

<https://doi.org/10.5281/zenodo.4682891>  
УДК 37.012

**Сбитнева О. А.**

*Сбитнева Оксана Анатольевна*, старший преподаватель кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Пермский Государственный Аграрно – Технологический Университет имени академика Д.Н. Прянишникова», Россия, 614990, г.Пермь, Петропавловская 23. E-mail: [oksana.sbitneva.73@mail.ru](mailto:oksana.sbitneva.73@mail.ru).

## **Целесообразное использование силовых упражнений с гириями в повышении физической подготовленности студентов**

**Аннотация:** В статье рассматривается роль силовых упражнений с гириями в повышении двигательной активности, работоспособности, физической подготовленности студентов. Анализируется значение силы для оздоровительно-тренировочного процесса. Обосновывается важность и необходимость развития силы, силовых способностей, определяющих уровень физического здоровья, функциональных возможностей. Раскрыта значимость использования разнообразных средств и методов физической культуры для решения воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач. Отмечена эффективность воздействия регулярных занятий физической культуры, в том числе с применением силовых упражнений с гириями, на физическое состояние, физическое совершенствование. Анализируются результаты контрольных нормативов по требованиям Вуза. Определяется уровень силовых способностей студентов. Делается вывод о том, что зафиксирован высокий уровень физической подготовленности по тесту «сила».

**Ключевые слова:** Сила, силовые способности, силовые упражнения с гириями, физическая культура и спорт, физическая подготовленность, двигательная активность.

**Sbitneva O. A.**

*Sbitneva Oksana Anatolyevna*, Senior lecturer of the Department of Physical Culture Perm State Agrarian and Technological University named after Academician D. N. Pryanishnikova, Russia, 614990, Perm, Petropavlovsk 23. E-mail: [oksana.sbitneva.73@mail.ru](mailto:oksana.sbitneva.73@mail.ru).

## **The appropriate use of strength exercises with weights in improving the physical fitness of students**

**Abstract:** The article discusses the role of strength exercises with kettlebells in improving motor activity, performance, and physical fitness of students. The value of strength for the health-improving and training process is analyzed. The article substantiates the importance and necessity of developing strength, strength abilities that determine the level of physical health and functional capabilities. The significance of the use of various means and methods of physical culture for solving educational, educational, developmental and health-improving tasks is revealed. The effectiveness of the impact of regular physical training, including the use of strength exercises with weights, on the physical condition, physical improvement is noted. The results of the control standards for the requirements of the University are analyzed. The level of students' strength abilities is determined.

**Key words:** Strength, strength abilities, strength exercises with weights, physical culture and sports, physical fitness, motor activity.

Современная система образования в Вузах характеризуется стремительным развитием науки с использованием современных технологий; поиском, разработкой активных методов, приемов, средств и форм обучения. Максимально эффективно вести учебную, трудовую, спортивную деятельность возможно благодаря средствам физического воспитания, развитию способностей и жизненно необходимых компетенций. В процессе учебной деятельности студенты овладевают необходимыми двигательными умениями и навыками; развивают физические качества, составляющих основу двигательных способностей. Одной из важных социальных функций физического воспитания в процессе обучения студентов является функция, связанная с обеспечением их учебно-трудовой активности и высокой работоспособности после окончания высшего учебного заведения [1, с. 21].

Наиболее приоритетными задачами Вузов при подготовке специалистов являются: создание устойчивой образовательной потребности и мотивации к здоровью и ценностям жизни, физическому совершенствованию; формирование профессионального статуса, овладение средствами и методами физической культуры и спорта, повышение уровня физической подготовленности. Обучение в университете - это сложный процесс, требующий от студентов длительного времени, психической и физической подготовки [3, с. 464].

Организация учебного процесса на современном уровне обеспечивает интерес к занятиям физической культуры, повышает уровень мотивации к спорту. Мотивация к физической активности – особое состояние личности, нацеленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и трудоспособности. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многошаговый процесс, от первых простейших гигиенических занятий и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики воспитания [2].

