

С.А. Николаев  
*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего профессионального образования  
«Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая  
Григорьевича Столетовых»  
602200, г. Муром, ул. Орловская, д.23.  
E-mail: Oid@Mivlgu.ru*

### **Совершенствование силовых качеств и гибкости у студентов первого курса и СПО, неотъемлемая часть успешной сдачи контрольных нормативов**

На занятиях по физической культуре и спорту у студентов первого курса и СПО значительное место должно быть уделено воспитанию мышечной силы и гибкости. Как отмечал профессор С.П. Летунов «правильный подбор силовых упражнений и на гибкость может явиться решающим фактором повышения спортивных достижений». В нашем случае – улучшение результатов контрольных нормативов. Многие ученые (Н.В. Зимкин, А.В. Коробков и др.) указывают «силовая подготовка стимулирует дееспособность тканей, систем и организма в целом проявлению других физических качеств, в том числе гибкости и подвижности».

При недостаточном уровне развития силы и гибкости не обеспечивается должное развитие опорно-двигательного аппарата у студентов, что препятствует решению определенных задач, поэтому задача преподавателя – грамотно и ответственно подходить к этому вопросу, т.е. добиваться увеличения мышечной массы, при этом сохраняя и развивая гибкость. Надо помнить и учитывать тот фактор, что в этом возрасте в первом семестре даже повышенная двигательная активность без особого акцента на силовые упражнения хорошо развивают мускулатуру. Это самые доступные упражнения: работа с собственным весом, отжимание от пола, различные подтягивания, работа на пресс из разных положений, упражнения с отягощениями и др. Занятия должны быть направлены на «объёмность» в виде коротких серий с интервалами для отдыха до частичного восстановления, упражнения должны быть различными по форме, характеру и усилию. Необходим достаточный отдых между сериями, что повышает объем в тренировочном занятии. После первого полугодия рекомендуется вводить в силовые занятия метод повторного поднимания отягощений до заметного утомления, также метод максимальных динамических усилий с использованием скоростно-силовых упражнений и упражнений на гибкость. Число повторений серий определяется для студента возможностью выполнить в максимальном режиме. Отдых длится между сериями до полного восстановления (пульс 70-80 ударов в минуту).

Надо учитывать тот фактор, что для развития мускулатуры и всего организма для студентов нельзя превышать величину общей суммарной нагрузки (тренировочная, домашняя, умственная), подходить к студентам индивидуально, чем больше у него нагрузка вне занятий, тем более щадящей должна быть его нагрузка на занятии. Надо учитывать еще одну особенность у первокурсников, как правило, у них очень слабо развиты мелкие мышцы, мало задействованные в повседневной жизни.

Анализируя развитость групп мышц можно увидеть, что лучше других развиты мышцы спины, икроножные, ягодичные, передней поверхности бедра, сгибатели рук. Поэтому на занятиях по физической подготовке необходимо особо обратить внимание на устранение недостатков в развитии множества мелких мышц с обязательным использованием упражнений на гибкость. Надо разрабатывать систему упражнений, которые редко встречаются в жизни и на занятиях физкультурой; это - упражнения, доказано научно, из акробатики.

Одна из рекомендаций преподавателям – изучить раздел «Акробатика» в учебнике «Гимнастика». Все это должно быть по принципу «от простого к сложному», а также применять на занятиях круговую тренировку. Надо проводить беседы со студентами о важности гибкости для человека. Исследования показали, что гибкость и подвижность совершенствуются и поддерживаются на хорошем уровне, если делать упражнения ежедневно, а лучше несколько раз в день.

После силовых упражнений необходимо обязательно делать упражнения на растягивание, чередуя с вращениями и свободными махами, но не доводя себя до болевых ощущений. Грубым нажатиям в упражнениях (при помощи партнёра) препятствует охранительная реакция на боль, мышцы спазмируются, ограничивая подвижность. Также не следует чрезмерно увлекаться упражнениями на растягивание после большого объема силовых упражнений и специальной

выносливости. Исключить упражнения на растягивание мышц и связок даже при незначительных травмах.

Таким образом, все эти методические особенности имеют практическую направленность на занятия по физической подготовке студентов и способствуют более лучшему развитию двигательных качеств.