

14–15 нояб. 2018 г. / Гродн. гос. ун-т им. Я. Купалы; редкол.: А. К. Лушневский [и др.]. – Гродно: ООО «ЮрСаПрин», 2018. – С. 243–246.

5. Сак, Ю. В. Анализ лыжной подготовленности студентов инженерно-технического факультета / Ю. В. Сак // Современные проблемы физического воспитания и спорта разных групп населения: материалы XIII междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых, Сумы, 17–18 мая 2018 г.: в 2 т. / Сумской гос. пед. ун-т им. А. С. Макаренко; редкол.: Я. М. Копытина (отв. ред.), О. А. Томенко (науч. ред.) [и др.]. – Сумы, 2018. – Т. 2. – С. 61–62.

6. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках: учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]; под. ред. Н. А. Демко. – Изд. 3-е., стер. – Минск: БГУФК, 2012. – 298 с.

УДК 796.894:61-057.87

## ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-СЕКЦИОНЕРОВ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ

Тур А.В.<sup>1</sup>, Романов И.В.<sup>1</sup>, Галлер В.Н.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

<sup>2</sup>УО «Витебская государственная академия ветеринарной медицины»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

**Введение.** Среди двигательных качеств на первое место ставят силу. Сила – способность активно преодолевать внешние сопротивления и противодействовать. Ее можно развивать с использованием различных средств.

Целенаправленные занятия атлетической гимнастикой служат оздоровлению и укреплению здоровья, развитию основных физических качеств и формированию красивого телосложения. В атлетической гимнастике используют разнообразные средства (гантели, гири, штанга). Разумное сочетание силовых упражнений позволяет достичь высокого уровня физических способностей. Все это закономерно привлекает внимание молодежи и порождает у нее заинтересованность в физическом совершенствовании.

На основании этого нами был разработан и предложен комплекс физических упражнений, направленный на развитие силы.

**Цель.** Изучить эффективность методики силовой подготовки студентов-секционеров по гиревому спорту.

**Материалы и методы.** Для проведения педагогического эксперимента были привлечены студенты спортивных секций УО «ВГМУ» и УО «ВГАВМ», в количестве 30 человек. Возраст испытуемых составил 18-20 лет. Были определены контрольная и экспериментальная группы по 30 человек. В педагогическом эксперименте были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, сравнительно-сопоставительный и математико-статистический анализ, педагогического тестирования. Контрольная группа занималась по утвержденной учебной программе. Экспериментальной группе был предложен разработанный нами комплекс упражнений, направленный на развитие силы. Дозировка упражнений определялась в процентном соотношении на каждую неделю согласно волновой форме распределения нагрузки, в соответствии с авторской методикой. Эксперимент длился с ноября 2020 года по март 2021 года.

**Результаты и обсуждения.** В качестве оценки уровня физической подготовки нами была предложена методика, в основу которой были включены силовые упражне-

ния: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, которые выполнялись в конце основной части занятия.

После выполнения силового комплекса давались упражнения на гибкость. В результате данных тестирования были рассчитаны средние показатели в подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа методом математической статистики (таблица 1., рисунок 1).

**Таблица 1 – Динамика показателей силовой подготовки студентов секционеров**

Виды упражнений (до и после эксперимента)		N	Минимум	Максимум	Среднее		Станд. отклонение
		Статистика	Статистика	Статистика	Статистика	Станд. отклонение	Статистика
<i>Контрольная группа</i>							
Подтягивания на перекладине	до	29	1,00	13,0	4,59	0,58	3,13
	после	29	1,00	15,0	5,66	0,67	2,64
Сгибание и разгибание рук	до	29	0,00	24,0	4,72	0,91	4,94
	после	29	2,00	26,0	6,76	0,98	3,27
Поднимание туловища	до	29	30,0	55,0	47,24	0,87	4,71
	после	29	31,0	59,0	51,24	1,05	3,69
<i>Экспериментальная группа</i>							
Поднимание туловища	до	29	27,0	57,0	43,14	1,17	6,35
	после	29	44,0	63,0	51,10	0,85	3,61
Сгибание и разгибание рук	до	29	2,00	29,0	9,28	1,28	6,93
	после	29	3,00	30,0	11,72	1,43	5,70
Подтягивания на перекладине	до	29	0,00	8,00	4,21	0,41	2,24
	после	29	2,00	13,0	6,52	0,56	2,03

