

## Удосконалення силових здібностей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання

Лавренюк В.С.

*Луцький інститут розвитку людини університету „Україна”***Анотація:**

Обґрунтовано важливість змісту занять із фізичного виховання, який включає вправи, що сприяють розвитку сили у студентів. Доведено ефективність силових вправ та вправ основної гімнастики, які застосовувалися у навчально-виховному процесі юнаків 3 курсу вищого навчального закладу протягом одного навчального року. Рівень розвитку силових якостей у процесі експерименту зріс на 1,3 бала.

**Лавренюк В.С. Усовершенствование силовых способностей студентов в учебном процессе по физическому воспитанию.** Обоснованно важность содержания занятий по физическому воспитанию, которое включает упражнения, способствующие развитию силы у студентов. Доказана эффективность силовых упражнений и упражнений основной гимнастики, которые применялись в учебно-воспитательном процессе юношей 3 курса высшего учебного заведения в течение одного учебного года. Уровень развития силовых качеств в процессе эксперимента вырос на 1,3 балла.

**Lavrenyuk V.S. An improvement of power abilities of students in educational process of physical education.** In the article is grounded importance of maintenance of employments from physical education, which includes exercises which assist development of force for students. Efficiency of power exercises which was used in the educational process of youths of 3 courses during a school year is well-proven. The level of development of power qualities in the process of experiment grew on a 1,3 mark.

**Ключові слова:**

*фізичне виховання, навчальні заняття, силові вправи, вдосконалення, студенти, навчальний заклад.*

*физическое воспитание, учебные занятия, упражнения, сила, совершенствование, студенты, учебное заведение.*

*physical education, lessons, power exercises, perfections, students, educational establishment.*

**Вступ.**

Прагнення до міцного здоров'я, зовнішньої привабливості, бадьорості та впевненості в собі притаманне кожній людині. Проте багато людей свідомо чи несвідомо ігнорують це прагнення до фізичної досконалості та здоров'я. Певною мірою це стосується і студентської молоді [3].

Останнім часом значна увага приділяється питанням фізичного вдосконалення студентів. Ця проблема загострюється у зв'язку з тими змінами, які проходять на сучасному етапі реформування системи освіти й виховання у вищих навчальних закладах.

Навички фізичного вдосконалення формуються на практичних, індивідуальних та самостійних заняттях, а також у період виробничих педагогічних практик. Успішність цього процесу залежить від низки об'єктивних та суб'єктивних чинників, одним із яких є початковий рівень розвитку певних рухових якостей, якими володіє студент.

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є важливим елементом всебічного розвитку студентів, формування в них основ здорового способу життя, організації корисного відпочинку, розвитку й відновлення фізичних та духовних сил, реабілітації й корекції здоров'я, виховання моральних і вольових якостей [6].

Напружена розумова праця студентів і недостатність рухової активності нерідко стають причиною зниження працездатності та підвищення захворюваності. Недостатня кількість м'язових тканин призводить до порушення корсетної функції організму (сколіози, плоскостопість, захворювання хребта), захворювань дихальної та серцево-судинної систем тощо [7].

Суттєвою для зміцнення здоров'я студентської молоді, зокрема юнаків, є силова підготовка. Силові вправи дають змогу виправити як уроджені, так і набуті дефекти постави: вузькі плечі, відсутність талії,

викривлення ніг, хребта, сутулість, нерівномірність у розвитку різних груп м'язів. Крім того, вони є не лише засобом поліпшення будови тіла, значення їх набагато ширше.

Вченими й практиками [1, 2, 5] доведено, що вплив занять з обтяженням поширюється як на окрему систему або функцію, так і на організм у цілому. Дотримуючись певної методики занять і раціонального харчування, можна позбутися зайвої маси тіла, зняти емоційне напруження, звільнитися від шкідливих звичок. Силові вправи чудово зміцнюють зв'язки, сухожилля, суглоби. Під їх впливом у м'язах збільшується сітка капілярів, поліпшується кровообіг, що дає можливість серцю працювати в оптимальному режимі.

Значний відсоток фахівців фізичного виховання вищих навчальних закладів важливе місце у навчальному процесі відводять саме силовим вправам, які позитивно впливають на всі системи організму й мають суттєві переваги порівняно з традиційними. Створення раціональної методики силової підготовки є одним із факторів підвищення не лише рівня здоров'я, фізичної підготовленості, а й розумової працездатності, гармонійного розвитку особистості [3, 4].

