

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО РАЗВИТИЮ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ

Yaroshevich I.N.

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF TRAINING SESSIONS ON THE DEVELOPMENT OF STRENGTH ENDURANCE IN STUDENTS

Аннотация. Выполнен анализ и систематизированы резервы повышения эффективности учебно-тренировочных занятий по развитию силовых качеств и физической силовой подготовленности студентов, за счет дополнения комплекса упражнениями по развитию аэробной выносливости, гибкости и координации движений.

Ключевые слова: организация учебно-тренировочных занятий, студенческая молодежь, физическая силовая подготовленность, физическая нагрузка.

Abstract. The analysis and systematization of reserves for improving the effectiveness of training sessions for the development of strength qualities and physical strength training of students, by supplementing the complex with exercises for the development of aerobic endurance, flexibility and coordination of movements.

Keywords: organization of educational and training sessions, student youth, physical strength training, physical activity.

Практика показывает, что правильно организованные учебно-тренировочные занятия для студенческой молодежи по развитию силовой выносливости благотворно влияют на здоровье, физическое развитие и физическую подготовленность. На учебно-тренировочных занятиях в Ангарском государственном техническом университете в первом семестре 2023 года отмечалось увеличение числа студентов первого и второго курсов, активно занимавшихся развитием своей силовой подготовки. Студенты, благодаря занятиям физическими силовыми упражнениями в тренажерном зале, улучшали не только физическую подготовленность, но и двигательные навыки, которые позже использовались в соревновательной деятельности. Научно-методическое обоснование и построение учебного процесса по силовой подготовке студентов находится в постоянном развитии. Процесс построения учебно-тренировочных занятий для развития силовых качеств все больше приобретает практическую значимость. Эти занятия служат средством для повышения общей физической работоспособности, эффективности спланированных нагрузок, которые способствуют улучшению общего состояния здоровья. Практически доказано, что занятия по развитию силовых качеств в студенческом возрасте, способствуют развитию спортивного мастерства. А рационально организованный и построенный учебно-тренировочный процесс исключает возможные отклонения в состоянии здоровья. При этом необходимо контролировать физическую нагрузку занимающихся силовыми упражнениями, особенно в поднимании штанги весом

60 кг и более для укрепления здоровья и профессионально-прикладной подготовки [2]. Преимуществом процесса развития силовых качеств у студенческой молодежи – девушек и юношей, в ходе учебно-тренировочных занятий заключается в том, что он способствует увеличению функциональных возможностей и уровня физических качеств, расширению диапазона двигательных умений и навыков, а также повышению устойчивости организма к психическому стрессу и умственному перенапряжению [1]. В студенческом возрасте физические упражнения для развития силовых качеств имеют решающее значение не только в борьбе с заболеваниями, при их профилактике, укреплении здоровья, но и в продлении активной жизни и умственной деятельности. При организации учебно-тренировочных занятий по силовой подготовке и тяжелоатлетическими упражнениями в молодом возрасте необходимо методически грамотно подходить к построению функциональной базы, так как увеличение физической нагрузки должно происходить с учетом восстановительной способности организма.

В период, когда восстановительные способности студенческого организма ослаблены, возникает чрезмерное напряжение и появляется усталость, возможны изменения в деятельности организма, представляющие опасность для молодого организма. Также многие студенты, особенно девушки, целенаправленно занимаются силовыми упражнениями, причем, не только для повышения физической работоспособности, но и для улучшения своего физического развития, коррекции фигуры. Подтверждено, что физические показатели девушек намного ниже, чем у юношей. Сила девушек составляет 60-80% от силы юношей. Время, задействованное на развитие силовых качеств, у девушек на 30 минут больше. В целом методика развития силовых упражнений у девушек и юношей, совпадает, кроме некоторых различий в снарядах по отягощению.

Следовательно, построение учебно-тренировочного процесса для развития силовых качеств должно осуществляться с учетом готовности студентов и функциональных особенностей деятельности их организма. Для эффективного решения этого вопроса, силовые упражнения рекомендуется дополнить упражнениями по развитию аэробной выносливости, гибкости и координации движений у девушек и юношей. А девушкам рекомендуется выполнять силовые упражнения в положении сидя и лежа, для исключения перегрузок позвоночника.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Кобяков Ю.П.** Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учеб. пособие / Ю.П.Кобяков. – Рн/Д : Феникс, 2012. – 252с. ; 21 см. – Библиогр.: с. 250–251. – 100 экз. — ISBN 978-5-9973-4489-4. – Текст : непосредственный.
2. **Ярошевич, И.Н.** Легкая атлетика в учебно-тренировочном процессе студентов технических вузов [Текст] : учеб. пособие / И.Н. Ярошевич, Б.Ф. Кондратьев, С.П. Медведев. – Ангарск : АГТА, 2011. – 84 с.