

АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ЮНАКІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Непша О.В., старший викладач

Суханова Г.П., старший викладач

Ушаков В.С., старший викладач

Мелітопольський державний педагогічний університет

Анотація. Суттєвою для зміцнення здоров'я студентської молоді, зокрема юнаків, є силова підготовка. Силкові вправи є засобом поліпшення будови тіла. Це завдання повинне вирішити включення атлетичної гімнастики в навчальний процес з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Ключові слова: атлетична гімнастика, юнаки студенти, фізичне виховання, силова підготовка, силкові здібності, м'язова робота, статична сила, стартова сила, динамічна сила.

Вступ. 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. 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. Атлетична гімнастика – традиційний вид гімнастики оздоровчо-розвиваючої спрямованості, що поєднує силове тренування з різнобічною фізичною підготовкою, гармонічним розвитком і посиленням здоров'я в цілому.

У значній кількості праць вітчизняних фахівців розкриваються різні підходи до застосування силових вправ у фізичному вихованні і спортивному тренуванні студентів. Автори Р. Гах [1], В.С. Лавренюк [2], Г.О. Огарь, В.А. Санжаров, В.І. Ласиця [3], В.С. Ушаков [4], В.М. Фаворитов, В.А. Пономарьов, В.М. Папуча [5] відзначають, що силова підготовка з урахуванням вікових фізіологічних особливостей сприятливо впливає на розвиток всіх функціональних систем організму і їй слід відводити певне місце у фізичному вихованні юнаків.

Мета – довести доцільність та ефективність застосування атлетичної гімнастики в розвитку силової підготовки студентів-юнаків.

Поставлена мета передбачала вирішення наступних **завдань**:

– визначити особливості силової підготовки студентів юнаків з використанням комплексу атлетичної гімнастики;

– провести експериментальне дослідження та інтерпретувати отримані результати.

Матеріал і методи дослідження. Сутність педагогічного експерименту полягала в тому, що нами були сформовані 2 групи юнаків (по 10 осіб у кожній) – контрольна і експериментальна. Юнаки обох груп тренувалися в університетській секції волейболу; але при підготовці юнаків експериментальної групи на заняттях використовувався комплекс атлетичної гімнастики. Неодмінною умовою проведення педагогічного експерименту було порівняння початкових і кінцевих результатів досліджуваних факторів і визначення зростання рівня результатів.

Педагогічний експеримент пройшов на базі університетської секції волейболу Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Б. Хмельницького в період з вересня 2016 по вересень 2017 року. Дослідження проводилось спільно з керівником секції з волейболу.

В дослідженні брали участь дві групи по 10 чоловік: першу групу складала юнаки, які займалися в секції волейболу з використанням комплексів атлетичної гімнастики за запропонованою нами програмою; Друга група – юнаки, що відвідують секцію по волейболу, але проходячи тренувальний процес без використання спеціальної програми.

В ході досліджень нами були використані такі методи як аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування рівня розвитку фізичних якостей, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів тестування, проведений на початку навчального року, за показниками фізичної підготовленості юнаків 17-22 років експериментальної та контрольної груп свідчить про відсутність яких-небудь істотних різниць між ними в рівні силової підготовленості на початку педагогічного експерименту, крім згинання та розгинання рук в упорі на брусах на користь контрольної групи юнаків ($t = 2,17$; табл. 1).

Таблиця 1

Показники силової підготовленості юнаків студентів до експерименту ($M \pm m$)

№ з/п	Тести фізичної підготовленості	Експериментальна група	Контрольна група	Достовірність відмінностей (t)
1	Підтягування на перекладині, разів	$7,0 \pm 0,74$	$7,8 \pm 0,35$	1,00
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	$24,1 \pm 1,11$	$26,6 \pm 3,64$	0,68

3	Згинання та розгинання рук в упорі на брусах, разів	5,0 ±0,74	8,0 ±1,17	2,17
4	Динамометрія правої руки, кг	46,0 ±0,85	46,4 ±2,98	0,04
5	Динамометрія лівої руки, кг	43,5 ±1,0	42,2 ±2,63	0,46
6	Станова сила, кг	108,1 ±2,8	100,7 ±7,56	0,90

Аналіз даних силової підготовленості юнаків в кінці навчального року після проведеного експерименту показав, що в експериментальній групі результати по всіх силових тестах покращилися на достовірно значущу величину, крім результату в підтягуванні, де відзначалася лише тенденція до різниці показника ($t = 1,61$).

Найбільший зсув у силовій підготовленості юнаків 17-22 років експериментальної групи відрізняється: в згинанні і розгинанні рук в упорі на брусах - на 60% (в порівнянні з вихідним рівнем), згинання та розгинання рук в упорі лежачи – на 33%, становий силі – на 21,3% і динамометрії правої кисті – на 10% (табл. 2).

