

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Грибан Григорій Петрович,
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення
Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна

Пилипчук Павло Борисович
старший викладач
кафедри фізичного виховання
Поліський національний університет, Україна

Фізична підготовленість студентів, досягнута у процесі спеціалізованого тренування різної спрямованості, сприяє всебічній підготовленості до важкої професійної діяльності, комфортного почуття у різних життєвих ситуаціях та побуті. До ефективних засобів фізичного виховання, які в усі часи користувалися високою популярністю серед молоді, належать силові види спорту. Сила є інтегральною руховою якістю, від якої більшою або меншою мірою залежить прояв усіх інших фізичних якостей [3].

Одним із засобів фізичного виховання студентів, поліпшення їх здоров'я, підготовки до майбутньої професійної діяльності є гирьовий спорт. Завдяки широкій різноманітності силових засобів, які становлять його зміст, а також великому виховному, оздоровчому і прикладному значенню гирьовий спорт входить до програм спортивних змагань міського, обласного, всеукраїнського, європейського і світового масштабу. З одного боку, це доступний для всіх засіб всебічного фізичного розвитку і допоміжний засіб розвитку фізичних якостей в інших видах спорту, з іншого боку – гирьовий спорт є засобом популяризації силових видів спорту і пропаганди здорового способу життя серед студентської молоді [2].

Під час виконання вправ із гирями студенти виконують чотири різновиди роботи: утримуючу, долаючу, поступливу і комбіновану. Сила виявляється в динамічній роботі і у статичних зусиллях. Систематичні заняття з гирями підвищують упевненість у своїх силах, розвивають такі морально-вольові якості, як сміливість і рішучість, цілеспрямованість, наполегливість, витримку, волю до перемоги, почуття колективної відповідальності, взаємодопомоги.

Серед різноманіття сучасних видів спорту, які використовуються у закладах вищої освіти та сприяють розв'язанню порушеної проблеми, є пауерліфтинг, який користується широкою популярністю серед студентської молоді і має цілу низку переваг, а саме: економічна доцільність, простота змагальних вправ, доступність у проведенні занять, широка оздоровча і тренувальна спрямованість [1, 4]. Заняття пауерліфтингом сприяють зміцненню здоров'я студентів,

підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку позитивної мотивації та стійкої потреби до занять фізичними вправами та спортом. Встановлено, що атлетичні вправи із силового триборства користуються популярністю серед студентської молоді, а широкий вибір вправ дозволяє проводити заняття з високою щільністю, покращувати фізичну підготовленість, функціональний стан та працездатність студентів, розвивати всі групи м'язів, ефективно вирішувати завдання формування та корекції тілобудови, виховувати морально-вольові якості, підвищувати спортивні показники.

Одним із сучасних силових видів спорту, який в останні роки отримав значного розвитку в Україні та світі, є також армспорт. Армспорт або армрестлінг (англ. arm wrestling) – настільна боротьба однією рукою, де учасники змагання ставлять лікті на стіл, зчіплюють руки і намагаються пересилити один одного й покласти руку суперника на поверхню стола. З одного боку, це динамічний та емоційний вид спорту, з іншого – він цікавий і доступний засіб фізичного виховання студентів, а його універсальність дозволяє займатися ним людям будь-якого віку й статі. Змагання з армспорту можна ефективно застосовувати для покращання морального клімату в колективі, зняття стресового напруження у студентів, організації змістовного і корисного дозвілля.

Сучасним і доволі ефективним засобом фізичного виховання студентів є система кросфіту (CrossFit), сутність якої полягає у виконанні простих і доступних фізичних вправ з високою інтенсивністю для розвитку різних груп м'язів методом колового тренування. До основних переваг системи кросфіту, порівняно з традиційними засобами фізичного виховання, належать: відсутність матеріальних витрат на обладнання, інвентар та особливих умов для занять (більшість вправ виконується з обтяженням масою власного тіла); можливість виконання вправ в умовах дефіциту часу та обмеженого простору; виключення можливості адаптації організму до навантажень за рахунок варіативності засобів тощо. Кросфіт є ефективним засобом розвитку фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей організму, розширення мережі судин, покращення складу крові (підвищення кількості еритроцитів, гемоглобіну), збільшення обсягу серцевого м'язу та обхвату грудної клітки, життєвої ємності легенів, поліпшення діяльності центральної нервової системи. Це підтверджує необхідність упровадження засобів кросфіту в освітній процес з фізичного виховання студентів.

До засобів силової підготовки належать різні вправи зі штангою, гантелями, еспандерами, вагою власного тіла, на тренажерах тощо, які впливають або на велику частину м'язової системи, або вибірково на окремі м'язові групи. Як і фізична підготовка взагалі, силова підготовка має два напрямки: загальна силова підготовка і спеціальна силова підготовка. Загальна силова підготовка направлена на гармонійний розвиток усіх основних м'язових груп, які мають значення для фізичного розвитку і підготовленості студента, а спеціальна силова підготовка у спорті передбачає розвиток силових якостей стосовно конкретного виду спорту, пов'язуючи вияв сили відповідних груп м'язів із технікою підняття обтяжень та виконання різних змагальних та допоміжних вправ [3]. Тому, засобами спеціальної силової підготовки є різні вправи з обтяженнями, які за

характером вияву м'язових зусиль і структурою руху подібні до змагальних, та власне змагальні вправи.

Літературні джерела дають підставу вважати, що заняття атлетичною гімнастикою роблять позитивний вплив на розвиток силових якостей студентської молоді. Проте слід враховувати, що атлетична гімнастика не має в собі характеру змагальної діяльності. Спортивна боротьба та виконання нормативів є також важливим елементом мотиваційного аспекту залучення студентів до занять фізичними вправами.

Саме поєднання силових вправ з гирьового спорту, пауерліфтингу, армспорту, кросфіту, атлетичної гімнастики, боротьби є найбільш ефективним засобом для зміцнення кісткової тканини і нарощування м'язів. Силові навантаження дозволяють студентам із високим рівнем фізичної підготовленості отримати достатньо велике навантаження за порівняно короткий проміжок часу [3].

Однією з особливостей методики застосовування силових вправ в освітньому процесі з фізичного виховання студентів є інтенсивність 30–80 % від максимальної, що позитивно впливає на розвиток силових можливостей студентів. Вправи з інтенсивністю 90 % і вище під час занять із обтяженнями для студентів не використовуються. Студенти виконують вправи переважно в динамічному режимі роботи м'язів. Для подальшого зростання показників сили поступово збільшується обсяг навантаження – кількість вправ і підходів для кожної м'язової групи.

Список літератури

1. Гордієнко Ю. Особливості програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання засобами пауерліфтингу. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського нац. ун-ту імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал. Уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2016. Вип. 21. С. 41–47.
2. Грибан Г. П., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. та ін. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч. посібник; за ред. Г. П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута». 2014. 400 с.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во «Рута» 2009. 593 с.
4. Мичка І.В. Методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу. Автореф. дис. канд. ... пед. наук. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. К. 2019. 21 с.