

2. Sorokína G.O. Formuvannya profesíynoí gotovností fakhívtśív turizmu do yekologíchnogo vikhovannya shkolyarív: monografiya / G.O. Sorokína. – Lugans'k: DZ LNU ímení Tarasa Shevchenko, 2010. – 328 s.
3. Babich V. Í. Pídgotovka maybutníkh uchitelív fízichnogo vikhovannya do formuvannya kul'turi zdorov'ya shkolyarív : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / Lugans'kiy natsíonal'niy pedagogíchniy un-t ím. Tarasa Shevchenka ; Babich Vyacheslav Ívanovich. – Lugans'k, 2006. – 20 s.
4. Kvartal'nov V.A. Turizm sotsial'nyy: istoriya i sovremennost' / V.A. Kvartal'nov, V.K. Fedorchenko. – K. : Vishcha shkola, 2009. – 452 s.
5. Fedorchenko V.K. Ístoríya turizmu v Ukraíni / V.K. Fedorchenko, T.A. D'orova. – K. : Vishcha shkola, 2002. – 195 s.
6. Bobrits'ka V. Í. Teoretichní í metodichní osnovi formuvannya zdorovogo sposobu zhittya u maybutníkh uchitelív u protsesí vivchennya prirodoznichikh nauk : avtoref. dis. ... dokt. ped. nauk : 13.00.04 / Ínstitut pedagogíki í psikhologíí profesíynoí osvítí APN Ukraíni ; Bobrits'ka Valentina Ívanívna. – K., 2006. – 40 s.
7. Ruslanov I.P. Metodicheskiye ukazaniya k professional'no-prikladnoy podgotovke / I.P. Ruslanov, G.V. Kosmachevskiy. – K. : Uchebno-metodicheskiy kabinet po vysshemu obrazovaniyu Ukrainy, 1989. – 27 s.
8. Berezovskiy A.P. Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov / A.P. Berezovskiy, V.S. Neleyvoda, V.P. Berezovskaya. – Krivoy Rog : KGRI, 1989. – 36 s.

УДК 796.41:796.012.46-057.875

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Попович А.И.¹, Гуневич И.В.²

*79007, Львовский государственный университет физической культуры,
ул. Костюшко, 11, м. Львов, Украина¹*

*69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66,
г. Запорожье, Украина²*

alexpopovych@ukr.net

На основе анализа отечественного и зарубежного опыта обосновано методику использования средств атлетической гимнастики на организм студентов и целенаправленного развития их силовых качеств. Педагогические наблюдения организованы с целью оценки уровня развития силовых качеств студенческой молодежи, обобщения современных аспектов силовой подготовки и изложения закономерностей влияния отдельных упражнений силовой направленности на организм. Исследование проводилось в соответствии с темой «Моделирование и прогнозирование интегральной подготовки квалифицированных спортсменов разного пола в силовых видах спорта» на 2011-2015 гг., к которым было привлечено 70 студентов разного уровня физического развития и возраста. Доказана эффективность целенаправленного использования средств атлетической гимнастики для всестороннего влияния на организм студентов начальных курсов для развития их силовых качеств. Силовая подготовка с применением дозированных физических нагрузок укрепляет связки и суставы, помогает развитию выносливости, ловкости, воспитывает силу воли, дает уверенность в своих силах, повышает работоспособность организма. Все это в полной мере соответствует концепции развития отечественной науки в области физической культуры и спорта, которая направлена на поиск эффективных средств и методов физического воспитания студенческой молодежи.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, силовые качества, студенческая молодежь, педагогическое наблюдение, физическое развитие, физические качества, экспериментальная группа.

АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Попович О.І.¹, Гуневіч І.В.²

*79007, Львівський державний університет фізичної культури,
вул. Костюшка, 11, г. Львов, Україна¹*

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, г. Запоріжжє, Україна²

alexpopovych@ukr.net

На основі аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду обґрунтовано методику використання засобів атлетичної гімнастики для всебічного впливу на організм студентів і цілеспрямованого розвитку їхніх силових якостей. Педагогічні спостереження організовані з метою оцінки рівня розвитку силових якостей студентської молоді, узагальнення сучасних аспектів силової підготовки та викладення закономірностей впливу окремих вправ силової спрямованості на організм. Наукова праця велась відповідно до теми НДР ЛДУФК «Моделювання та прогнозування інтегральної підготовки кваліфікованих спортсменів різної статі у силових видах спорту» на 2011-2015 рр., до яких було залучено 70 студентів різного рівня фізичного розвитку та віку. Доведена ефективність цілеспрямованого використання засобів атлетичної гімнастики для всебічного впливу на організм студентів початкових курсів для розвитку їх силових якостей. Силова підготовка з застосуванням дозованих фізичних навантажень укріплює зв'язки та суглоби, допомагає розвитку витривалості, спритності, виховує силу волі, додає впевненості у своїх силах, підвищує працездатність організму. Усе це повною мірою відповідає концепції розвитку вітчизняної науки в галузі фізичної культури та спорту, яка направлена на пошук ефективних засобів і методів фізичного виховання студентської молоді.

