

**Федотова Галина Александровна**

д-р пед. наук, профессор

**Иванова София Дмитриевна**

бакалавр

ФГБОУ ВО «Новгородский государственный

университет им. Я. Мудрого»

г. Великий Новгород, Новгородская область

## **ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ВФСК ГТО**

*Аннотация: в содержании статьи раскрывается актуальность воспитания силовых способностей девушек, вызванная низким уровнем её проявления при выполнении нормативов ВФСК ГТО; представлена структура силовых способностей; выявлены факторы, предопределяющие успешность воспитания силовых способностей, предложены методы и комплексы упражнений по совершенствованию данного качества.*

*Ключевые слова: воспитание, силовые способности, подготовка, комплекс упражнений, нормы ВФСК ГТО.*

Современная государственная политика направлена на создание эффективной системы физического воспитания и укрепление здоровья населения, развитие массового спорта в контексте систематических занятий физкультурой и спортом обучающихся, трудящихся и лиц пожилого возраста.

Данная позиция предопределена низким уровнем состояния физического здоровья и взрослого населения, и молодого поколения. Результаты исследований А.В. Фурсова, Н.И. Синявского и Е.В. Дмитриевой подтверждают недостаточной уровень готовности учащихся старшего звена к выполнению обязательных испытаний комплекса ВФСК ГТО [8; 9].

Так, согласно анализу результатов выполнения обязательных испытаний учащихся, не выполнили норматив V ступени по следующим показателям:

- скоростные способности (15,5%);
- силовые способности (11,2%);
- скоростно-силовые способности – практически каждый третий участник (27,5%).

По объективному мнению авторов, причина создавшейся ситуации заключается в низком уровне сформированности основных физических качеств (мышечная сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость).

В свою очередь, данные двигательных способностей (скоростно-силовые, силовые), обеспечивают физическую активность личности [7].

Следовательно, существует реальная проблема в контексте воспитания силовых способностей личности для успешной жизнедеятельности. Возникает объективная потребность совершенствования подходов и методов в процессе их воспитания, которые понимаются нами как комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Следует заметить, что в рамках динамики показателей физических качеств ряд ученых используют различные термины «развитие» и «воспитание». Мы разделяем позицию Ю.Ф. Курамшина, который рассматривает «развитие» как естественный ход изменения физического качества, а «воспитание» как целенаправленный процесс, обеспечивающий довольно успешно рост показателей данного качества.

Исходя из того, что силовые способности – это способность личности преодолевать различного вида сопротивления за счет мышечных усилий, особую значимость приобретает силовая выносливость, которая обеспечивает успешность двух составляющих и понимается как способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины [5].

Рассматривая сущность понятия «силовые способности», отметим, что силовые способности включают в себя две составляющие: собственно-силовые и скоростно-силовые (рис. 1).