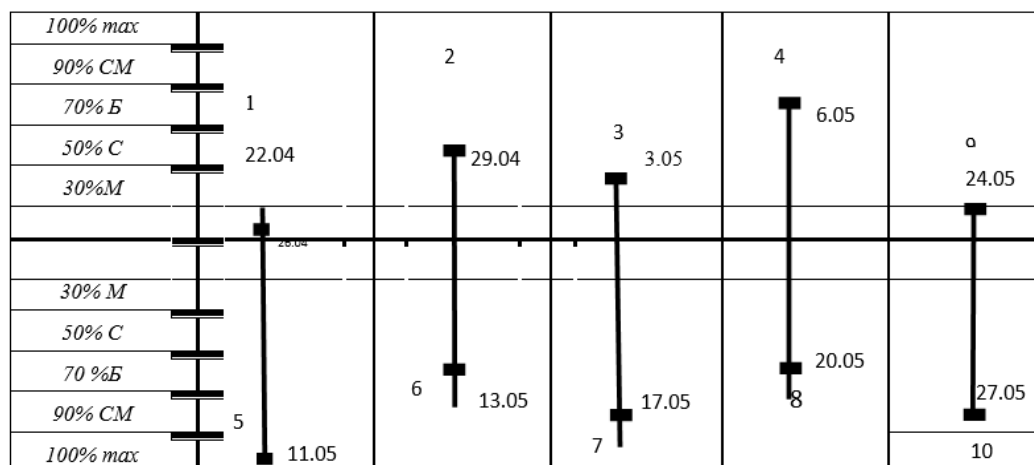


Рисунок 1 – Распределение физической нагрузки для студентов спортивных секций

Из анализа представленных данных видно, что М – малая нагрузка, (соответствует 30 %), С – средняя (50 %), Б – большая (70 %), СМ – субмаксимальная (90 %), max – максимальная (100 %).

Из полученных статистических данных видно, что во всех упражнениях посредством предложенной нами методики развития силы, все результаты выросли в количественном отношении от 1 повторения до 5. В свою очередь стандартное отклонение во всех данных после прохождения эксперимента ниже, что свидетельствует о эффективности предложенной методики.

**Выводы.** Проведённый анализ данных позволил сделать выводы о том, что в процессе организации занятий со студентами секционерами целесообразно применять упражнения подтягивание на перекладине, и поднятие туловища из положения лежа. За период педагогического исследования в экспериментальной группе наблюдался рост показателей во всех трех упражнениях, о чем и свидетельствуют статистические данные. Анализ научно-методической литературы в совокупности с данными результатов проведенного педагогического эксперимента показали целесообразность применения комплекса физических упражнений, направленных на развитие силы.

### **Литература.**

1. Васильков П. С. Организация физкультурно-оздоровительной работы со студентами / П. С. Васильков. – Минск, РИВШ, 2019. – 90 с.
2. Кривцун-Левшина Л. Н. Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы: курс лекций / Л. Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машиерова, 2017. – 126 с.
3. Теория и методики физического воспитания: учеб. для ТЗЗ студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
4. Лаппо, В.А. Силовая гимнастика для мужчин: методические рекомендации / В.А. Лаппо. - Витебск: ВГМУ, 2013. – 28 с.
5. Осипчик, Н.И. Методическое пособие по силовой подготовке для студентов технических вузов / Н.И. Осипчик. – МРТИ, 1986. – 89 с.