

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ  
СТУДЕНТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ  
АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ**



*Степанова Ірина, Черевко Світлана, Плошинська Анжела*  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

**Аннотация**

В статье определены показатели физической подготовленности студентов, которые занимаются в секции атлетической гимнастики. Уровень физической подготовленности студентов определяли с помощью комплекса тестов и нормативов для проведения ежегодной оценки физической подготовленности населения Украины. В статье описано влияние секционных занятий разной направленности с приоритетным использованием средств атлетической гимнастики на показатели физической подготовленности студентов. Предложенная методика заключается в последовательном чередовании занятий скоростно-силовой направленности, силовой выносливости и силовой тренировки в недельном цикле. У студентов выявлено достоверное улучшение в результатах тестирования силы, выносливости и гибкости.

**Ключевые слова:** студенты, физическая подготовленность, физические качества, секционные занятия, атлетическая гимнастика.

**Annotations**

The article defines the indicators of the physical readiness of students who are engaged in the section on athletic gymnastics. The level of physical preparedness of students was determined with the help of a set of tests and standards to conduct an annual assessment of the physical preparedness of the population of Ukraine. The article describes the influence of sectional occupations in different directions with the priority use of athletic gymnastics tools on the indicators of physical readiness of students. The proposed method consists in the sequential alternation of speed-strength training, strength endurance and strength training in a weekly cycle. Students showed a significant improvement in the results of testing strength, endurance and flexibility.

**Keywords:** students, physical preparedness, physical qualities, sectional occupations, athletic gymnastics.

**Постановка проблеми.**

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У закладах вищої освіти фізичне виховання як компонент фізичної культури покликане забезпечувати у студентів необхідний рівень розвитку соціально-біологічних аспектів життєдіяльності, реалізовувати передумови для різноманітних проявів творчої активності, формувати гармонійність, тілесно-духовну єдність [7].

Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і дедалі зростаюча кількість нової інформації необхідної сучасному фахівцю роблять навчальну діяльність студента все більш інтенсивною і напруженою. Відповідно, зростає і значення фізичного виховання як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студента протягом усього періоду навчання [5, 6, 8, 9].

За останні 15 років у країні спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості населення. Більше половини студентів не можуть скласти нормативів державних тестів щодо оцінки фізичної підготовленості населення України. Фізична підготовленість не тільки сприяє зміцненню здоров'я і високої працездатності, а й ство-



рює передумови для успішної професійної діяльності [5, 6, 8, 9].

Як зазначає Т.Круцевич, ефективність занять з фізичного виховання в закладах вищої освіти в значній мірі залежить від змісту навчальної програми. А формуючий потенціал фізичної культури кожного студента визначається не тільки ступенем розвитку фізичних здібностей, а й мірою їх комплексної реалізації в навчальній діяльності у сукупності з інтелектуальними, моральними, психологічними якостями [7].

Відомо, що під впливом раціональних занять фізичною культурою і спортом покращуються адаптаційні можливості організму, здійснюється приріст показників фізичної підготовленості, рівень фізичної та розумової працездатності студентської молоді [3, 7].

Одним із засобів, який сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів, є секційні заняття атлетичною гімнастикою.

Як вважають Г. Виноградов, В. Водлозьоров, І. Капко, заняття атлетичною гімнастикою та на тренажерах можуть ефективно використовуватися як зі спортивно-тренувальною, так і з оздоровчою метою, де є чітке дозування навантаження, спрямованість тренування на окремі групи м'язів та як засіб відновлення [1, 2, 4].

Тому удосконалення навчального процесу з фізичного виховання в закладах вищої освіти вимагає змін в організації та методики викладання, пошуку нових форм, засобів і методів навчально-тренувальної роботи для підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді є досить актуальним.

**Мета дослідження:** визначити вплив секційних занять атлетичною гімнастикою різної спрямованості на показники фізичної підготовленості студентів закладу вищої освіти.

Наукове дослідження виконане у відповідності з планом науко-

во-дослідної роботи на 2016-2020 р.р. за темою: «Науково-теоретичні основи вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U003010).

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою визначення впливу фізкультурно-оздоровчих занять різної спрямованості з пріоритетним використанням засобів атлетичної гімнастики на фізичну підготовленість студентів нами було розроблено та впроваджено методику секційних занять з фізичного виховання, яка була спрямована на вирішення таких завдань: формувати розуміння ролі фізичної культури і спорту в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичними вправами, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичною культурою і спортом [1, 2, 3, 6, 7].

Дослідження проводились у Дніпропетровському національному університеті імені Гончара. В експерименті брали участь 64 студенти другого курсу, які займаються в секції атлетичної гімнастики і були поділені на контрольну та експериментальну групи по 32 особи. Для студентів експериментальної групи було розроблено та впроваджено методику секційних занять з пріоритетним використанням засобів атлетичної гімнастики тричі на тиждень, тривалістю заняття 80 хвилин. Програма розрахована на 36 тижневих мікроциклів, кожен з яких включає в себе три заняття різної спрямованості. Студенти контрольної групи займалися в секції з атлетичної гімнастики за програмою університету.

