

консультативных комиссиях, где решается вопрос о допуске таких спортсменов к тренировочной и соревновательной деятельности.

**Заключение.** Мониторинг обследований студентов факультета физической культуры и спорта за 2016–2018 годы на базе Витебского областного диспансера спортивной медицины выявил наличие научно-медицинского контроля за состоянием их здоровья, что позволяет успешно осуществлять учебную и спортивную деятельность.

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: АО «Аспект Пресс», 2004. – 430 с.

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ

*А.Л. Миронов, В.Г. Шпак  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Изучение возрастной динамики мышечной силы школьников в процессе всего периода обучения представляет, по мнению С.В. Новаковского, Л.С. Дворкина, С.В. Степанова, как научный, так и физиологический интерес. Это позволяет выявить педагогические и физиологические закономерности в развитии силовых возможностей и на этой основе более объективно планировать силовые нагрузки с учетом возраста на уровне физического воспитания [2, 4].

Цель исследования – добиться увеличения начального веса отягощения при контрольном тестировании вдвое за 5 месяцев у учеников старших классов.

**Материал и методы.** На добровольной основе было отобрано 24 ученика 9–11-х классов с ГУО «Гимназии № 1 г. Витебска», основной группы здоровья. Учителем условно разделены на две группы. В первую группу входили 12 человек которые не занимались спортом. Вторая группа 12 человек которые занимались спортом. В дальнейшем обе группы, тренировались по разработанной методике для развития силы.

Силовые способности определялись с помощью контрольных испытаний подтягивания, отжимания на брусьях и приседание со штангой на плечах с отягощением. Тестирование проводилось 8 сентября 2018 г., и 10 января 2019 г., для определения динамики результатов за 5 месяцев.

**Результаты и их обсуждение.** Тестирование учеников контрольной и экспериментальной групп показало, что результаты на начальном этапе тренировки, у контрольной группы учеников, которые не тренировались, отягощение было меньше на 66.5% изначально, чем у учеников экспериментальной группы, которые занимались спортом.

Разработанная методика выглядела следующим образом. Тренировки проходили в спортивном зале три раза в неделю, работали с собственным весом, и с инвентарем. Остальное время отводилось на восстановление и отдых.

Первая тренировка в понедельник включала в себя различные изометрические упражнения. Вторая тренировка в среду были подобраны упражнения с преодолением собственного веса тела, преимущественно негативные опускания 2–5 секунд. Третья тренировка состояла из упражнений с отягощением различного веса на 1–3 повторения в подходе. Также в конце каждой тренировки выполняли упражнения на мышцы брюшного пресса и на мышцы спины (растягивания). В конце тренировки выполняли растяжку тех мышечных групп, которые мы тренировали. Каждую новую неделю нагрузку увеличивали на 5% от результата первоначального тестирования силовых показателей учеников.

Нагрузка увеличивается плавно, не допускал перетренированности у каждого было свое задание из числа подходов и повторений которые необходимо было выполнить на этом тренировка заканчивалась. Тренировка по времени 45–60 мин. отдых 2–5 минут либо до полного восстановления пульса до нормы.

День недели	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь
Понедельник (изометрия)	+20%	+40%	+60%	+80%	+100%
Среда (с собственным весом тела)	+20%	+40%	+60%	+80%	+100%
Пятница (с отягощением)	+20%	+40%	+60%	+80%	+100%

В процессе тренировочного цикла в 5 месяцев было замечено, что те ученики, которые не занимались спортом, им было легче удваивать отягощение в кг. по окончании всей тренировки, так как изначально у них при сдаче контрольных тестирований на различных упражнениях отягощение было меньше, чем у тех учеников, которые уже занимались, например, борьбой, плаванием и тяжелой атлетикой. Им было тяжелее удваивать отягощение в процессе тренировки, так как они в начале тренировочного цикла показывали результаты на 66,5% кг больше чем в первой подгруппе при работе с отягощением.

