

ЗНАЧУЩІСТЬ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ ДЛЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

П. П. Ткаченко¹, Т. В. Курилло¹, Г. П. Грибан²

*¹ Житомирський національний агроекологічний
університет;*

*² Житомирський державний університет
імені Івана Франка*

Анотація. У статті розкрита роль силових видів спорту в розвитку загальної фізичної підготовленості студентів під час навчального процесу з фізичного виховання. Представлені показники кореляційного аналізу, які характеризують специфіку фізичного навантаження та якості виконання тестів з фізичної підготовки.

Постановка проблеми. Вправи з гантелями, гириями, штангою, на силових тренажерах тощо прості й доступні, засвоюються легко і швидко, широкий їх вибір дозволяє проводити заняття з високою щільністю, покращувати здоров'я, фізичну підготовленість, функціональний стан та працездатність студентів, а головне розвивати силові якості і всі групи м'язів, ефективно вирішувати задачі формування та корекції тілобудови. Незважаючи на наявність значної кількості психолого-педагогічних досліджень, проблема розвитку силових якостей у студентів закладів освіти засобами силових видів спорту залишається актуальною у зв'язку з низкою переваг застосування силових навантажень у навчально-виховному процесі з фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень. Однією із важливих причин низької ефективності фізкультурно-оздоровчого процесу є недосконалість системи реалізації різних напрямів рухової активності, а саме: фізичного виховання, спортивної, рекреаційної, реабілітаційної і професійно-прикладної фізичної підготовки. Традиційна система фізичного виховання у закладах освіти не розв'язує повною мірою проблеми оптимізації фізичного стану та формування мотиваційної сфери студентів, яка має забезпечити мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичного виховання [1, с. 223].

Зміна цільової спрямованості фізичного виховання, суть якого зводиться до формування фізичної культури особистості студента, вимагає від навчально-виховного процесу відмови від адміністративно-командних методів навчання і виховання, звернення до особистості студента, його інтересів, мотивів і потреб у сфері фізичного і духовного вдосконалення, вибору виду рухової активності за бажанням студента [2, 3]. Для цього необхідно: здолати педагогічний консерватизм у системі фізичного виховання, усунути зростаюче відчуження системи фізичного виховання від студента, будувати нові стосунки між педагогом і студентом на основі співдружності й довіри; звільнити систему фізичного виховання від стандартизації, використовувати сучасні оздоровчі технології тощо [4].

Силова підготовленість, досягнута студентами у процесі спеціалізованого тренування, має широке позитивне перенесення та сприяє досягненню високих результатів у професійній

діяльності, побуті та інших видах рухової активності. В той же час виконання силових вправ вимагає від студентів вияву вольових зусиль. Без аналізу вольових виявів неможливо розібратися у психологічному механізмі активної поведінки особистості студента. Вольові вияви є неодмінною і необхідною умовою діяльності студента. Вони дозволяють регулювати перебіг всіх психічних процесів, сприяють досягненню високих показників у виконанні силових вправ [5, с. 11].

Мета дослідження полягає у вивченні та проведенні аналізу розвитку загальної витривалості під час цілеспрямованого використання силових вправ у навчально-виховному процесі з фізичного виховання.

Результати досліджень та їх обговорення. Доведено, що саме силові вправи є найбільш ефективними засобами 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. На рівень фізичної підготовленості, в тому числі і силових якостей студентів, впливає досить багато чинників, частина з яких безпосередньо не залежить від науково-методичного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання, професійного рівня викладацького складу кафедри, матеріально-технічного забезпечення й оснащення спортивної бази закладу освіти. Всі чинники, які впливають на рівень фізичної підготовленості студента, можна розділити на дві групи: 1) ті, що впливали на життєдіяльність абітурієнта ще до

вступу в заклад освіти і визначили його вихідний рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості; 2) група чинників, що впливає безпосередньо на студента під час навчання його у закладі освіти.

Визначення найбільш інформаційно значущих показників сприяє дослідженню взаємодії між компонентами фізичної підготовленості (фізичними якостями). Показники, що мають найбільшу кількість та якість взаємозв'язків, відповідно, можуть впливати на розвиток більшої кількості фізичних якостей, форму їх вияву чи компонентів фізичного розвитку, володіють найбільшою інформаційною значущістю. Проведений нами кореляційний аналіз взаємозалежності показників фізичних якостей у студентів з високим рівнем фізичної підготовленості показав, що до експерименту і після його завершення існують відмінності у рівні взаємозв'язків між фізичними якостями (табл. 1).