Дана стаття виконана згідно плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Луцького інституту розвитку людини університету „Україна” за темою „Фізична працездатність та її соматовегетативне і моторне забезпечення у школярів і студентів” (номер держреєстрації 0107U001186).

**Мета, завдання роботи, матеріал і методи.**

*Мета роботи* – вдосконалення силових здібностей студентів вищих навчальних закладів.

*Організація дослідження.* Дослідження проводилося зі студентами (юнаками) 3 курсу Луцького інституту розвитку людини університету „Україна”.

Оцінювання силових здібностей юнаків на початку експерименту

Види випробувань	Рівень				
	високий	вище середнього	середній	нижче середнього	низький
Кидки набивного м'яча (4 кг) назад через голову, метрів	-	18,8	43,5	25,0	12,5
Вис на зігнутих руках, с	-	-	37,5	43,8	18,8
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	-	-	50,0	31,3	18,8
Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	-	-	68,8	31,3	-
Стрибок угору, см	-	2,5	43,5	18,8	25,0
Стрибок у довжину з місця, см	6,3	18,8	31,3	18,8	25,0
Підтягування на перекладині, разів	12,5	6,3	12,5	62,5	6,3
Середній відсоток	2,8	8,0	41,0	33,0	15,2

### Результати дослідження.

На першому етапі за низкою тестів атестовано юнаків-третьокурсників з метою виявлення рівня розвитку їх силових можливостей. Результати тестування засвідчили високий рівень силової підготовленості лише у 2,8 % студентів, вище середнього – у 8,0 %, середній – у 41,0 %, нижче середнього – у 33,0 %, низький – у 15,2 % першокурсників (табл. 1).

Мета другого етапу полягала в розробці змісту занять, який містив різноманітні за координацією і зусиллями силові вправи. Найбільше значення в ході експерименту приділялося вправам з обтяженням, а також з подоланням власної ваги (стрибки, присідання, різноскоки у перемінному темпі, підтягування тощо), з опором партнера, вправам основної гімнастики.

Безпосередній розвиток сили потребує комплексного використання вправ, які сприяють розвитку й інших фізичних якостей, зокрема витривалості. Статична витривалість вдосконалюється не лише в статичних, а й в динамічних вправах. Вправи, які вимагають тривалого напруження м'язів, що беруть участь у статичній роботі, студенти виконували багаторазово. В якості динамічних вправ використовували нахили тулуба назад, повороти, колові рухи тулубом; статичні – утримання певної пози (ваги). Використовувався також біг з партнером на плечах і перетягування каната.

Обов'язковою умовою занять було самостійне спостереження за зміною в стані здоров'я й фізичного розвитку. Самоконтроль включав суб'єктивні (самопочуття, працездатність, сон, апетит) та об'єктивні (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, фізичний стан і візуальні спостереження) показники. Якщо суб'єктивні показники не потребували додаткових пояснень, то об'єктивні ми розкривали більш детально.

Повторне тестування в кінці навчального року засвідчило позитивні результати. Середня оцінка за тест „кидок набивного (4 кг) м'яча через голову” під час першого тестування становила в юнаків 2,7 бала, а в кінці експерименту вони виконали кидки в середньому на 3,9 бала, тобто результат покращився на 1,2 бала (табл. 2).

Оцінка вису на зігнутих руках на початку експерименту в досліджуваних становила 2,1 бала, а при повторному тестуванні – 3,8 бала. Позитивних оцінок (5 і 4) не виявлено в жодного з юнаків при першому тестуванні, тоді як при повторному 25,0 % із них отримали 5 балів і 31,3 % – 4 бали.

Згинання й розгинання рук в упорі лежачи при першому тестуванні 50,0 % юнаків виконали на 3 бала, 31,3 % – на 2 бала, 37,5 % – на 1 бал. 5 і 4 бали не отримав жоден досліджуваний.

При повторному тестуванні 62,5 % студентів отримали 5 балів, 25,0 % – 4 бали і 12,5 % – 3 бали. Середня оцінка при першому тестуванні дорівнювала 2,3 бала, а при повторному – 4,5 бала. За цим тестом при повторному тестуванні виявлено найвищий бал.

Результати піднімання в сід за 30 с у процесі експерименту зросли в середньому на 0,7 бала. При першому тестуванні середній бал дорівнював 2,7, а в кінці експерименту – 3,4 бала.

Незначно зріс результат за тестуванням стрибків угору. При першому тестуванні середня оцінка дорівнювала 2,4 бала, при повторному тестуванні – 2,9 бала.

