напряжение мышц происходит без изменения их длины [4].

Развитие силовых качеств студентом способствует увеличению мышечной массы, укреплению связок и суставов, вырабатывает выносливость, гибкость и другие полезные качества, повышает работоспособность всего организма. Таким образом, воспитание силовых качеств во время занятий физической культурой имеет благоприятный эффект – постепенно «подтягиваются» все показатели физического развития студента. На педагоге лежит нелегкая задача содействовать физическому совершенствованию студента, которая включает в себя не только знание анатомического строения

тела, но и правильности исполнения упражнений и контроль за их выполнением для достижения соответствующих целей.

Список литературы

1. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов: Учебное пособие / Т.Н. Шутова, О.В. Везеницын, Д.В. Выприков [и др.]; под ред. д-ра ист. наук И.В. Яблочкиной, Г.Б. Кондракова. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016. – 108 с.

2. Быченков С.В. Физическая культура: Учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

3. Морозов А.И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта: Учебно-методическое пособие. – Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. – 78 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70477.html>

4. Силовая подготовка: вариативная часть физической культуры. Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей. – Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. – 50 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59130.html>