У контрольній групі поліпшення показників менш виражено. Достовірного приросту в силовій підготовленості юнаків виявлено не було. Відзначалася лише тенденція до різниці результатів в таких тестах, як: підтягування на перекладині ($t = 1,92$) в порівнянні з вихідним рівнем, згинання та розгинання рук в упорі лежачи ($t = 1,38$) і в становій силі ($t = 1,86$).

У динамометрії лівої кисті в контрольній групі відзначається зниження результату з 42,2 кг у вересні до 41,6 кг в травні ($t = 0,14$) (табл. 2).

Обстеження студентів експериментальної і контрольної груп, проведене в кінці року, свідчить про те, що в експериментальній групі результати рівномірно покращилися, досягаючи максимальних величин в травні.

У контрольній групі спостерігалась стрибкоподібна зміна показників силової підготовленості. Достовірний приріст був мінімальний, або мав лише тенденцію до збільшення в кінці року в порівнянні з початком. Результат в динамометрії лівої кисті навіть зменшився за цей період на 0,6 кг.

Аналіз тестів (стрибок у довжину з місця, з розбігу, біг на 100 м, підтягування і згинання, і розгинання рук в упорі лежачи) в експериментальній і контрольній групах показав, що рівень фізичної підготовленості юнаків знаходиться у відповідності з віковими нормативними стандартами.

Таким чином, силова підготовленість юнаків 17-22 років як експериментальної, так і контрольної груп покращилася. Але при цьому в експериментальній групі достовірний приріст відзначений за всіма тестами силової спрямованості, крім підтягування на перекладині ($t=1,61$), а в контрольній групі поліпшення показників силової спрямованості

менш виражено. У динамометрії лівої кисті спостерігається зниження результату з $42,2 \pm 2,63$ кг до $41,6 \pm 3,29$ кг ($t = 0,14$).

Таблиця 2

Зміна силових показників у студентів-юнаків під час експерименту

Номер тесту	Група дослідження	M ± m		Показник зрушення, %	Достовірність відмінностей, (t)
		На початку експерименту	В кінці експерименту		
1	КГ	$7,82 \pm 0,35$	$10,4 \pm 1,29$	132,9	1,92
	ЕГ	$7 \pm 0,74$	$9 \pm 1,0$	128,6	1,61
2	КГ	$26,6 \pm 3,64$	$33,4 \pm 3,37$	125,6	1,38
	ЕГ	$24 \pm 1,11$	$32 \pm 1,5$	133,3	4,30
3	КГ	$8,0 \pm 1,17$	$9 \pm 1,5$	112,5	0,5
	ЕГ	$5 \pm 0,74$	$8 \pm 0,85$	160	2,65
4	КГ	$46,4 \pm 2,98$	$47,8 \pm 3,66$	103	0,29
	ЕГ	$46 \pm 0,85$	$52 \pm 1,11$	113	4,32
5	КГ	$42,2 \pm 2,63$	$41,6 \pm 3,29$	98,6	0,14
	ЕГ	$43,5 \pm 1,0$	$47,4 \pm 1,22$	108,9	2,48
6	КГ	$100,7 \pm 7,56$	$114,8 \pm 0,1$	113,9	1,86
	ЕГ	$108 \pm 2,8$	$131 \pm 2,8$	121,3	5,8

Порівняння результатів тестування функціональних можливостей студентів 17-22 років показало, що застосування комплексів атлетичної гімнастики дозволяє домагатися розвитку силових здібностей

Висновки. Від початку до кінця експерименту достовірно покращилася силова підготовленість юнаків експериментальної групи за всіма тестами, в контрольній групі достовірні зрушення були отримані в 3-х тестах. Отримані результати дають підставу вважати, що заняття атлетичною гімнастикою роблять позитивний вплив на силову підготовку юнаків 17-22 років.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть спрямовані на розробку тренувальних програм із використанням засобів атлетичної гімнастики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гах Р. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів-економістів другого року навчання // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр.* 2013. № 1 (21). С.153-156.
2. Лавренюк В. С. Удосконалення силових здібностей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць; за ред. С.С. Єрмакова.* 2011. № 6. С.74-76.

3. Огарь Г. О., Санжаров В.В., Ласиця В.І. Вплив програм силового тренування з навантаженнями різної спрямованості на фізичний розвиток і рухову підготовленість юнаків 15-17 років // Теорія і методика фізичного виховання. 2011. № 10. С. 37-42.

4. Ушаков В. С. Коррекция физического состояния здоровья студенческой молодежи средствами атлетизма // Актуальные научные исследования в современном мире: XXVII Междунар. научн. конф., 26-27 июля 2017 г., Переяслав-Хмельницкий. // Сб. научных трудов. 7(27). Ч. 3. – Переяслав-Хмельницкий, 2017. С.69-73.

5. Фаворитов В. М., Пономаєв В.А., Папуча В.М. Розвиток силових якостей юнаків засобами атлетичної гімнастики //Вісник Запорізького нац. ун-ту. Серія: Фізичне виховання і спорт. 2009. № 1. С. 144-152.