

Удосконалення силових якостей студентів засобами атлетичної гімнастики*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Нині виникла соціальна потреба перегляду основної спрямованості системи фізичного виховання студентів. Така постановка обумовлена фактом значного погіршення стану їхнього здоров'я.

Фізична культура й спорт є одним із найекономніших засобів зміцнення організму, профілактики захворювань, підвищення розумової та фізичної працездатності, покращення рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості, організації повноцінного відпочинку, формування здорового способу життя, а також розв'язання низки соціальних завдань.

Молоде покоління повинно рости здоровим, готовим до праці. Розв'язання цих завдань значною мірою залежить від ефективності процесу фізичного виховання як у загальноосвітніх школах, так і у вищих навчальних закладах, де слід використовувати різноманітні засоби й методи фізичної культури [2].

Важливе значення для зміцнення здоров'я студентів, особливо юнаків, має силова підготовка. Питання розвитку силових здібностей завжди було й залишається одним із головних у процесі фізичного виховання. За свідченнями науковців [1; 3; 5; 6], майже в половині студентів рівень розвитку сили є незадовільним. Недостатня кількість м'язових тканин призводить до порушення корсетної функції організму (порушення постави, плоскостопість, захворювання хребта), розвитку захворювань дихальної та серцево-судинної систем, ожиріння тощо. Труднощі в адаптації до умов навчання, перевантаження в студентів із недостатньою силовою підготовкою виникають значно частіше. Тому для юнаків розвиток силових здібностей є досить актуальним. Він здійснюється переважно за рахунок атлетичної гімнастики, що має багато засобів і методів досягнення успішних результатів [4].

Завдання дослідження – розробити зміст занять із використанням вправ атлетичної гімнастики й експериментально його перевірити.

Організація дослідження. Дослідження проводили зі студентами 1 курсу навчання. В експерименті брали участь 16 юнаків фізичного факультету СНУ імені Лесі Українки. Педагогічний експеримент проводився протягом 2011 / 2012 навчального року й складався з двох етапів. Мета першого – виявлення силових можливостей студентів 1 курсу. Оцінювання силових якостей здійснювали за 5-бальною шкалою. Мета другого етапу – розробка змісту занять із використанням вправ атлетичної гімнастики та визначення їх ефективності.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На початковому етапі дослідження за низкою тестів, зокрема за результатами кидків набивного м'яча (4 кг) через голову, вису на зігнутих руках, згинання й розгинання рук у положенні лежачи на підлозі, піднімання в сід за 30 с, стрибків угору та в довжину, підтягування на перекладині, нами оцінено силові можливості юнаків 1 курсу навчання. Для покращення силових якостей розроблено зміст занять, які містили вправи атлетичної гімнастики.

Атлетична підготовка студентів має свої особливості. До найсуттєвіших можна віднести регламентовану кількість навчального часу. Заняття розроблено на два семестри: I семестр – загальнопідготовчий курс; II семестр – основний курс. Оскільки I курс припадав майже на початок занять, тобто після тривалого літнього відпочинку, то вправи силового характеру ми поєднували із вправами на витривалість. Наприклад: атлетична гімнастика й легка атлетика. Термін вступної частини загальнопідготовчого курсу тривав три тижні. Загальнопідготовчий комплекс вправ мав такий вигляд:

- ходьба, біг, стрибки;
- колові оберти в головних суглобах, різноманітні нахили тулуба;
- підтягування на перекладині, згинання рук, піднімання ніг, тулуба;
- вправи на розслаблення м'язів, розтягування, відновлення дихання.

На початковому етапі тренувань використовувалися вправи з набивними м'ячами та гумою. Позитивною ознакою цих вправ є помірний темп і повна амплітуда рухів. Завдяки еластичності матеріалу опір при їх виконанні зростає поступово. Це дає змогу уникнути травмування на початку

занять, сприяє отриманню навички правильного дихання. Такий комплекс зазвичай складається з 10–15 вправ, кількість підходів – 1–2, повторів у підході – 12–15. Для посилення навантаження вводили комплекси вправ із гантелями: 5–6 вправ на основні групи м'язів, виконаних у 2–3 підходах із кількістю повторів 8–12. Вага гантелей становила 3 кг. Для юнаків цей комплекс був посилюючим.