Перше заняття тижневого мікроциклу спрямоване на розвиток швидко-силових якостей, друге – на розвиток силової витривалості, третє заняття спрямоване на розвиток силових якостей

з використанням тренажерних пристроїв.

Основна частина першого заняття тижневого мікроциклу проводилася за типом кругового тренування повторним методом без обтяжування або з невеликим обтяжуванням. Регламент на станціях: 30-40 секунд роботи, 30-40 секунд відпочинку, частота серцевих скорочень (ЧСС) – 160-180 уд/хв, інтервал відпочинку між колами – 3-4 хвилини, в залежності від адаптаційних можливостей організму і підготовленості студента, ЧСС перед початком роботи на наступній станції – 90-100 уд/хв. На заняттях швидко-силової спрямованості студенти експериментальної групи виконували фізичні навантаження в режимі 70-85% від максимальної потужності. Адекватність навантаження і контроль функціонального стану визначали за показником ЧСС.

Основна частина другого заняття тижневого мікроциклу проводилася за типом кругового тренування інтервальним методом. У цьому випадку скорочувався час відпочинку між станціями і колами. Регламент на першому колі: 30-40 секунд роботи, 15-20 секунд відпочинку, ЧСС – 140-150 уд/хв, інтервал відпочинку між станціями 1-2 хвилини, ЧСС перед початком роботи на наступній станції – 120-130 уд/хв. У всіх наступних колах час відпочинку зменшували на станціях на 3 секунди; між колами – на 30 секунд. Для збільшення фізичного навантаження змінювали кількість вправ на кожній станції відповідного кола. Фізичне навантаження в основній частині заняття визначали за допомогою максимального тесту: максимальна кількість виконаних рухів за 30 секунд роботи на станції. Залежно від результатів цього випробування призначається наступна норма фізичного навантаження. На заняттях, спрямованих на розвиток силової витривалості, студенти



Показники фізичної підготовленості студентів досліджуваних груп до та після експерименту,  $S \pm \delta$ 

Показники	ЕГ (n=32)		КГ (n=32)	
	до	після	до	після
Біг 100 м, с	14,6±1,41	14,1±1,35	14,7±1,29	14,5±1,17
Біг 3000 м, хв.	14,40±1,08	13,38±1,05*	14,37±1,09	14,03±1,12
Човниковий біг 4x9 м, с	9,8±0,48	9,2±0,42*	9,75±0,56	9,6±0,52
Підтягування на перекладині, кількість разів	9±4,01	12±3,85*	9±3,91	10±4,14
Стрибок у довжину з місця, см	219±18,76	244±18,39*	212±19,84	220±19,91*
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, кількість разів	40±6,37	49±5,83*	41±6,29	43±6,72
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	8±5,07	11±4,91	8±5,21	9±5,02

Примітка.\* - достовірні відмінності між показниками при  $p < 0,05$

експериментальної групи виконували фізичні навантаження в режимі – 50-70% від максимальної потужності.

Для роботи на тренажерах зі зростаючим від серії до серії зовнішнім опором спочатку визначали величину обтяження, при якому студент здатний виконати тільки 10 повторень (МП). Основна частина третього заняття тижневого мікроциклу мала таке фізичне навантаження: у першому підході виконувалося 10 повторень із 50%, обтяженням від МП, у другому – із 70%, у третьому – із 90%. Відпочинок між серіями – 2-3 хв. При роботі на тренажерах спочатку виконувалися вправи для основних м'язових груп тіла, а потім для локальних.

Слід зазначити, що в обох групах заняття мали однакову структуру, тривалість експерименту.

Ефективність запропонованої методики ми визначали за показниками розвитку фізичних якостей. Дослідження рівня фізичної підготовленості студентів здійснювалося за комплексом тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, а саме здобувачів вищої освіти. Комплекс тестів (табл. 1) дозволяв оцінити динаміку розвитку основних фізичних якостей: швидкості (біг 100 м), витривалості (біг 3000 м), координації (човниковий

біг 4x9 м), сили (підтягування на перекладині, стрибок у довжину з місця), швидкісно-силових здібностей (піднімання тулуба в сід за 1 хв), гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи).

Аналіз даних показав, що 32% студентів мають низький рівень розвитку фізичних якостей. До найбільш «відстаючих» відносяться сила і витривалість. Слід звернути увагу на незначну кількість студентів, які мають вище за середній рівень фізичної підготовленості, їх кількість становила 8%.

Два бали в тестах «біг на 100 метрів» і «човниковий біг» мають 28% студентів, у тесті стрибок у довжину з місця – 19% студентів, підтягування на перекладині – 46%, а у тесті на витривалість – 39%.

Протягом експерименту спостерігалася позитивна динаміка рівня фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп. Але зміна параметрів фізичної підготовленості юнаків експериментальної групи відбувалося більш високими темпами.

