

УДК: 796.012.1:378.147

ЖУРАЕВ Азизбек Баходир угли,

преподаватель, кафедра «Педагогика и психология» Филиал Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена в г. Ташкенте

e-mail: jura_messi@mail.ru

На основе рецензии: Расулев Э. Х., кандидат философских наук, доцент, кафедра «Педагогика и психология», Филиал Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена в г. Ташкенте

МЕТОДИКА УЛУЧШЕНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК – – СТУДЕНТОК, НЕ ИМЕЮЩИХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, СРЕДСТВАМИ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация

В статье рассматривается эффективность методики силовой подготовленности девушек-студенток, не имеющих спортивного опыта. Педагогический эксперимент, проведенный в течение одного семестра, показал, что использование упражнений с массой собственного тела и малыми отягощениями способствует более выраженному повышению силовых показателей и улучшению функционального состояния организма занимающихся по сравнению с традиционными занятиями по физической культуре.

Ключевые слова: девушки-студентки, физическое воспитание, физическая культура, силовая подготовленность, силовые упражнения, функциональное состояние.

SPORT TAYYORGARLIGIGA EGA BO‘LMAGAN TALABA-QIZLARDA KUCH QOBILYATLARINI KUCH MASHQLARI VOSITALARI ORQALI TAKOMILLASHTIRISH USLUBIYATI

Annotatsiya

Maqolada sport tajribasiga ega bo‘lmagan talaba-qizlarning kuch tayyorgarligi uslubiyatining samaradorligi ko‘rib chiqiladi. Bir semestr davomida o‘tkazilgan pedagogik tajriba shuni ko‘rsatdiki, o‘z tana vazni hamda kichik og‘irlikdagi qo‘shimcha yuklamalar bilan bajariladigan mashqlardan foydalanish an‘anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga nisbatan shug‘ullanuvchilarning kuch ko‘rsatkichlarini yanada yaqqol oshirishga va organizmning funksional holatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: talaba-qizlar, jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, kuch tayyorgarligi, kuch mashqlari, funksional holat.

METHODS FOR IMPROVING STRENGTH CAPABILITIES IN FEMALE STUDENTS WITHOUT SPORTS TRAINING USING STRENGTH EXERCISES

Abstract

The article examines the effectiveness of a strength training methodology for female students without sports experience. A pedagogical experiment conducted over one semester showed that using exercises with body weight and light resistance contributes to a more pronounced increase in strength indicators and an improvement in the functional state of the participants' bodies compared to traditional physical education classes.

Key words: female students, physical education, physical culture, strength training, strength exercises, functional state.

Физическая культура и спорт на сегодняшний день являются фундаментальными элементами современного общества, играя центральную роль в поддержании благополучия, предотвращении различных заболеваний и формировании целостной личности. В условиях, когда цифровые технологии способствуют малоподвижному образу жизни, систематические занятия физической культурой приобретают особую **актуальность**. Отсутствие достаточной физической нагрузки ведет к ослаблению организма, ухудшению эмоционального состояния и снижению продуктивности. Следовательно, поиск и внедрение эффективных подходов к улучшению физической формы студентов, не имеющих спортивной подготовки, являются критически важной задачей как для научных исследований, так и для практического применения в физической культуре.

Современная система физического воспитания располагает широким арсеналом методик, инструментов и организационных подходов, позволяющих эффективно решать задачи, определенные для учебно-тренировочного процесса [2]. Согласно данным исследований, комплексное применение соответствующих средств в различных сочетаниях дает много положительных и действенных результатов [6].

Одним из ключевых факторов, определяющих общую работоспособность и двигательную активность человека, является сила. По мнению некоторых авторов, силовая подготовка играет важную роль в развитии мускулатуры, повышении выносливости и улучшении координации движений, что особенно актуально для студенческой молодежи, не имеющей спортивной подготовки [8]. На сегодняшний день доказано, что правильно подобранные силовые упражнения способствуют не только приросту мышечной силы, но и улучшают функциональное состояние организма, формируют устойчивость к физическим нагрузкам и повышают общий уровень двигательной активности [3].

Целенаправленная физическая подготовка в университете не только увеличивает силовые возможности студентов, но и способствует их всестороннему развитию. Это обеспечивает готовность к выполнению профессиональных действий, формированию ключевых навыков и укреплению общего физического состояния [1]. Связано это с тем, что систематическое применение силовых упражнений активизирует адаптационные процессы в организме студентов.

