

Шляхи вдосконалення силових якостей та витривалості в студентів вищого навчального закладу

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових досліджень [2; 4; 5; 6; 8] свідчить, що найдешевшим і найефективнішим засобом підвищення фізичного стану та здоров'я людини є заняття фізичними вправами, за допомогою яких вона може розвивати й удосконалювати свої фізичні якості.

Молоде покоління повинно рости здоровим, готовим до праці та захисту Вітчизни. Розв'язання цих завдань значною мірою залежить від ефективності навчального процесу не лише в загальноосвітніх школах, а й у вищих навчальних закладах, де слід використовувати різноманітні засоби й методи для фізичного вдосконалення студентської молоді.

Низка дослідників [1; 3; 9] указує на те, що під час навчання у вищому навчальному закладі не відбувається суттєвих позитивних змін у фізичному розвитку та фізичній підготовленості більшості студентів.

М. П. Мироненко [7] акцентує увагу на тому, що розвивати фізичні якості найдоцільніше у вікові періоди бурхливого розвитку організму. На його думку, велике значення в розробці програм фізичного вдосконалення студентів необхідно приділяти розвитку сили та витривалості, оскільки встановлено, що люди з оптимальним рівнем цих якостей значно менше піддаються серцево-судинним захворюванням, хворобам легень, ожирінню й діабету.

Саме тому проблема фізичного вдосконалення сили та витривалості в студентів, зокрема в юнаків, як і інших фізичних якостей, на сьогоднішній день є дуже актуальною й потребує зі сторони вчених, тренерів і викладачів фізичного виховання подальшого науково-практичного пошуку в напрямі вдосконалення фізичної підготовленості молоді.

Завдання дослідження – розробити зміст навчальних занять із фізичного виховання для покращення силових якостей та витривалості в студентів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідження проводилося з юнаками 1 курсу Волинського національного університету імені Лесі Українки. На початку навчального 2009/2010 року за низкою тестів проведено тестування юнаків-першокурсників, результати якого засвідчили низький рівень розвитку силових якостей та витривалості в досліджуваних.

Для їх удосконалення розроблено зміст занять, що включав ті фізичні вправи і їх комплекси, характерними ознаками яких є активне функціонування більшості ланок опорно-рухового апарату. Насамперед, це тривалий біг, ходьба та інші циклічні локомоції помірної й перемінної інтенсивності, ациклічні та змішані гімнастичні, легкоатлетичні й ігрові вправи. За допомогою багаторазових повторень вони сприяють розвитку загальної витривалості.

У процесі занять використовували також спортивні ігри, зокрема футбол, баскетбол та волейбол. Хоча ці засоби й поступаються циклічним видам щодо ефективності, проте вони перевищують їх за емоційністю.

Цілеспрямований розвиток сили м'язів здійснювали за допомогою вправ атлетичної гімнастики, а також використовували низку гімнастичних вправ. Застосовували вправи для розвитку сили м'язів плечового пояса, рук і спини, які виконували з різних вихідних положень, із навантаженнями й без них.

Для м'язів ніг використовували пружні рухи в присіді, випади, упори присівши, різні види ходьби з обтяженням, багатоскоки та вистрибування з присіду; для м'язів тулуба – нахили, повороти тулуба, його піднімання при фіксованих ногах і навпаки. На перекладині виконували підтягування, вис на зігнутих руках, підйом переворотом, розмахування та зіскоки з поворотами.

Під час виконання силових вправ значну увагу було приділено ритмічному диханню. Ураховуючи те, що зміна темпу силових вправ, чергування їх із вправами на гнучкість і розслаблення між підходами складають великі можливості для вдосконалення рухового й вестибулярного апарату, чергували комплекси силових вправ з оптимальними циклічними та швидкісними. Оцінювання

силових і швидко-силових можливостей юнаків-першокурсників у процесі експерименту визначалося за комплексом тестів, які наведено в табл. 1. Результати засвідчують, що за оцінюванням тесту “вис на зігнутих руках” приросту не простежується ($P > 0,05$). Проте, на відміну від цього тесту, результати підтягування в юнаків мають суттєву позитивну різницю. Згідно з державними тестами середня оцінка на початку експерименту відповідала 1 балу, а в кінці результат наблизився до 4 балів.

Таблиця 1

Рівень розвитку сили в юнаків-першокурсників у процесі експерименту

Показник	На початку експерименту				У кінці експерименту				P	
	X	S	Sx	V, %	X	S	Sx	V, %		
Вис на зігнутих руках, с	29,9	6,8	1,9	22,9	29,7	8,8	2,1	29,8	>0,05	
Стрибок у довжину з місця, см	206,78	19,09	5,29	9,23	236,94	12,63	3,06	5,33	<0,05	
Підтягування, кількість разів	7,07	1,59	0,44	22,48	13,78	2,58	0,62	18,72	<0,001	
Піднімання в сід за 1 хв, 30 с, кількість разів	30 с	18,64	2,79	0,77	14,96	24,44	2,43	0,59	9,94	<0,001
	1 хв	30,0	5,15	1,43	17,16	44,28	4,17	1,01	9,42	<0,001
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	30,92	13,86	4,00	44,82	35,14	7,94	2,20	22,59	>0,05	

Результати стрибка в довжину з місця, піднімання в сід за 30 с і 1 хв, згинання й розгинання рук в упорі лежачи в студентів на початку експерименту вірогідно нижчі ($P < 0,05-0,001$), ніж під час його завершення. Зокрема, результати стрибка в довжину з місця оцінено за першого тестування на 2 бали, а за другого – на 4 бали; піднімання в сід за одну хвилину – відповідно, на 2 бали, а в кінці експерименту – на 3 бали; згинання та розгинання рук в упорі лежачи – відповідно, на 3 й 5 балів. Таким чином, рівень розвитку силових якостей у юнаків у процесі експерименту покращився. Найбільша різниця простежується за показниками підтягування.