До експерименту у студентів з високим рівнем фізичної підготовленості виявлено лише два значущих показники, а саме у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи та підтягуванні на перекладині $r > 0,461$, $P = 0,05$, а також у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи і підніманні тулуба в сід за 1 хв., де $r = 0,397$, $P = 0,05$. Такі показники свідчать про неоднорідність розвитку фізичних якостей студентів цієї групи. Натомість після впровадження силових видів спорту у навчальний процес суттєво покращилися взаємозв'язки з усіма фізичними якостями – зафіксовано 16 достовірно значущих взаємозв'язків.

Таблиця 1

**Матриця коефіцієнтів кореляції
фізичної підготовленості студентів
із високим рівнем фізичної підготовленості
(n = 23)**

Показники тестів	Показники тестів фізичної підготовленості							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	x	0,417	0,432	-0,487	-0,346	-0,412	-0,414	-0,399
2	0,243	x	0,264	-0,211	-0,482	-0,496	-0,407	-0,354
3	0,152	0,148	x	-0,423	-0,399	-0,319	-0,188	-0,219
4	-0,298	-0,144	-0,321	x	0,424	0,406	0,215	0,268
5	-0,211	-0,226	-0,283	0,264	x	0,737	0,526	0,325
6	-0,229	-0,286	-0,167	0,168	0,461	x	0,397	0,176
7	-0,245	-0,182	-0,112	0,126	0,397	0,223	x	0,168
8	-0,182	-0,167	-0,124	0,213	0,211	0,098	0,107	x

Умовні позначення: 1 – біг на 100 м; 2 – біг на 3000 м; 3 – човниковий біг 4 x 9 м; 4 – стрибок у довжину з місця; 5 – згинання і розгинання рук в упорі лежачи; 6 – підтягування на перекладині; 7 – піднімання тулуба в сід за 1 хв.; 8 – нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Примітка. Порівняння результатів кореляції студентів із високим рівнем фізичної підготовленості: до експерименту (ліва нижня частина матриці) і після експерименту – права верхня частина матриці (n = 23; $r > 0,396$ – рівень достовірності $P = 0,05$, а якщо $r > 0,505$ – рівень достовірності $P = 0,01$).

Цілеспрямована робота щодо розвитку силових якостей силовими видами спорту найкраще вплинула на ті якості, які відіграють найважливішу роль під час виконання силового наванта-

ження. Найвищі взаємозв'язки отримані між показниками згинання і розгинання рук в упорі лежачи та підтягування на перекладині, $r = 0,737$, $P = 0,01$; згинання і розгинання рук в упорі лежачи та піднімання тулуба в сід за 1 хв., $r = 0,526$, $P = 0,05$; з бігу на 3000 м та згинання і розгинання рук в упорі лежачи і підтягування на перекладині, $r = -0,482$ та $-0,496$, відповідно, $P = 0,05$.

Висновки. Аналіз наукових досліджень свідчить про те, що фізичне виховання студентів на основі особистісно-орієнтованого вибору силових видів спорту, як основної рухової активності, має велике значення для фізичної підготовки студентів. Силові вправи є одним із ефективних засобів розвитку не тільки силових якостей та рухових умінь і навичок, а також здібностей адаптуватися до складних умов майбутньої професійної діяльності.

Список літературних джерел

1. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів : навч. посібник / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2014. – 306 с.
2. Грибан Г. П. Духовний розвиток особистості студента в процесі фізичного виховання / Г. П. Грибан // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця, 2006. – С. 6–10.
3. Грибан Г. П. Соціальні та духовні виміри особистості студента у фізичному вихованні та спорті / Г. П. Грибан // Спортивний вісник Придністров'я : наук.-теорет. журнал Дніпропетровського держ. інституту фіз. кул. і спорту. – 2007. – №№ 2–3. – С. 78–81.

4. Грибан Г. П. Теоретико-методологічні, соціальні та психолого-педагогічні аспекти духовного розвитку особистості студента в галузі фізичного виховання і спорту : наук.-метод. розробки для студ., викл. кафедр фіз. вихов. та тренерів / Г. П. Грибан. – Житомир : ДАЕУ, 2008. – 121 с.
5. Грибан Г. П. Фізичне виховання і воля : монографія / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2008. – 168 с.