

**РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ
ЗДІБНОСТЕЙ І СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ
СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ
АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ**

Олег Повар

Волинський національний університет імені Лесі Українки



Аннотация

В статье определено развитие скоростно-силовых способностей и силовой выносливости студентов в процессе занятий атлетической гимнастикой; научно обоснована необходимость разработки концепции и программы стимулирования заинтересованности молодежи в ведении здорового образа жизни. Представлена взаимосвязь всех компонентов учебного процесса в условиях соблюдения определенной цели, заданий, принципов, методов, средств, форм и этапов учебы студентов.

Annotation

In the article certainly development speed-power capabilities and power endurance of students in the process of engaged in an athletics gymnastics; the necessity of development of conception and program of stimulation of the personal interest of young people is scientifically reasonable for slave healthy method lives, which would foresee intercommunication of all of the tools of educational process in the conditions of observance of certain goal, tasks, principles, methods, facilities, forms and stages of studies.

Постановка проблеми. У сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я молоді. Основною причиною цього є слабкий фізичний розвиток, зниження імунітету до захворювань.

У тренувальному процесі юнаків, які займаються силовими видами спорту, головна увага науковців та тренерів-практиків приділяється розробці базових тренувальних програм, які мають комплексне спрямування. Відзначаючи зростаючий інтерес молоді до занять силовими видами спорту, необхідно більш ретельно досліджувати питання, пов'язані з її застосуванням на заняттях, з огляду на їх індивідуальні морфологічні характеристики, а також функціональні та психологічні особливості. Вивчення проблеми силовой підготовки студентів визначається умовами сучасного життя. Створення раціональної методики (програмування силових навантажень) є одним з факторів підвищення їх рівня здоров'я, фізичної та розумової працездатності й гармонійного розвитку.

Аналіз останніх досліджень. Аналіз багатьох публікацій, свідчить про те, що застосування силових вправ на заняттях має оздоровчий напрям, який відображається на зниженні ЧСС у спокої, нормалізації артеріального тиску, підвищенні апетиту,

покращенні самопочуття та сну, зниженні втоми. Крім цього використання силових вправ сприяє розвитку рухових якостей, підвищенню активної м'язової маси, покращенню будови тіла та формуванню практичних навиків у професійній діяльності. Різні аспекти впливу силових навантажень на організм людини розглядаються у працях Дж. Х. Уилмора, Д.Л. Костил, В.П. Петленко, В.Г. Олешко, Д. Вейдер, А. Шварценеггер [1, 2, 3, 4, 5]. Ще 10-15 років назад більшість закордонних спеціалістів рахували, що вправи для розвитку витривалості набагато ефективніші для підвищення та підтримки відповідного рівня здоров'я, ніж силові вправи. Тим не менше, в останні роки у закордонній літературі з'явилося багато публікацій про те, що силові вправи не менш ефективні, ніж аеробні вправи для підвищення різних показників здоров'я.

Результати досліджень свідчать, що інтерес до фізичного виховання і спорту у юнаків невисокий. На сучасному етапі розвитку фізичної культури вченими ведуться пошуки нових форм та засобів фізичного виховання, розробляються методичні підходи щодо вдосконалення фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я. Ряд дослідників показали високу ефективність занять з фізичної культури, якими є, напри-



клад, засоби та методи атлетичної гімнастики [6, 7, 8]. Отримані дані свідчать про позитивне ставлення юнаків до занять атлетизму і викликають потребу подальшої розробки науково-методичного обґрунтування занять з атлетичної гімнастики.

Мета дослідження. Визначити оптимальні обсяги навантаження студентів для підвищення швидкісно-силових здібностей та силової витривалості на заняттях атлетичною гімнастикою в позанавчальний час з використанням типового комплексу тренажерів.