Через місяць занять уведено найефективніший засіб силової підготовки – вправи зі штангою, оскільки вони найкраще впливають на розвиток великих груп м'язів. У процесі занять використовували вправи для м'язів плечового пояса, верхніх кінцівок, спини, тулуба та ніг.

Для м'язів рук і плечового пояса юнаки виконували згинання й розгинання рук в упорі лежачи максимально швидко п'ять разів. Для розвитку сили м'язів черевного преса – підіймання ніг із положення лежачи на похило поставленій лаві до торкання за головою (виконання здійснювалося максимально швидко п'ять разів); із вису спиною до гімнастичної стінки підіймання ніг із набивним м'ячем (максимум 2–3 рази); із положення лежачи на похило поставленій лаві підіймання ніг до торкання за головою до відмови. Навантаження – набивний м'яч, затиснутий між ступнями.

Для м'язів спини виконували підіймання й опускання тулуба з двома зупинками й утриманням 5–6 с у кожному зі статичних положень (утримання здійснювалося у верхній точці й у горизонтальному положенні). Для м'язів ніг – присідання з набивним м'ячем за головою (максимально швидко п'ять разів); присідання зі штангою, із партнером на плечах, кількість можливих повторень не більше 2–3 разів; присідання із навантаженням, а також на одній нозі з 2–3 зупинками при різних кутах згинання ніг та утриманням статичних положень 5–6 с; присідання на одній нозі до відмови.

При підборі вправ урахувалася вага м'яча, оскільки неправильно підібрана вага, замість користі для здоров'я, може викликати порушення постави. Практика засвідчила, що для юнаків на початковому етапі тренувань достатньою була вага м'яча 2–3 кг. У процесі тренувань вага м'яча збільшувалася.

Вправи з набивним м'ячем, як і інші вправи з обтяженням, мають велике коригувальне значення. Тому під час їх виконання ми ретельно стежили за поставою тіла студентів не лише у вихідних положеннях, а й безпосередньо в процесі виконання. Набивний м'яч використовували в різних якостях:

- 1) як обтяження. Під час виконання вправ юнаки постійно тримали м'яч у руках, ногах, на голові;
- 2) як опору в положеннях сидячи, лежачи. Наприклад, клали м'яч під голову, на спину, під ноги;
- 3) як перешкоду, через яку можна переступати або перестрибувати.

Педагогічне спостереження проводилося задля уточнення відповідності обсягу та інтенсивності навантажень, інтервалів відпочинку в процесі занять атлетичними вправами. Під час дослідження звертали увагу на реакцію організму на фізичні навантаження.

Зазначений зміст занять із використанням вправ атлетичної гімнастики та низки вправ основної гімнастики дав змогу підвищити силові можливості юнаків. За результатами, наведеними в таблиці 1, бачимо, що середня оцінка за тест «кидок набивного (4 кг) м'яча через голову» під час першого тестування становила 2,7 бала, а в кінці експерименту юнаки виконали кидки в середньому на 3,9 бала, тобто результат покращився на 1,2 бала.

Індивідуальні оцінки за цей тест розподілено в такому порядку: 5 балів не набрав жоден із юнаків, 4 бали отримали 18,8 % хлопців, 3 бали – 43,5 %, 2 бали – 25,0 % й 1 бал – 12,5 % досліджуваних. При повторному тестуванні жоден із юнаків не отримав 1 бал, лише 12,5 % досліджуваних отримали 2 бали. На 3 й 4 бали оцінено по 25,0 % юнаків, 5 балів отримали 37,5 % респондентів.

Таблиця 1

Оцінювання силових здібностей юнаків 1 курсу

Вид випробувань	На початку експерименту					У кінці експерименту				
	високий	вище від середнього	середній	нижче від середнього	низький	високий	вище від середнього	середній	нижче від середнього	низький
Кидки набивного м'яча (4 кг) назад через голову, м	–	18,8	43,5	25,0	12,5	37,5	25,0	25,0	12,5	–

Вис на зігнутих руках, с	–	–	37,5	43,8	18,8	25,0	31,3	37,5	6,3	–
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	–	–	50,0	31,3	18,8	62,5	25,0	12,5	–	–
Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	–	–	68,8	31,3	–	25	–	62,5	12,5	–
Стрибок угору, см	–	2,5	43,5	18,8	25,0	–	12,5	62,5	25,0	–
Стрибок у довжину з місця, см	6,3	18,8	31,3	18,8	25,0	25,0	50,0	25,0	–	–
Підтягування на перекладині, разів	12,5	6,3	12,5	62,5	6,3	37,5	31,3	31,3	–	–
Середній відсоток	2,7	8,0	41,0	33,0	15,2	30,4	25,0	36,6	8	–

Оцінка вису на зігнутих руках на початку експерименту в досліджуваних становила 2,1 бала, а при повторному тестуванні – 3,8 бала. Позитивних оцінок (5 і 4) не виявлено в жодного з юнаків при першому тестуванні, тоді як при повторному 25,0 % отримали 5 балів і 31,3 % – 4 бали.