Подібні результати засвідчено при стрибках у довжину та підтягуванні на перекладині. При першому тестуванні середня оцінка стрибків у довжину становила 2,4 бала, а при повторному тестуванні – 4 бали. Відмінний бал під час першого тестування отримали 6,3 % юнаків, 18,8 % отримали 4 бали, 31,3 % – 3 бали, 18,8 % – 2 бали і 25 % – 1 бал.

Під час повторного тестування індивідуальні оцінки не мають такого виражено розкиду як при першому оцінюванні. Наприклад, по 25,0 % юнаків отримали 5 і 3 бали, 50,0 % – 4 бали.

Середній результат підтягування на перекладині при першому тестуванні дорівнював 2,6 бала, а при повторному тестуванні – 4 бали.

Результати повторного тестування засвідчили високий рівень силової підготовленості у 30,4 % юнаків, вище середнього – у 25,0 %, середній – у 36,6 %, нижче середнього – у 8,0 %, низького рівня не зафіксовано.

## Оцінювання силових здібностей студентів на завершальному етапі

Види випробувань	Рівень				
	високий	вище середнього	середній	нижче середнього	Низький
Кидки набивного м'яча (4 кг) назад через голову, метрів	37,5	25,0	25,0	12,5	-
Вис на зігнутих руках, с	25,0	31,3	37,5	6,3	-
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	62,5	25,0	12,5	-	-
Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	25	-	62,5	12,5	-
Стрибок угору, см	-	12,5	62,5	25,0	-
Стрибок у довжину з місця, см	25,0	50,0	25,0	-	-
Підтягування на перекладині, разів	37,5	31,3	31,3	-	-
Середній відсоток	30,4	25,0	36,6	8	

**Висновки.**

Аналіз вище зазначених результатів свідчить про те, що рівень розвитку силових якостей юнаків на початковому етапі дослідження визначено як нижче-середній, що дорівнює 2,5 бала, а на завершальному етапі – як вищесередній, він становить 3,8 бала. За результатами кидків набивного м'яча через голову спостерігається приріст середнього результату на 1,2 бала; вису на зігнутих руках результат зріс на 1,7 бала; згинання й розгинання рук в упорі лежачи на підлозі – на 2,2 бала; піднімання в сід за 30 с – на 0,7 бала; стрибків угору – на 0,5 бала; стрибків у довжину – на 1,4 бала; результати підтягування на перекладині покращилися в середньому на 1,5 бала, що свідчить про ефективність використання силових вправ та допоміжних вправ основної гімнастики, які застосовувалися у навчально-виховному процесі юнаків 3 курсу.

В подальшій нашій роботі ми плануємо ґрунтовно з'ясувати, які чинники впливають на розвиток інших фізичних якостей студентів, підібрати ефективні засоби та методи для вирішення проблеми фізичного вдосконалення студентської молоді, поліпшення здоров'я, формування звички до систематичного виконання фізичних вправ, ведення здорового способу життя.

**Література:**

1. Бубка С.Н. Соотношение общей и специальной физической подготовки в скоростно-силовых видах спорта / С.Н. Бубка, А.Г. Рыбковский // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Ч. I. – 1998. – С. 148–149.
2. Грибков В.А. Обеспечение здоровья студентов в процессе их учебно-трудовой деятельности / В.А. Грибков, А.И. Бурханов // Здоровье и физическое состояние населения России на рубеже XXI века: материалы всерос. науч.-практ. конф. – М., 1994. – С. 27–28.
3. Зотов А.В. Атлетична гімнастика: навчальний посібник / А.В. Зотов, В.І. Терещенко. – К., 2004. – 160 с.
4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства [2-е вид.] / С.М. Канішевський. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
5. Регуляй В.Ф. Путь к силе, красоте и грации / В.Ф. Регуляй. – Душанбе: Ирфон, 1990. – 400 с.
6. Череповська О. Деякі аспекти фізичного виховання студентської молоді (на прикладі національного університету „Львівська політехніка”) / Олена Череповська // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. із галузі фіз. культ. та спорту. – Вип. 10. – У 4-х т. – Львів: НВФ „Українські технології”, 2006. – Т. 1. – С. 270–274.
7. Чиженок Т. Аналіз фізичної підготовленості допризовної молоді України (Запоріжжя, Волинь, Центральний регіон) / Тамара Чиженок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Т. 2. – Луцьк: РВВ „Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – С. 286–288.

Надійшла до редакції 15.04.2011 р.  
Лавренко Виктор Сергеевич  
senseylutsk@gmail.com