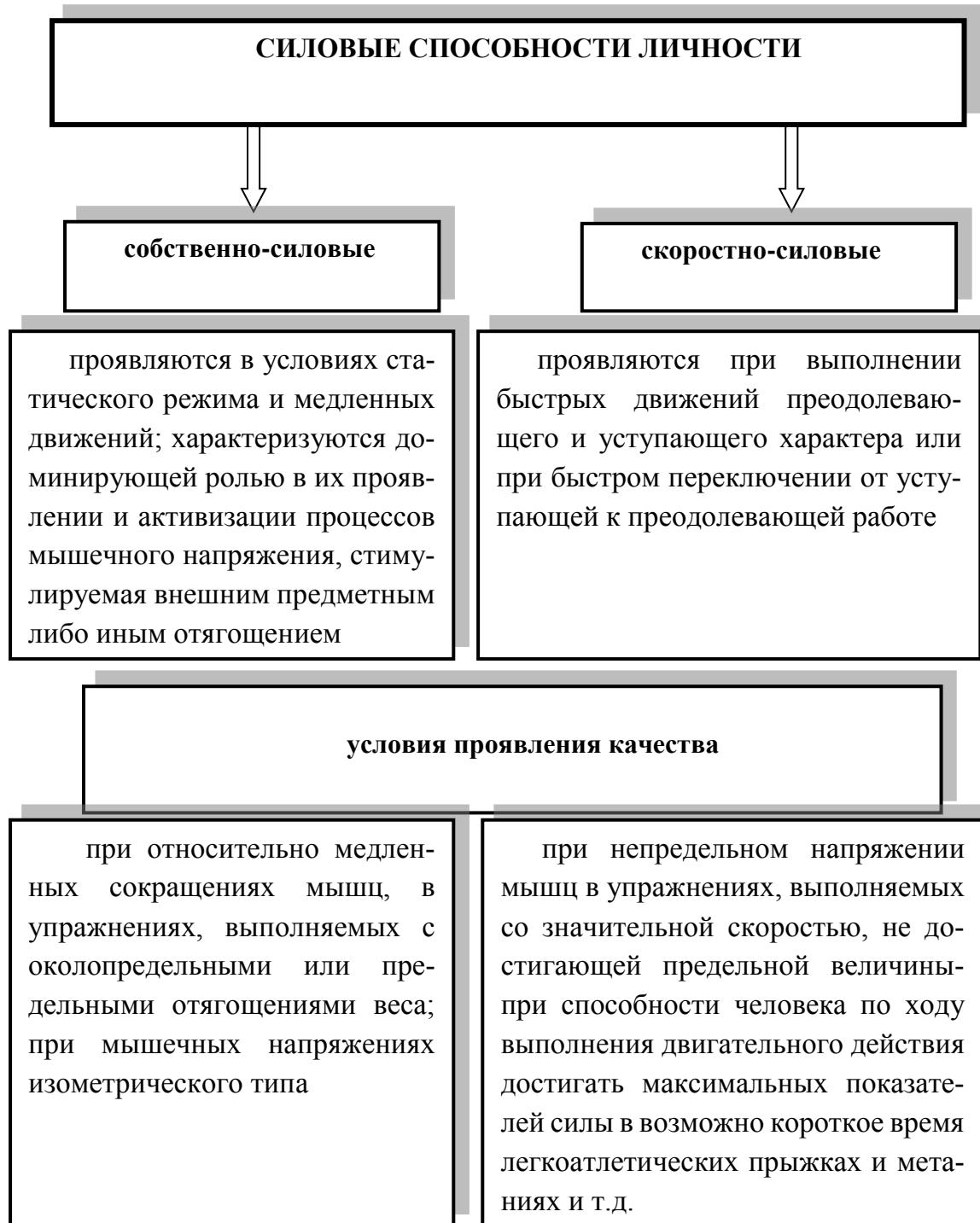


Рис. 1. Составляющие элементы

### понятия «Силовые способности личности

Силовые способности необходимы во всех основных видах спорта, но в разной мере и в разных соотношениях. В одних спортивных видах требуются, в большей мере, силовые способности, в других – скоростно-силовые или силовая выносливость [1]. Так как у девушек старших классов доля мышечной массы к общей массе тела составляет примерно 45%, то данный факт создает благоприятные условия для воспитания силовых способностей.

Необходимо учитывать факторы, предопределяющие успешность воспитания силовых способностей, к которым относятся: личностные и собственно-мышечные. Первый фактор включает себя создание благоприятной психологической обстановки, в которой каждый участник принимает субъектную позицию, что, в свою очередь, обеспечивает возникновение интереса к физической культуре, осознание значимости и необходимости формирования физических качеств и потребности к овладению определенными физическими навыками, создается система установок и убеждений, направленная на максимальную реализацию силовых способностей. Второй фактор обеспечивает осознанное восприятие индивидуальных физиологических аспектов, особенностях собственного организма, основных приемов и способов развития силовых способностей.

Состав скоростно-силовых упражнений, предусматриваемых программами физического воспитания, включает в себя различного рода прыжки (легкоатлетические, акробатические, опорные гимнастические и др.), метание, толкание, броски и быстрые поднимания спортивных снарядов или других предметов; скоростные перемещения циклического характера, ряд действий в играх, совершаемых в короткое время с высокой интенсивностью и т. д.

Первый этап направлен на развитие общей силы, в котором предусмотрены три группы упражнений: с отягощением (набивной мяч, гири и т. п.); с сопротивлением (снаряд, партнер и т. п.) и с перемещением собственного тела (подтягивание, лазание и др.). Заметим, что практика показала необходимость строгой регламентации конкретного воздействия на воспитание силовых способностей девушек, заключающееся в регулировании по скорости и степени отягощений в зависимости от уровня силовых способностей индивида. Как правило, основную часть упражнений применяют с нормированными внешними отягощениями, периодически варьируя степень отягощения, что приводит к стабилизации уровня мышечных напряжений и лимитирует развитие скоростно-силовых способностей.