Згинання й розгинання рук в упорі лежачи при першому тестуванні 50,0 % юнаків виконали на 3 бали, 31,3 % – на 2 бали, 37,5 % – на 1 бал. 5 і 4 бали не отримав жоден досліджуваний. При повторному тестуванні 62,5 % хлопців отримали 5 балів, 25,0 % – 4 бали й 12,5 % – 3 бали. Середня оцінка при першому тестуванні дорівнювала 2,3 бала, а при повторному – 4,5 бала. За цим тестом при повторному тестуванні виявлено найвищий бал.

Результати піднімання в сід за 30 с у процесі експерименту зросли в середньому на 0,7 бала. При першому тестуванні середній результат дорівнював 2,7 бала, а в кінці експерименту – 3,4 бала. Індивідуальні результати засвідчили, що при першому тестуванні 1 бал не отримав жоден із юнаків, проте й 4 та 5 балів також не було в жодного. 68,8 % склали тест на 3 бали й 31,2 % – на 2 бали. При повторному тестуванні 25,0 % хлопців отримали найвищий бал, 62,5 % – 3 бали і 12,5 – 2 бали.

Незначно зріс результат за тестуванням стрибків угору. При першому тестуванні середня оцінка дорівнювала 2,4 бала, при повторному тестуванні – 2,9 бала. Розкид індивідуальних оцінок при першому тестуванні такий: 12,5 % юнаків отримали 4 бали, 43,5 % – 3 бали, 18,8 % – 2 бали й 25,0 % – 1 бал. Повторне тестування засвідчило такий самий відсоток (12,5 %) юнаків, які склали тест на 4 бали, 62,5 % отримали 3 бали, 25,0 – 2 бали.

Подібні результати засвідчено при стрибках у довжину та підтягуванні на перекладині. При першому тестуванні середня оцінка стрибків у довжину становила 2,4 бала, а при повторному тестуванні – 4 бали. Відмінний бал під час першого тестування отримали 6,3 % юнаків, 18,8 % отримали 4 бали, 31,3 % – 3 бали, 18,8 % – 2 бали й 25 % – 1 бал. Під час повторного тестування індивідуальні оцінки не мають такого вираженого розкиду, як при першому оцінюванні. Наприклад, по 25,0 % юнаків отримали 5 і 3 бали, 50,0 % – 4 бали. Середній результат підтягування на перекладині при першому тестуванні дорівнював 2,6 бала, а при повторному тестуванні – 4 бали. За цим тестом 12,5 % юнаків під час першого тестування отримали 5 балів, а при повторному цей бал отримали 37,5 % досліджуваних. 6,3 % юнаків при першому тестуванні отримали 4 бали, 12,5 % – 3 бали, 62,5 % – 2 бали й 6,3 % – 1 бал. При повторному тестуванні низьких оцінок не виявлено. 37,5 % досліджуваних склали тест на 5 балів, по 31,3 % – на 4 бали.

Висновки й перспективи подальших досліджень. За допомогою низки тестів визначено силову підготовленість юнаків 1 курсу навчання. Зокрема, за тестуванням кидків набивного м'яча через голову результат зріс на 1,2 бала; вису на зігнутих руках – на 1,7 бала; згинання й розгинання рук в упорі лежачи на підлозі – на 2,2 бала; піднімання в сід за 30 с – на 0,7 бала, стрибків угору – на 0,5 бала, стрибків у довжину – на 1,4 бала; результати підтягування на перекладині покращилися в середньому на 1,5 бала, що свідчить про ефективність використання вправ атлетичної гімнастики та допоміжних вправ основної гімнастики, які застосовувались у навчально-виховному процесі студентів. Подальше дослідження буде спрямоване на розробку програм для вдосконалення інших фізичних якостей студентів.

