

УДК 796.011.3

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ КОМПЛЕКСНОГО РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ**

**А. М. Полещук, З. З. Балог, Р. П. Олешкевич**  
(ГрГМУ, Гродно, Беларусь)

Статья посвящена изучению педагогических условий комплексного развития силовых способностей студентов в рамках учебных занятий по физической культуре в вузе.

Показана важность содержания силовой подготовки, физического состояния занимающихся, параметров силовых нагрузок и форм педагогического контроля в повышении уровня показателей силы студентов.

Повседневные условия жизнедеятельности современного человека не предполагают выраженного проявления силовых способностей [5]. В тоже время, показатели силы являются определяющими в большинстве видов спорта и отдельных видах профессиональной деятельности, а состояние мышечной системы влияет на здоровье организма и имеет немаловажное эстетическое значение [4].

Установлено, что периоду обучения в учреждении высшего образования свойственен ряд организационно-методических, физиологических и социальных предпосылок, позволяющих комплексно развивать силовые способности у студентов. В биологическом плане это наиболее благоприятный возрастной период, в котором опорно-двигательный аппарат и нервно-мышечная система почти полностью сформировались и способны переносить значительные физические нагрузки. Занятия физическими упражнениями, в том числе и силовой направленности, приобретают мотивационную основу, связанную с желанием юношей и девушек иметь хорошее телосложение, красивую фигуру. Содержание учебной программы и форм занятий физической культурой в вузах обеспечивают разнообразие средств, методов и технологий физического воспитания, гарантируют качество и доступность образовательного процесса [3].

В многочисленных работах, посвященных исследованию методик комплексного развития силовых способностей, изучены различные аспекты этого педагогического явления [1; 2; 3; 7].

Так, Ю.И. Люташиным доказана эффективность методики развития максимальной динамической и статической силы и силовой выносливости основных мышечных групп туловища, ног и рук студентов с различным уровнем подготовленности, в основу которой положены упражнения атлетической гимнастики. Отбор упражнений осуществляется с учетом степени загруженности различных групп мышц, определяемой при их выполнении при помощи метода магнитного резонанса. В рамках комплекса наиболее легкие упражнения следовали в начале и конце, а упражнения с высокой степенью физической нагрузки располагались в его середине. Последовательность выполнения упражнений предполагала сначала преимущественную работу мышцы рук, далее туловища и затем ног. Физическая нагрузка на разгибатели и

сгибатели чередовалась. Статические упражнения выполнялись в середине и конце комплекса. При этом автор выделяет наиболее важные условия комплексного развития силовых способностей студентов, среди которых использование подходов, позволяющих одновременно и параллельно воздействовать на максимальную силу, силовую выносливость и скоростно-силовые способности, а также оптимизация тренировочных нагрузок, не приводящая к выраженному снижению физической работоспособности непосредственно после физкультурных занятий и в течение последующего учебного дня [3].

Изучая вопросы комплексного развития силовых способностей, А.Н. Хорунжий установил, что определяющими педагогическими условиями процесса силовой подготовки являются непосредственное содержание применяемой методики и исходные показатели относительной силы мышц самих занимающихся. Наиболее эффективными по результатам исследования оказались подходы, сочетающие изометрическое напряжение мышц с динамическими упражнениями, разработанными в соответствии с особенностями генетически обусловленного силового типа юношей [7].

В работах В.В. Шкляева и Р.В. Хоменко, посвященных изучению содержания силовой подготовки студентов, отмечается широкое позитивное влияние нагрузок силовой направленности не только на развитие силовых способностей и повышение активной мышечной массы, но и на укрепление соединительной и опорной тканей, улучшение телосложения и совершенствование способности занимающихся к реализации силовых способностей в условиях других видов деятельности. В этой связи в содержание учебных занятий в вузе рекомендуется включать элементы различных силовых видов спорта в зависимости от физкультурно-спортивных интересов, уровня здоровья и физической подготовленности студентов [8].

По мнению П.М. Гунько, при совершенствовании силовых качеств студентов в системе физического воспитания наиболее важными являются следующие педагогические условия: систематическое и постепенное увеличения трудностей в процессе силовой подготовки, выбор оптимальных тренировочных средств и методов развития силовых качеств, наличие необходимого технического оборудования и спортивного инвентаря, реализация подходов активизирующих самостоятельную работу студентов, учет сенситивных периодов развития силовых качеств [1].

Результаты исследований В.Н. Сергиенко свидетельствуют, что при развитии силовых способностей студентов существенное значение приобретает педагогический контроль и поэтапная оценка силовой подготовленности занимающихся. Наличие объективной информации об уровне развития силовых способностей позволяет студенту следить за изменениями показателей своего физического состояния, повышает его интерес к занятиям, служит стимулом к физическому самосовершенствованию. Опираясь на полученные показатели, преподаватель получает возможность анализировать содержание процесса физического воспитания, вносить необходимые корректировки в соответствии с ростом тренированности организма занимающихся, характером влияния отдельных видов физических упражнений [6].

Таким образом, главными педагогическими условиями развития силовых способностей студентов на учебных занятиях по физической культуре являются: содержание методики силовой подготовки и ее комплексная направленность на известные виды силовых способностей, оптимизация силовых нагрузок в зависимости от исходных показателей относительной силы мышц самих занимающихся, активизация самостоятельной работы студентов на основе их личных интересов, организация педагогического контроля и поэтапной оценки силовой подготовленности студентов.

### Литература

1. Гунько, П.М. Педагогические условия совершенствования силовых способностей студентов в системе физического воспитания / П.М. Гунько // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – № 5. – С. 59–61.
2. Лавренюк, В.С. Усовершенствование силовых способностей студентов в учебном процессе по физическому воспитанию / В.С. Лавренюк // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – № 6. – С. 74–76.
3. Люташин, Ю.И. Методика комплексного развития силовых способностей студентов вузов средствами атлетической гимнастики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю.И. Люташин ; Волгогр. гос. акад. физ. культуры. – Волгоград, 2010. – 22 с.
4. Научные основы физического воспитания студентов / А.Г. Щедрина [и др.]. – Новосибирск : Изд-во СГУПС, 2010. – 96 с.
5. Развитие силовых способностей студентов в отделении физической реабилитации : методические указания / Н.О. Богатко, О.В. Созинова – Севастополь : СевНТУ, 2009. – 38 с.
6. Сергиенко, В.Н. Комплексная оценка развития силовых способностей студентов высших учебных заведений / В.Н. Сергиенко // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 5. – С. 83–87.

7. Хорунжий, А.Н. Комплексная методика развития силовых способностей подростков 14-18 лет разных соматотипов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.Н. Хорунжий ; Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2007. – 20 с.
8. Шкляев, В.В. Силовая подготовка в физическом воспитании студентов / В.В. Шкляев, Р.В. Хоменко // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2006. – № 3. – В. 7. – Т. 2. – С. 143–145.