Силовые тренировки способствуют редукции избыточной жировой массы тела, укреплению тканей организма, коррекции осанки и повышению мышечного тонуса. Кроме того, они оказывают положительное влияние на ключевые физиологические системы студентов, включая сердечно-сосудистую, дыхательную и пищеварительную. Силовые упражнения также стимулируют метаболические процессы [7].

Несмотря на наличие множества исследований по силовым тренировкам, у студентов без спортивного опыта развитие силы имеет свои особенности. К ним относятся слабые мышцы, плохая координация и трудности с выполнением комплексных упражнений. Поэтому стандартные программы для спортсменов могут не подойти или даже навредить. Для таких студентов нужны специальные тренировочные методики, учитывающие их начальный уровень подготовки, индивидуальные особенности и постепенное наращивание нагрузок.

В связи с этим использование специальных разработанных программ учебно-тренировочных занятий является особенно многообещающим. Эти программы, построенные на многосуставных упражнениях, работе с собственным весом и легкими отягощениями, а также на планомерном увеличении интенсивности и объема применяемых нагрузок, приносят двойную пользу. Они не только значительно увеличивают мышечную силу и функциональные возможности, но и воспитывают у студентов стойкую мотивацию к регулярным занятиям спортом, закладывая фундамент для здорового образа жизни [4].

Цель исследования: разработать и обосновать эффективную методику силовой подготовки девушек-студенток, не имеющих спортивной подготовки, и оценить её влияние на уровень мышечной силы и функциональное состояние организма.

Данное исследование было проведено на базе Филиала РГПУ им. А.И. Герцена в г. Ташкенте и охватывало период одного учебного семестра. В педагогическом эксперименте участвовали 20 девушек-студенток в возрасте от 18 до 22 лет, не обладающих спортивным опытом и не практикующих регулярные занятия физической культурой. Обучающиеся были разделены на две группы – контрольную (n=10) и экспериментальную (n=10), которые были сопоставимы по возрасту, полу и исходному уровню физической подготовленности.

Студенты контрольной группы (КГ) следовали стандартной программе физической

культуры, интегрированной в учебный план. В то время как экспериментальная группа (ЭГ) проходила подготовку по специально разработанной методике силовой тренировки.

Данная методика включала упражнения с использованием массы собственного тела, работу с небольшими отягощениями и выполнение многосуставных движений (табл. 1). Все учебно-тренировочные занятия были организованы в соответствии с принципами посте-

пенного увеличения нагрузок, доступности для участников и адекватности предъявляемых физических требований. Внедрение предложенной методики в учебно-тренировочный процесс имело двойную цель: повышение силовых показателей мускулатуры и оптимизацию общего функционального состояния организма, а также стимулирование стойкой мотивации к систематическим занятиям физической активностью.

Таблица 1

Структура и содержание одного учебно-тренировочного занятия
девушек-студенток экспериментальной группы

Раздел занятия	Направленность нагрузки	Применяемые упражнения	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть	Подготовка организма к нагрузке, активация мышц	Общеразвивающие упражнения, динамическая разминка	15-20 мин	Постепенное увеличение интенсивности, контроль самочувствия
Основная часть (силовой блок)	Развитие мышечной силы	Использование массы собственного тела: приседания, отжимания, «планка». Работа с малыми отягощениями: приседания с гантелями, выпады с гантелями, сгибание и разгибание рук с гантелями. Многосуставные движения: приседания, выпады, тяговые упражнения с эспандером	2-3 подхода, 8-12 повторений	Соблюдение техники выполнения, умеренный темп, индивидуализация нагрузки
Основная часть (функциональный блок)	Повышение функциональных возможностей	Круговая силовая работа	2 круга	Интервалы отдыха 30–60 сек, контроль ЧСС
Заключительная часть	Восстановление организма	Дыхательные и растягивающие упражнения	5-7 мин	Постепенное снижение интенсивности, нормализация ЧСС

Представленная методика силовой подготовленности была апробирована в рамках учебного процесса по физической культуре на протяжении одного академического семестра. Целевой группой являлись девушки-студентки, не имеющие предшествующего спортивного опыта. Разработка методики базировалась на учете возрастных, функциональных и психомоторных характеристик обучающихся, с целью последовательного форми-

рования их силовых способностей и оптимизации общей физической работоспособности организма.