Обговорення результатів дослідження. На першому етапі дослідження протягом навчального року вивчався рівень розвитку швидкісно-силових здібностей і силової витривалості, який оцінювався за російським комплексом із атлетизму. Результати тестування засвідчують, що рівень розвитку швидкісно-силових здібностей і силової витривалості у студентів 3-4-х курсів досить різний. Із результатів видно, що вищий середнього груповий показник стрибка у довжину з місця ми спостерігаємо у студентів 4-го курсу навчання – 2,61 м, дещо менші у студентів 3-го курсу навчання, в них результат дорівнює 2,57 м.

Аналіз отриманих результатів тесту піднімання тулуба з положення лежачи свідчить про значні індивідуальні відмінності. Найвищий результат спостерігається також у студентів 4-го курсу навчання, він становить – 48,4 разів, дещо нижчі результати маємо у студентів 3-го курсу навчання – 46,7 разів.

Показники згинання і розгинання рук в упорі на брусах становлять: у студентів 4-го курсу навчання – 12,6 разів, у студентів 3-го курсу навчання – 11,8 разів. Слід зазначити, що різниця між ними складає 0,8 рази.

Рівень розвитку сили м'язів

плечового поясу не високий і коливається в межах: студенти 4-го курсу навчання (підтягування у висі на перекладині, кількість разів, середні показники) – 13,7 разів та студенти 3-го курсу навчання – 14,4 разів.

Показники жиму штанги лежачи також свідчать про незначні відмінності. В загальному різниця становить – 2,2 рази. Так, у студентів 4-го курсу навчання – 12,4 рази і у студентів 3-го курсу навчання – 10,2 рази.

Середні показники підйому переворотом в упор з вису на перекладині на 4-му курсі знизилися на 0,7 рази в порівнянні з 3 курсом – у студентів 4-го курсу 5,1 рази, студентів 3-го курсу 5,8 рази. У порівнянні з підтягуванням на перекладині та згинанням і розгинанням рук в упорі на брусах, показники підйому переворотом в упор з вису на перекладині дуже низькі. На нашу думку, це можна пояснити тим, що під час проведення занять із спортивних дисциплін (гімнастика, спортивні ігри, легка атлетика, плавання та ін.), цій вправі не приділяється належної уваги, незважаючи на те, що цей тест застосовується при визначенні м'язової сили рук, плечового пояса і тулуба.

Рівень швидкості та швидкісно-витривалості підготовленості юнаків відповідає належним значенням і відповідно порівняльних норм може оцінюватись “добре”.

З метою підвищення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей та силової витривалості були розроблені і впроваджені у тренувальний процес методичні рекомендації. Добираючи засоби і методи впливу на розвиток швидкісної сили були враховані фактори, що її зумовлюють.

Тренувальні завдання виконувались переважно методами інтервальної та комбінованої вправи і періодично ігровим і змагальним методом. У тренувальні заняття

включались вправи з обтяженнями та масою власного тіла, з комбінованим обтяженням, з подоланням опору навколишнього середовища та на спеціальних тренажерах.

Як показали результати проведенного експерименту у студентів 3-го та 4-го курсів навчання ми спостерігали зростання показників швидкісно-силових здібностей і силової витривалості. У розвитку швидкісно-силових здібностей і силової витривалості відбулися позитивні зрушення, проте, вони не є значними.

Отримані результати зіставлення вихідних даних і кінця педагогічного експерименту показали, що використання експериментальної програми покращило всі досліджувані показники швидкісно-силових здібностей і силової витривалості.

Аналізуючи результати росту швидкісно-силових здібностей і силової витривалості студентів в кінці експерименту на прикладі стрибка у довжину з місця, бачимо, що результат зростає середніми темпами. Так довжина стрибка у них порівняно з однолітками з контрольної групи збільшилася на 0,6 см у студентів 3-го курсу і на 0,8 см у студентів 4-го курсу навчання ($p < 0,05$).

Але різниця показників тестування із стрибка у довжину з місця була не достовірною. Це можна пояснити тим, що для виховання цих якостей в експериментальній методиці було відведено мало часу.

