Николенко Юрий Антонович
бакалавр пед. наук, старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА В СИСТЕМЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ (СОВРЕМЕННЫЙ КОНТЕКСТ)

***Аннотация**: в статье приводятся данные практической работы по реализации стандарта последнего поколения по физической культуре в части раздела – элективный курс. Автором показано, что индивидуальный выбор студентами направления подготовки может быть использован эффективно при правильном нормировании нагрузок.*

***Ключевые слова**: ФГОС 3++, силовая подготовка, нормирование нагрузок.*

В соответствии с требованиями стандарта по предмету «Физическая культура и спорт» (ФГОС 3++), учебный курс разделен на два сегмента. В первом разделе студенты, поступившие на первый курс университета, изучают особенности предмета в рамках теоретических, лекционных и семинарских занятий. Целью этого раздела является формирование у учащихся целостной картины мира в предметной области, связанной с жизнеобеспечением своей физической ипостаси. Полученные знания должны конвертироваться в устойчивую и осознанную позицию, необходимую при выработке индивидуальной траектории развития своей физической природы. Необходимо подчеркнуть, что по нашим педагогическим наблюдения последних 8–10 лет, значительная часть молодых людей, поступивших на первый курс университета, испытывает серьезные затруднения при выборе спортивной специализации. Причин такого положения дел много, но их анализ не является предметом данной статьи, достаточно констатации этого факта. После прохождения базового академического курса в течение семестра, студенты, самостоятельно выбрав раздел специализации, приступают к освоению элективной дисциплины по физической культуре. Достаточно большое количество молодых людей выбирают для физического совер-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

шенствования различные виды силовой подготовки. Проблема в том, что в соответствии с программой на учебных занятиях, проводимых два раза в неделю и насыщенных помимо основной темы большим количеством дополнительных направлений подготовки, практически невозможно добиться ожидаемого эффекта развития силовых показателей. Такое положение дел приводит к разочарованию молодых людей в выбранной специализации и, либо способствует прекращению их занятий, либо к поиску нетрадиционных средств, таких как различные виды допинга. С целью закрепления студентов в их выборе силовой направленности учебных занятий нами была разработана методика подготовки начинающих силовиков, осуществляемая в рамках элективного учебного курса по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе. За основу разработанной программы была взята классификация средств, применяемых в различных видах силовых занятий:

1) базовые – упражнения с предельными или околопредельными отягощениями, выполняемые преимущественно двумя конечностями, с вовлечением в работу мышц вокруг нескольких суставов, со многими степенями свободы;

2) формирующие – двигательные действия с непредельными отягощениями с одной степенью свободы, выполняемые, как правило, одной конечностью с вовлечением в работу мышц вокруг одного сустава для их локального развития. При этом используются различные исходные и конечные положения, часто с пронацией и супинацией конечности;

3) дополнительные – в которые входят общеподготовительные упражнения, относящиеся к технике различных видов спорта [3]. Техника силовых упражнений отличается относительной простотой и доступностью, однако эти видимые преимущества таят в себе угрозу внешней легкости выполнения отдельных упражнений, которые на самом деле требуют от исполнителей определенного уровня развития всех функциональных и физиологических систем организма. Большинство упражнений выполняется в медленном или среднем темпе, реже в быстром темпе. Большинство двигательных действий на начальном этапе осваивается занимающимися сразу после демонстрации с последующей

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

их коррекцией преподавателем. Обучение базовым и формирующим упражнениям следует проводить с отягощениями не больше 50–60% от максимально возможного веса. В случае нарушения этого положения резко возрастает возможность травм и, как следствие, прекращения занятий на ранней стадии специализации. Начальный этап занятий является фундаментальным в творческой карьере студентов, именно на нем формируется устойчивая и лонгитюдная по времени установка на дальнейшее физическое развитие и совершенствование [1]. Более того, формирование установки на проявление терпения и противостояния мышечной боли, обладает эффектом переноса полученных впечатлений на другие области человеческого бытия. Таким образом, занятия по физической культуре выполняют роль межпредметного медиатора, своим эффектом фундирующим саму способность учиться, преодолевая естественные склонности к пассивному созерцанию [4]. Необходимость в тренировочном процессе многократно повторять одно и то же движение, монотонность и продолжительность усилия, своеобразный прообраз всей учебной деятельности студентов современного высшего учебного заведения. Этот аспект тренировочной работы наиболее важен сегодня потому, что большинство молодых людей не обладают развитой способностью противостоять наступающему утомлению и привычно стремятся избежать пороговых напряжений, которые только и способны дать искомый результат.

