

**Современная наука и образование:
новые подходы и актуальные исследования**

Бабаян Анжела Владиславовна,

доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры теоретических основ
физической культуры, спорта и здоровья,
ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет»;

Тарлецкий Никита Вячеславович,

магистрант 2 курса,
ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет»,
г. Череповец

**К ВОПРОСУ О ВОСПИТАНИИ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА**

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению проблемы воспитания силовых способностей у студентов в процессе обучения в вузе. Утверждается, что силовая подготовка студентов должна решать задачи всестороннего развития их силовых способностей, чтобы обеспечить необходимый уровень максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей. Это свидетельствует о необходимости разработки методик комплексного развития силовых способностей студентов. Анализируются результаты исследования влияния атлетической гимнастики на выносливость студентов.

Ключевые слова: силовые способности, физические способности, студенты, вуз, подготовка.

Сила является одной из основных и жизненно необходимых физических способностей человека, так как позволяет ему успешно осуществлять профессиональную деятельность, решать многие бытовые проблемы (В.М. Зациорский, В.К. Бальсевич, О.М. Иванова и др.). Наиболее благоприятный возрастной период развития силовых способностей для

Современная наука и образование: новые подходы и актуальные исследования

юношей наступает после того, как их опорно-двигательный аппарат и нервно-мышечная система почти полностью сформировались (А.И. Рахматов, В.А. Галкин, А.А. Коник, Н.П. Подскребышева). Как правило, это происходит в 18-20 летнем возрасте, в период обучения на младших курсах вузов. Развитие силовых способностей у студентов вузов должно стать приоритетным направлением их физического воспитания, что предполагает разработку эффективных методик, обеспечивающих прирост силовых показателей за период их обучения в вузе, средств и методов воспитания силовых способностей.

Силовая подготовка студентов должна решать задачи всестороннего развития их силовых способностей для того, чтобы обеспечить необходимый уровень и максимальной силы, и силовой выносливости, и скоростно-силовых способностей. Для этого необходима разработка методик комплексного развития силовых способностей студентов, позволяющих одновременно и параллельно решать отмеченные выше задачи. В таких методиках должна быть детально отработанная технология оптимизации тренировочных нагрузок, не приводящая непосредственно после физкультурных занятий к снижению физической работоспособности в течение последующего учебного дня.

Ю.И. Никулин подчеркивает, что в вузах предъявляются новые требования к учебным занятиям по физической культуре. Учебные задания следует составлять с учетом интересов, способностей и уровня физического развития студентов; важно находить методы стимулирования самостоятельных занятий физическими упражнениями. С учетом вышеперечисленных критериев и требований к дисциплине, для повышения эффективности занятий Ю.И. Никулин предлагает рассматривать самостоятельное средство физического воспитания – атлетическую гимна-

**Современная наука и образование:
новые подходы и актуальные исследования**

стику, которая в процессе обучения оказывает огромное влияние на развитие функциональных возможностей организма. Атлетическая гимнастика сочетает в себе упражнения со свободными весами, на тренажерах и с массой собственного тела, направленные на развитие силы и силовой выносливости. Данная система физических упражнений во взаимодействии с разносторонними методами обучения, развития физических качеств, т.е. изменений, происходящих в организме, и воспитания как формирования новых черт личности, не заданных от рождения, полностью соответствует современным требованиям, предъявляемым к образованию [2].

Интерес представляет проведенный Ю.И. Никулиным эксперимент с участием 4 учебных групп студентов 2 курса, сформированных на добровольной основе, в количестве 18 человек каждая. Две группы контрольные (n=36) – 8 юношей и 28 девушек, занятия в которых проводились по направлению общей физической культуры с применением упрощенных вариантов игровых видов спорта и беговых упражнений. В двух экспериментальных группах (n=36) – 7 юношей и 29 девушек, проведение практических занятий осуществлялось по авторской методике с применением упражнений на все группы мышц со штангой и гантелями, на блочных тренажерах, с использованием резиновых амортизаторов, фитболов, петель TRX и упражнений с массой собственного тела.

