(cc) BY

Бальва Светлана Петровна
старший преподаватель
Петрова Галина Ивановна
старший преподаватель
Соловьёв Александр Григорьевич
студент
Академия строительства и архитектуры
ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Аннотация*: в статье авторы рассматривают актуальность развития силовых качеств у студентов в процессе физического воспитания. Представлены основные методы и средства развития силовых качеств.*

Ключевые слова*: студенты, физическое воспитание, силовые качества.*

В законе Российской Федерации «О физической культуре и спорте» говорится о том, что физическая культура в вузах должна быть представлена как важнейшая часть гармоничного развития личности.

Крайне важно формировать такую государственную политику в области физической культуры, которая будет целенаправленно развивать спортивные качества именно в процессе физического воспитания в высших учебных заведениях [3]. Современные молодые люди должны 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 студентов – процесс значимый и трудоемкий. Непрерывная интеллектуальная деятельность студента обусловливает определенную специфику физического воспитания студентов. Бесспорно, что безграмотно организованные занятия по физической культуре имеют все шансы негативно повлиять на здоровье студента и уменьшить эффективность его обучения.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Желательно занятия физической культурой лучше проводить в конце учебного дня (последней парой) и в объеме 6–8 часов в неделю, что позволит избежать отрицательного влияния на общее состояние студента. К сожалению, это не во всех ВУЗах представляется возможным.

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 (ЧСС = 110–130 уд. / мин) и постепенно увеличиваться.

Одним из важнейших компонентов физического воспитания студентов является развитие их силовых качеств. Развитие силовых способностей лучше всего начинать в том возрасте 17–20 лет, когда у человека уже сформирован опорно-двигательный аппарат. Эти годы происходят на обучение студентов в ВУЗе. Развитие силовых качеств студентов должно быть основано на методике «результативного процесса» и включать в себя упражнения, которые задействуют наибольшее количество мышечных групп.

Для развития силовых качеств используются следующие упражнения: упражнения с преодолением собственного веса; упражнения с внешним сопротивлением; изометрические упражнения. В свою очередь, упражнения с *преодолением собственного веса* делятся на следующие группы: гимнастические силовые (подтягивание на перекладине (различным хватом), отжимание на руках в упоре лежа и на брусьях, поднимание ног к перекладине и т. д.); легкоатлетические прыжковые (однократные и «короткие» прыжковые упражнения, «длинные» прыжковые упражнения [5], прыжки через легкоатлетические барьеры и т. д.). Упражнения *с внешним сопротивлением* делятся на следующие группы: упражнения с тяжестями (в т. ч. гири, штанги, тренажеры), упражнения с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу); упражнения с сопротивлением упругих предметов (эспандер, резина, прыжки на батуте).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Изометрические упражнения используются в статическом положении и делятся на следующие группы: упор в твердые неподвижные предметы (пр. стена), использование свободного отягощения (гантели, штанги и др.), удержание 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 раз. 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» [4]. 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 решать следующие задачи: гармоничное развитие всех групп мышц; обучение студентов выполнению основных видов силовых упражнений; обучение студентов умению рационально использовать свои силы; обучение студентов самосовершенствованию развития силовых качеств.

Таким образом, развитие силовых качеств на занятиях физической культурой в вузах – важная задача, которую необходимо решать, так как это

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

положительно влияет не только на физическое состояние студентов, но и на их морально-духовную составляющую.

Список литературы

1. Айвазова Е.С. Кумулятивный эффект силовых упражнений на физическое состояние студентов / Е.С. Айвазова, Я.А. Фисенко, А.Г. Соловьёв // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития: Материалы IV Межд. 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 nsportal.ru 2013.

3. Кононенко А.В. Формирование государственной политики в области спорта в современной России: Автореф. дис. … канд. полит. наук. – Ростов н/Д., 2011.

4. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. – М.: ФиС, 1970. – 208 с.

5. Люташин Ю.И. Методика комплексного развития силовых способностей студентов вузов средствами атлетической гимнастики: Автореф. дис. … канд. пед. наук. – Волгоград, 2010.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)