

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ЛОВКОСТИ У СТУДЕНТОВ

**А.Л. Макаров, доцент**  
**Е.В. Макарова, кандидат педагогических наук**  
**ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**  
**e-mail: makaroval73@mail.ru**

*Ключевые слова: силовая ловкость, спортивные упражнения, методы, режимы, интенсивность.*

*В статье рассматриваются особенности методики развития силовой ловкости, связанные с индивидуальными особенностями студентов. Развитие силовой выносливости полностью подчинено задачам технического совершенствования в сложных по координации движениях, сочетающих различные динамические и статические элементы.*

В настоящее время совершенствование форм и методов физического образования студентов является актуальной задачей [1, 3].

1. Основными средствами развития силовой ловкости являются спортивные и специальные упражнения. Специальные упражнения, направленные на развитие силовой ловкости специфических мышечных групп, должны соответствовать структуре либо всего спортивного упражнения, либо отдельных его фаз и элементов. Специально-вспомогательные упражнения на практических занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» применяются ограниченно, ибо они не дают возможности развивать силу, сохраняя внешнюю и внутреннюю структуру спортивного упражнения, т.е. одновременно развивать и силу, и умение дифференцировать ее в соответствии с техникой спортивного упражнения.

Применение на занятиях специальных и специально-вспомогательных упражнений с отягощениями объясняется тем, что решать вопросы специального силового развития только с помощью спортивных упражнений или отдельных их элементов и связей невозможно.

В процессе развития силовой ловкости применяются методы синтетического и аналитического воздействия, «до отказа» и повторный.

В зависимости от используемых средств они объединяются в три комплекса. При выполнении спортивных и специальных упражнений (в соответствии со структурой всего спортивного упражнения) применяются методы синтетического воздействия и повторный; при выполнении специальных упражнений (в соответствии со структурой отдельных элементов спортивного упражнения) – методы синтетического воздействия, «до отказа» и повторный; комплекс методов аналитического воздействия, «до отказа» и повторный применяют при выполнении специально-вспомогательных упражнений.

Для развития силовой ловкости характерны следующие режимы: при выполнении спортивных и специальных упражнений в соответствии со структурой всего спортивного упражнения – сочетание всех характеров мышечной работы, присущих динамическому и статическому режимам; при выполнении специальных упражнений, соответствующих структуре элементов спортивного упражнения, и специально-вспомогательных упражнений – сочетание динамического и статического режимов, динамический режим с сочетанием работы уступающего и преодолевающего характеров, динамический режим с работой мышц преимущественно преодолевающего характера, сочетание динамического режима (работа уступающего или преодолевающего характера) и статического режима (пассивные напряжения), статический режим [4].

Величина преодолеваемого сопротивления, позволяющая эффективно развивать одновременно силу и ловкость, при выполнении спортивного упражнения должна быть соревновательной. Когда выполняются специальные упражнения, соответствующие структуре всего спортивного упражнения, необходимы дополнительные отягощения, но величина их не должна превышать 3-4% собственного веса студента. При выполнении специальных упражнений согласно структуре отдельных элементов спортивного упражнения вес отягощения может быть больше, однако увеличивать его следует лишь до тех пор, пока сохраняется внешняя и внутренняя структура спортивного упражнения. Вес отягощений в специально-вспомогательных упражнениях можно доводить до 70-75% от максимального. Превышение указанных величин сопротивления исключает возможность эффективно развивать силу одновременно с ловкостью, сохраняя структуру спортивного упражнения.

Интенсивность выполнения упражнения в процессе развития силовой ловкости различна: при выполнении спортивного упражнения – соревновательная, при выполнении специальных упражнений – опти-

мальная, причем в каждом конкретном случае величину оптимальной интенсивности специальных упражнений определяет возможность сохранять внешнюю структуру движения. Выполнение специально-вспомогательных упражнений с интенсивностью, составляющей 80-90% от предельной, способствует росту динамической силы без заметной гипертрофии мышечных групп, несущих основную нагрузку.

Число повторений упражнения в одном подходе при выполнении спортивных и специальных упражнений в соответствии со структурой всего спортивного упражнения однократное. Когда специальные упражнения соответствуют структуре лишь отдельных элементов спортивного упражнения (сохраняют внешнюю структуру движения), их повторяют многократно. Специально-вспомогательные упражнения выполняют многократно, до заметного утомления.

Специфические особенности методики развития силовой ловкости, позволяющие определить общие методические положения соответственно двигательным особенностям видов спорта, связанных с искусством движения, следующие:

1. Структурное соответствие всех средств, применяемых для развития силовой ловкости, конкретной спортивной специализации, т. е. использование только упражнений, сохраняющих специфическую для данного вида спорта внешнюю структуру движения. Это, с одной стороны, позволяет совершенствовать технику упражнений, а с другой – способствует развитию специфических мышечных групп.

2. Длительность тренировочного периода, запланированного для развития силовой ловкости.

3. Соотношение объемов спортивного упражнения, специальных и специально-вспомогательных упражнений.

Особенности прогнозирования развития силовой ловкости, связанные с индивидуальными особенностями студентов [2]:

1. Величина преодолеваемого в соревновательном периоде сопротивления.

2. Величина преодолеваемого сопротивления при выполнении специальных и специально-вспомогательных упражнений.

3. Соотношение объемов специальных и специально-вспомогательных упражнений.

4. Интенсивность выполнения специальных упражнений.

5. Число подходов на одном занятии.

Интенсивность выполнения спортивного упражнения и отдель-

ных его элементов всегда должна быть соревновательной, специальных упражнений – оптимальной, позволяющей сохранять специфическую внешнюю структуру, а специально-вспомогательных упражнений – 80-90% от предельной. Объем упражнений определяется возможностью студента, повторяя их, сохраняя заданную интенсивность и внешнюю специфическую структуру движения.

Таким образом, развитие силовой ловкости самым тесным образом связано с техническим совершенствованием студента. Оно полностью подчинено задачам технического совершенствования в сложных по координации движениях, сочетающих различные динамические и статические элементы.

*Библиографический список:*

2. Макаров, А.Л. Физическая культура студентов с отклонениями в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы международного научно-практического форума – Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта. – Самара, 31 декабря 2013 г. – Самара: Самарский государственный социально-педагогический университет, 2013. – С. 179-181.
3. Макарова, Е.В. Модель прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Материалы Международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 05-06 февраля 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2009. – С. 390-394.
4. Макарова, Е.В. Особенности методики занятий физической культурой студентов с нарушениями зрения / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 14 ноября 2012 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2012. – С. 98-100.
5. Макарова, Е.В. Технологическое решение формирования прогностической компетентности специалистов-аграриев в контексте преподавания отдельной учебной дисциплины / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные

технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 23-24 сентября 2010 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2010. – С. 94-99.

## **METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF STRENGTH DEXTERITY IN STUDENTS**

***Makarov A.L., Makarova E.V.***

**Key words:** *strength agility, sports exercises, methods, modes, intensity.*

*The article discusses the peculiarities of the methodology for the development of power dexterity, associated with the individual characteristics of students. The development of strength endurance is completely subordinated to the tasks of technical improvement in movements that are complex in coordination, combining various dynamic and static elements.*