

затели готовности будущих специалистов техносферной безопасности к профессиональной деятельности позволяют оптимизировать направленность педагогических воздействий в процессе их обучения в вузе.

ВЫВОД. Результаты наших исследований свидетельствуют, что высокий уровень развития общей и силовой выносливости к выполнению профессиональных действий является одним из основных показателей определяющих готовность будущих специалистов техносферной безопасности к профессиональной деятельности. Выполнение требований, предъявляемые к будущим специалистам техносферной безопасности, во многом зависит от высокой степени их физической готовности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Галлямова, О.Н. Профессиональная подготовка специалистов техносферной безопасности в вузе с использованием интегративного подхода к обучению : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Галлямова О.Н. – СПб., 2014. – 23 с.

REFERENCES

1. Gallyamova, O. N. (2014), *Vocational training of experts of a technosphere safety in higher education institution with use of integrative approach to training*, dissertation, St. Petersburg.

Контактная информация: a_b@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.03.2016

УДК 796.011.3+796.894

ПОТЕНЦИАЛ ПАУЭРЛИФТИНГА В ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

*Альбина Зуфаровна Гарипова, старший преподаватель,
Елабужский институт Казанского Федерального Университета, г. Елабуга,
Фируза Рахматулловна Зотова, доктор педагогических наук, профессор,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань*

Аннотация

В статье представлены результаты анкетного опроса студентов с целью исследования их отношения к внедрению пауэрлифтинга в процесс физического воспитания в вузе. Изложены предварительные итоги внедрения экспериментальной программы, основанной на пауэрлифтинге, в процесс физического воспитания студентов педагогического профиля.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, пауэрлифтинг, физическая подготовленность студентов.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.03.133.p53-57

POTENTIAL OF POWERLIFTING IN ENHANCING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF FEMALE STUDENTS OF PEDAGOGICAL HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

*Albina Zufarova Garipova, senior lecturer,
Elabuga institute of Kazan Federal University, Elabuga,
Firuza Rakhmatullova Zotova, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Volga Region Academy of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan*

Annotation

The article represents the results of the questionnaire survey of students in order to study their attitude towards the implementation of powerlifting in the process of physical education in higher education institutions. The article contains the preliminary results of the experimental program implementation based

on the powerlifting, in the course of physical education of students of pedagogical profile.

Keywords: physical education of students, powerlifting, physical preparation of students.

Студенческая молодежь является потенциалом будущего страны и конструктивной основой многих общественных процессов: политики, экономики, науки, спорта и др. Поэтому сохранение и приумножение здоровья студентов, формирование у них здорового образа жизни, развитие студенческого спорта имеют немаловажное значение для общества в целом [3].

Одними из составляющих здорового образа жизни молодежи являются оптимальный режим двигательной активности, систематическое использование физических нагрузок в процессе жизнедеятельности.

Согласно Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г., доля студентов, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, должна достигнуть 80%, при этом до 70% высших учебных заведений должны иметь спортивные клубы.

В настоящее время интерес студенческой молодежи к занятиям традиционными видами спорта (спортивной гимнастикой, легкой атлетикой, лыжными гонками, плаванием и рядом других) отмечен определенным снижением их популярности на фоне высокой привлекательности атлетической гимнастики, культуризма, аэробики, пауэрлифтинга. Молодые люди усматривают в этих видах отличные средства физического и духовного развития, самораскрытия и самоутверждения [4, 5].

Наши наблюдения показывают, что на сегодняшний день достаточно большое количество молодых людей посещают фитнес-залы для занятий силовыми упражнениями.

Для изучения причин этого феномена был проведен анкетный опрос спортсменов-пауэрлифтеров России, Франции, Норвегии, Украины, Республики Беларусь, в котором принимали участие 477 человек. Анкетирование позволило выявить следующее:

- по мнению респондентов, занятия пауэрлифтингом укрепляют связки и суставы, способствуют увеличению мышечной массы, помогают совершенствовать выносливость, гибкость, формируют характер и воспитывают уверенность, а также повышают работоспособность всего организма [1];

- по утверждению пауэрлифтеров, занятия этим видом спорта способствуют совершенствованию собственно-силовых способностей и силовой выносливости; содействует формированию гармоничного телосложения, что особенно актуально в студенческом возрасте [2].