Студенты получали сбалансированную нагрузку на основные мышечные группы. На первом занятии выполнялись упражнения для тренировки ног, дельтовидных мышц и бицепса. На втором занятии выполнялись упражнения для укрепления мышц спины, грудных мышц и трицепса. Мышцы живота тренировались в конце каждого занятия. Вес отягощения применялись для каждого студента индивидуально, в зависимо-

Современная наука и образование: новые подходы и актуальные исследования

сти от лучшего результата в данном упражнении. При выполнении базовых упражнений со штангой, таких как приседания, тяга становая и жим лежа вес устанавливался на первый подход 50% от разового максимума, на второй – 60% и последующие три подхода выполнялись с интенсивностью 70-80% на 4-6 повторений. Основное внимание во время выполнения упражнений направлялось на правильную технику исполнения, а не на вес отягощения. Для достижения эффективности обучения двигательным действиям большое внимание уделялось самоконтролю, который осуществляет функцию обратной связи и дает необходимую информацию о состоянии обучаемого. На основании этих данных в случае необходимости есть возможность обеспечить регулирование двигательной деятельности. После того как студент демонстрировал идеальные двигательные навыки в упражнении, можно было увеличивать вес отягощения не более чем на 10%. При выполнении упражнений на блочных тренажерах вес отягощения подбирался таким образом, чтобы студент мог выполнить 10-12 повторений при правильной технике исполнения, и последний повтор не должен быть пределом усилий. Упражнения с собственным весом выполнялись по три подхода, количество повторений было максимальным для каждого обучающегося и определялось индивидуально. При выполнении всех упражнений преподавателем контролировалось положение тела студентов, постановка ног, положение снаряда, заданная амплитуда и другие параметры техники выполнения данного движения. Основной формой контроля являлась проверка правильности техники выполнения, а не вес отягощения и количество раз. Исходя из этого студенты были мотивированы в первую очередь на правильность выполнения движения, а не на развитие физического качества, что способствовало и быстрому прогрессу такого качества как сила, ко-

Современная наука и образование: новые подходы и актуальные исследования

торию невозможно качественно развивать, не освоив хорошей техники исполнения. Занятия проводились в количестве 108 часов, по два раза в неделю за экспериментальный период с сентября по апрель. Эффективность включения данной методики в учебный процесс определялась по динамике результатов двигательных тестовых заданий, по упражнениям, входящим в комплекс ГТО и определяющих силовую подготовленность [2].

Анализ результатов эксперимента свидетельствует, что студенты продемонстрировали положительную динамику исследуемых параметров. В нормативах физической подготовленности показатели в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной. Это позволяет судить о тесной взаимосвязи тестовых упражнений и движений, используемых на занятиях. В упражнении подтягивание из виса юноши экспериментальной группы улучшили свой результат на 39%, что объясняется исследователями тем, что во время занятий они выполняли упражнения, в которых работают широчайшие мышцы спины и двуглавая мышца плеча, именно они и задействованы при выполнении подтягиваний. В тестовом упражнении – отжимание от пола юноши и девушки экспериментальной группы увеличили свой результат более чем на 67%. Это, по мнению исследователей, произошло благодаря жимовым упражнениям, укреплявшим грудные мышцы и упражнениям на трехглавую мышцу плеча. Данные группы мышц включаются в работу во время отжиманий. Студенты значительно улучшили результаты благодаря тягам на прямых ногах и приседаниям, так как данные упражнения увеличивают длину двуглавой мышцы бедра и подколенного сухожилия и делают их более эластичными. Большой прирост показателей студенты продемонстрировали в упражнении «планка», в котором задействованы

Современная наука и образование: новые подходы и актуальные исследования

глубокие мышцы туловища (core), что объясняется тем, что на каждом занятии выполнялись базовые упражнения со свободными весами, именно они и позволили значительно укрепить вышеприведенные группы мышц.

Анализ научной литературы, посвященной воспитанию силовых способностей студентов в условиях вуза, привел нас к выводу о том, что при планировании и организации индивидуально-дифференцированного физического воспитания в вузе преподавателям кафедр физической культуры необходимо учитывать особенности двигательных качеств и резервных возможностей организма юношей с разными соматотипами, принадлежащих к разным функциональным группам, и повышать их адаптационные резервы за счет организации и проведения как вузовских, так и самостоятельных целенаправленных здоровьесберегающих мероприятий.

Список литературы

1. Бабаян А.В. К вопросу о профессионально-прикладной физической подготовке студентов – будущих учителей // Научное пространство: актуальные вопросы теории и практики. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. НОЧУ ДПО «Экспертно-методический центр». – Чебоксары, 2020. – С.118-122.
2. Никулин Ю.И. Влияние атлетической гимнастики на общую выносливость студентов технологического института // Культура физическая и здоровье. – 2019. – №4 (72). – С. 49–51.