Рассмотрим методы, которые в наибольшей степени обеспечивают воспитания силовых способностей, а в области физической культуры понимаются как способ реализации специально подобранных физических упражнений (рис. 2).

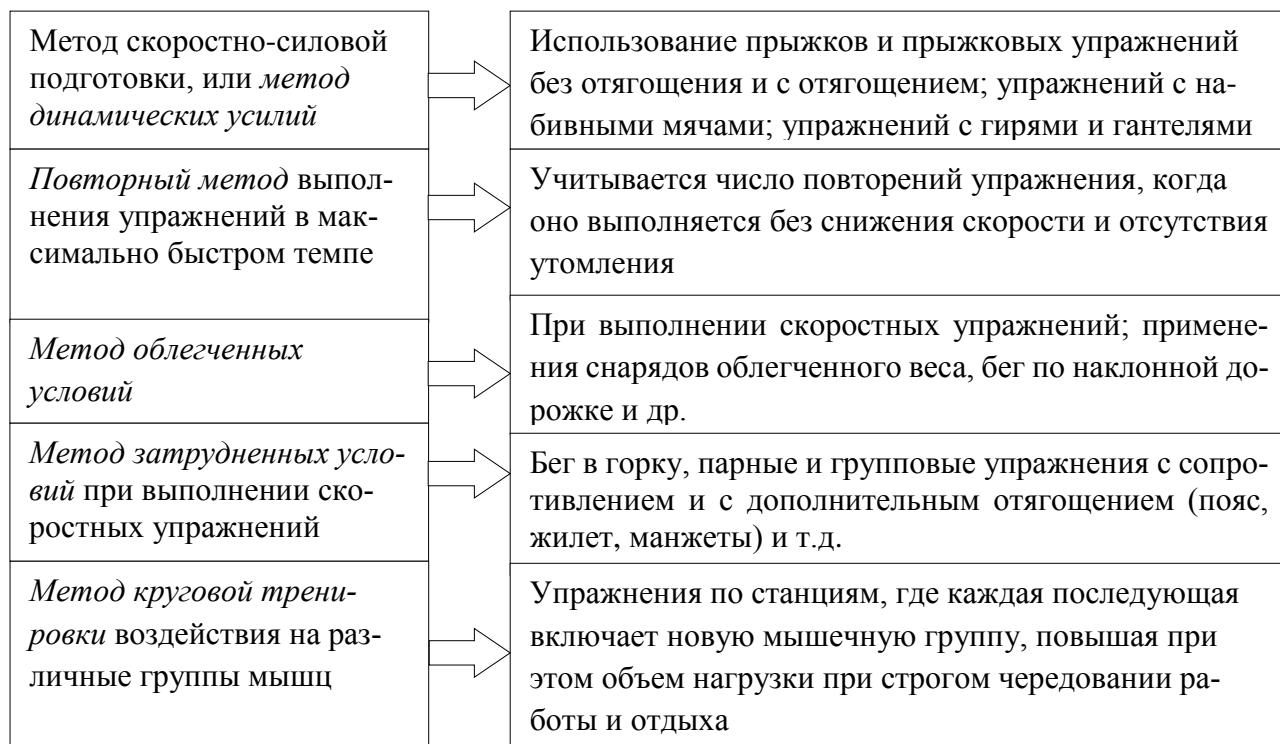


Рис. 2. Методы воспитания силовых способностей

В качестве основных средств воспитания скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений и для которых типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при которых значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть «скоростно-силовыми», которые отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без внешних отягощений. С целью преодоления некоторой стабилизации, как свидетельствуют результаты формирующего этапа, следует применять вариативные дополнительные отягощения в тех скоростных действиях, которые в обычных условиях выполняются без него или со стандартным отягощением (отягощающие манжеты в игровых действиях руками, снаряды различного веса в легкоатлетических метаниях и т. п.) [3].

