

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ВПРАВАМИ З ОБТЯЖЕННЯМИ

Грибан Григорій¹, Ткаченко Павло²

¹Житомирський державний університет імені Івана Франка

²Поліський національний університет

Анотація. В статті представлені результати експериментальних досліджень, які підтверджують, що цілеспрямоване використання вправ з обтяженнями в освітньому процесі з фізичного виховання здобувачів протягом навчального року може достовірно покращити показники виконання тестів з фізичної підготовки.

Ключові слова: фізична підготовленість, вправи з обтяженнями, засоби фізичної підготовки, здобувачі.

Актуальність теми дослідження. Вправи з обтяженнями є ефективним засобом фізичної підготовки, розвитку опорно-рухового апарату, м'язової системи, зміцнення здоров'я та підготовки здобувачів до майбутньої професійної діяльності. Велика різноманітність вправ з обтяженнями, які можна використовувати в освітньому процесі з фізичного виховання сприяють великому виховному, оздоровчому і прикладному значенню. Багато вправ з обтяженнями є окремими видами спорту. Зокрема, важка атлетика входить до програми олімпійських ігор, вправи зі штангою (силове триборство –

пауерліфтинг), вправи з гирями (гирьовий спорт), силова боротьба руками (армспорт) та інші входять до програм спортивних змагань всіх рівнів всеукраїнського, європейського і світового масштабів.

Мета дослідження. Експериментально обґрунтувати, що вправи з обтяженнями є одним із найбільш ефективних засобів фізичної підготовки здобувачів закладів вищої освіти в освітньому процесі з фізичного виховання.

Результати досліджень. Заняття з фізичної підготовки спрямовані на підтримання тренуваності та подальший розвиток фізичних і психофізичних якостей, які необхідні майбутнім фахівцям у професійній діяльності. Окрім того вправи з обтяженнями є ефективним засобом розвантаження нервової системи від розумової діяльності та засобом активного відпочинку. Вправи з обтяженнями користуються великою популярністю серед здобувачів вищої освіти, їх універсальність дає можливість легко регулювати фізичне навантаження, розвивати не тільки силові якості, а й гнучкість, витривалість, координаційні здібності і вольові якості.

Упровадження вправ з обтяженнями для покращення фізичного стану здобувачів закладів вищої освіти дозволяє підвищити ефективність чинної системи фізичного виховання та забезпечити покращення рівня їх загальної фізичної підготовленості, сформувати фундамент для вдосконалення професійно-прикладних фізичних якостей, підвищення працездатності та успішності навчання [1, 2, 3].

Проведений формувальний педагогічний експеримент в Поліському національному університеті протягом 2020–2021 навчального року, в якому взяло участь дві групи студентів перших курсів, підтвердив високу ефективність застосування вправ з обтяженнями в освітньому процесі. Контрольна група займалася за традиційною методикою, а в експериментальній групі акцент ставився на широке застосування вправ з обтяженнями, а саме: вправи з вагою власного тіла, зі штангою, гирями, гантелями, еспандерами, на гімнастичних снарядах, тренажерах, вправи пауерліфтингу, бодібілдингу, армспорту, кросфіту тощо. Основні завдання силових підготовки були спрямовані на:

- розвиток силових можливостей з метою ефективного спортивного удосконалення в одному із видів силових підготовки;
- забезпечення та збереження силових можливостей щодо подальшої життєдіяльності та спортивного вдосконалення;
- накопичення та виховання силових здібностей з урахуванням специфічних особливостей техніки обраного виду спорту.

Перші три місяці (вересень – листопад) здобувачі використовували великий різновид силових вправ для покращення загальної фізичної підготовленості і визначали яким видом вправ з обтяженнями вони бажають займатися у подальшому. На практичних заняттях використовувалися методи: повторних зусиль (повторний метод), метод динамічних зусиль, частково ізометричний метод. Методи «до відмови» та максимальних зусиль на даному

етапі підготовки зі здобувачами не застосовувалися, враховуючи низький вихідний рівень їх фізичної підготовленості.

Проведений формувальний педагогічний експеримент упродовж навчального року підтвердив, що цілеспрямоване використання вправ з обтяженнями може впродовж одного року суттєво покращити рівень фізичної підготовленості студентів з низьким вихідним рівнем підготовленості. Отримані результати виконання тестів з фізичної підготовки показали, що студенти експериментальної групи покращили достовірно п'ять тестів з шести, чого не відбулося в контрольній групі (табл. 1). Найкращий приріст отриманий у підтягуванні на перекладині, підніманні тулуба в сід за 1 хв, нахилах тулуба вперед ($P < 0,01$).

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості здобувачів закладів вищої освіти впродовж формувального педагогічного експерименту (експ. n = 24; контр. n = 21)

Тести	Групи	До експерименту	Після експерименту	Достовірність	
				t	P
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	Експ.	19,4±0,78	31,3±0,79	2,47	<0,05
	Контр.	18,9±0,81	23,5±0,87	1,96	>0,05
Підтягування на перекладині (разів)	Експ.	6,9±0,52	11,6±0,59	2,81	<0,01
	Контр.	6,7±0,48	7,6±0,64	1,31	>0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	Експ.	204,2±13,26	221±15,56	2,09	<0,05
	Контр.	205,7±14,04	208,9±12,81	1,46	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	Експ.	20,7±0,98	34,6±1,37	2,49	<0,01
	Контр.	21,3±0,87	26,3±1,14	1,68	>0,05
Нахили тулуба вперед (см)	Експ.	8,1±0,49	13,7±0,51	2,89	<0,01
	Контр.	7,4±0,41	9,8±0,44	1,54	>0,05
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	Експ.	10,78±0,96	9,34±0,88	1,75	>0,05
	Контр.	10,47±0,84	10,13±0,99	1,32	>0,05

Висновки

Вправи з обтяженнями розвивають силу, швидкість, силову витривалість, швидко-силові якості, гнучкість, координацію рухів та забезпечують високу працездатність у різних видах професійної діяльності та покращують комфорт життєдіяльності і впевненість в соціумі. Високий рівень фізичної працездатності майбутніх фахівців забезпечує адаптацію їх функціональних систем до навколишнього середовища, стресових ситуацій тощо. Фізкультурно-оздоровчий потенціал сформований під час навчання у закладі вищої освіти продуктивно позначається в практичній діяльності та життєздатності майбутнього фахівця. Тому обсяг навчальної програми та її зміст мають розглядатися як цільовий орієнтир не тільки розумового і духовного, а й тілесного розвитку особистості здобувача.

Список літературних джерел

1. Грибан Г.П., Мичка І.В. Педагогічні засади навчання силових вправ з паєрліфтингу студентської молоді в освітньому процесі з фізичного виховання. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини [редкол.: І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін.].

Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський нац. ун-т ім. І. Огієнка, 2018. Вип. 11. С. 102–110.

2. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Ткаченко П.П. Вправи з гирями у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти: навч. посібник за ред. Г.П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута», 2021. 528 с.

3. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Ткаченко П.П., Бойко Д.В. Фізична підготовка студентів у гирьовому спорті: навч.-метод посібник за ред. Г.П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 118 с.