Ключові слова: атлетична гімнастика, силові якості, студентська молодь, педагогічне спостереження, фізичний розвиток, фізичні якості, експериментальна група.

ARTISTIC GYMNASTICS AS A TOOL FOR DEVELOPING STRENGTH QUALITIES OF STUDENTS

Popovych A.¹, Gunevych I.V.²

79007, Lviv state University of physical culture, Kostyushko str., 11, Lviv, Ukraine¹

69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky street, 66, Zaporizhzhya, Ukraine²

alexpopovych@ukr.net

Based on the analysis of domestic and international experience, the article substantiates the methodology of applying artistic gymnastics to produce effect on students' bodies and purposefully develop their strength qualities. Pedagogical observation has been arranged to assess the level of development of students' strength qualities, generalize modern aspects of strength training and provide the effect patterns of individual strength exercises upon the body. The scholarly work was conducted within the framework of LSUPC research theme "Modeling and Estimating the Integral Training of Qualified Athletes of Different Sex in Strength Sports" for 2011–2015 involving 70 students of various levels of physical development and age. The proven effectiveness of the targeted application of artistic gymnastics means in order to comprehensively influence the bodies of first-year students in order to develop their strength qualities. The strength training based on graduated exercise strengthens ligaments and joints, helps develop stamina, agility, enhances willpower, contributes to the confidence in their abilities, increases the body efficiency, which, if necessary, may be applied in labor, consumer and military spheres. All this is fully consistent with the concept of developing domestic research in the field of physical culture and sports aimed at finding effective means and methods of physical education of university students.

Key words: artistic gymnastics, strength qualities, students, pedagogical observation, physical development, physical qualities, experimental group.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Атлетическую гимнастику, как систему упражнений с тяжелыми предметами, еще в IV веке до н.э. относили к естественным движениям. В соревнованиях этого периода принимали участие только те атлеты, кто мог поднять массивный груз, лежавший на главной площади Афин. Древние римляне разработали и специальные упражнения с предметами для развития мускулатуры, сочетая их с гимнастическими и акробатическими элементами. Древние медики (II-I век до н.э.) впервые отметили и лечебные свойства силовых упражнений для разработки суставов, регулирования дыхания, укрепления ослабленных мышц. В руководстве для студентов-медиков и врачей предлагалось использование в

оздоровительных целях движений тела с отягощением. В конце XIX и начале XX века, начинают издаваться многочисленные пособия, в которых описывались системы развития тех или иных мышечных групп с использованием гирь различного веса, гантелей, утяжеленных палок.

Сегодня атлетическая гимнастика по-прежнему считается важным средством физической культуры. Обилие упражнений и возможность точно дозировать нагрузки делает это средство оздоровления доступным для людей всех возрастов. Атлетическую гимнастику в нашей стране сегодня можно условно разделить на два направления: массово-оздоровительное и спортивное, каждое из которых имеет свои характерные черты и особенности. Направленность атлетической гимнастики можно отнести к одной из разновидностей гимнастики с преимущественным содержанием в занятиях силовых упражнений с использованием стандартных гимнастических снарядов, отягощений, различных тренажеров. Она направлена на укрепление здоровья, достижение более высокого уровня общефизической подготовленности подростков, молодежи и людей среднего возраста.

Разносторонность занятий атлетической гимнастикой массово-оздоровительного направления определяется включением в нее таких видов спортивной деятельности, как бег, плавание, игры, которые за счет своей специфики оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма атлета. Помимо силовых упражнений с различного рода отягощениями, упражнений на специальных тренажерах, являющимися для атлетов спортивного направления основными, атлетическая гимнастика массово-оздоровительного характера строится на использовании комплексов, которые могут включать:

- силовые упражнения на гимнастических снарядах (брусья, перекладина низкая и высокая, брусья разной высоты, конь, кольца и др.);
- общеразвивающие упражнения с силовым акцентом без предмета и с предметами (скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, резиновые жгуты и др.)

