

**УДК 796.8**

*Марченко Александр Алексеевич - кандидат социологических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и адаптивной физической культуры, Ставропольский государственный медицинский университет, Россия, Ставрополь.*

*Алиев Евгений Евгеньевич - кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры для технических специальностей, Северо – Кавказский Федеральный Университет РФ, Россия, Ставрополь.*

*Поветкина София Романовна – студентка 1 курса Российского университета Дружбы народов, Россия, Москва.*

## **РОЛЬ И МЕСТО СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Аннотация: В статье рассматривается роль и место силовой подготовки в физической культуре. Проявление двигательных и силовых способностей применительно к спортивной деятельности дает возможность студентам вузов более рационально подходить к решению проблемы по выявлению, развитию и их совершенствованию.*

*Ключевые слова: силовая подготовка, физическая культура, двигательные способности, учебные занятия, гиревой спорт, силовое троеборье, тяжелая атлетика.*

*Marchenko Alexander Alekseevich - Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Stavropol State Medical University, Russia, Stavropol.*

*Aliiev Evgeny Evgenievich - candidate of pedagogical sciences, associate professor department of physical education for technical specialties, North Caucasian Federal University of the Russian Federation, Russia, Stavropol.*

*Povetkina Sofia Romanovna - 1st year student of the Peoples' Friendship  
University of Russia, Russia, Moscow.*

## **ROLE AND PLACE OF STRENGTH TRAINING OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION**

***Abstract:** The article examines the role and place of strength training in physical culture. The manifestation of motor and power abilities in relation to sports activity enables university students to more rationally approach the solution of the problem of identifying, developing and improving them.*

***Key words:** strength training, physical culture, motor abilities, training sessions, kettlebell lifting, powerlifting, weightlifting.*

Среди многообразия факторов, способствующих достижению высокого спортивного результата в спортивной деятельности, ведущим является уровень развития двигательных и силовых способностей. Одновременно отмечается весьма сложный характер отношений между двигательными и силовыми способностями (Ю.З. Верхошанский, 2007). Знание же механизмов проявления двигательных и силовых способностей применительно к спортивной деятельности дает возможность более рационально подходить к проблеме выявления и развития и их совершенствования [5].

Учебные занятия по физической культуре в СКФУ проводятся на 1-4 курсах в объеме 4 часов в неделю. Наличие хорошей материальной базы и квалифицированных кадров позволило кафедре физической культуры перейти к проведению учебных занятий на основе общефизической подготовки со специализацией по видам спорта.

Одной из таких специализаций является специализация «Силовая подготовка». Она включает в себя три самостоятельных вида спорта: гиревой спорт; силовое троеборье; тяжелую атлетику.

Набор студентов проводится по желанию, без сдачи контрольных нормативов. Обычно приходят студенты, желающие стать сильными.

Общая тенденция, развития уровня двигательных способностей печальная с каждым годом в вузы страны приходят все более слабые студенты.

Если раньше из 30 студентов 2 гири по 24 кг не могли поднять 4-5 человек, то теперь, наоборот, только 4-5 человек в учебной группе могут поднять такие гири.

В первом семестре идет изучение техники классических упражнений в гиревом спорте и тяжелой атлетике.

Занятия построены следующим образом: 1-я неделя, на 2-х, двухчасовых занятиях изучается техника гиревого спорта; 2-я неделя, на 2-х, двухчасовых занятиях изучается техника тяжелой атлетики. Затем цикл повторяется [2].

По окончании семестра студенты сдают на оценку технику классических упражнений по гиревому спорту и тяжелой атлетике.

Во втором семестре продолжается совершенствование техники и развивается сила. Занятия построены по принципу спортивной тренировки.

За одну тренировку выполняется: 1-2 упражнения на технику, 3-4 базовых силовых упражнения.

Ниже приводятся примерные упражнения, включенные в тренировочный цикл.

#### Занятие 1

1) толчок гири  $\frac{24}{4} \cdot 4$ , (где числитель - вес гири, знаменатель - количество повторений, целое число - количество подходов);

2) рывок гири  $\frac{24}{12} \cdot 3$ ;

3) жим штанги, лежа  $\frac{x}{6} \cdot 4$ , (где x - индивидуальный вес для каждого студента);

4) подтягивание на гимнастической перекладине - 4 подхода по 10 раз;

5) упражнение на развитие мышц живота - 4 подхода по 20 раз [3].

Занятие 2:

1) рывок штанги  $\frac{x+5}{3-1} \cdot 6$ , (где  $x + 5$  - индивидуальный вес плюс 5 кг);

2) тяга штанги толчковая  $\frac{x+10}{4} \cdot 6$ ;

3) приседание со штангой на груди  $\frac{x}{4} \cdot 5$ ;

4) отжимание на брусьях, 5 подходов по (количество отжиманий в подходе - 50% от индивидуального максимального результата) [4].

На специализации используются следующие базовые упражнения для различных групп мышц:

1. Для развития мышц ног применяются:

- приседания с отягощением на плечах, с отягощением на груди, в ножницах, на одной ноге; запрыгивание на опору; выпрыгивание вверх; прыжки с места.

2. Для развития мышц спины применяется: тяга рывковая (широким хватом), толчковая (обычным хватом), тяга с подставок, тяга со шплинтов; наклоны со штангой, наклоны через козла с отягощением.

3. Для развития мышц живота применяются: подъемы ног в висе, подъемы туловища на наклонной доске (голова ниже ног).

4. Для развития мышц плечевого пояса применяется: классический жим штанги, жим разным хватом, жим из-за головы, жим, сидя, жим на наклонной доске (голова выше ног), жим одной рукой, жим лежа.

5. Для развития бицепсов применяется: подтягивание на перекладине

В последующих семестрах принцип спортивной тренировки продолжается.

Описанная методика занятий и добровольное желание студентов стать сильными приносят хорошие результаты: в 3-м семестре 82% студентов выполняет 3 спортивный разряд по гиревому спорту; с 4-го семестра, отдельные студенты выполняют даже 1-й разряд [5].

Это является большим стимулом и вдохновением для остальных студентов специализации.

Хотелось бы отметить, что студенты СКФУ занимающиеся силовой подготовкой, сдают также обязательные нормативы по бегу, которые предусмотрены ФГОС и учебной программой по дисциплине «Физическая культура» утвержденные Министерством науки и высшего образования РФ.

Таким образом, нормативы по тяжелой атлетике и силовому троеборью выполнить значительно сложнее, чем в гиревом спорте. Поэтому студенты сдают зачеты, в основном, по гиревому спорту, хотя есть почитатели тяжелой атлетики и силового троеборья.

#### **Список литературы:**

1. Бальсевич, В.К., Перспективы развития общей теории и технологий спортивной тренировки и физического воспитания (методологический аспект) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. - 1999. - № 4.

2. Воробьев А.Н., Прилепин А.С., /тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 272 с.

3. Кудря А.Д., Тимошенко Л.И. Физическая культура и атлетическая гимнастика. Учебное пособие. – Ставрополь, 2016.

4. Кудря А.Д., Тимошенко Л.И. Физическая культура и методика развития физических качеств учебное пособие / Краснодарский университет МВД РФ. г. Ставрополь, 2016.

5. Кудря А.Д., Тимошенко Л.И. Физическая культура и основные силовые виды спорта. Учебное пособие. – Ставрополь, 2015.