Оцінювання витривалості в юнаків-першокурсників подано в табл. 2.

Таблиця 2

Розвиток витривалості в юнаків-першокурсників у процесі експерименту

Показник	На початку експерименту				У кінці експерименту				P
	X	S	Sx	V, %	X	S	Sx	V, %	
Біг протягом 6 хв, м	1437,1	227,9	63,2	15,9	1582,2	152,8	37,1	9,7	>0,05
Прогресуючий біг 20 м, кількість відрізків	81,6	14,0	3,9	17,2	95,6	13,1	3,2	13,7	<0,05
Біг 1500 м, хв	11,9	0,5	0,1	4,3	8,1	0,6	0,1	4,8	<0,05

Результати таблиці свідчать, що за показниками бігу протягом 6 хв, прогресуючого бігу, бігу на 1500 м на початку експерименту результати також були нижчими. Вірогідну різницю виявлено за результатами бігу на 1500 м. За іншими тестами результат зріс на 0,27–10,09 %.

Висновки. Вагоме значення в процесі фізичного виховання студентів необхідно приділяти розвитку сили й витривалості, оскільки встановлено, що люди з оптимальним рівнем цих якостей значно менше піддаються серцево-судинним захворюванням, хворобам легень, ожирінню, діабету.

У комплексі ефективних засобів для підвищення фізичних якостей чільне місце посідають циклічні локомоції помірної й перемінної інтенсивності, ациклічні та змішані гімнастичні, легкоатлетичні й ігрові вправи, за допомогою багаторазових повторень вони сприяють розвитку загальної витривалості. Вправи атлетичної та основної гімнастики дають хороший ефект під час розвитку силових якостей, їх ефективність доведено як у низці наукових джерел, так і в процесі нашого дослідження.

Розроблений зміст занять, що містив вищезазвані комплекси вправ, дав змогу поліпшити силові якості та витривалість у юнаків-першокурсників. Найбільший ефект у процесі експерименту простежується за результатами підтягування ($P < 0,05-0,001$), згинання й розгинання рук в упорі лежачи ($P < 0,05$) та прогресуючого бігу ($P < 0,05-0,001$).

Перспективи подальших досліджень. Подальшого дослідження сьогодні вимагає питання диференціації засобів і методів у процесі навчальних занять із фізичного виховання для покращення силових якостей та витривалості в студентів.

Література

1. Антінкова В. А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах / В. А. Антінкова // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. – Київ ; Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 1996. – С. 209–213.
2. Бондаревский Е. Я. Физическая подготовленность юношей 16–17 лет, обучающихся в разных типах учебных заведений / Е. Я. Бондаревский, Ю. А. Пеганов // Физическая культура и здоровый образ жизни : тезисы Всесоюз. науч.-практ. конф. – М. : [б. и.], 1990. – С. 16.
3. 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 : зб. наук. пр.– Київ ; Вінниця : [б. в.], 1998. – Ч. I. – С. 148–149.
4. 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. : [б. и.], 1994. – С. 27–28.
5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Л. : Штабар, 1997. – 207 с.
6. Линець М. М. Витривалість, здоров'я, працездатність... / М. М. Линець, Г. М. Андрієнко. – Л. : [б. в.], 1993. – 131 с.
7. Мироненко П. М. Сила і витривалість / П. М. Мироненко // Старт. – 1986. – № 2. – С. 4–6.
8. Черкашин Р. Рівень розвитку сили у студентів вищих навчальних закладів / Р. Черкашин // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 73–75.
9. Чиженок Т. Аналіз фізичної підготовленості допризовної молоді України (Запоріжжя, Волинь, Центральний регіон) / Т. Чиженок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 192–194.

Анотації

У статті обґрунтовано важливість розробки змісту занять із фізичного виховання, які сприяють розвитку сили та витривалості в навчальному процесі студентів, зокрема юнаків. Розвиток цих якостей забезпечує хороший фізичний стан і готовність до творчої діяльності.

Ключові слова: *фізичне виховання, заняття, сила, витривалість, розвиток, студенти.*

Едуард Навроцкий, Олег Мазурчук. Пути совершенствования силовых качеств и выносливости у студентов высшего учебного заведения. *В статье обосновывается важность разработки содержания занятий из физического воспитания, которые способствуют развитию силы и выносливости в учебном процессе студентов, в частности юношей. Развитие этих качеств обеспечивает хорошее физическое состояние и готовность к творческой деятельности.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, занятия, сила, выносливость, развитие, студенты.*

Eduard Navtostkyi, Oleh Mazurchuk. Ways of Strength and Endurance Increase of Higher Education Institutions Students. *The importance of the content development of physical education classes aimed to increase students' strength and endurance is discussed in the article. The development of these qualities provides a good physical fitness and prepares students for creative activity.*

Key words: *physical education, classes, strength, endurance, development, students.*