Проблема базовой силовой подготовки учащейся молодежи представляет в настоящее время особый интерес в связи с выраженными изменениями социальных, экологических и экономических условий жизни общества. Однако разработка основополагающих методических рекомендаций по широкому использованию различных методов базовой физической подготовки, начиная с первого курса, сдерживается дефицитом научных исследований. В этой связи изучение возрастной динамики мышечной силы учащихся студентов в процессе всего периода обучения представляет, по мнению Л.В. Волкова, Л.С. Дворкина, В.Г. Олешко, А.И. Стеценко, как научный, так и практический интерес. Это позволяет выявить педагогические и физиологические закономерности в развитии силовых возможностей, и на этой основе более объективно планировать силовые нагрузки с учетом возраста на уроках физического воспитания. Основной предпосылкой разработки методики базовой силовой подготовки студентов послужили сведения о специфичности силы мышц, являющиеся важнейшим фактором всестороннего физического развития человека [1, 3, 4, 5].

АНАЛИЗ ПОСЛЕДНИХ ДОСТИЖЕНИЙ И ПУБЛИКАЦИЙ

Сила является основополагающим физическим качеством человека. Ее можно развивать с использованием различных средств. Вместе с тем нет единого мнения относительно использования отягощений для тренировки силы, особенно в подростковом возрасте. Ряд авторов считают нецелесообразным использовать любые отягощения в этих возрастных периодах, а дозированные отягощения могут быть использованы в физическом воспитании студенческой молодежи. Дозированные силовые нагрузки динамического характера не имеют отрицательного влияния на развитие и дифференцировку позвоночника подростков [5, 8].

Уже в школьном возрасте начинается спортивная тренировка, которая оказывает влияние на рост и развитие человека. Сила и выносливость при двигательной деятельности продолжают улучшаться до 20 лет и позже. Высокая пластичность нервной системы в юношеском возрасте способствует лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков, подчас даже очень сложных. Многие быстро добиваются относительно высоких спортивных достижений.

Атлетическая гимнастика, взяв на вооружение средства основной гимнастики, получила прекрасную возможность для совершенствования ловкости, выносливости, координации, скоростных и волевых качеств атлетов, развития уверенности в себе, повышает работоспособность организма. Причем, значительное количество гимнастических упражнений на снарядах, связанное с проявлением силы, имеет прикладной характер, что при случае может найти свое применение в трудовой, бытовой или военной обстановке [2, 5, 9, 11].

Однако проблема, по мнению многих авторов, состоит не только в том, можно или нельзя давать тому или иному юному атлету те или иные отягощения. Если будет получен ответ на вопрос: "Как надо тренировать спортсмена, применяя те или иные отягощения без ущерба для здоровья?", то занятия с тяжестями могут использовать практически все здоровые люди без ограничений. Любое движение человека сопряжено с проявлением различных физических качеств. Чтобы атлету поднять отягощение даже среднего веса, ему необходимо в полной мере показать свои способности в ловкости, координации, гибкости и др. Следовательно, развивать силу невозможно без попутного развития практически всех физических качеств человека [5, 9].

На этой основе стало возможным углубить и расширить методологию силовой подготовки студенческой молодежи, а также конкретизировать систему многолетней тренировки подростков в силовых видах спорта. Все это в полной мере соответствует концепции развития отечественной науки в области физической культуры и спорта, направленной на поиск эффективных средств и методов физического воспитания подрастающего поколения с учетом социально-экономических условий жизни общества на современном этапе [1, 2, 5, 10].

ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования состоит в обосновании процесса совершенствования силовой подготовки студентов средствами атлетической гимнастики.

Исследование проводилось на базе Львовского университета физической культуры в соответствии с НИР «Моделирование и прогнозирование интегральной подготовки квалифицированных спортсменов разного пола в силовых видах спорта» на 2011-2015 гг.

В связи с целью исследования в работе были поставлены следующие задачи:

1. Оценить уровень развития силовых качеств студентов начальных курсов.
2. Рассмотреть современные аспекты силовой подготовки студенческой молодежи.
3. Раскрыть закономерности воздействия отдельных упражнений силового характера на организм студентов.

Новизна и практическая значимость заключается в целенаправленном, систематическом использовании средств атлетической гимнастики для разностороннего влияния на организм занимающихся студентов и целенаправленного развития их силовых качеств.

