

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ФІТНЕС-БАГАТОБОРСТВО STRENFLEX У ПІДВИЩЕННІ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ



Кокарева Світлана, Напалкова Тетяна, Кокарев Борис
Запорізький національний технічний університет
Запорізький національний університет

Аннотация

Разработано содержание краткосрочного курса занятий стренфлексом и программу дополнительных занятий в течение годового цикла – для юношей, учитывая уровень физической подготовленности и здоровья. Проведено исследование уровня физической подготовленности и силовых качеств студентов 1 курса под влиянием адаптированной программы стренфлексу. В исследовании приняли участие 60 студентов 1 курса ЗНТУ, которые на протяжении 2014-2015н.г. занимались фитнес-многоборьем «Стренфлекс». Исследована динамика результатов общей физической подготовленности и силовых качеств студентов, которые занимались по адаптированной программе стренфлекса. Установлено, что занятия в секционной форме три раза в неделю и 66 часов учебных занятий позволили значительно повысить результаты общей физической подготовленности и силовых качеств студентов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, силовые качества, студенты, фитнес-многоборье, стренфлекс.

Annotation

Developed content, a short course of lessons strenflex and programme of additional activities during the annual cycle for boys, given the level of physical fitness and health. A study of physical fitness level and strength of the 1st year students under the influence of an adapted program strenflex. The study involved 60 students of 1 course of ZNTU, which for 2014-2015n.g. did a fitness all-around "Strenflex". The dynamics of the results of General physical fitness and strength qualities of students, who were engaged in an adapted program to strenflex. It was found that classes in sectional form three times a week and 66 hours of classroom study significantly improved the results of General physical fitness and strength qualities of students.

Key words: physical fitness, strength, students, fitness-all around, strenflex.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства все більш актуально постає проблема подолання недостатньої фізичної активності студентів. Також існує гостра потреба у компетентних фахівцях, які володіють знаннями, уміннями та навичками відповідно до сучасних тенденцій розвитку фізичної культури та спорту; які здатні сформувати загальнокультурні цінності майбутніх поколінь і фізичну культуру особистості зокрема [3, 7]. Стренфлекс – це молодий вид спорту, що розвивається, але вже набув широкої популярності у нашій країні та за її межами. На наш погляд, він може стати ефективним засобом вирішення зазначених проблем, маючи такі позитивні сторони, як: простота, доступність, оздоровча спрямованість, економічна ефективність та інше [3, 4].

Але актуальним є вирішення проблем, які стосуються добору фізичних вправ, ваги обтяження в рамках урочної форми занять, засобів підвищення загальної фізичної підготовленості студентів, визначення технології навчання в рамках короткострокового курсу стренфлексу.

Зміни економічного, соціального і політичного характеру, які відбуваються в нашому суспільстві, безпосередньо торкнулися і вищих навчальних закладів. Про це свідчить, насамперед, прийнят-



Зміст програми стренфлексу

Зміст	Годин	Методичні особливості
1. Навчання та вдосконалення основних базових вправ стренфлексу	30	Техніка безпеки, страховка, вихідні положення, «опорні точки», фази руху, особливості основної частини заняття: основне навантаження (6-10 повторень, вага обтяження 40-75% від максимуму) та допоміжні навантаження. Засоби розвитку фізичної підготовленості
2. Спеціальна фізична підготовка	8	Різновиди бігу, робота на силових тренажерах, брусах, «римському стільці», «підтягування»; комплекс з вільними вагами; комплекси на силовій установці, вправи для розвитку швидко-силових якостей, витривалості
3. Навчання додатковим і допоміжним вправам	13	Техніка виконання, збільшення ваги обтяження, правильне положення спини та постановки стоп в присіді зі штангою на плечах, «гіперекстезії», жими штанги на похилій лаві
4. Теоретична підготовка.	4	Історія виду спорту, структура змагальної програми, основні і додаткові вправи. Різновиди змагань
5. Вправи для розвитку швидко-силових здібностей	5	Робота з вагою обтяження 40-50% у швидкому темпі, згинання-розгинання рук в упорі на брусах, вправи з гирями, естафети, елементи кроссфіту, застрибування на платформу (висота 50-100см), стрибки на скакалці

тя Державної програми реформування системи вищої освіти, кінцевою метою якої є створення сучасної, економічно доцільної та науково обґрунтованої системи підготовки висококваліфікованих спеціалістів[2].

