

**Варіанти організації та методичний підхід у підвищенні фізичних можливостей студентів під час занять фізичною підготовкою із застосуванням спортивних ігор**

Іванов В. І.<sup>1</sup>, Пащенко Н. А.<sup>2</sup>

ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія» м. Полтава <sup>1</sup>  
Харківська державна академія фізичної культури <sup>2</sup>

**Анотація.** Представлений матеріал дає можливість вважати спортивні ігри з раціонально організованим рухливим режимом навчальних занять з фізичного виховання основним напрямом у підвищенні рівня фізичної підготовленості студентів.

**Ключові слова:** Спортивні ігри, фізична підготовка, «вибухова» енергія, сила м'язів.

Спортивні ігри, поряд з іншими розділами фізичної підготовки дозволяють вибірково впливати на виховання морально-вольових та фізичних якостей, які необхідні учням у їх навчальних справах [3]. Студенти, які регулярно займаються спортивними іграми, як правило, швидше та якісніше оволодівають іншими розділами фізичної підготовки, більш вправніше діють в умовах студентського життя і праці. Це знаходить відображення в Національній доктрині розвитку освіти, в якій сформовані задачі спортивних ігор та їх зміст [1].

Однак зовсім відсутні організаційні та методичні вказівки в їх проведенні. В існуючій методичній літературі використання спортивних ігор на навчальних заняттях висвітлено фрагментарно і крайнє не достатньо [2, 4, 9].

Надзвичайність проведення занять із використанням спортивних ігор, нестандартний характер їх організації сприяє підтримці інтересу до фізичного виховання.

Для нас були важливими звертання уваги В. М. Платонова у своїх працях на таку закономірність, що ефективним компонентом навчальної системи з фізичної культури і спорту є вибіркоче комплексне застосування в навчальному і тренувальному процесі різних засобів (елементи спортивних ігор, нові педагогічні підходи) відновлення фізичних сил, які здатні зміцнювати здоров'я студентів, стимулювати їх працездатність та фізичний розвиток [5, 6].

Крім того, ватро підкреслити, що у громадянських навчальних закладах, спортивні ігри в нинішній час не посідають належного місця у системі фізичної підготовки [11].

Враховуючи, що заняття зі спортивних ігор сприяють розвитку як загальних, так і спеціальних фізичних якостей [2, 5, 7, 10], ми зробили спробу обґрунтувати деякі варіанти організації та методи підвищення функціональних фізичних можливостей студентів під час занять фізичною підготовкою із застосуванням спортивних ігор.

**Організація та методи досліджень.** Основною формою фізичної

підготовки були навчальні заняття. Під час проведення фізичних тренувань навчальний матеріал експериментальної групи розподілявся таким чином: 40 % часу відводилось на розвиток загальної витривалості (гра у футбол, баскетбол, волейбол), 30 % – на; розвиток «вибухової» енергії (стрибки, підстрибування), а 10 % – на розвиток швидкості, спритності, сили. Під час занять більша увага приділялась вправам з м'ячем – експериментальна група. У контрольній групі виконували вправи згідно з тематичним планом.

У дослідженні застосовували прилади для вимірювання показників сили окремих м'язових груп, які розроблені В. І. Івановим (свідоцтво № 21329 від 02.04.2001 р.). Досліджувалася сила м'язів розгинання та згинання верхніх та нижніх кінцівок та розгинання тулуба. Визначалась сумарна сила усіх вимірювань груп м'язів.

Вимірювання проводились за допомогою універсального динамометра і індикатора годинного типу з точністю до 200 гр., лямок (ширина 10 мм), довжина 130 см, ременя, обтягнутого паралоном, майданчика (60x30 см) для опори ногам.

Для вимірювання м'язів згинання кисті і пальців застосовувався кистьовий динамометр.

«Вибухова сила» досліджувалася висотою стрибка після 3–5-хвилинних розминки ніг. Висота підскіку реєструвалася з точністю до 1 см, дослідженнях і зворотній зв'язок забезпечувався тим, що досліджуваний торкався рукою в найвищій фазі підскіку до поділок, нанесених на стійку (екран). Кожен досліджуваний робив три стрибки. На пальці наносилася крейда. Враховувався кращий результат, який реєструвався викладачем фізичного виховання.

Проведені фізичні тренування визначали суб'єктивною оцінкою студентів. З об'єктивних показників враховувалась частота серцевих скорочень, реєструвались емоційне сприйняття кольорових тонів – набігом із восьми шкал, час затримки дихання.

Виміри досліджуваних показників проводили до і після експерименту. Тривалість підготовки склала 2,5 місяці.

Для виявлення ефективності розробленого методичного підходу провели обстеження 52 студентів, які увійшли до експериментальної групи. Контрольна група склала 312 студентів. Обробка цифрового матеріалу проводилась з використанням методів статистичної оцінки достовірності відмінності за критеріями Стьюдента [7].