В работе были использованы следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, методы математической статистики, теоретический анализ и обобщение.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось поэтапно. Изучались и анализировались литературные источники по проблеме, связанной с понятием и развитием силы, развитием этого качества специальными средствами и методами в атлетической гимнастике. Основу составил поиск использования средств атлетической гимнастики в развитии силы подростков студенческого возраста. В результате теоретического анализа и обобщения научно-литературных данных были определены противоречия и проблема исследования, установлена актуальность выбранной темы исследования.

Для решения задач педагогического исследования мы взяли три группы студентов 17-21 лет. Исследования проводились с 2013 по 2015 год в высших учебных заведениях г. Львова. Особенность эксперимента заключалась в том, что одна из трех групп студентов (1-я эксп. гр. – 21 человек) в течение года тренировалась в секции базовой физической подготовки (не менее двух раз в неделю), в которой использовались традиционные средства физического воспитания. В этой группе от 20 до 30% учебного времени, которое выделялось на физическую культуру, отводилось силовой подготовке. Вторая экспериментальная группа студентов (24 человека) тренировалась в секции базовой атлетической подготовки, в которой до 70% времени отводилось развитию силы. Контрольная группа (25 человек) состояла из студентов, двигательная активность которых была ограничена только одним занятием физической культуры.

Возрастные силовые возможности студентов оценивались при выполнении теста – становая динамометрия по формуле: $ВИСС = ЦП / В$, где ВИСС – возрастной индекс становой силы в относительных единицах (о.е); ЦП – цифровой показатель станового динамометра (в см); В – возраст испытуемых.

Анализ изменений ВИСС по отношению к 17-летнему возрасту на протяжении 2 лет учебы в ВУЗе, на наш взгляд, позволяет оценить возрастные особенности прироста силовых возможностей студентов с одной стороны и при воздействии различных методов развития силы - с другой. При выполнении данного теста вовлекается значительное количество групп мышц.

В первой экспериментальной группе, по данным первого исследования (сентябрь), уровень прироста ВИСС за период учебы в ВУЗе был выше, чем на втором исследовании (май). Показатель прироста ВИСС у 18-летних студентов сентябрьских измерений был превзойден по результатам исследований в конце учебного года только к 19 годам. Более того, относительный показатель прироста ВИСС в итоге в первом случае оказался выше (на 23,7%). Тем не менее, если судить по абсолютному показателю прироста ВИСС то, начиная с 17-летнего возраста, студенты первой экспериментальной группы показывали более высокие результаты, по сравнению с началом учебного года. Однако эти различия у них оказались недостоверными.

Во второй экспериментальной группе практически прослеживается та же тенденция, когда абсолютный показатель прироста ВИСС через год оказался выше по сравнению с первыми измерениями на всем во всех возрастных группах, а относительный показатель прироста превысил исходные данные только к 20-21 годам. По абсолютному показателю уровень ВИСС у студентов второй экспериментальной группы к 21 годам оказался выше по сравнению с началом учебного года в этой возрастной группе на 10,2 о.е. (+ 22,4%). в первой экспериментальной группе соответственно 2,0 о.е. (+2,6%).

В контрольной группе итоговый уровень прироста ВИСС по отношению к 17-летнему возрасту во всех случаях был ниже, чем это наблюдалось в первых двух экспериментальных группах. Однако до 19-летнего возраста относительный показатель прироста ВИСС в

контрольной группе достоверно не отличался от первых двух. Различие в величине ВИСС к 19 годам составил между контрольной и первой экспериментальной группой - 6,7 о.е. и второй – 13,6 о.е. В итоге по данным анализа прироста силовых возможностей в различных возрастных группах студентов мы сделали заключение о том, что наиболее выраженное влияние на показатели прироста ВИСС оказывают занятия в секции базовой атлетической подготовки. В меньшей степени влияет на возрастной характер изменения силы занятия в секции базовой физической культуры.

ВЫВОДЫ

По итогам исследования вопроса о влиянии средств атлетической гимнастики на развитие силы у студенческой молодежи можно сделать следующие выводы:

1. Теоретический анализ психолого-педагогической литературы показывает, что вопросом развития силы у студентов средствами атлетической гимнастики занимаются не многие учёные [2, 4, 5, 6, 7].
2. Дозированные силовые нагрузки динамического характера не влияют отрицательно на развитие и дифференцировку позвоночника юношей. Силовые упражнения с тяжестями в юном возрасте без чрезмерных нагрузок не только не вызывают патологических изменений, а силовая подготовка с применением дозированных отягощений укрепляет связки и суставы, помогает выработке выносливости, ловкости, воспитывает волю, уверенность в себе, повышает работоспособность организма [1, 3, 10].
3. В силовой подготовке студентов многие отмечают комплексный подход, например, помимо силовых упражнений, могут использоваться упражнения, связанные с развитием быстроты, ловкости, выносливости, гибкости на основе применении наиболее доступных и удобных средств. В одном занятии могут выполняться упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса (на гимнастических снарядах), быстроты (легкоатлетические упражнения, акробатика), ловкости (исполнение относительно сложных гимнастических движений), гибкости (система стретчинг) [2, 4, 6, 7].
4. Средства атлетической гимнастики не только влияют на развитие силы и формирование гармоничных телесных структур, но и на формирование эстетического вкуса, поскольку красота форм тела и движений в спорте – общепризнанные ценности.