Після закінчення експерименту приріст показників за результатами тесту «біг 100 метрів» у студентів експериментальної групи був значно вищим і складав 0,5 с (3,5%), в той час як приріст у студентів контрольної групи становив 0,2 с (1,4%).

Результати тесту «біг 3000 м» у студентів контрольної групи зросли за період експерименту з 14,37 до 14,03 хвилин, приріст склав 34 секунди (2,4%), у студентів експериментальної групи результат покращився на 62 секунди (7,1%) з 14,40 до 13,38 хвилин ( $p < 0,05$ ).

Деяко низькі початкові результати в показниках «човникового бігу» можна пояснити тим, що цей тест є інтегральним і характеризує рівень розвитку швидкісних якостей і координації. Початкові показники тесту становили 9,75 с у студентів контрольної групи і 9,8 с – у студентів експериментальної. Після закінчення тренувального циклу результати «в човниковому бігу» зросли у студентів контрольної групи на 0,15 с (1,5%), у студентів експериментальної групи на 0,6 с (6,1%) ( $p < 0,05$ ) і склали 9,6 і 9,2 секунд відповідно.

Аналіз розвитку силових і швидкісно-силових якостей студентів проводився за допомогою трьох тестів: підтягування на перекладині, стрибок у довжину з місця, підйом тулуба в сід за 1 хвилину. Це дозволило оцінити рівень розвитку сили різних м'язових груп. Заняття силової спрямованості призвели до значного збільшення рівня розвитку силових якостей у студентів експериментальної групи.



Початкові показники тесту «стрибок у довжину з місця» становили 212 см у студентів контрольної групи і 219 см – експериментальної. Після закінчення тренувального циклу результати зросли у студентів контрольної групи – на 8 см (3,8%), у студентів експериментальної групи – на 25 см (11,4%) і склали 220 і 244 см відповідно ( $p < 0,05$ ).

Протягом експерименту результат тесту «підтягування на перекладині» зріс у студентів контрольної групи на 1 виконання (11,6%) з 9 раз до 10, у студентів експериментальної групи – на 3 виконання (29,2%) з 9 до 12 відповідно ( $p < 0,05$ ).

Результати тесту «піднімання тулуба в сід за 1 хвилину» у студентів контрольної групи після експерименту покращився на 2 виконання (4,9%) з 41 до 43 разів, у студентів експериментальної групи – на 9 виконань (22,5%) з 40 до 49 разів ( $p < 0,05$ ).

В кінці основної частини кожного заняття студенти експериментальної групи виконували елементи стрейчингу та вправи на гнучкість, що сприяло розвитку гнучкості. Результати тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи» у студентів контрольної групи зросли за період експерименту з 8 до 9 см, приріст склав 1 см (12,5%), у студентів експериментальної групи результат покращився на 3 см (37,5%) з 8 до 11 см ( $p < 0,05$ ).

Таким чином, можна просте-

жити позитивний вплив запропонованої методики секційних занять різної спрямованості з пріоритетним використанням засобів атлетичної гімнастики на показники фізичної підготовленості студентів експериментальної групи університету.

#### **Висновки:**

1. З метою підвищення рівня фізичної підготовленості студентів закладу вищої освіти нами впроваджено експериментальну методику секційних занять різної спрямованості з пріоритетним використанням засобів атлетичної гімнастики. Особливості цієї методики полягає у послідовному чергуванні занять швидко-силової спрямованості, силової витривалості та силового тренування в тижневому циклі.

2. Результати оцінки фізичної підготовленості студентів довели позитивний вплив запропонованої методики секційних занять різної спрямованості з пріоритетним використанням засобів атлетичної гімнастики на рівень розвитку фізичних якостей тих, хто займається. У студентів виявлено достовірне покращення у тестуванні сили, витривалості та гнучкості. Отже, зазначену методику можна рекомендувати для використання у фізичному вихованні студентської молоді.

#### **Література**

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировок: учебник. М.: Советский

спорт, 2009. 328 с.

2. Волдозеров В.Е. Тренажеры локально направленного действия. Киев: Издательский центр КГМУ, 2003. 102 с.
3. Иващенко Л.Я., Благий А.Д., Усачев Ю.А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Киев: Науковий-вит, 2008. 197 с.
4. Капко І.О. Атлетизм: навчальний посібник. Київ: ВПЦ «Київський університет», 2007. 232 с.
5. Кошелева О. Фізична підготовленість студентів закладів вищої освіти різного профілю протягом навчання. Спортивний вісник Придніпров'я. № 1. 2018. С.152-158.
6. Москаленко Н., Пічурін В. Аналіз фізичної підготовленості студенток. Спортивний вісник Придніпров'я. № 3. 2017. С.97-101.
7. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / гол. ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімп література, 2017. Т.2. 448 с.
8. Степанова І.В., Федоренко Є.О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник [для студ. вищ. навч. закладів]. Дніпро: Інновація, 2016. 194 с.
9. Шиян О. Оцінка стану фізичної підготовленості студентів вищого навчального закладу технічного профілю. Спортивний вісник Придніпров'я. № 3. 2017. С.210-213.