Проведений аналіз літератури засвідчив, що для оптимізації рухової діяльності любителів здорового способу життя вітчизняними і зарубіжними авторами запропоновано ряд оздоровчих систем занять фізичними вправами, що є доступними, прості в реалізації, ефективні [1, 5, 6, 9].

Основне завдання фізичних вправ профілактичної спрямованості – підвищення стійкості організму до несприятливого впливу різних факторів праці, які можуть викликати професійні захворювання та відхилення у стані здоров'я. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання населення конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які в наш час інтенсивно розвиваються. Практичним проявом фізкультурно-оздоров-

чих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп, створюваних на базі фізкультурно-спортивних організацій, а також персональних фітнес-занять[4].

У 2001 році була розроблена концепція, проведені пробні змагання, і з'явився новий вид спорту STRENFLEX, підґрунтям якого є три головні принципи фітнесу – сила, витривалість і гнучкість – (Strength Endurance Flexibility). Була розроблена програма змагань, що враховує сучасні вимоги і потреби багатьох людей, які займаються фітнесом, незалежно від віку, і робить процес проведення змагання прозорим і захоплюючим для глядачів. Цей вид спорту дає можливість кожному любителю фізичної культури і спорту будь-якого віку перевірити свої можливості в змаганні з іншими спортсменами. Результати можуть бути чітко виміряні. А це означає, що основою для розподілу місць стає об'єктивна оцін-

ка суддівської команди. Кожний може самостійно пересвідчитися в правильності оцінки – на відміну від інших видів спорту, де результат оцінюється суб'єктивно [3, 4].

Метою фітнес-багатоборства – STRENFLEX є фізична підготовка всього тіла і перехід до нового, здорового способу життя. Поєднання фізичної підготовки зі спортом відображає наш сучасний стиль життя, орієнтований, крім досягнення високої працездатності, також і на забезпечення відмінного зовнішнього вигляду, ведення здорового способу життя. STRENFLEX в його змагальній формі є видом спорту, орієнтованим на результат, основою якого є фітнес-тренування в фітнес-клубах, на відкритих площадках та дуже добре підходить для включення в програму з фізичного виховання студентів [4].

Сьогодні день фітнес-багатоборства стренфлекс динамічно розвивається, що привертає увагу вчених до розробки змісту підготовки не тільки кваліфікованих



Програма тренувальних занять у тижневому циклі підготовки

Понеділок	Середа	П'ятниця
-ЗРВ, різновиди бігу, вправи на силовій установці; - «прес», техніка вправи; - «гіперекстензія» 3 підходи – 20 разів; - станова тяга 4-6 разів; - тяга штанги до пояса в нахилі 3-8 разів; - підтягування на поперечині 4-10 разів; - жим лежачи вузьким хватом 3-8 разів; - піднімання ніг до перекладині з вису на поперечині) 3-10 раз. - виси, стретчінг.	- ЗРВ, кроссфіт- тренування, човниковий біг; - жим лежачи 4-6 разів; - віджимання на брусах 12-15 разів; - розведення гантелей лежачи на лаві 3-12 разів; - фронтальні присідання зі штангою 3-8 разів; - французький жим зі штангою 3-12 разів; - «прес» на горизонтальній лаві 3-20 разів; - виси, стретчінг.	ЗРВ, застрибування на платформу, вистрибування з положення присід, стрибки «маріонетка»; - присідання зі штангою на плечах 3-4-6 разів; - випади зі штангою на плечах 3-12 разів; - підйом на носки сидячи в тренажері 3-15 разів; - скакалка 3-2 хв; - підйом штанги на біцепс стоячи 4-8 разів; - «прес» на похилій лаві 3-20 разів; - виси, стретчінг.

атлетів, а також до застосування стренфлексу в системі фізичного виховання студентів, підвищення їхньої фізичної підготовленості та силових якостей. Елементи стренфлексу можуть реалізовуватися як в урочній, так і позаурочній формі занять. Одним із підходів залучення студентів до цього силового виду спорту є впровадження курсу навчальних практичних занять зі стренфлексу (66 годин) і додаткових занять, проведення змагань із силового фітнес-багатоборства та допоміжних вправ, створення програм зі стренфлексу рекреаційної спрямованості [1, 7].

