

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ.

**Алёшин Д.Г., ст. преподаватель
кафедры «Физическое воспитание»
КФ Финуниверситета**

Физическая культура призвана способствовать формированию таких общечеловеческих ценностей, как физическое, психическое и социальное благополучие, повышению жизненных ресурсов человека, к числу важнейших из которых относится здоровье.

Физическое воспитание студентов направлено на совершенствование видов двигательной активности, определяющих значительный интерес и мотивацию включённости студентов в организованную физкультурно-спортивную деятельность.

Одним из таких видов деятельности, имеющих огромную популярность и вызывающих большой интерес в студенческой среде, являются занятия силовой направленности.

Данный вид деятельности привлекает особое внимание в связи с выраженным желанием юношей укрепить мускулатуру, иметь красивую фигуру, повысить в целом жизненный тонус организма. Развитие силы и формирование атлетического телосложения является ведущим мотивом занятий для студентов. Кроме того, занятия по силовой подготовке не только способствуют развитию силы и повышению работоспособности.

Сила – основное физическое качество человека. Все другие двигательные способности проявляются только совместно с силой. Сила – первопричина и механическая характеристика любого движения. Она проявляется в любых двигательных действиях, из которых складывается трудовая, бытовая, военная, спортивная и всякая другая человеческая деятельность. Мышечная сила в значительной степени определяет здоровье человека, его работоспособность. Недостаточная силовая подготовка – острейшая проблема физической подготовленности студентов. В существующей системе физического воспитания силовая подготовка и упражнения с отягощениями не имеют оптимального применения, достаточного материального и научно-методического обеспечения. Многолетние наблюдения и анализ государственных программных документов по физическому воспитанию студентов показывают, что в учебных программах вузов нет обязательного зачётного теста в виде упражнений с отягощением. Отсутствие в физкультурных занятиях упражнений с отягощением не позволяет развивать силу мышц спины. Слабая спина – проблема современного человека, источник немощи и тяжёлых болезней, одна из главных причин плохой осанки, искривлений и травм позвоночника, ограниченной свободы не только физкультурных, но и бытовых и трудовых движений. Данные многочисленных медицинских и педагогических обследований студентов свидетельствуют о низком уровне их силового развития. Недостаток силы не даёт возможность освоить учебную программу по физкультуре и выполнить все зачётные нормативы. Возможность повысить силу до необходимого уровня даёт силовая тренировка, регулярно осуществляемая на академических и самостоятельных занятиях. Силовая тренировка – это метод общеразвивающей тренировки здоровой физической формы, при которой используются отягощения. Упражнения с отягощениями (гири, гантели, штанги, многофункциональные тренажёры и др.) дают возможность развить силу, получить оздоровительный эффект при минимальной затрате времени и средств. Они просты и доступны каждому. Очень важно заниматься силовыми упражнениями в студенческом возрасте, так как максимальную отдачу дают силовые тренировки на исходе полового

созревания в 16-20 лет. Силовые упражнения формируют в это время не только мускулатуру, но и скелет. Шире становится грудная клетка и плечи, толще кости, прочнее суставы и связки. Усиленный обмен веществ и утолщение межпозвоночных дисков дают существенную прибавку в ростовых показателях. Сила и здоровье расширяют возможности студентов для производительного умственного труда и успешного обучения в вузе. Силовая подготовка в вузе обеспечивает высокий уровень силовой подготовленности студентов, необходимый для полноценного выполнения ими трудовых приёмов и действий в соответствии с требованиями предстоящей трудовой деятельности, а также всестороннее развития организма.

Любая спортивная тренировка существенно изменяет функции и структуру организма. При силовой тренировке приспособительная реакция организма к нагрузкам выражается в росте скелетной мускулатуры, увеличении силы.

Во многих вузах России имеется многолетняя практика организации и проведения академических занятий силовой направленности, работы спортивных секций. Многие студенты самостоятельно, по собственной инициативе занимаются силовой подготовкой дома, в общежитиях с мотивацией улучшения телосложения, осанки, развития силы, укрепления здоровья.

В результате этого упражнения на развитие силы, освоенные в вузе, становятся таким видом физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий, который сопровождает человека на протяжении всей его жизни, повышая работоспособность и продляя творческое долголетие. Силовая подготовка как средство физического воспитания доступен широкому кругу занимающихся. Она способствует формированию такого уровня двигательных навыков, психофизических способностей и качеств студента, который определён требованиями Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по дисциплине «Физическая культура».

Таким образом, силовая подготовка позволяет сделать следующие выводы.

1. Основным компонентом хорошей физической формы является мышечная сила, развитие которой возможно только при систематических занятиях упражнениях с отягощениями.

2. Наиболее подходящей формой физического воспитания в вузах можно считать занятия силовой направленности, которые могут стать для многих студентов привычным видом мышечной деятельности, непременной частью здорового образа жизни, и создать эффективную технологию оптимизации силовой подготовленности студентов.

3. Проверка и оценка силовой подготовленности студентов должна, проводиться с помощью упражнений с отягощением.

4. В вузах должна существовать аргументированная пропаганда важнейшей жизненной необходимости такого качества как сила.

Студенты должны иметь чёткое представление о том, что мышцы развивают силу, только адаптируясь к нагрузкам в упражнениях с тяжестями, что сила нужна человеку на протяжении всей его жизни, так как она является гарантией здорового и активного творческого долголетия. Сила помогает противостоять эмоционально-психическим перенагрузкам. Активная деятельность сильных мышц во время выполнения физических упражнений создаёт в организме физический стресс, который «выбивает» стресс эмоциональный, освобождая центральную нервную систему от очагов застойного возбуждения. Необходимо формировать стойкое убеждение в том, что сила помогает решать нравственные проблемы. Сильный человек – хороший работник и защитник Родины. В случае необходимости сильный человек может успешно справиться со злом, оказать помощь слабому. Сильные высоконравственные люди – золотой фонд человечества. Стать сильным – высокая и благородная цель. Путь к ней лежит через упорную физическую тренировку.

Список литературы

1. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.Н. Попова, 1992г.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П. Матвеев – М.: Известия, 2001г.
3. Фомин И.А. Физиология человека – М.: Просвещение; Владос, 1995г.