

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

### АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Шиян Ольга, Жмур Дмитро

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



#### Аннотация

В статье представлена информация о влиянии атлетической гимнастики на уровень физического состояния юношей 17-18 лет в процессе факультативных занятий в высшем учебном заведении. Силовая подготовка является существенной для укрепления здоровья студенческой молодежи, в частности – юношей. В результате оценки уровня физической подготовленности установлено, что наиболее отстающими у студентов 17-18 лет являются такие качества, как сила мышц туловища, сила мышц рук, скоростно-силовые качества. Результаты проведенного педагогического эксперимента доказали эффективность предложенной методики силовой подготовки для студентов высших учебных заведений средствами атлетической гимнастики для повышения их уровня физической подготовленности.

**Ключевые слова:** атлетическая гимнастика, физическое состояние, студенты 17-18 лет.

#### Annotation

In article the information is presented about influence of athletic gymnastics on the level of bodily condition of youths 17-18 years in the process of the optional getting busy in the higher educational establishment. Power preparation is to the student young people substantial for strengthening of health, in particular by youth. It is set as a result of estimation of level of physical preparedness, that most backward at students 17-18 years are such qualities, as force of trunk muscles, force of muscles of hands, speed-power qualities. The results of the conducted pedagogical experiment proved efficiency of the offered method of power preparation for the students of higher educational establishments by the tools of athletic gymnastics for the rise of their level of physical preparedness.

**Key words:** athletic gymnastics, bodily condition, students 17-18 years.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є важливим елементом всебічного розвитку студентів, формування в них основ здорового способу життя, організації корисного відпочинку, розвитку й відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації й корекції здоров'я, виховання моральних і вольових якостей [3, 5, 6].

Сьогодні стає очевидним, що існуюча система фізичного виховання студентської молоді не справляється зі своїми завданнями і потребує вдосконалення; дотепер не знайдено досить ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання у вузі [3, 5].

Суттєвою для зміцнення здоров'я студентської молоді, зокрема юнаків, є силова підготовка. Силові вправи є засобом поліпшення будови тіла [6].

Вченими й практиками [2, 4, 7, 8] доведено, що вплив занять з обтяженням поширюється як на окрему систему або функцію, так і на організм у цілому. Дотримуючись певної методики занять і раціонального харчування, можна позбутися зайвої маси тіла, зняти емоційне напруження, звільнитися від шкідливих звичок. Силові вправи чудово зміцнюють зв'язки, сухожилля, суглоби. Під їх впливом у м'язах збільшується сітка капілярів, поліпшується



ся кровообіг, що дає можливість серцю працювати в оптимальному режимі.

Останнім часом все більшої популярності серед молоді набувають заняття атлетичною гімнастикою. Атлетична гімнастика – це система фізичних вправ, головним чином – з обтяженнями, яка базується на наукових знаннях анатомії, фізіології, основ харчування, а також техніки та методики виконання силових вправ. Розвиток атлетичної гімнастики як чинника, що впливає на фізичне оздоровлення молоді набуває великого значення як в Україні, так і в інших державах світу [1, 2, 4, 8].

Чимало дослідників показали високу ефективність окремих форм урочних і позаурочних занять із фізичної культури, якими є засоби й методи атлетичної гімнастики (Т. Суханова [10]; І. Гайдук [1]). Отримані дані свідчать про позитивне ставлення юнаків до атлетизму.

Г. О. Огарь зі спів. [8] запропонували тренувальні програми з атлетичної гімнастики з навантаженнями різної спрямованості для факультативних занять з фізичного виховання в ПТУ для корекції фізичного розвитку і вдосконалення рухової підготовленості юнаків 15-17 років. В. С. Лавренюк [6] довів ефективність силових вправ і вправ основної гімнастики, які застосовувалися у навчально-виховному процесі юнаків 3 курсу вищого навчального закладу. Дослідження В. М. Фаворітова зі спів. [11] присвячені стану питання про вплив засобів атлетичної гімнастики на розвиток сили старших школярів. С. Семенович, В. Кіндрат [9] розробили програму диференційованого підходу в навчанні атлетичної гімнастики юнаків 15-17 років. О. Ханікянц, В. Максим [12] розробили та впровадили програму атлетичного тренування, яка сприяє профілактиці порушень постави та деформації хребта,

зміцненню імунітету, стабілізації психічного стану, підвищенню працездатності загалом. Дослідження Р. Гах [2] присвячені теоретичному обґрунтуванню використання засобів атлетичної гімнастики на заняттях із фізичного виховання у студентів-еконістів другого року навчання.