Основными методами в силовой тренировке признаны:

– метод повторных усилий, подразумевающий непрерывное выполнение в одном подходе или чередующихся подходах заданного количества движений определенного характера;

– метод максимальных усилий как работа в определенных зонах нагрузки, например:

а) максимальная нагрузка по величине усилия, околопредельная нагрузка с 2–3 повторениями;

б) большая нагрузка с 4–7 повторениями;

в) умеренно большая с 8–12 повторениями;

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

г) средняя – с 13–18 повторениями;

д) малая с 19–25 повторениями;

е) очень маленькая – с 25–35 повторениями.

Естественно, что такие величины повторений упражнения связаны с соответствующим уменьшением уровня разового усилия, которое соответствует максимуму, на который способен в данный момент занимающийся атлет. Вес отягощения подбирается в соответствии с тем результатом, которое может быть проявлено при конкретном количестве повторений. Малые уровни нагрузки при этом характерны для развития общей и специальной выносливости, а большие и предельные – для увеличения силы и мышечной массы.

При планировании тренировочной работы с начинающими силовиками, особое внимание следует уделить типу телосложения каждого индивида. Типы телосложения описаны в специальной литературе достаточно подробно [2], значимость их учета в построении тренировочной нагрузки связана с нюансами, которые при одинаковом физическом раздражителе проявляются в виде реакции различно. Особое внимание в построении тренировочной программы должно быть уделено развитию подвижности суставов, так как при силовых нагрузках первыми из задействованных в работе систем организма подвержены травматическим проявлениям суставы всех отделов тела. Многие студенты стараются избегать упражнений на развитие гибкости, потому что их выполнение сопровождается болевыми ощущениями, которые необходимо перетерпеть. Как уже отмечалось, объем тренировочной нагрузки, реализуемый в рамках учебной программы по предмету «Физическая культура и спорт» – элективный раздел, недостаточен для возникновения устойчивого тренировочного эффекта. В своей работе мы рекомендуем для дополнительных самостоятельных упражнений максимально плотное использование в качестве средства развития силы собственное тело. В домашних условиях достаточно просто организовать выполнение простейших силовых упражнений, используя собственное тело в качестве снаряда. Отжимания, подтягивания, приседания, статические напряжения являются достаточным средством для организации самостоятельных заня-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

тий. Все виды подобных упражнений легко нормируются и контролируются самим субъектом деятельности, что делает процесс тренировки авторским и творческим.

Значимым аспектом практике реализации направления силовая подготовка является помимо практической реализации двигательного потенциала, является формирование у обучающегося понимания, что развитие и накопление силы не может быть самоцелью, а полученные в ходе тренировочной работы навыки можно и нужно использовать только в нравственно обоснованных ситуациях.

Список литературы

1. Бачурина Ю.В. Адаптация студентов-первокурсников к физическим нагрузкам // Педагогические и социологические аспекты образования: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары: ИД «Среда», 2018. – С. 245–247.

2. Добровольская Л.И. Спортизация учебного процесса по физической культуре в неспециализированном вузе / Л.И. Добровольская, О.А. Кутовенко // Педагогические и социологические аспекты образования: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары: ИД «Среда», 2018. – С. 45–46.

3. Тимошков Е.В. Совершенствование образования по физической культуре в вузе / Е.В. Тимошков, В.П. Чернышев // Педагогические и социологические аспекты образования: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары: ИД «Среда», 2018. – С. 147–149.

4. Хабарова О.Л. Осведомленность студентов вуза о здоровом образе жизни и его компонентах / О.Л. Хабарова, Р.С. Карасева // Современные тенденции развития системы образования: сборник статей (Чебоксары, 8 февр. 2019 г.). – Чебоксары: ИД «Среда», 2019. – С. 151–154.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)