

Кириченко Дмитрий Игоревич

студент

Старлычанова Марина Анатольевна

старший преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в представленной научной статье рассматриваются методы и средства воспитания силовых качеств у студентов в процессе физического воспитания в вузе.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, силовые качества.

Основы законодательства РФ «О физической культуре и спорте» говорят о том, что физическая культура в ВУЗах должна быть представлена как обязательная часть полноценного развития личности.

Современный молодой человек должен стремиться гармонично развивать своё тело и дух. Красота развитого человеческого тела, сила, хорошая координация движения и выносливость – вот основные составляющие здоровья физического [1].

Развитие силовых качеств студенческой молодежи – процесс исключительно значимый, однако, так же и весьма трудоемкий. Безостановочная интеллектуальная деятельность студента обуславливает определенную специфику физического воспитания учащихся.

Явно, что ошибочно организованные занятия физической культурой имеют все шансы негативно повлиять на студента и уменьшить эффективность его обучения. Так, занятия физической культурой лучше проводить в конце учебного дня (последней парой) и в объеме 6–8 часов в неделю, что позволят избежать отрицательного влияния на общее состояние студента.

Отсюда, очень важно формировать такую государственную политику в области спорта и физической культуры, которая будет целенаправленно развивать спортивные качества именно в процессе физического воспитания в высших учебных заведениях [4].

Развитие различных физических качеств – важнейшая составляющая физического развития. Таким образом, студенты в первой половине учебного семестра уделяют от 70 до 75% времени скоростным и скоростно-силовым упражнениям. Вторая же половина должна включать те упражнения, которые направлены на развитие силы, а также общей и силовой выносливости. Занятия должны начинаться с малой или средней нагрузки ($\text{ЧСС} = 110 - 130 \text{ уд/мин}$) и постепенно увеличиваться.

Одним из важнейших компонентов физического воспитания студентов является развитие их силовых качеств. Под силой следует понимать способность человека преодолевать за счет мышечный усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам [7].

Развитие силовых способностей лучше всего начинать в том возрасте, когда у человека уже сформирована нервно-мышечная система и опорно-двигательный аппарат, то есть в возрасте 17–20 лет.

Развитие силовых качеств студенческой молодежи должно быть основано на методике «результативного процесса» и включать в себя упражнения, которые задействуют наибольшее количество мышечных групп, в особенности туловища, ног и рук.

Для развития силовых качеств используются следующие упражнения:

- упражнения с преодолением собственного веса;
- упражнения с внешним сопротивлением;
- изометрические упражнения.

Упражнения с преодолением собственного веса также можно разделить на следующие группы:

- гимнастические силовые;
- подъем переворотом;

- подтягивание на перекладине (различным хватом);
- отжимание на руках в упоре лежа и на брусьях;
- поднимание ног к перекладине;
- и иные;
- легкоатлетические прыжковые;
- однократные и «короткие» прыжковые упражнения (до 5 повторных отталкиваний);
- «длинные» прыжковые упражнения (многократно на отрезках 30–50 метров)

- прыжки через легкоатлетические барьеры;
- и иные;

Упражнения с внешним сопротивлением разделяют на следующие группы:

- упражнения с тяжестями (в т.ч. гири, штанги, тренажеры);
- упражнения с сопротивлением внешней среды:
- бег в гору;
- бег по песку/снегу;
- упражнения с сопротивлением упругих предметов:
- эспандер;
- резина;
- прыжки на батуте.

Изометрические упражнения используются в статическом положении мышц, то есть без изменения их длины. Изометрические упражнения можно разделить на следующие группы:

- упор в твердые неподвижные предметы (пр. стена);
- использование свободного отягощения (гантели, штанги и др.);
- удерживание свободного отягощения на определенных отрезках времени.

Развитие силы может происходить в разных формах и иметь различное воздействие: общее, региональное, локальное.

Выделяются три методики физического воспитания, основанные на вышеизложенном.

Первый метод – *максимальных усилий*: используются предельные (или близкие к ним – от 90%) отягощения, при минимальном количестве повторений от 1–3. Отягощения/сопротивления – максимальные, следовательно, скорость выполнения упражнения будет достаточно низкой.

Второй метод – *повторных усилий*: отягощение/сопротивление – около 50% от максимально возможного, количество повторений от 4 до 12. Данный метод оптимально подходит для увеличения мышечной массы. Так называемая «простейшая тренировка» [5].

Третий метод – *динамических усилий*: отягощение/сопротивление – менее 30% от максимального, выполняется как можно большее количество повторений (от 15 до 25) с максимальной скоростью. Оптимально подходит для развития скоростно-силовых качеств.

Итак, на основе вышесказанного мы видим, что основная цель физического воспитания как педагогического процесса – всестороннее развитие и формирование высокой физической культуры каждого учащегося. Значительную роль в этом играет воспитание силы учащихся [2].

Процесс развития силовых качеств, сопровождаемый преподавателем на занятиях физической культурой в ВУЗах должен быть направлен на решение следующих задач:

1. Гармоничное развитие всех мышечных групп.
2. Обучение студента выполнять все виды основных силовых упражнений.
3. Обучение студентов рациональному использованию силы.
4. Подготовка студентов для самостоятельного развития силовых качеств вне учебных занятий физической культурой.

Важно отметить то, что развитие силовых возможностей организма студента достигается индивидуально дозированной физической нагрузкой. Во-первых, необходимо изначально понимать, к какой группе подготовки относится студент, во-вторых, определить его максимальный вес

отягощения/сопротивления. Дозированная физическая нагрузка позволяет целенаправленно развивать основные физические качества.

Таким образом, развитие силовых качеств на занятиях физической культурой в ВУЗах – важная задача, отраженная на сегодняшний день во многих нормативно-правовых актах РФ, а также упоминающаяся на самых высоких уровнях, включая Послание Президента В.В. Путина. Эту задачу необходимо правильно решать, так как это положительно влияет не только на физическое состояние студентов, но и на морально-духовную составляющую жизнедеятельности человека [3].

Список литературы

1. Айвазова Е.С. Кумулятивный эффект силовых упражнений на физическое состояние студентов / Е.С. Айвазова, Я.А. Фисенко, А.Г. Соловьев // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития: Материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 26 февр. 2017 г.). В 2 т. Т. 1 / Редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. – 288 с.
2. Казанцев О.Г. Средства и методы воспитания собственно-силовых и скоростно-силовых качеств у детей школьного возраста // Социальная сеть работников образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: nsportal.ru 2013
3. Кононенко А.В. Спортивная политика как предмет политической науки // Государственное и муниципальное управление: Ученые записки СКАГС. – 2011. – №3.
4. Кононенко А.В. Формирование государственной политики в области спорта в современной России: Автореф. дис. ... канд. полит. наук. – Ростов-на-Дону, 2011.
5. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. – М.: ФиС, 1970. – 208 с.
6. Ляташин Ю.И. Методика комплексного развития силовых способностей студентов вузов средствами атлетической гимнастики: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2010.

7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000.