

Міністерство освіти і науки України  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Сумський державний університет  
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2015

# МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Шумихина И. И., к.б.н., доц.

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск  
shumab6@mail.ru*

В условиях, когда двигательная активность ограничена не только выбором профессии, но и условиями труда и быта, именно регулярные занятия физическими упражнениями с использованием новых методик развития физических качеств помогают раскрыться природным задаткам и способностям молодых людей.

подавляющее большинство методических рекомендаций по оптимизации процесса физического воспитания в вузах нефизкультурного профиля направлены на совершенствование выносливости, скоростных способностей занимающихся, изучение функциональных изменений, происходящих в организме при использовании нетрадиционных форм и методов проведения занятий. Развитию же силовых способностей, как одному из наиболее существенных элементов двигательной подготовки в процессе физического воспитания в вузе, уделяется недостаточно внимания.

Цель исследования – разработать методику развития силовых способностей направленную на повышение уровня физической подготовленности и физического развития студенток, занимающихся атлетической гимнастикой. Исследования проводились на базе дворца спорта Удмуртского Государственного Университета. Для проведения педагогического эксперимента были определены две группы студенток по 14 человек в каждой. Обе группы занимались 2 раза в неделю. Занимающиеся прошли врачебный контроль и не имели противопоказаний для занятий атлетической гимнастикой. Экспериментальная группа занималась по разработанной методике развития силовых способностей,

контрольная группа по общепринятой программе. Разработанная нами методика развития силовых способностей студенток была рассчитана на 3 месяца из расчета 2 учебно-тренировочных занятия в неделю, продолжительность одного занятия – 1 час. 30 мин. Программа состояла из трех комплексов, каждый из которых соответствовал своему календарному месяцу. Для разработки комплексов была применена система раздельного тренинга. По вторникам прорабатывались мышцы верхней части тела, по четвергам мышцы нижней части тела. На каждом учебно-тренировочном занятии, помимо упражнений на мышцы верхней или нижней частей тела, подбирались специальные упражнения способствующие выполнению контрольных нормативов, мышцы живота прорабатывались на каждом занятии с большим количеством повторений.

Нами определена эффективность экспериментальной методики и выявлена динамика роста показателей силовых способностей в контрольной и экспериментальной групп. Так у студенток занимающихся в экспериментальной группе прирост показателей: в жиме штанги лежа составил 60%, приседание ее штангой на плечах 74%, сгибании и разгибании рук в упоре лежа 77%, а в поднимании и опускании туловища из положения лежа 46% от исходного уровня что достоверно при  $P < 0,05$ , В контрольной прирост результатов составил соответственно 46%, 18%, 32% и 17%. При сравнении контрольной группой, у студенток экспериментальной группы увеличение силовых показателей оказались достоверными, при  $P < 0,05$ , кроме показателя жима штанги лежа.

Выявлена динамика физического развития у студенток контрольной и экспериментальной групп. У девушек экспериментальной группы снижение объемов и толщины жировых складок носят достоверный характер, по сравнению с результатами девушек контрольной группы.