**Результати досліджень.** Як показали результати дослідження, функціональний стан у студентів до і після проведеного дослідження був не однаковим: спостерігалось зменшення ЧСС, збільшення часу затримки дихання. Слід відзначити, що у студентів експериментальної групи відмінності порівняно з аналогічними показниками контрольної групи були достовірними ( $p < 0,05$ ).

Результати досліджень емоційного сприйняття кольорових тонів у студентів експериментальної групи до і після випробувань не показали чітких

змін у виборі кольорових тонів. У той же час у студентів спостерігається зміна у виборі кольорових тонів, але ці дані не є статистично достовірними ( $p > 0,05$ ).

Тренування із застосуванням спортивних ігор дали значний ефект у підвищенні сили м'язів. Майже всі показники в кінці експерименту на 50 % перевищували силу м'язів, яка фіксувалася до початку експерименту. В той же час у студентів контрольної групи показників сили м'язів перевищували результати до початку експерименту на 30 %. Однак збільшення сили за всіма досліджуваними м'язами склало у середньому в експериментальній групі 36,8 кг ( $p < 0,01$ ), а в контрольній – 28,2 кг ( $p < 0,05$ )

«Вибухова сила» (висота підскоку) у експериментальній групі після експерименту була суттєво вищою, ніж до експерименту. Ця різниця склала в середньому 6,4 см і була суттєвою ( $p < 0,01$ ). У контрольній групі різниця склала в середньому 3,8 см і була достовірною при  $p < 0,05$ .

Така організація фізичних тренувань мала позитивний вплив на функціональну готовність організму студентів експериментальної групи до виконання вимог здачі навчальних нормативів. Так, із 25 студентів нормативи на оцінку «5» виконали 17 студентів (68 %), на «4» – 4 студента (16 %), на «3» – 4 студента (16 %).

У контрольній групі нормативи на «5» виконали 6 студентів (22,6 %), на «4» – 16 студентів (59,3%), на «3» – 5 студентів (18,1 %).

Крім того, в експериментальній групі 88 % позитивно оцінили застосований режим, індивідуально – 12 %.

Результати проведених досліджень вказують на певну залежність досягнення результатів студентів від застосування спортивних ігор під час навчальних занять з фізичної підготовки. Спостереження, об'єктивні та суб'єктивні висловлювання студентів свідчать про вплив таких варіантів фізичних тренувань.

**Висновки.** Проведення занять з фізичної підготовки з використанням спортивних ігор до 40 % навчального часу позитивно відбивається на розвитку фізичних якостей.

2. Суб'єктивні висловлювання студентів свідчать про доцільність таких фізичних тренувань.

### **Література**

1. Анисеев Д. М. Цель и задачи физического воспитания студентов программно-нормативных документах Украины / Д. М. Анисеев. // Физическое воспитание студентов [научный журнал] – Харьков, ХОНОКУ-ХГАДИ, 2010. – № 6. – С. 3–6.
2. Баскетбол / [Под ред. З. А. Тенкино]. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 186 с.
3. Васильков Г. А. Азука м'яча / Г.А. Васильков. – К. : Здоров'я, 1986. – 104 с.
4. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: Техника, тактика. Учебник для студентов высш. пед. учебн. Заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др. – М : Академия, 2001. – 520 с.
5. Платонов В. Н. Адаптация в спорте. / В. Н. Платонов. – К : Здоров'я, 1988 – 216 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее общее приложение. / В. Н. Платонов. – К : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Помещикова И. П. Определение силовых способностей и состояния двигательной мускулатуры у учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата / И П. Помещикова

// Слобожанський науково-спортивний вісник – Харків, 2007. – № 12. – С. 23–27.

8. Помещикова И. П. Изменение показателей динамометрии у учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата под влиянием специально-подобранных упражнений и игр с мячом / И. П. Помещикова // Слобожанський науково-спортивний вісник – Харків, 2009. – №. 4. – С. 19 – 22.

9. Спортивные игры. / [Под ред. В.Д. Ковалева.] – М. : Просвещение,1988. – 303 с.

10. Теория и методика физического воспитания / [Под ред. Б. А. Ашмарина.] – Просвещение.1990. – 287 с.

11. Чуча Н. І. Рівень силової підготовленості студентів-баскетболістів / Н. І. Чуча, Е. С. Харченко, І. С. Поліщук. // Спортивные игры [научный журнал] – 2016 – № 2. – С. 58–62.

**Відомості про авторів:**

**Іванов Валентин Іванович** – к.психол.наук, викладач кафедри фізичного виховання

*ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія» м. Полтава*

**Пашенко Наталія Олександрівна** – старший викладач кафедри спортивних і рухливих ігор

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Поступила в редакцію 09.01.2017*