С целью определения отношения студенческой молодежи к внедрению пауэрлифтинга в учебный процесс высшего учебного заведения нами был проведен анкетный опрос среди студентов I-III курсов Елабужского института Казанского (Приволжского) федерального университета (К(П)ФУ), в котором приняло участие 320 человек, в том числе 119 юношей. Разработанная нами анкета состоит из 12 вопросов и 70 подвопросов закрытого и открытого типов.

Анализ ответов студентов, принимавших участие в анкетировании, позволил выявить следующее:

- неудовлетворенность студентов содержанием программы учебной дисциплины «Физическая культура» (такой вариант ответа выбрали 47% опрошенных);

- студенты предлагают включить в содержание программы по физической культуре высшего учебного заведения такие виды спорта, как пауэрлифтинг, аэробика, единоборства, настольный теннис и дартс;

- респонденты положительно оценивают предложение о внедрении пауэрлифтинга в программу занятий физической культуры в вузе;

- отвечая на вопрос «Как вы считаете, какие характеристики пауэрлифтинга могут рекомендовать его к использованию на занятиях физической культурой в вузе?», студенты называли, прежде всего, то, что данный вид спорта способствует разностороннему

физическому развитию человека, формирует и развивает мускулатуру, повышает волевые качества человека.

На наш взгляд, следует отметить также еще один важный аргумент. Рассматривая тестовую часть физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для студентов и молодежи, мы установили, что семь из одиннадцати видов испытаний и норм основываются на силе и выносливости, которые и развивает пауэрлифтинг. Следовательно, внедрение пауэрлифтинга в учебный процесс будет обеспечивать готовность студентов к сдаче ГТО.

Очень важным доводом внедрения пауэрлифтинга в учебный процесс высшего учебного заведения является возможность его использования в физическом воспитании студентов с ограниченными возможностями здоровья. Анализ практики проведения спортивных соревнований всероссийского и мирового уровней показал, что спортивные результаты пауэрлифтеров с ограниченными возможностями здоровья практически не уступают таковым здоровых спортсменов. Так, на Чемпионате России по жиму штанги лежа, проходившем в г. Суздаль среди мужчин с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), у спортсменов с ПОДА в некоторых весовых категориях результаты были выше по сравнению с результатами обычных спортсменов. Так, в одной из весовых категорий спортсмен с ограниченными возможностями здоровья выполнил данное упражнение с результатом 190 кг, а его соперник, не имеющий отклонений в состоянии здоровья – 175 кг. Следует отметить, что соревнования в жиме лежа входят в программу Паралимпиад.

Таким образом, на основе анализа научно-методической литературы, данных анкетного опроса, изучения практики физического воспитания студенческой молодежи нами была разработана программа занятий по физической культуре с элементами пауэрлифтинга, которая проходит апробацию на практических занятиях по физической культуре в Елабужском институте К(П)ФУ с 1 сентября 2015 года. В педагогическом эксперименте участвуют 4 группы девушек: две группы – экспериментальные (n=36), две группы – контрольные (n=36).

Занятия во всех группах проводятся два раза в неделю на протяжении всего учебного года в объеме 144 часов. Экспериментальная программа физического воспитания состоит из двух частей: обязательной и вариативной, по 72 часа в каждой.

Обязательная часть состоит из четырех блоков: легкая атлетика; спортивные игры; лыжная подготовка; гимнастика (таблица 1).