Отже, у наш час спостерігається значний інтерес до занять атлетичною гімнастикою. Але у галузі фізичного виховання мало вивчене питання впливу силового тренування на фізичний стан студентів першого курсу у системі факультативних занять. Це обумовлює дослідження в даному напрямку.

Дослідження, які складають основний зміст даної роботи, виконано згідно теми 3.6. «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (№ держ. реєстрації 0111U001169 Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.).

**Мета дослідження** – розробити та експериментально обґрунтувати методику силової підготовки для студентів вищих навчальних закладів засобами атлетичної гімнастики у системі факультативних занять.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод антропометрії, методи визначення функціонального стану організму, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилися на базі ДВНЗ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури» (ПДАБА) м. Дніпропетровськ. У дослідженнях взяли участь 42 студенти 17-18 років, які навчалися на першому курсі.

Досліджувані студенти були розподілені на дві групи – експериментальна і контрольна.

Студенти експериментальної групи (ЕГ) займалися за запропонованою методикою з використанням засобів атлетичної гімнастики на факультативних заняттях. До складу ЕГ увійшло 26 студентів 17-18 років, які навчалися за спеціальністю «Промислове та цивільне будівництво».

Контрольна група (КГ) займалася загальною фізичною підготовкою на факультативних заняттях. КГ налічувала 16 студентів 17-18 років, які навчалися за спеціальністю «Промислове та цивільне будівництво».

Заняття проводилися тричі на тиждень. Тривалість експерименту – один навчальний семестр (січень – травень 2014 р.).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Одним із найперспективніших напрямків оптимізації фізичного виховання є раціональне використання ефективних засобів і методів удосконалення рухових здібностей учнівської молоді з метою підвищення рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, зміцнення їх здоров'я.

На наш погляд, одним із таких підходів може бути спроба побудови процесу фізичного виховання студентів на основі використання засобів атлетичної гімнастики на факультативних заняттях.

Розробка експериментальної методики будувалася на основних положеннях програми з фізичної культури для вищих навчальних закладів, де визначено, що основними завданнями є виховання у студентської молоді бажання систематично займатися фізичними вправами, зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку, розвиток фізичних якостей, виконання правил безпеки.

Запропоноване нами факультативне заняття проводилося за загальноприйнятою схемою, яка складалась з трьох частин.

У підготовчій частині заняття проводився комплекс заходів із



організації студентів (шикування, перекличка, пояснення мети і завдань заняття), а також за допомогою вправ проведення загальної та спеціальної розминки.

В основній частині заняття виконувалися заплановані комплекси силових вправ із поступовим підвищенням обсягу та інтенсивності тренувального навантаження до середньої частини заняття. Після кожної вправи чи їх серії виконувалися дихальні вправи або вправи на розслаблення м'язів для зниження їхнього тону та відновлення функцій.

У заключній частині виконувалися вправи з тенденцією до зниження навантаження та сприянням процесам відновлення систем організму. У цій частині підбивалися підсумки заняття і, у разі потреби, давалося домашнє завдання.

З урахуванням рекомендацій спеціалістів [2, 7] юнакам віком 17-18 років на початковому етапі тренувань рекомендувалися заняття тричі на тиждень (не частіше) протягом 90 хвилин.

У перші два-три тижні в кожній вправі виконувалося один підхід. На початку заняття, пропонувалося виконувати вправи на основні м'язові групи: по 8-12 разів у кожному підході, а вправи для м'язів черевного преса – до 25 разів.

На заняттях з атлетичної гімнастики використовувалися комплекси засобів для розвитку сили: вправи з обтяженням масою власного тіла; вправи з обтяженням масою предметів; вправи в подоланні опору еластичних предметів; вправи в подоланні опору партнера; вправи з комбінованим навантаженням; вправи на тренажерах.

Для початківців, які займаються атлетичною гімнастикою, було запропоновано використовувати такий спосіб дозування фізичних вправ: заняття з вагою нижче граничного, підняття його граничне можливе кілька разів. Він допо-

магає укріпити опорно-руховий апарат, підготувати м'язову систему до складніших вправ і застосування великих фізичних навантажень [4, 7].

В першому півріччі тренувальний цикл вправ змінювався один раз у місяць.

Спираючись на рекомендації авторів, ми рекомендували застосовувати в одному занятті силові вправи, котрі навантажують 2-3 м'язові групи.

Базові вправи для розвитку верхньої частини тіла (м'язів: ший, грудей, верхньої частини спини, рук і верхнього плечового поясу) виконувалися в 3-5 підходів, по 10-12 рухів у кожному підході. Допоміжні вправи – 2-3 підходи по 12-15 рухів. Всі вправи виконувалися в ізотонічному режимі (позитивна фаза тривала 1с., негативна – 2с.).

