

8. Развитие образования в европейских странах в условиях глобализации и интеграционных процессов: Сборник научных трудов / Коллектив авторов: Вульфсон В.Л., Савина А.К., Долгая О.И., Дудко С.А., Лысова Е.Б., Писарева Л.И. М.: ФГНУ ИТИП РАО, Издательский центр ИЭТ. 2013. - 448 с.
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года" URL: <https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html> (дата обращения 20.09.2022)
10. Фельдштейн, Д.И. Приоритетные направления развития психолого-педагогических исследований / Д.И. Фельдштейн // Бюллетень ВАК, 2005. - № 6. - С. 1–11.

**УДК 796.012.23**

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Драговоз Лидия Анатольевна**

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

*Аннотация.* В статье раскрыты понятия «сила», «силовые способности». Продемонстрированы средства и методы развития силы. Рассмотрена методика развития силовых способностей в процессе физического воспитания студентов ТюмГУ с использованием средств фитнеса.

*Ключевые слова:* сила, силовые способности, студенты ТюмГУ, методика развития силовых способностей, фитнес.

## **METHODOLOGY FOR DEVELOPING STRENGTH ABILITIES STUDENTS AT PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

**Dragovoz Lidia Anatolievna**

Tyumen State University, Tyumen, Russia

*Annotation.* The article reveals the concepts of "strength", "strength abilities". Means and methods of strength development are demonstrated. The technique of development of power abilities in the process of physical education of students of Tyumen State University with the use of fitness means is considered.

*Key words:* strength, strength abilities, students of Tyumen State University, methods of development of strength abilities, fitness.

*Актуальность исследования.* Одной из важнейших задач реализации учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе является воспитание гармонически развитой личности, что предусматривает комплексное развитие основных физических качеств. Физическими качествами принято называть отдельные стороны двигательных возможностей человека, среди которых различают: силу, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость [1; 2; 8]. Жизненно необходимыми, как в профессиональной деятельности, так и в быту, являются силовые способности человека. В теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки понятие «сила» понимается как способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений). Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость). Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18, у девочек и девушек – от 11-12 до 15-16 лет, это отмечено в трудах Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова [8, с. 76-80]. Поэтому, актуальным остается вопрос разработки эффективных методик развития силовых способностей у студентов в процессе физического воспитания.

**Цель** работы состояла в разработке и реализации методики развития силовых способностей в процессе физического воспитания студентов ТюмГУ.

**Методика и организация исследования.** В настоящее время специалистами по физической культуре и спорту предлагается достаточно информации о различных средствах и методах развития силы. Так, к средствам развития силы относят физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулируют увеличение степени напряжения мышц (выделяют: основные и дополнительные средства). К методам воспитания силы относятся: метод максимальных усилий, метод непредельных усилий, метод динамических усилий, «ударный» метод, метод статических усилий (изометрических), статодинамический метод, метод круговой тренировки, игровой метод. Совокупность методов для развития силы составляют методику, согласно которой варьируются: темп выполнения и число повторений упражнения, величина отягощения, а также режим работы мышц и количества подходов с воздействием на одну и ту же группу мышц, что в конечном итоге решает задачи по развитию различных видов силовых способностей [1;8].

Введение ФГОС ВО третьего поколения внесло изменения в организацию физического воспитания, сменив традиционную систему на спортизацию, предполагая реализацию дисциплины «Физическая культура» в виде элективных курсов по видам спорта (вид спорта выбирается студентом с учетом его индивидуальных возможностей и личных предпочтений), это отмечено в работах Л.И. Лубышевой [3; с.3-6]. Самой востребованной элективной дисциплиной по физической культуре среди студентов (девушек) ТюмГУ является «Фитнес». Популярность данного вида спорта связана с доступностью средств физической подготовки молодежи, включающих разнообразные физические упражнения силовой направленности. Силовые программы в фитнесе направлены на развитие всех мышечных групп, включающие большое разнообразие выполняемых упражнений, главная цель которых формирование гармоничного телосложения занимающихся. Среди множества фитнес-программ выделяют: силовые занятия без предметов и отягощений; силовые занятия с медболами, набивными мячами, гантелями, эспандерами, бодибарами, штангой; силовая тренировка на фитбол мяче; круговая тренировка; интервальная тренировка (различной интенсивности); калланетика; пилатес и др. [7, с. 9].