Вариативная часть состоит из трех блоков:

- соревновательные упражнения (жим штанги лежа, приседание, становая тяга);
- специально-подготовительные упражнения (всего 21 наименование; включает элементы соревновательных действий, сходные с ними по форме и характеру проявленных способностей);
- круговая тренировка (состоит из шести комплексов круговой тренировки (КТ), содержащих физические упражнения комплексного характера, способствующие развитию ведущих в пауэрлифтинге мышечных групп и ведущих физических качеств).

В контрольных группах занятия проводятся по традиционной программе, включающей разделы: легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика и лыжная подготовка в объеме 144 часов в год.

Занятия во всех 4 группах проводились под руководством одних и тех же преподавателей.

Для определения исходного уровня физической подготовленности студенток экспериментальной и контрольной групп было проведено тестирование по упражнениям, включенным в комплекс ГТО: прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа за 1 минуту и подтягивание из виса лежа.

Таблица 1

Содержание экспериментальной программы физического воспитания студентов педагогического профиля

Обязательная часть – 72 ч				Вариативная часть – 72 ч						
Легкая атлетика – 20	Спортивные игры – 20	Лыжные гонки – 16	Гимнастика – 16	Жим лежа	Приседание	Становая тяга	Соревновательные упражнения	Специальные подготовительные упражнения	Круговая тренировка	
							Жим лежа узким хватом	Приседания со штангой на груди	Тяга до уровня коленных суставов	Комплекс КТ №1
							Жим лежа обратным хватом	Медленные приседания с быстрым подъемом	Тяга, стоя на подставке	Комплекс КТ №2
							Жим лежа с остановками	Приседания с узкой постановкой ног	С медленным опусканием на помост	Комплекс КТ №3
							Жим на наклонной скамье	Приседания в «ножницах» со штангой на плечах	Наклоны вперед, стоя со штангой на плечах	Комплекс КТ №4
							Разведение-сведение рук в стороны с гантелями	Жим ногами на тренажере в положении сидя	Гиперэкстензии туловища	Комплекс КТ №5
							Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением верхней части спины	Разгибание согнутых ног в положении сидя на тренажере	Наклоны со штангой на плечах сидя	Комплекс КТ №6
							Сгибание-разгибание рук с упором сзади	Прыжки на плинты	Подъем туловища лежа на наклонной скамье	Комплекс КТ №7

Сравнительный анализ результатов тестирования студентов экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента (3-4 сентября 2015) представлен в таблице 2. Как видно из таблицы, в начале исследования в изучаемых показателях достоверных различий между группами выявлено не было. С целью определения промежуточных итогов внедрения пауэрлифтинга, в процесс физического воспитания будущих педагогов после 4 месяцев опытно-экспериментальной работы, было проведено повторное тестирование физической подготовленности студентов экспериментальной и контрольной групп по данным выполнения норм комплекса ГТО (таблица 2).

Таблица 2

Показатели физической подготовленности девушек экспериментальной и контрольной группы до и после эксперимента

Показатели физической подготовленности	Группа	I этап сентябрь 2015	II этап декабрь 2015	тр между I и II этапами	Достоверность различий
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ЭГ	10,86±1,84	12,50±1,50	13,597	p<0,001
	КГ	10,87±0,83	11,75±1,28	4,662	p<0,001
тр (несвязанные выборки)		0,041 (p>0,05)	2,279 (p<0,05)		
Поднимание туловища из положения лежа на спине, 1 мин	ЭГ	40,25±3,12	42,42±3,29	11,728	p<0,001
	КГ	39,50±1,93	40,25±2,25	6,364	p<0,001
тр (несвязанные выборки)		1,227 (p>0,05)	3,303 (p<0,05)		
Подтягивание из виса лежа, раз	ЭГ	11,00±1,51	13,06±1,85	14,928	p<0,001
	КГ	11,12±1,96	12,16±1,89	11,225	p<0,001
тр (несвязанные выборки)		0,303 (p>0,05)	2,113 (p>0,05)		
Прыжок в длину с места, см	ЭГ	173,14±15,71	175,92±15,90	13,390	p<0,001
	КГ	173,37±15,83	174,37±15,08	4,242	p<0,001
тр (несвязанные выборки)		0,064 (p>0,05)	0,422 (p>0,05)		