Всі вправи для розвитку м'язів нижньої частини тіла виконувались у 3-5 підходах по 15-20 рухів у кожному. Вправи виконувались в ізотонічному режимі (позитивна фаза тривала 1с., негативна – 2с.).

Вправи, спрямовані на розвиток м'язів черевного преса і нижньої частини спини, виконувались у 3 підходах по 20-30 рухів (у швидкому темпі) на початку і в кінці тренувального заняття.

Тривалість пауз між підходами коливалась від 2 хв. На початку занять (перші чотири тижні) до 1 хв., а в деяких випадках – до 30с. на наступних етапах.

Таким чином, підвищення навантаження відбувалося не за рахунок збільшення ваги снаряду, а за рахунок збільшення кількості рухів та паз відпочинку.

Всі вправи, які використовувалися були розподілені за анатомічним принципом – згідно побудові та основним функціям опорно-рухового апарату людини. Це зроблено для того, щоб надати студентам свободу вибору і для того, щоб вони мали змогу самостійно скласти комплекс у залежності від мети та завдань заняття.

Результати досліджень показали, що заняття атлетичною гімнастикою не мали значного впливу на показники росту. Пояснюється це тим, що в студентському віці відбуваються завершальні процеси росту.

Аналізуючи функціональні показники досліджуваних груп, можна зробити висновок, що суттєві зміни відбулися у показниках, що характеризують стан функціонування серцево-судинної та дихальної систем: ЧСС, ЖЄЛ та ін. (табл. 1).

Результати проби Руф'є в усіх групах мають тенденцію до покращення, але достовірні зміни спостерігаються тільки в експериментальній групі. В експериментальній групі відсоток студентів, які потрапили до групи з середнім рівнем роботоздатності склав 23,1%, до групи із задовільними рівнем – 76,9% (до експеримен-

*Таблиця 1*

**Функціональні показники і фізична роботоздатність досліджуваних груп студентів до та після експерименту ( $\bar{x} \pm S$ )**

Показники	ЕГ (n=26)		КГ (n=16)	
	до	після	до	після
ЧСС, уд./хв.	73,0 $\pm$ 2,8	37,4 $\pm$ 2,6*	78 $\pm$ 4,9	76,5 $\pm$ 4,8
АТ сист., мм рт. ст.	123 $\pm$ 4,7	121 $\pm$ 4,7	123 $\pm$ 7,7	122,3 $\pm$ 7,6
ЖЄЛ, мл	3,5 $\pm$ 0,1	3,8 $\pm$ 0,1*	3,4 $\pm$ 0,2	3,5 $\pm$ 0,2
Проба Руф'є, ум.од.	12,4 $\pm$ 0,5	8,7 $\pm$ 0,3*	11,6 $\pm$ 0,7	10,1 $\pm$ 0,6

Примітка: \* - вірогідність різниці при порівнянні показників до та після експерименту ( $p < 0,05$ )



Показники фізичної підготовленості досліджуваних груп студентів до та після експерименту ( $\bar{x} \pm S$ )

Показники	ЕГ (n=26)		КГ (n=16)	
	до	після	до	після
Стрибок у довжину з місця, см	222,5±8,6	227,3±8,7*	220,3±13,8	222,9±13,9
Стрибок угору з місця, см	49,4±1,9	50,7±1,9	46,4±2,9	46,8±2,9
Піднімання тулуба в сід за 30 сек., разів	30,7±1,2	31,2±1,2	30,4±1,9	30,4±1,9
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	36,8±1,4	42,2±1,6*	36,6±2,3	39,2±2,4
Підтягування, разів	11,4±0,4	13,1±0,5	11,0±0,7	11,4±0,7
Динамометрія, кг	36,4±1,4	40,3±1,5*	36,9±2,3	38,6±2,4

Примітка: \* - вірогідність різниці при порівнянні показників до та після експерименту ( $p < 0,05$ )

ту). Після експерименту кількість юнаків, які потрапили до групи із середнім рівнем збільшилася до 57,7%, до групи з задовільними рівнем зменшилася до 42,3%.

Аналізуючи показники фізичної підготовленості студентів встановлено (табл. 2), що в експериментальній групі після експерименту деякі показники мають статистично значущі ( $p < 0,05$ ) зміни порівняно із показниками контрольної групи.

Так, при тестуванні скоростно-силових здібностей у вправі «стрибок у довжину з місця» студенти експериментальної групи після експерименту показали достовірно вищі результати ( $p < 0,05$ ). До експерименту показник складав 222,5±8,6, а після експерименту – 227,3±8,7. Також значущі відмінності до та після експерименту спостерігаються у тесті «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» та «динамометрія» ( $p < 0,05$ ). У інших тестах відзначається незначний приріст результатів.