С повышенными требованиями качественной профессиональной подготовки будущих специалистов, развитие и совершенствование силы, силовых способностей, приобретает особую значимость. Развитие силы, силовых способностей направлено на укрепление органов и систем, активизацию биохимических, физиологических процессов, повышение функциональных возможностей, совершенствование форм телосложения, развитие силы всех групп мышц.

С целью выявления уровня физической подготовленности, эффективности использования силовых упражнений с гирями на занятиях физической культуры, был поставлен ряд задач:

1. Изучить и проанализировать методическую литературу по теме.
2. Провести анализ результатов контрольных нормативов по требованиям Вуза.
3. Выявить динамику уровня физической подготовленности студентов.
4. Выявить отношение студентов к силовым упражнениям с гирями.
5. Выявить мотивы занятий физической культуры с использованием силовых упражнений с гирями.
6. Сделать выводы.

**Методы исследования.** Для реализации поставленных задач был проведен сравнительный анализ полученных результатов, использован метод контрольных испытаний, метод анкетирования. Исследование проводилось на базе Пермского Государственного Аграрно-технологического университета имени Д. Н. Прянишникова. В исследовании приняли участие 43 юноши с 1-2 курса в возрасте 18-20 лет. Количество испытуемых в экспериментальной группе составляло 24 человека, в контрольной группе 19 человек. Для количественно – качественного анализа, как объекта для наблюдения, было определено физическое качество – «сила». Метод контрольных испытаний был проведен на протяжении одного учебного года (2019 – 2020г). В контрольной группе проводились занятия по программе Вуза 2 раза в неде-

лю. В экспериментальной группе студенты занимались по учебному расписанию занятий физической культуры. Одно занятие проводилось по программе Вуза, одно занятие с применением силовых упражнений с гириями. В ходе исследования проведен сравнительный анализ полученных результатов, проанализированы данные анкети-

рования. Даны рекомендации для развития и совершенствования силы с использованием силовых упражнений с гириями, повышения физической подготовленности.

**Результаты исследования.** Вначале эксперимента были приняты контрольные тесты в обеих группах: контрольной и экспериментальной. (табл 1).

Таблица 1. Результаты тестов юношей вначале эксперимента.

| Тесты   | Контрольная группа | Экспериментальная группа |
|---|--------------------|--------------------------|
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 10                 | 9                        |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  | 11                 | 11                       |
| Поднимание туловища на наклонной плоскости (кол-во раз)   | 21                 | 20                       |
| Приседание (кол-во раз)                                   | 23                 | 25                       |
| Поднимание ног на наклонной плоскости (кол-во раз)        | 20                 | 22                       |

В ходе эксперимента использовались упражнения с гириями для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног.

1. Махи с различной амплитудой из разных стоек с гириями разного веса.
2. Вращения гири вокруг туловища
3. Толчок гири одной рукой
4. Подтягивание гири к груди
5. Выпады вперед, назад
6. Приседание с поднятой гирей над головой
7. Приседание с гирей у груди
8. Тяга гири
9. Жим гири
10. Ходьба с выпадами с двумя гириями
11. Удержание гири в висе на разной высоте

На протяжении эксперимента варьировался вес гири, изменялось количество повторений в одном подходе, число подходов; менялись интервалы отдыха между подходами, комплексы упражнений. По результатам тестов установлено, что применяемые силовые упражнения с гириями на занятиях физической культуры эффективны. Результаты экспериментальной

группы превосходят показатели по отношению к контрольной группе. Это подтверждается экспериментально (табл 2).

С целью отношения студентов к силовым упражнениям с гириями и выявления мотивов занятий физической культуры, с использованием силовых упражнений с гириями, было проведено анкетирование, в котором приняли участие 43 студента, участвующие в эксперименте. По результатам анкетирования выявлено, что гиревым спортом занимаются 11.6% опрошенных. Необходимо включать в занятия физической культуры силовые упражнения с гириями утверждают 55.8% студентов. В самостоятельных занятиях физической подготовки силовые упражнения с гириями применяют 20.9% респондентов, 41.8% не используют, редко 37.7%. Возможно из-за отсутствия инвентаря. Дома гири есть у 23.2% опрошенных. В занятиях с гириями студентов привлекает высокий уровень двигательной активности 55.8%, развитие физических качеств 41.8%, укрепление здоровья 39.5%, развитие своих способностей 32.5%, интересные упражнения программы 23.2%.