Анализ полученных результатов позволяет заключить, что как в экспериментальной, так и в контрольной группе имеет место положительный прирост исследуемых по-

казателей. Между тем следует обратить внимание на то, что во всех изучаемых показателях физической подготовленности темпы изменений в экспериментальной группе выше, чем в контрольной. Так, в экспериментальной группе достоверно возросли результаты в сгибании и разгибании рук в упоре лежа – с $10,86 \pm 1,84$ до $12,50 \pm 1,50$ раза (прирост составляет 15,1%), в подъеме туловища из положения лежа на спине за 1 минуту – с $40,25 \pm 3,12$ до $42,42 \pm 3,29$ раза (прирост составляет 5,4%), прыжке в длину с места – с $173,14 \pm 15,71$ до $175,92 \pm 15,90$ см (прирост составляет 1,6%), результаты в подтягивании из виса лежа – с $11,00 \pm 11,50$ до $13,06 \pm 1,85$ (прирост составил 18,7%). При этом в контрольной группе прирост в данных упражнениях составил 8,1; 1,9; 9,3; и 0,5% соответственно.

Такие темпы изменения исследуемых показателей физической подготовленности способствовали тому, что на промежуточном этапе исследования студентки экспериментальной группы стали достоверно опережать сверстниц из контрольной группы в сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа и поднимании туловища из положения лежа на спине ($p < 0,05$).

Таким образом, промежуточные итоги внедрения экспериментальной программы физического воспитания, основанной на пауэрлифтинге, в процесс подготовки будущих педагогов свидетельствует о её результативности. Использование элементов пауэрлифтинга на учебных занятиях по физическому воспитанию способствует повышению физической подготовленности студентов, обеспечивает их готовность к сдаче норм комплекса ГТО. При этом актуальным, по нашему мнению, является дальнейшее изучение эффективности использования пауэрлифтинга в оптимизации показателей физического и психического здоровья студенческой молодежи, формировании активно-положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гарипова, А.З. Потенциал пауэрлифтинга в формировании физических и личностных качеств / А.З. Гарипова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – Т. 5. – № 4. – С. 96-99.
2. Гарипова, А.З. Самооценка эмоционально-ценностного отношения к занятиям пауэрлифтингом / А.З. Гарипова, Ф.Р. Зотова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 6. – С. 61.
3. Зотова, Ф.Р. Студенческий спорт в регионе: состояние, проблемы и перспективы / Ф.Р. Зотова, И.Ф. Файзуллин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – Т. 6. – № 1. – С. 32-38.
4. Каленикова, Н.Г. Конструктивная методика профессионально-прикладной физической подготовки средствами пауэрлифтинга студентов технического университета : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Каленикова Н.Г. – Смоленск, 2004. – 24 с.
5. Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б.И. Шейко. – М. : Медиагрупп "Активформула", 2013. – 403 с. – ISBN 978-5-906299-05-5.

REFERENCES

1. Garipova, A.Z. (2014), "The potential of the powerlifting in formation of physical and personal qualities", *Science and Sport: current trends*, Vol. 5, No. 4, pp. 96-99.
2. Garipova, A.Z. and Zotova, F.R. (2014), "Self-assessment of emotional and value attitude to powerlifting", *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp.61.
3. Zotova, F.R. and Faizullin, I.F. (2015), "University sport in the region: conditions, problems and perspectives", *Science and Sport: current trends*, Vol. 6, No. 1, pp. 32-38.
4. Kalenikova, N.G. (2004), *Constructive technique of professional applied physical education of Technical University students by the means of powerlifting*, dissertation, Smolensk
5. Sheiko, B. I. (2013), *Power-lifting. From Novice to Master*, Medyagruppa "Aktifformula", Moscow.

Контактная информация: zfr-nauka@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.03.2016