За останні роки накопичений значний матеріал, що стосується проблем, пов'язаних з організацією силових тренувань і тренувань з обтяженнями, проте недостатньо змісту підготовки в рамках фізичного виховання студентів, адаптованої методики занять і видів змагальних програм. Аналіз силової підготовки у фітнес-багатоборстві стренфлекс свідчить про невирішеність низки питань, пов'язаних з індивідуалізацією тренувального процесу та управлінням фізичним станом спортсменів, засобами підвищення спе-

ціально силової підготовки [5, 8].

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що розроблена конструктивна методика професійно-прикладної фізичної підготовки засобами стренфлексу студентів технічного університету, методика проведення практичних занять зі спеціалізації «стренфлекс» у ВНЗ, зміст фізичної підготовки на початковому етапі занять стренфлексом [3, 4].

У вітчизняних і зарубіжних наукових дослідженнях і програмних документах виокремлюються кілька напрямків вдосконалення системи фізичного виховання у ВНЗ, а саме:

- формування фізичної готовності з урахуванням завдань різних етапів навчальної діяльності;
- диференціація вимог до фізичної підготовленості по різних медичних групах, впливу фізичної підготовки на рівень підготовленості, в т. ч., і за етапами формування фізичної готовності;
- інтенсифікація процесів фізичної підготовки та її зв'язок з системою професійної підготовки [2, 4, 5, 6].

Мета дослідження: підвищити рівень фізичної підготовленості і силових якостей студентів

технічного університету засобами фітнес-багатоборства стренфлекс в урочній і позаурочній формі занять фізичною культурою.

Педагогічне дослідження організоване на базі Запорізького національного технічного університету – зі студентами 1 курсу, в рамках дисципліни «фізична культура», в тренажерному залі. На першому етапі були проведені навчальні заняття зі стренфлексу в обсязі 66 годин, на другому етапі організовані додаткові заняття за адаптованою методикою (2014 - 2015 навч. рік). Всього в дослідженні взяло участь 60 студентів.

Розроблено зміст коротко-строкового курсу занять стренфлексом (табл. 1) і програма додаткових занять протягом річного циклу для юнаків, враховуючи рівень фізичної підготовленості та здоров'я.

На другому етапі здійснювалися тренувальні заняття, що включають загальну фізичну підготовку та вправи фітнес-багатоборства стренфлекс, при 40-70% від максимального ваги обтяження (табл. 2).

Аналіз рівня фізичної підготовленості та силових якостей студентів 1 курсу дозволив вста-



Таблиця 3

Результати загальної фізичної підготовленості і силових якостей студентів 1курсу (2014-2015рр.)

Контрольна вправа	до дослідження ($X \pm \sigma$)	після дослідження ($X \pm \sigma$)	Δ %
1. Підтягування на поперечині (разів)	10,2±1,7	15,9±2,8*	55,9
2. Згинання і розгинання рук на брусах (разів)	21,7±3,4	27,3±3,2*	25,8
3. Вистрибування з присіду (разів)	28,7±3,0	31,7±1,9	10,5
4. Човниковий біг 4-10 м (сек)	10,9±1,4	10,2±0,8	6,4
5. Згинання ніг у висі на перекладині (разів)	36,3±6,5	50,7±4,2*	39,7
6. Жим штанги лежачи (кг)	89,7±14,3	105,7±10,5*	17,8
7. Вис на поперечині на зігнутих руках (с)	20,9±15,2	38,5±12,1*	84,2

Примітка: X – середнє арифметичне значення, σ – середнє квадратичне відхилення; * – достовірність відмінностей ($P < 0,05$).

новити, що адаптована програма стренфлексу виправдала себе (табл. 3), адже в п'ятьох контрольних вправах з семи досягнуті достовірні відмінності результатів ($P < 0,05$).

Дослідження динаміки значень загальної фізичної підготовленості і силових якостей студентів 1 курсу під впливом адаптованої програми стренфлексу показало, що в досліджуваній групі вони мають позитивну тенденцію у процесі навчання

Проведений аналіз свідчить про позитивний вплив занять фітнес-багатоборством «Стренфлекс» на підвищення загальної фізичної підготовленості і силових якостей молоді. Так, значні покращення спостерігались у висі на поперечині на зігнутих руках від 20,9 с на початку дослідження – до 38,5 с наприкінці, що становить 84,2%. Також покращення результатів відбулось у схожому тесті «підтягування на поперечині», що становить 55,9 % (від 10,2±1,7 раз на

початку експерименту до 15,9±2,8 раз в кінці експерименту). В контрольній вправі «Згинання ніг у висі на перекладині» результати виростили з 36,3±6,5 раз до 50,7±4,2 раз, тобто показники покращились на 39,7 %. Трохи менше збільшення значення показників у контрольній вправі «Згинання і розгинання рук на брусах» на 25,8 %, що відповідно 21,7±3,4раз на початку навчального року та 27,3±3,2 раз в кінці навчального року. У жимі штанги лежачи, збільшення показників відбулось у середньому на 16±12,4кг, що відповідає покращенню на 17,8 %.