**Выводы.** По результатам исследования выявлен рост силовых показателей, повысилась физическая подготовленность. Занятия с применением силовых упражнений с гирями доказывают свою эффективность. Анализ результатов контрольных тестов позволил выявить положительную динамику уровня развития силовых способностей, высокий уровень физической подготовленности. Все респонденты обладают высоким уровнем технической и физической подготовленности. Студенты положительно относятся к силовым упражнениям с гирями. Осознают значимость двигательной активности, важность регулярных занятий физической культуры. Студенты удовлетворены формой обучения и ее содержанием. У студентов экспериментальной группы повысилась мотива-

ция к занятиям физической культуры, появился интерес к гиревому спорту. Обосновывается целесообразность и эффективность использования силовых упражнений с гирями в процессе физического воспитания в Вузе. Силовые упражнения с гирями способствуют развитию не только силы и силовой выносливости, а также общей выносливости, гибкости, ловкости. Развитие и совершенствование силовых способностей обеспечивает гармоничное развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата, способствует освоению жизненно - важных двигательных действий (умений и навыков), раскрытие способностей в рамках занятий конкретными видами спорта, ППФП.

Таблица 2. Результаты тестов юношей в конце эксперимента.

| Тесты   | Контрольная группа | Экспериментальная группа |
|---|--------------------|--------------------------|
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 11                 | 15                       |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  | 12                 | 17                       |
| Поднимание туловища на наклонной плоскости (кол-во раз)   | 24                 | 32                       |
| Приседание (кол-во раз)                                   | 26                 | 41                       |
| Поднимание ног на наклонной плоскости (кол-во раз)        | 23                 | 31                       |

При подготовке учащейся молодежи к активной профессиональной жизни формирование физической культуры личности является важнейшей составляющей процесса обучения [4, с. 174]. Физическая культура в Вузе направлена на сохранение

и укрепление здоровья, развитие способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, повышение умственной и физической работоспособности, двигательной активности.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальшевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект)//Теория и практика физической культуры.-1999, №4.-21с.
2. Ивахненко Г.А. Здоровьесберегающие технологии в Российских Вузах//вестник института социологии.-2013.-№6.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник-М.: Советский спорт, 2007.-464с.

- 
4. Костарев А.Ю. Сирлибаев М.К. Компетентностный подход профессионального обучения в Вузе. Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Материалы Международной науч.- практ. конф. /УГАТУ - Уфа: Изд-во БГПУ,2015.- с.174 – 177

## REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Bal'shevich V.K. Perspektivy razvitiya obshhej teorii i tehnologii sportivnoj podgotov-ki i fizicheskogo vospitaniya (metodologicheskij aspekt)//Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury.- 1999, №4.-21s.
2. Ivahnenko G.A. Zdorov'esberegajushhie tehnologii v Rossijskih Vuzah//vestnik instituta sociologii.-2013.-№6.
3. Kuramshin Ju.F. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury: uchebnik-M.: Sovetskij sport, 2007.- 464s.
4. Kostarev A.Ju. Sirlibaev M.K. Kompetentnostnyj podhod professional'nogo obuchenija v Vuze. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma: Materialy Mezhdunarodnoj nauch.- prakt. konf. /UGATU - Ufa: Izd-vo BGPU,2015.- s.174 – 177

Поступила в редакцию 05.03.2021.

Принята к публикации 09.03.2021.

---

*Для цитирования:*

Сбитнева О. А Целесообразное использование силовых упражнений с гириями в повышении физической подготовленности студентов // Гуманитарный научный вестник. 2021. №3. С. 83-87. URL: <http://naukavestnik.ru/doc/2021/03/Sbitneva.pdf>