

УДК 796

*Панов Е.В., кандидат педагогических наук, доцент  
Начальник кафедры физической подготовки  
Сибирский юридический институт Министерства Внутренних Дел  
России  
Россия, г. Красноярск  
Паньшина А.Э., студентка  
4 курс, общеправовый факультет  
Сибирский юридический институт Министерства Внутренних Дел  
России  
Россия, г. Красноярск*

## **СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация. Важным составляющим сохранения здоровья людей является двигательная активность, которая непосредственно влияет на деятельность, ценностные ориентации, поведение человека, а также физическое, психологическое, социальное состояние общества в целом. Сегодня наблюдается снижение двигательной активности молодежи и как следствие снижение уровня здоровья. В статье рассматриваются возможности спортивного туризма в силовой подготовке и физической культуре, как средства укрепления здоровья студентов.*

*Ключевые слова: двигательная активность, силовая подготовка, физическая культура, спорт, здоровье, спортивный туризм*

*Annotation: One of the important constituent parts of keeping people's health is physical activity, which directly influences the behavior, values as well as physical, psychological and social state of our society in the whole. Nowadays the moving activity of people goes down and consequently, we face the lowering of the level of people's health. The article considers the possibilities of sports tourism in strength training and physical culture as a means of strengthening the health of students*

*Key words: moving activity, strength preparation, physical culture, sport, health, sport tourism*

О благоприятном влиянии двигательной активности на организм человека было известно еще в глубокой древности. Силовая подготовка и физические упражнения были неотъемлемой частью воспитания юношества в Древней Греции. Античные мыслители Сократ, Платон, Гиппократ считали их основным средством поддержания здоровья и долголетия. Сократ утверждал, что постыдно преждевременно становиться старым и не увидеть полного расцвета красоты и силы своего тела, из-за пренебрежения физической двигательной активностью. Ученик Сократа Платон рекомендовал выполнять телесные упражнения в течение всей жизни, начиная с младенческого возраста.

Сегодня, сохранение здоровья выступает одной из основных целей российской государственной политики, в основе которой лежит осознание повышения роли физической культуры и спорта в оздоровлении нации, воспитании молодежи, формировании здорового образа жизни населения.

Двигательная активность является жизненно важной биологической потребностью живого организма наряду с приемом пищи или сном, по данным проводимых исследований ограничение или отсутствие двигательной деятельности отрицательно сказывается, прежде всего, на

развитии молодого организма, способствуя возникновению различного рода заболеваний, ускорению процессов истощения и старения организма<sup>1</sup>.

Становится очевидным тот факт, что повышение уровня двигательной активности студентов невозможно без формирования у них искреннего интереса к занятиям физической культурой и осознанного желания заниматься дополнительно. Простыми словами о здоровом образе жизни и призывами заниматься физическими упражнениями ради здоровья их не убедить. Для того, чтобы сформировать устойчивое желание и интерес к повышению двигательной активности, необходимо искать новые формы и способы занятия физической культурой и спортом.

Силовая подготовка, главный положительный эффект которой заключается в повышении мышечной выносливости, т.е. способности выполнять силовую работу умеренной интенсивности длительное время, способна существенно повысить двигательную активность студентов за счет занятий в тренажерных залах или фитнес - клубах, которые пользуются сегодня большой популярностью<sup>2</sup>.

Необходимость силовой подготовки обусловлена не только формированием способности к более длительным тренировкам, или способности выдерживать большие нагрузки в сложных условиях соревновательной деятельности или профессии, но и к чисто бытовым, жизненным проявлениям силовой работы. Кроме того, мышечная выносливость влечет за собой повышение выносливости организма в целом, а также повышает сопротивляемость организма дегенеративным возрастным изменениям костей, суставов и мышц.

---

<sup>1</sup> Лейфа А.В. Теоретическое обоснование построения системы физической активности и здоровье сбережения студентов классических университетов / А.В. Лейфа //Физическая культура и спорт в современном обществе/Матер. Всероссийская науч. конф. - Хабаровск: ДГАФК, 2003. - С.107-113

<sup>2</sup> Малушко О.А. Силовая подготовка в физической культуре студента: учебно-методическое пособие / О.А. Малушко, И.С. Гизатуллин; БИСТ (филиал) ОУП ВО «АТиСО». —Уфа: Издательство Башкирского института социальных технологий (филиала) Образовательного учреждения профсоюзов высшего образования «Академия труда и социальных отношений», 2015. - 80с.

Интересным, доступным и достаточно реальным в привлечении внимания студентов к физической культуре и силовой подготовке, по нашему мнению, может служить спортивный туризм, для которого характерна активная двигательная деятельность с проявлением силовых и волевых качеств.

Спортивный туризм относят к комплексным (смешанным) видам спорта, типа многоборий. Основанный на преодолении препятствий, лазании, выполнении упражнений на равновесие, спортивный туризм, может стать эффективным средством повышения двигательной активности. Кроме этого, в содержание занятий по спортивному туризму входит также освоение технических и тактических навыков: кроссовая подготовка; туристско-прикладные упражнения с преодолением естественных препятствий, направленные на развитие выносливости и выполняемые поточным или фронтальным способом; спортивно-туристские игры, и туристские эстафеты, что позволит студентам овладеть физическими умениями и навыками в других видах спорта: легкой атлетике, спортивных играх, лыжной подготовке, плавании и т.д.

Согласно исследованиям В.Ю. Сморчкова, влияние условий горных походов даже первой категории сложности уже оказывает положительный эффект на организм студентов<sup>3</sup>. И кроме того, туризм - это всегда романтика, которая широко приветствуется в студенческой среде. Поэтому в вузах при определении основных направлений практической деятельности по укреплению здоровья студентов, было бы целесообразно включать в программу физического воспитания спортивный туризм, способствующий:

- укреплению нервно-психического здоровья студентов;
- закаливанию их организма;
- укреплению опорно-двигательного аппарата;

---

<sup>3</sup> Сморчков В.Ю., Голубева Г.Н. Теоретико-эмпирический анализ структурных компонентов психофизической подготовки в спортивном туризме // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-2.

- формированию чувства коллективизма;
- повышению двигательной активности студентов.

Список использованной литературы:

1. Лейфа А.В. Теоретическое обоснование построения системы физической активности и здоровье сбережения студентов классических университетов / А.В. Лейфа //Физическая культура и спорт в современном обществе/Матер. Всероссийская науч. конф. - Хабаровск: ДГАФК, 2003. - С.107-113

2. Малушко О.А. Силовая подготовка в физической культуре студента: учебно-методическое пособие / О.А. Малушко, И.С. Гизатуллин; БИСТ (филиал) ОУП ВО «АТиСО». —Уфа: Издательство Башкирского института социальных технологий (филиала) Образовательного учреждения профсоюзов высшего образования «Академия труда и социальных отношений», 2015. - 80с.

3.Сморчков В.Ю., Голубева Г.Н. Теоретико-эмпирический анализ структурных компонентов психофизической подготовки в спортивном туризме // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-2.