Для второй группы учеников, которые тренируются в различных секциях можно было бы уменьшить увеличение нагрузки в неделю с 5% до 2,5% от результата первоначального тестирования силовых способностей учеников.

Таким образом за весь тренировочный цикл в 5 месяцев получились следующие результаты. Первая группа, в которую входили 12 учеников не занимающиеся спортом, 10 человек удвоили свой результат при работе с отягощением, и показатель составил 83,3%. Вторая подгруппа, состоящая из 12 учеников, занимающихся в спортивных секциях, лишь 4 человека выполнили поставленную цель и удвоили вес отягощения по окончании тренировок и результат составил 33,32%

Наибольший эффект на физическую нагрузку показали ученики, которые не занимались спортом. Им удалось удвоить отягощение за весь тренировочный цикл, что составило 83,3%. Во второй группе, 33,32% учеников удвоили вес отягощения.

В дальнейшем результаты по наращиванию отягощения в обеих группах будут снижаться. Для плавного прироста отягощения, нагрузку можно уменьшать с 5% в неделю до 2,5%, 1,25% и т.д.

**Заключение.** Нам удалось увеличить вес отягощения в двое, с которым ученики выполняли контрольное тестирование (58,38%). Таких результатов добились благодаря разработанной методике тренировок, подобранным упражнениям, которые строго дозировались по нагрузке индивидуально для каждого ученика. Так же важным аспектом для достижения результата, является систематичность, и постоянство тренировок.

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Саркисова Н.Г. Специальная силовая подготовка гимнастов высокой квалификации в условиях комплексного вариативного использования переменных режимов сопротивлений: Автореф. канд. дис. – Майкоп, 2000. – 27 с.
3. Абрамовский И.Н. Зависимость между силой, весом и ростом спортсмена // Теор. и практ. физ. культ., 1968. – №11. – С. 17–19.
4. Дворкин Л.С. Силовые виды единоборств (тяжелая атлетика, гиревой спорт, силовое троеборье). – Кубан. гос. ун-т. 1997, – 365 с.

## **ДИНАМІКА ПАКАЗЧЫКАЎ ФІЗІЧНАЙ ПАДРЫХТАВАНАСЦІ СТУДЭНТАЎ ФАКУЛЬТЭТА САЦЫЯЛЬНАЙ ПЕДАГОГІКІ І ПСІХАЛОГІІ НА ЗАНЯТКАХ ПА ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ**

*А.У. Міхалёнак  
Віцебск, ВДУ імя П.М. Машэрава*

Фізічная культура – адна з асноўных навучальных дысцыплін любой вышэйшай навучальнай установы. Дзяржава ўсё больш стала надаваць увагу здароўю падростаючага пакалення і таму на ўсіх этапах навучання прадугледжаны гадзіны на фізічную культуру [2].

Выкарыстанне шырокага спектру рухальных дзеянняў, якія дазваляюць разнастаіць заняткі і зацікавіць навучэнцаў да павышэння якасці заняткаў і павелічэння тэхнічных навыкаў фізічных дзеянняў з'яўляецца актуальным[1].

Мэтай працы з'явілася вывучэнне дынамікі паказчыкаў фізічнай падрыхтаванасці студэнтаў факультэта сацыяльнай педагогікі і псіхалогіі Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя П. М. Машэрава.

**Матэрыял і метады.** Пры правядзенні даследавання выкарыстоўваўся паслядоўны эксперымент, які праводзіўся ўвесь перыяд навучання эксперыментальнай групы: з верасня 2017 па верасень 2018 і праходзіў у 3 этапы. Кантынгент студэнтаў, якія займаюцца складаюць I-IV курсы факультэта сацыяльнай педагогікі і псіхалогіі ВДУ імя П. М. Машэрава. На I і II курсах – два разы ў тыдзень, на III і IV курсах – адзін раз у тыдзень. У працы выкарыстоўваліся наступ-