В основу методики были положены принципы доступности, постепенности и вариативности тренировочных средств. Особое внимание уделялось рациональному сочетанию статических и динамических силовых нагрузок, а также чередованию напряжения и расслабления мышечных групп. Контроль интенсивности нагрузок осуществлялся

с учетом субъективных ощущений занимающихся и динамики восстановительных процессов.

Учебно-тренировочный процесс в ЭГ был организован по стандартной схеме, состоящей из подготовительной, основной и завершающей частей. Подготовительная часть была посвящена подготовке опорно-двигательного аппарата и активации нервно-мышечной системы посредством выполнения координационных упражнений, задач на поддержание равновесия, элементов динамической стабилизации и упражнений, предполагающих изменение пространственного положения тела.

Основная часть учебно-тренировочного процесса была разделена на силовой и функциональный блоки. В рамках силового блока были подобраны упражнения, нацеленные на повышение мышечной силы, с учётом индивидуальных особенностей физической подготовленности студентов. Применялись различные исходные положения и комбинации динамических и статических усилий, выполняемые в умеренном темпе. Среди конкретных упражнений были: «ягодичный мостик» для мышц таза и задней поверхности бедра, «подъём тела из положения лежа на спине» для брюшного пресса, а также «разведение рук с гантелями» для развития плечевого пояса. Структура нагрузки обеспечивала поэтапное включение всех ключевых мышечных групп, что способствовало сбалансированному развитию силовых качеств и минимизировало риск переутомления и получения травм занимающихся девушек-студенток.

Развитие общей и силовой выносливости, а также повышение адаптационных возможностей организма были ключевыми задачами основного функционального блока. Для их решения применялись как круговые тренировки, так и интервальные методы, включающие чередование периодов силовой работы и активного отдыха, а также эле-

менты соревновательно-игровой деятельности. Использование интервальных режимов нагрузок приводило к улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а включение соревновательных элементов значительно повышало эмоциональный отклик и мотивацию девушек-студенток к выполнению упражнений.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия была направлена на восстановление организма и включала упражнения на мышечное расслабление («наклон к стене», «кошка», «крылья бабочки» и др.), дыхательную гимнастику и некоторые элементы статической растяжки [5].

Применение этой методики обеспечивало комплексное улучшение силовых показателей, повышение функциональных возможностей организма и формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой. Многообразие используемых средств и методов обеспечивало адаптированность примененных нагрузок к индивидуальным возможностям девушек-студенток и безопасность учебно-тренировочного процесса.

Занятия в ЭГ проводились два раза в неделю продолжительностью 90 мин каждое. Данная периодизация гарантировала адекватный объем силовой стимуляции, способствующий росту мышечной силы и адаптации организма занимающихся к физическим нагрузкам, одновременно создавая оптимальные условия для их восстановления и минимизации риска перетренированности.

Для оценки эффективности разработанной методики были проанализированы показатели силовой подготовленности и функционального состояния девушек-студенток. Тестирование, проведенное до и после проведения педагогического эксперимента, позволило количественно обработать данные и провести сравнительный анализ изменений в КГ и ЭГ (табл. 2).

Таблица 2

Показатели силовой и функциональной подготовленности девушек-студенток в ходе проведения педагогического эксперимента, ($\bar{x} \pm \sigma$)

№ п/п	Тестирования	КГ, (n=10) до	ЭГ, (n=10) до	КГ, (n=10) после	ЭГ, (n=10) после
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)	8,4±1,5	8,4±1,3	8,9±1,1	10,4±1,0
2.	«Планка» в упоре лежа на предплечьях, (сек)	34,9 ± 2,4	35,6 ± 2,4	37,5 ± 2,4	44,1 ± 2,4
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек, (кол-во раз)	18,4 ± 1,2	18,6 ± 1,2	20,0 ± 1,2	24,0 ± 1,2
4.	Прыжок в длину с места с двух ног, (см)	155,2±5,7	156,0±5,6	163,3±5,4	176,4±5,5
5.	ЧСС в покое, (уд/мин)	78,6±2,4	78,4±2,1	76,5±2,1	73,2±2,0
6.	Проба «Руфье», (баллы)	11,2±1,1	11,4±1,2	10,9±1,1	9,9±1,1
7.	Проба «Штанге», (сек)	42,4±4,3	42,3±3,9	44,6±4,1	46,9±4,2
8.	Проба «Генчи», (сек)	31,6±3,0	30,5±3,1	33,1±2,9	34,7±3,7

Установлено, что в ходе проведения педагогического эксперимента наиболее выраженная положительная динамика показателей была зафиксирована среди девушек-студенток ЭГ.

