

УДК 796.37.037

Черепюк І. – ст. гр. СІ-21

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

СИЛОВА ПІДГОТОВКА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Науковий керівник: ст. викладач Вальчак Н.В.

Cherepyuk I.

Ternopil Ivan Pul'uj National Technical University

STRENGTH TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION IN THE STUDENTS

Supervisor: Valchak N.

Ключові слова: силова підготовка, фізичне виховання

Keywords: strength training, physical education

Актуальність. Фізична культура покликана сприяти формуванню таких загальнолюдських цінностей, як фізичне, психічне та соціальне благополуччя, підвищенню життєвих ресурсів людини, до числа найважливіших з яких відноситься здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Фізичне виховання студентів спрямоване на вдосконалення видів рухової активності, що визначають значний інтерес і мотивацію включеності студентів в організовану фізкультурно - спортивну діяльність.

Одним з таких видів діяльності, які мають величезну популярність і викликають інтерес у студентському середовищі, є заняття силової спрямованості.

Даний вид діяльності привертає особливу увагу у зв'язку з вираженням бажанням студентів зміцнити мускулатуру, мати гарну фігуру, підвищити в цілому життєвий тонус організму. Розвиток сили і формування атлетичної статури є провідним мотивом занять.

Багаторічні спостереження і аналіз державних програмних документів з фізичного виховання студентів показують, що в навчальних програмах вузів немає обов'язкового залікового тесту у вигляді вправи з обтяженням. Відсутність у фізкультурних заняттях вправ з обтяженнями не дозволяє розвивати силу м'язів спини.

Висновок. Можливість підвищити силу до необхідного рівня дає силове тренування, регулярно здійснювана на академічних і самостійних заняттях. Силове тренування - це метод загальнорозвиваючого тренування здорової фізичної форми, при якій використовуються обтяжіння. Вправи з обтяжіннями (гіри, гантелі, штанги, багатофункціональні тренажери та ін.) дають можливість розвинути силу, отримати оздоровчий ефект при мінімальній витраті часу і коштів. Вони прості і доступні кожному. Дуже важливо займатися силовими вправами в студентському віці, так як максимальну віддачу дають силові тренування на кінець статевого дозрівання в 16-20 років. Силові вправи формують в цей час не тільки мускулатуру, але і скелет. Ширше стають грудна клітка і плечі, товщі кістки, міцніші суглоби і зв'язки. Сила і здоров'я розширюють можливості студентів для продуктивного розумової праці та успішного навчання у вузі. Силова підготовка забезпечує високий рівень підготовленості студентів який необхідний для всебічного розвитку організму.