Відбувся достовірний зріст середньогрупових показників силової витривалості. Результати піднімання тулуба в сід з положення лежачи після експерименту були наступні: у студентів 3-го курсу навчання – 46,7 разів, що на 2,7 разів більше, ніж до експерименту; студентів 4-го курсу навчання – 50,3 рази ($P > 0,05$), що на 1,9 рази більше, ніж до експерименту.



перименту. Взагалі можна відмітити, що результати піднімання тулуба з положення лежачи зростають і це свідчить про ріст м'язової сили.

Середньогрупові показники згинання і розгинання рук в упорі на брусах теж неоднакові: 11,8 рази (студенти 3-го курсу навчання) і 12,6 (студенти 4-го курсу навчання). Зріст показників спостерігається як у студентів 3-го курсу навчання, так і у студентів 4-го курсу навчання: на 0,8 рази – 3 курс і 0,8 рази – 4 курс, що характеризується незначним зростанням сили.

Дані тестування засвідчують, що результати підтягування на перекладині після дослідження набули достовірних змін. Загальна характеристика динаміки підтягування студентів після проведення експерименту характеризується поступовим збільшенням зросту виконання вправи: у студентів 3-го курсу навчання результати покращились на 0,4 рази і у студентів 4-го курсу – на 1,2 рази ($p > 0,05$).

Результати жиму штанги лежачи теж значно покращились: 11,4 рази – студенти 3-го курсу навчання (на 1,2 рази) і 13,8 раз – студенти 4-го курсу навчання (1,4 рази). Достовірність поданих результатів ($p > 0,05$).

У порівнянні з підтягуванням на перекладині та згинанням і розгинанням рук в упорі на брусах, показники підйому переворотом в упор з вису на перекладині дуже низькі – у студентів 3-го курсу навчання підвищились на 0,6 рази

(6,4 рази) і студентів 4-го курсу навчання – на 1,0 рази (6,1 рази). На нашу думку, це можна пояснити тим, що при розвитку м'язової сили рук, плечового пояса, тулуба студенти цій вправі не приділяють належної уваги.

Висновки.

Встановлено, що рівень розвитку швидкісно-силових здібностей та силової витривалості студентів III-IV курсів різний.

Отримані результати зіставлення вихідних даних і кінця педагогічного експерименту показали, що використання експериментальної програми покращило всі досліджувані показники швидкісно-силових здібностей і силової витривалості.

Для подальшого фізичного розвитку студентів розроблені методичні рекомендації щодо удосконалення методики розвитку швидкісно-силових здібностей і силової витривалості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Уилмор Дж. Х., Костилл Д.Л. – М.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.
2. Петленко В.П. Здоровая Россия: программы валеологического возрождения / Петленко В.П. // IV национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии; II национальный конгресс по натуротерапии и рекреации: Материалы конгрессов. С.-Петербург, 19-22 июня 1997 г. – СПб.: Издат. дом “Здо-

ровый мир”, 1997. – 132 с.

3. Олешко В.Г. Силовые виды спорту / Олешко В.Г. – К.: Олімпійська література, 1999. – 288 с.
4. Джо Вейдер: Система строительства тела / Д. Вейдер. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.
5. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга / Шварценеггер А. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 76 с.
6. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / І. Гайдук // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 10: У 4 т. – Л.: НВФ “Українські технології”, 2006. – Т.1. – 144 с.
7. Суханова Т. Ставлення старшокласників до уроків атлетизму / Т. Суханова // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали IV Всеукр. Наук.-практ. конф. – Л., 2004. – 96 с.
8. Пустильник Р.Б. Технология индивидуального оздоровления юношей 15-17 лет средствами атлетической гимнастики: Автореф. дис. канд. наук физ.восп. и спорта / Р.Б. Пустильник – Смоленск. – 2001. – 18 с.
9. Травин Ю.Г. Атлетическая гимнастика для старших школьников и студентов: Метод, реком. для студентов академии / Травин Ю.Г., Прокудин Б.Ф., Самойлов М.Ф. – М.: РГАФК, 1993. – 20 с.