Так, в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» прирост в КГ составил около 6,2%, тогда как в ЭГ этот показатель повысился на 24,5%, что свидетельствует о более эффективном улучшении силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса при использовании экспериментальной методики.

В тесте «планка в упоре лежа на предплечьях» улучшение результатов в КГ составило 7,5%, в то время как у студенток ЭГ прирост достиг 23,6%, что показывает значительное повышение статической силовой выносливости мышц корпуса девушек-студенток.

Оценка результатов теста «подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек» показала, что в КГ прирост составил около 8,7%, а в ЭГ данный показатель увеличился на 29,0%, что подтверждает высокую эффективность применяемых средств в развитии мышц брюшного пресса занимающихся.

В контрольном тесте «прыжок в длину с места с двух ног» улучшение показателей в КГ составило 5,2%, тогда как в ЭГ повышение составило 13,0%, что показывает более выраженное развитие скоростно-силовых качеств, обучающихся девушек-студенток ЭГ.

Функциональные показатели также продемонстрировали положительную динамику. Так, частота сердечных сокращений в покое снизилась в КГ на 2,7%, а в ЭГ – на 6,6%, что говорит об улучшении работы сердечно-сосудистой системы занимающихся.

Результаты пробы «Руфье» в КГ показали улучшение на 2,7%, тогда как в ЭГ данный показатель составил 13,2%, что указывает на более выраженное улучшение функционального состояния сердца обучающихся.

В тестах проба «Штанге» и проба «Генчи» прирост в КГ составил 5,2% и 4,7%, в то время как в ЭГ данные показатели улучшились на 10,9% и 13,8% соответственно, что свидетельствует о повышении функциональных резервов дыхательной системы организма девушек-студенток.

Проведенное исследование **показало**, что целенаправленное использование силовых упражнений в учебном процессе по физической культуре оказывает существенное влияние на уровень силовой и функциональной подготовленности девушек-студенток, не имеющих спортивного опыта. Данная методика, ориентированная на поэтапное повышение нагрузок и учет исходного уровня подготовки, продемонстрировала большую результативность по сравнению с традиционными занятиями по физической культуре.

Литература:

1. Анцыперов В.В., Сычев П.А., Власова Т.Н., Козлова Т.Н., Попова О.М. Формирование силовых способностей у студентов аграрного университета. // Физическое воспитание и студенческий спорт, 2024, Т.3, вып. 4, С. 353-359.
2. Держинская Л. Б., Прохорова И. В., Держинский Г.А., Физическая культура. // Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений ф-ов заоч. обучения. Волгоград, РАНХиГС, 2016. – 122 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания). // Учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. 4-е изд. М.: Спорт, 2021. – 520 с.
4. Морозов О.В., Морозов В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни. // Учебное пособие. М.: ФЛИНТА, 2015. – 214 с.
5. Набиев Т.Э. Формирование здорового образа жизни средствами и формами оздоровительной гимнастики. // Монография. Ташкент, ZUXRA BARAKA BIZNES, 2022. – 251 с.
6. Набиев Т.Э. Развитие скоростно-силовых качеств девушек-студенток на основе Crossfit-тренировок. // Xalqaro jurnali. Jismoniy madaniyat: tarbiya, ta'lim, mashg'ulot, 2024, №3(7), С.54-58.
7. Паршакова В.М. Методика развития силовых способностей у студентов путём самостоятельной работы. // International Journal of Humanities and Natural Sciences, 2020, Vol. 12-2 (51), P. 207-211.
8. Физическое воспитание студентов в техническом вузе. // Учебное пособие. / Под общ. ред. О.Ю. Малозёмова. Екатеринбург, АМБ, 2015. – 465 с.