Найменшим виявилось покращення результатів у контрольних вправах «Вистрибування з присіду» та «Човниковий біг 4x10 м». Так, у вистрибуванні з присіду показники зросли на 10,5 %, відповідно 28,7±3,0 раз на початку експерименту та 31,7±1,9 раз в кінці експерименту. У човниковому бігу відбулося незначне покращення результатів, лише на 0,7 с,

що становить 6,4 %.

Основні висновки з виконаної роботи і перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Дослідження показали, що найкращий результат (табл. 3), досягнутий у контрольних вправах силової спрямованості, що властиво стренфлексу. Таким чином, заняття в секційній формі три рази на тиждень та 66 годин навчальних занять дозволили значно підвищити результати загальної фізичної підготовленості і силових якостей студентів 1курсу у жимі штанги лежачи, висі на перекладині на зігнутих руках, «підтягуванні» і згинанні і розгинання рук на брусах.

Заняття фітнес-багатоборством стренфлекс, формуючи базу для розвитку фізичної підготовленості і силових якостей, позитивно впливають на стан здоров'я студентів протягом навчання, сприяють поліпшенню їх самопочуття і підвищення ефективності навчання. У подальшому планується вводити заняття фітнес-багатоборством «Стренфлекс» у академічні заняття з фізичного виховання.

Література:

1. Гузь С.М. Структура и содержание макроциклов на этапе углубленной тренировки в силовом троеборье / С.М. Гузь // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 8. – С. 61 - 66.
2. Каленикова Н.Г. Конструктивная методика профессионально-прикладной физической подготовки средствами пауэрлифтинга студентов технического университета автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Г. Каленикова – Смоленск 2004 – 21с.
3. Кокарева С.М. Дослідження стану здоров'я спортсменів різної кваліфікації, що займаються фітнес-багатоборством «Стренфлекс» / С.М. Кокарева, С.А. Щербій // Фізичне ви-



- ховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи.: зб. наук. пр. Житомирського держ. ун-ту ім. І. Франка / уклад. Т.Є. Яворська. – Житомир, ЖДУ ім. І Франка, 2014. – С. 20 – 24.
4. Кокарева С.М. Стренфлекс у фізичному вихованні та професійній підготовці студентів технічних університетів / С.М. Кокарева, С.А. Щербій // Сучасні проблеми спорту, фізичної культури та фізичної реабілітації: Зб. статей II Міжн. научно-практ. конф., 24 квітня 2015г. – Донецьк: ДІЗФКС, 2015.
5. Литвинов И.Г. Моделирование тренировочного процесса в системе подготовки спортсменов вузов, специализирующихся в пауэрлифтинге. – Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Материалы Междунар. науч.-практ. конф./ И.Г. Литвинов. – Уссурийск: Изд. УГПИ, 2010. – С. 126 - 130.
6. Любимова А.С., Хаин М.М. Методика проведения практических занятий по специализации «пауэрлифтинг» в вузе / А.С. Любимова, М.М. Хаин // «Физическая культура, спорт, туризм» научно-метод. сопровождение: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Перм. гос. пед. ун-т. – Пермь: Астер, 2014. – С. 191-195.
7. Магльований А.В. Динаміка показників фізичного здоров'я студентів, які займаються силовими вправами / А.В. Магльований, І.М. Шимечко, О.М. Боярчук, Є.І. Мороз // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІ). – 2011. – № 1. – С. 80 – 83.
8. Олешко В.Г. Силові види спорту / В.Г. Олешко. – К.: Олімп. літ-ра, 1999. – 287с.
9. Sale D.G. Neural adaptation to strength training / D. G. Sale // Strength and Power in Sport. – Oxford : Blackwell Scientific Publications, 1992. – P. 249–265.

