

С.Сейфуллин атындағы Қазақ агротехникалық университетінің 60 жылдығына арналған «Сейфуллин оқулары– 13: дәстүрлерді сақтай отырып, болашақты құру» атты Республикалық ғылыми-теориялық конференциясының материалдары = Материалы Республиканской научно-теоретической конференции «Сейфуллинские чтения – 13: сохраняя традиции, создавая будущее», посвященная 60-летию Казахского агротехнического университета имени С.Сейфуллина. - 2017. - Т.1, Ч.5. - С. 116-118

## **РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ**

*Надыров А.Л., Шкурков А.С.*

На современном этапе, в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности людей, необходимой для успешной трудовой деятельности. Система физического воспитания призвана всемерно способствовать укреплению здоровья людей, повышению их работоспособности, формированию высоких нравственных качеств, бодрости духа, силы и выносливости, воспитанию здорового и жизнерадостного молодого поколения. Молодежь должна быть не только всесторонне образованной, но и духовно крепкой, закаленной.

Однако, как показывают наши наблюдения на занятиях по физической культуре у многих студентов выявлены низкий уровень здоровья и физического развития. Причины такого явления разнообразны: незаинтересованность некоторых студентов заниматься физической культурой, каким-либо спортом, нехватка времени, по болезням и т.д.

Поэтому одной из главных задач кафедры физического воспитания КАТУ им. С. Сейфуллина является развитие физических качеств помимо формирования у студентов знаний, умений и навыков, при выполнении различных физических упражнений. Для этого университет располагает спортивными залами, площадками, инвентарем, лыжной базой и другими спортивными оборудованием. Контроль за изменениями в физическом развитии студентов осуществляется с использованием различных видов испытаний и нормативов Президентских тестов физической подготовленности молодежи возраста 18-23 лет [1]. Данный комплекс является программно- нормативной основой физического воспитания студентов и входит в зачетные нормативы по дисциплины «Физическая культура». Как показывают результаты приема зачетных нормативов многие студенты не выполняют требования. Одной из причин, кроме вышеуказанных, является то что значительная часть студенческой молодежи кроме регламентированных занятий физической культурой не имеют других форм двигательной активности. Занятия по дисциплине «Физическая культура» проводятся раз в неделю, что является недостаточным для физического совершенствования студентов [2, 3].

Поэтому представляется достаточно актуальной разработкой методики повышения уровня физической подготовленности студентов не только в рамках регламентированных занятий по физической культуре, но и с включением в процесс физического воспитания контроль и корректировку физической самоподготовки студента к сдаче Президентских тестов.

Целью исследования было обоснование методики развития силовых способностей студентов с использованием регламентирующих занятий физической культурой и самостоятельной подготовки сдачи нормативов на примере подтягивания на перекладине.

В работе были использованы анализ и обобщения данных литературы, опрос, педагогические наблюдения, анализ различных методик развития силы.

В результате анализа данных научно-методической литературы [4, 5, 6] и собственных исследований [2, 3] была разработана методика обучения и подготовки Президентского теста подтягивания на перекладине как показателя силовых способностей. Данное упражнение является одним из базовых нормативов по физической подготовке при зачете по дисциплине «Физическая культура», а также он входит в комплекс нормативов при поступлении студентов для обучения на военной кафедре университета. Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения в висе хватом сверху, тело слегка прогнуто, ноги прямые, носки вытянуты, сгибая руки подтянуть тело к перекладине до положения подбородок выше перекладины.

Подтягивание на перекладине из на прямых руках является трудным упражнением, при выполнении которого необходимо почти на метровую высоту поднять собственный вес 15 раз это уровень национальной готовности, 18 раз – Президентский уровень. Подтягивание засчитывается если сгибая руки поднять подбородок выше перекладины, а это положение вис зафиксировать 1-2 секунды, затем разгибая руки, равномерно опуститься в вис. Характерными ошибками могут быть: отклонение головы; неравномерное подтягивание (поочередно правой и левой рукой); сгибание и разгибание ног; рывки и маховые движения ногами.