Анализ исследований А.В. Кайгородовой и Р.Х. Митриченко позволил нам определить для каждой составляющей силовых способностей этапы и комплексы соответствующих упражнений. Результативность воспитания силовой способности будет успешнее, если применять ряд организационных условий: для различных групп мышц в рамках одного занятия необходимо чередовать упражнения, каждое из которых направлено на определенную группу мышц; с целью создания ситуации успеха и веры в собственные возможности необходимо занятие начинать с упражнений для более мелких групп мышц; поддерживать темп выполнения конкретного движения (1 мин. около 10–13 раз), а само упражнение выполнять до появления первых признаков усталости или утомления (т.к. теряется желание овладеть тем или иным двигательным элементом) и предусмотреть кратковременный отдых с целью создания условий для успешности выполнения последующего движения [4].

Мы считаем, что для группы девушек особую значимость приобретает развитие гибкости, поэтому необходимо предусмотреть гармоничное сочетание силовых упражнений с упражнениями, формирующими гибкость, а, возможно, и грацию. Также необходимо спроектировать группу упражнений, направленных на развитие мышц живота и спины. Воспитание скоростно-силовых способностей девушек осуществляется через комплексы упражнений. Рассмотрим возможные варианты на примере бега (рис.3).

<p>Бег с высоким подниманием бедра. Варианты: держа руки за спиной; расставляя ноги широко.</p> <p>Темп средний и быстрый – 3 x 20 м.</p> <p>Бег из различных стартовых положений: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега. Выполнять быстро – 2 x 20 м.</p>	<p>Бег после касания ногой подвешенного мяча. Варианты: достать в прыжке; бег вправо, влево, назад – 3 x 20 м.</p> <p>Бег приставными шагами. Вариант: высоко поднимая колени.</p> <p>Темп средний и быстрый – 4 x 15 м.</p> <p>Бег «змейкой». Варианты: изменив кривизну поворота; догоняя партнера. Темп средний и быстрый – 3 x 20</p>
<p>Броски набивного мяча (масса 0,5 - 2 кг) двумя руками снизу вперед – вверх – 10 раз.</p> <p>Лежа на животе, поочередно сгибать ногу в коленном суставе, преодолевая умеренное сопротивление партнера. Можно сгибать обе ноги одновременно - по 15 раз.</p>	

Рис. 3. Комплекс упражнений, воспитывающий  
силовые способности девушек

Воспитание силовых способностей представляет собой долговременный и непрерывный процесс. Ни одна из его составляющих не может выпадать на каком-либо этапе физического воспитания без ущерба для конечного эффекта. В то же время конкретные средства и методы воспитания этих способностей, соотношение собственно-силовых и скоростно-силовых упражнений, как уже частично говорилось, воспитываются от этапа к этапу.

На начальных этапах в составе средств воспитания собственно-силовых способностей превалируют локальные силовые упражнения, применяемые большей частью экстенсивными методами. Средствами воспитания скоростно-силовых способностей первоначально служат преимущественно естественные формы упражнений, связанные с быстрым решением двигательной задачи и не осложненные значительным внешним отягощением.

На следующих этапах увеличивается степень отягощений, как в собственно-силовых, так и в скоростно-силовых упражнениях; все в большей мере применяются методы интенсивного воздействия. При таком воспитании собственно-силовых способностей создается своего рода базис для прогрессирования скоростно-силовых способностей.

### ***Список литературы***

1. Дорофеева И.А. Комплексы легкоатлетических упражнений скоростно-силовой направленности: учебно-методическое пособие к практическим занятиям. – М.: РУТ (МИИТ), 2017. – 24 с.
2. Дорохов Р.Н. Н. Хорунжий. Силовая подготовка школьников / Р.Н. Дорохов, Н. Хорунжий. – Смоленск, 2009. – 186 с.
3. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебное пособие для студентов учр. высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура» / под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2013. – 256 с.
4. Кайгородова А.В. Митриченко Р.Х. Физические упражнения для развития скоростно-силовых способностей: учебно-методическое пособие / А.В. Кай-

городова, Р.Х. Митриченко. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2015. – 35с.

5. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.

6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 2012. – 271 с.

7. Семенов Л.А. Общие тенденции изменения состояния кондиционной физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ до и после летних каникул // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №2(144). – С. 229–234.

8. Фурсов А.В. Результаты мониторинга выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) учащимися старших классов общеобразовательной организации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №5(135). – С. 231–236.

9. Фурсов А.В., Синявский Н.И., Дмитриева Е.В. Физическая подготовленность учащихся V ступени по обязательным нормативам комплекса ГТО / А.В. Фурсов, Н.И. Синявский, Е.В. Дмитриева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №5(147). – С. 175–178.