Список використаної літератури

1. Гладошук О. Вікові особливості розвитку силових здібностей студентів основної медичної групи / О. Гладошук, В. Тонконог, М. Скабицький [та ін.] // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у

- сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 256–259.
2. Доценко Ю. Оценка физического состояния студентов 1 и 2 курсов дневного отделения Донбасского государственного технического вуза / Ю. Доценко, В. Гевага // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. ; за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ, 2008. – № 6. – С. 19–22.
 3. Зотов А. В. Атлетична гімнастика : навч. посіб. / А. В. Зотов, В. І. Терещенко. – К. : КНЕУ, 2004. – 161 с.
 4. Семенович С. Особливості впливу занять атлетичною гімнастикою на розвиток силових здібностей юнаків 15–17 років / С. Семенович // Молода спорт. наука України : зб. наук. пр. із галузі фіз. культури та спорту. – 2004. – Вип. 3. – С. 308.
 5. Сидорова Т. В. Оцінка фізичної підготовленості студентів 1–2 курсу навчання / Т. В. Сидорова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. ; за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХОВНОКУ–ХДАДМ, 2010. – № 12. – С. 166–169.
 6. Чиженко Т. Аналіз фізичної підготовленості допризовної молоді України (Запоріжжя, Волинь, Центральний регіон) / Тамара Чиженко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Т. 2. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – С. 286–288.

Анотації

Сучасні умови життя ставлять високі вимоги до рівня здоров'я студентів. Навчальний процес у вищому навчальному закладі пов'язаний зі значними психічними та фізичними навантаженнями. Важливо відзначити, що в першокурсників відбувається процес адаптації організму до нових умов життєдіяльності. Саме тому навчально-виховний процес із фізичного виховання першокурсників повинен ґрунтуватися, передусім, на виявленні їхніх фізичних можливостей. Проблема фізичного вдосконалення студентської молоді на сьогодні є актуальною й потребує зі сторони вчених, тренерів та викладачів фізичного виховання подальшого науково-практичного пошуку в покращенні стану здоров'я, фізичного розвитку та вдосконалення фізичних якостей. Стаття обґрунтовує важливість розробки змісту занять із фізичного виховання, які сприяють розвитку силових якостей у навчально-виховному процесі студентів, зокрема юнаків, оскільки розвиток цих якостей забезпечує хороший фізичний стан і готовність до творчої діяльності.

Ключові слова: фізичне виховання, заняття, атлетична гімнастика, сила, розвиток, студенти.

Едуард Навроцкий, Василий Пантик. Развитие силы у студентов 1 курса средством атлетической гимнастики. *Современные условия жизни ставят высокие требования к уровню здоровья студентов. Учебный процесс в высшем учебном заведении связан со значительными психическими и физическими нагрузками. Важно отметить, что у первокурсников происходит процесс адаптации организма к новым условиям жизнедеятельности. Именно поэтому учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию первокурсников должен основываться, в первую очередь, на выявлении их физических возможностей. Проблема физического совершенствования студенческой молодежи на сегодняшний день является актуальной и требует со стороны учёных, тренеров и преподавателей физического воспитания последующего научно-практического поиска в улучшении состояния здоровья, физического развития и совершенствования физических качеств. Статья обосновывает важность разработки содержания занятий по физическому воспитанию, которые содействуют развитию силовых качеств в учебно-воспитательном процессе студентов, в частности юношей, поскольку развитие этих качеств обеспечивает хорошее физическое состояние и готовность к творческой деятельности.*

Ключевые слова: физическое воспитание, занятия, атлетическая гимнастика, сила, развитие, студенты.

Eduard Navrotsky, Vasily Pantik. Development of Power of First-Year Students By Means of Competitive Gymnastics. *Modern conditions of life put high demands to health level among students. Educational process in higher educational establishment is connected with considerable psychological and physical loads. It is necessary to underline that among first-year students happens the process of organism's adaptation to new conditions of life. That is why educational process in physical education must be based on identification of their physical abilities. Problem of physical mastery of students youth is a burning problem for today and requires scientific and practical aimed at improvement of health condition, physical development and mastery of physical qualities from scientists, trainers and teachers. The article proves the importance of development of content of classes of physical education that help in development of power qualities during educational process of students, especially boys as development of these qualities provides with good physical condition and readiness to artistic activity.*

Key words: physical education, classes, competitive gymnastics, power, development, students.