Дальнейшие исследования в данном направлении мы планируем направить на экспериментальное обоснование программы занятий со студентами для увеличения уровня развития силовых качеств, применяя систему занятий с отягощениями оптимального веса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Леонид Волков. – К. : Олимп. л-ра, 2002. – 294 с.
2. Воронов М.П. Засоби і методи розвитку сили студентів / М.П. Воронов, В.М. Солодков, В.В. Брусник: Навчально-методичний посібник. – Харків : Національна юридична академія України ім. Я. Мудрого, 2008. – 68 с.
3. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета: учебное пособие / Л.С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 396 с.
4. Олешко В.Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту [Монографія] / В.Г. Олешко – К. : Полімед, 2005. – 254 с.

5. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: навч. посіб. для студ ВНЗ / Анатолій Іванович Стеценко – Черкаси : Вид-во Черкаського національного університету, 2008. 460 с.
6. Капко І.О. Атлетизм: навчальний посібник / І.О. Капко, О.І. Пупцов, В.Г. Олешко – К. : ВПЦ Київський університет, 2007. – 232 с.
7. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов [Учебник для вузов]. – Советский спорт, 2009. – 328 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К. : Олимп. л-ра, 2004. – 808 с.
9. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг: настольная книга тренера / Б.И. Шейко. – М. : Спорт. сервис, 2003. – 532 с.
10. Фильгина Е.В. Особенности методики тренировки юных тяжелоатлетов на этапе начальной спортивной специализации / Е.В. Фильгина // Мир спорта. – 2004. – № 3. – С. 31-36.
11. Хартман Ю. Современная силовая тренировка / Юрген Хартманн, Ханс Тюннеманн. – Берлин : Шпортферлаг, 1989. – 334 с.

REFERENCES

1. Volkov L.V. Theory and Methods of Child and Youth Sports / Leonid Volkov. – Kyiv: Olimpiyskaia Literatura, 2002. – 294 p.
2. Voronov M.P. Means and Methods of Developing Students' Strength / M.P. Voronov, V.M. Solodkov, V.V. Brusnyk. Instructor's manual. – Kharkiv: National Yaroslav the Wise Law Academy of Ukraine, 2008. – 68 p.
3. Dvorkin L.S. Training of Young Weightlifters: Teaching guide. / L.S. Dvorkin. – Moscow: Sovetskiy Sport, 2006. – 396 p.
4. Oleshko V.G. Modeling the Training Process and Selection of Athletes in Power Sports [Monograph] / V.G. Oleshko – Kyiv: Polimed, 2005. – 254 p.
5. nko A.I. Powerlifting. Theory and Methods of Teaching: teaching guide for university students / Anatoliy Ivanovych Stetsenko – Cherkassy: publishing house of Cherkassy National University, 2008. 460 p.
6. Kapko I.O. Athleticism: teaching guide / I.A. Kapko, O.I. Puptsov, V.G. Oleshko – Kyiv: publishing center of Kyiv University, 2007. – 232 p.
7. Vinogradov G.P. Athleticism: Training Theory and Methods / G.P. Vinogradov [Textbook for Universities]. – Sovitskiy Sport, 2009. – 328 p.
8. 8. Platonov V.N. System of Training Athletes in Olympic Sports. General Theory and it Practical Applications / V.N. Platonov - K: Olimpiyskaya Literatura, 2004. – 808 p.
9. Sheiko B.I. Powerlifting: Guidebook for the Coach / B.I. Sheiko. – Moscow. Sport Service, 2003. – 532 p.
10. Filgina E.V. Specific Features of Training Techniques for Young Weightlifters at the Stage of Initial Sport Specialization / E.V. Filgina // Mir Sporta. 2004. - № 3. – P. 31-36.
11. Hartmann J. Modern Strength Training / Jürgen Hartmann, Hans Tunnemann. – Berlin: Sportfvrlag, 1989. – 334 p.