В этом упражнении задействованы мышцы рук, плечевого пояса, спины и живота. Основная нагрузка приходится на бицепсы, грудные, широчайшие мышцы спины, мышцы предплечья и живота. В связи с этим комплексы силовых упражнений должны обязательно включаться упражнения на укрепления этих мышц.

Для успешного освоения нормативов по физической подготовке необходимо выполнить определенный объем нагрузки. Практический опыт показывает, что недельный объем общего количества подтягиваний при этом должен составлять 60-100 раз. Это достаточно сложная задача, решить которую могут лишь хорошо подготовленные люди в 2-4 недель тренировки. Низкий уровень подготовленности требует постепенного наращивания объема тренировочной нагрузки, от 20-30 повторений упражнения в неделю до указанных величин [5].

Недостаточно подготовленным людям необходимо в первом месяце выполнять 2-4 раза в неделю комплекс силовых упражнений общей направленности и лишь после этого можно увеличить количество подтягиваний. Время необходимое для подготовки к зачетам, может составлять 8-10 недель и более.

В первые 2-4 недели эффективны упражнения в подтягивании с помощью облегчающих противовесом в каждом подходе до 10-15 раз. Такая работа стимулирует не только прирост силы и силовой выносливости, но и увеличивает массу работающих мышц. С повышением уровня тренированности в занятия включают 2-4 подхода подтягиваний с дополнительными отягощениями от 2,5 до 5 кг и количеством повторений от 1-5 раз. Целесообразно разнообразить подтягивание изменяя хват руками по ширине в каждой серии упражнений [5].

Нами для контроля и корректировки работы студентов над физическим качеством силы, они были сгруппированы по их уровню силовой подготовленности (по количеству подтягиваний). В первую группу вошли студенты выполнившие подтягивание от 0 до 1 раза. Во вторую группу от 2 до 4 раз; в третью группу от 5 до 7 раз; четвертая группа – от 8 до 12 раз.

Для каждой группы была составлена программа самостоятельной работы по неделям. Контроль и корректировка программы подготовки студентов и теоретическое образование проводилось раз в неделю в процессе занятий физической культурой в вузе. Индивидуальный контакт и общение с преподавателем позволяло студентам активизировать их подготовку путем постановки посильных задач.

Разработанная нами методика комплексного использования регламентированных занятий по дисциплине «Физическая культура» и контроль, корректировка программы самостоятельной работы студентов над своими силовыми качествами позволяют обеспечить успешную подготовку и сдачу ими Президентских тестов физической подготовленности. Эффективность предлагаемой методики повышения физической подготовленности проверялась в ходе практических занятий по дисциплине «Физическая культура» у студентов первого курса.

### **Список литературы**

1. Постановление Правительства от 24.06.1996 №774 «О Президентских тестах физической подготовленности населения республики Казахстан». Kazakhstan. News-cityinfo /does/ sistemsl /dok-pegbsahm.
2. Надыров А.Л., Шкурков А.С. Некоторые аспекты повышения качества преподавания дисциплины «Физическая культура в вузе».- Вестник науки Казахского агротехнического университета им.С.Сейфуллина. №2/85/2015. ISSN 2079-939X С.45-49
3. Надыров А.Л., Шкурков А.С. Совершенствование процесса физического воспитания в вузе. Материалы научно-теоретической

конференции «Сейфуллинские чтения – 11: Молодежь и наука. 1 том, 3 часть. С.228-231. 24 апреля 2015. Астана.

4. Носков В.А., Семкин Д.С. Методика развития силовых качеств у студентов-юристов в процессе самостоятельной подготовки в период обучения в вузе. – Журнал. Правопорядок, история, теория, практика. №2 /5/ 2015, с.90-93.

5. Уфимов А.Г. тренировочные упражнения для подготовки к сдаче норм ГТО по подтягиванию. Efimov.&school. Info> 2015/09/25... упражнения ... подгот.../ < 25.09.2015.

6. Тимербулатов И.А. Воспитание силовых способностей студентов и слушателей вузов.- Уфимский юридический институт внутренних дел Российской федерации. Уфа. Cyberleninka.ru /article/ ... /vospitanie\_ silovyh-sposobnostey\_ studentov- i- slushateley/. 14.06.2016.