Разработанная методика развития силовых способностей применяется на учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», специализация «Фитнес» на базе Центра оздоровительной физической культуры ТюмГУ. Методика развития силовых способностей состояла из силовых блоков: силовые упражнения; упражнения с использованием различного спортивного оборудования. В подготовительной части занятия проводилась разминка, в заключительной части – растяжка (стретчинг). Основная часть занятия включала комплексы физических упражнений, направленных на развитие силы. Используемые комплексы силовых упражнений показаны в литературных источниках, а также представлены в открытом доступе видео-тренировками на сайтах Министерства спорта, Департамента физической культуры, спорта и дополнительного образования Тюменской области [1; 2; 5; 6].

Практические занятия проводились как в спортивном зале, так и на улице. В спортивном зале тренировочное занятие проводилось по типу «силового урока», на котором студенты последовательно выполняли силовые гимнастических упражнений с предметами и без них. Упражнения были подобраны так, что задействовали разные мышечные группы: упражнения для мышц верхних конечностей: отжимания, жимы, тяги; упражнения для мышц живота и спины: сгибание и разгибание туловища, подъёмы ног из положения лежа (или «угол» на шведской стенке); упражнения для мышц ног: прыжковые упражнения (со скакалкой), приседания, выпады (из различных исходных положений), махи и др.

Учебно-тренировочное занятие по методу «круговой тренировки» состояло из 4-6 «станций»: на каждую станцию затрачивается 30-45 с. Переход на другую станцию (отдых) 25-30 с. Комплекс упражнений повторяется 1-3 круга. Отдых между кругами 2-3 мин. Упражнения были направлены на укрепление разных групп мышц.

Учебно-тренировочное занятие по методу «Табата» – это интервальная тренировка высокой интенсивности. Схема одной тренировки-табаты: 20 секунд работы и 10 секунд отдыха образуют один сет, который повторяется 8 раз, то есть всего 4 минуты. Упражнения подбираются таким образом, чтобы задействовать как можно большее количество мышц. Другим вариантом может быть подбор упражнений, направленный на развитие двух крупных групп мышц (например, один день: упражнения для ног и ягодиц; другой день – упражнения на верхнюю часть тела). Нагрузка подбирается в зависимости от физической подготовленности студента.

Практические занятия на улице предполагали использование спортивного оборудования. Уличные тренажеры позволяют проводить занятия, направленные на развитие силы. Студенты выполняли силовые упражнения по методу «круговой тренировки»: для мышц спины – упражнения на тренажере «гиперэкстензия»; для мышц пресса – упражнения на тренажере «скамья-пресс»; для мышц рук – упражнения на тренажерах «гребля», «жим от груди» и «верхняя тяга», отжимания; для мышц ног – упражнения на тренажерах «жим

ногами», «велотренажер», «степпер классический», «хипс (для разведения ног)», «шагоход».

Таким образом, основу методики развития силовых способностей составила совокупность таких методов как: интервальный, круговой тренировки.

**Выводы.** Обобщая факты литературных источников и собственные разработки, можно констатировать:

– воспитание силовых способностей является одним из условий разностороннего физического развития, способствующего лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды, а также расширению функциональных возможностей организма, что служит базой для специальной физической подготовки и достижения хороших результатов в профессиональной и спортивной деятельности;

– включение силовых упражнений в процесс физического воспитания студентов является необходимым, так как они оказывают комплексное воздействие на различные мышечные группы;

– дальнейшее применение разработанной методики развития силовых способностей средствами фитнеса повысит уровень физической подготовленности студентов как в целом, так и, в силовом компоненте, в частности.

#### *Список литературы*

1. Грачев, О.К. Физическая культура: учеб. пособие / О.К. Грачев / Под ред доцента Е.В. Харламова. – М.: «МарТ, 2005. – 464 с.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.А. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 378с.
3. Лубышева, Л.И. Диверсификация понятий в методологии спортизированного физического воспитания / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 3. – С. 3-6.
4. Манжелей, И.В. Методический практикум по физической культуре: учебно-метод. пособие для студентов 3 курса всех направлений подготовки Тюменского государственного университета. – Тюмень : Из-во ТюмГУ, 2016. – 80 с.
5. Онлайн-тренировки от ведущих фитнес-тренеров Тюмени: [Электронный ресурс] // Департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования Тюменской области. URL: [https://sport.admtyumen.ru/OIGV/sport/news/more\\_news.htm?id=11888687@egNews](https://sport.admtyumen.ru/OIGV/sport/news/more_news.htm?id=11888687@egNews) (Дата обращения 24.10.2022).
6. Тренировка от Министерства спорта: [Электронный ресурс] // Министерство спорта Российской Федерации. URL: <https://vk.com/video/@minsportrf> . (Дата обращения 24.10.2022).
7. Физическая культура. Фитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, Д.В. Выприков, О.В. Везеницын и др. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017. – 132 с.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2018. – 494с.