В контрольній групі також можна простежити тенденцію до підвищення результатів у тестуванні фізичної підготовленості, але статистично значущих змін не відбулося.

Вищезазначене дає змогу стверджувати, що заняття образною системою фізичних вправ сприяють достовірному підвищенню рівня фізичної підготов-

леності студентів 17-18 років.

Отже, можна говорити про ефективність запропонованої методики силових підготовки для студентів вищих навчальних закладів засобами атлетичної гімнастики для підвищення їх рівня фізичної підготовленості.

### Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури виявив тенденцію до постійного погіршення стану здоров'я студентської молоді, зниження інтересу юнаків до занять фізичною культурою. Особливості ставлення молоді до процесу фізичного виховання свідчать про необхідність доопрацювання програм із фізичної культури у напрямі їх відповідності віковостатевим потребам, мотивам та інтересам студентів. Аналіз інтересів студентів до різних видів спорту показує підвищення популярності серед них атлетичної гімнастики.

2. Заняття силових спрямованості із застосуванням засобів атлетичної гімнастики слід розглядати як один зі шляхів підвищення ефективності системи фізичної підготовки юнаків 17-18 років.

3. Розроблена методика, яка включала в себе вправи з помірними обтяженнями при достатньому виконанні вправ і скороченими паузами відпочинку між підхода-

ми суттєво вплинула на розвиток силових показників при помірно-му збільшенні антропометричних показників.

4. Результати проведеного педагогічного експерименту довели ефективність впливу занять силових спрямованості із застосуванням засобів атлетичної гімнастики, оскільки:

- статистично значущо ( $p < 0,05$ ) збільшилися показники ЖЄЛ, життєвого та силового індексів, зменшилися показники ЧСС у студентів експериментальної групи після експерименту в порівнянні з показниками контрольної групи;

- достовірний приріст результатів відбувся у тестах: «стрибок у довжину з місця», «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» та «динамометрії». У контрольній групі не відбулося достовірних змін ( $p > 0,05$ ).

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці тренувальних програм з атлетичної гімнастики, які будуть спрямовані на корекцію фізичного розвитку (нормалізації загальної маси тіла, зниження індексу маси тіла) та удосконалення рухової підготовленості юнаків 17-18 років.

### Література:

1. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку





- / Гайдук І. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 10. – Л. : НВФ «Українські технології», 2006. – Т. 1. – С. 141-144.
2. Гах Р. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів-економістів другого року навчання / Гах Р. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – №1(21), 2013. – С.153-156.
  3. Гуменний В. Особливості фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі урахування специфіки професійної діяльності / Гуменний В. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – №1. – С.70-73.
  4. Зотов А. В. Атлетична гімнастика: навчальний посібник / А. В. Зотов, В. І. Терещенко. – К., 2004. – 160с.
  5. Захаріна Е. Організаційні умови вдосконалення фізичного виховання у вищому закладі освіти / Захаріна Е. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – №1. – С.64-67.
  6. Лавренюк В. С. Удосконалення силових здібностей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання / Лавренюк В. С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ, 2011. – №6. – С.74-76.
  7. Лапутин А. Н. Атлетична гімнастика / Лапутин А. Н. – К.: Здоров'я, 1985. – 112с.
  8. Огарь Г. О. Влияние программ силового тренинга с навантаженнями різної спрямованості на фізичний розвиток і рухову підготовленість юнаків 15-17 років / Г. О. Огарь, В. А. Санжаров, В. І. Ласиця, Є. Г. Огарь // Теорія і методика фізичного виховання. – 2011. – №10. – С.37-42.
  9. Семенович С. Диференційований підхід у процесі навчання юнаків старшої школи атлетичної гімнастики / С. Семенович, В. Кіндрат // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – №2(18), 2012. – С.125-129.
  10. Суханова Т. Ставлення старшокласників до уроків атлетизму / Суханова Т. // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Л. : [б. в.], 2004. – С. 95-96.
  11. Фаворитов В. М. Розвиток силових якостей юнаків засобами атлетичної гімнастики / В. М. Фаворитов, В. А. Пономарьов, В. М. Папуча // Вісник Запорізького національного університету: зб. наук. пр. – Запоріжжя, 2009. – №1. – С.144-152.
  12. Ханікянц О. Атлетична гімнастика як засіб профілактики порушень постави студентської молоді / О. Ханікянц, В. Максим // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – №1 (17), 2012. – С.108-112.

