

## ВПЛИВ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОВКУ СТУДЕНТІВ

**Постановка проблеми.** Проблемі студентського спорту впродовж багатьох років приділяється пильна увага провідних учених як України, Росії, так і зарубіжних (В. Платонов, 2004; Л. Сергієнко, 2007; Р. Мотилянська, 1969; А. Тер-Ованесян, 1995 й ін.). У наш час обсяг навчально-тренувальної роботи досяг максимальних значень і настав момент обмеження обсягу навчально-тренувальної роботи, тому що подальше його збільшення спричинить виснаження ресурсів організму студентів, які займаються атлетичною гімнастикою.

У зв'язку з викладеним є актуальною проблема пошуку оптимального співвідношення часу, передбаченого на підвищення спортивної майстерності та реалізацію соціальних програм, а саме:

- здобуття освіти;
- одержання спеціальності.

Усе це вимагає розроблення методів тренування, що дозволяють при мінімально можливих витратах здобути максимальний результат.

Забезпечення подальшого зростання спортивної майстерності студентів, які займаються атлетичною гімнастикою, можливо на основі раціональної побудови процесу підготовки і вимагає комплексного підходу, що характеризують стан різних боків підготовленості студентів залежності від віку і стажу занять; процентного розподілу часу, передбаченого на фізичну, спеціально-рухову, функціональну підготовки, що закономірно пов'язані між собою об'єктивними процесами термінового і довготривалого етапів адаптації організму; структури і спрямованості тренувальних навантажень; надійні інформативні системи контролю і регулювання навчально-тренувального процесу.

**Аналіз попередніх досліджень.** До досліджень цього питання зверталось багато провідних фахівців, дослідників і вчених. Деякі вчені піднімають питання про внесення методичних змін у практику навчального процесу (Б. Ашмарин, С. Бубка, А. Рибковський, В. Романенко й ін.). На думку вчених, удосконалення існуючих і розроблення нових педагогічних методик, спрямованих на підвищення фізичної підготовленості студентів, спричинять покращення функціонального, фізичного стану і розумової працездатності.

У сучасних численних «різновидах» атлетичної гімнастики за даними досліджень зарубіжних авторів (R. Andersen, J. Henriksson, 1977; N. Apostolopoulos, 2001; V.J. Caiozzo, J.J. Perrine, V.R. Edgerton, 1981; Шварценеггер А., 2000 й ін.) існують форми та методики, які активно використовуються у процесі навчання студентів. Справжні дослідження підтверджують позитивний вплив занять атлетичною гімнастикою на рівень фізичної підготовленості студентів.

**Мета дослідження** – обґрунтування доцільності проведення занять атлетичною гімнастикою як видом спорту в системі фізичного виховання в умовах ВНЗ.

### **Завдання дослідження:**

1. Визначити рівень і динаміку розвитку фізичної підготовки студентів 3-4 курсів, які займаються атлетичною гімнастикою;
2. Виявити вплив навчально-тренувальних занять на фізичну підготовку студентів 3-4 курсу.

### **Методи й організація досліджень**

Для вирішення поставлених завдань було використано такі методи дослідження:

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та ресурсів Internet.

Аналіз науково-методичної літератури вітчизняних і зарубіжних авторів, використання інформації мережі Internet дозволили визначити основні напрямки розвитку

сучасних способів навчання; зробити аналіз останніх розробок і сформулювати вимоги до сучасних підходів до навчання у системі фізичного виховання ВНЗ.

## 2. Педагогічне тестування.

Основою для оцінювання були тести із загальнодержавної системи тестів (Державні тести і нормативи оцінювання фізичної підготовленості населення України / за ред. М. Зубалія. – Вид.2-ге, перероб. і доп. – К. : 1998. – 18 с.). Також для одержання більш повної інформації про наших респондентів були використані тести, запропоновані провідними фахівцями з теорії та методики фізичного виховання [4; 6].

Програма тестування містила: **тест 1** «Вага тіла»; **тест 2** «Підтягування»; **тест 3** «Стрибок у довжину з місця»; **тест 4** «Човниковий біг».

## 3. Метод контрольних випробувань (контрольних вправ).

За допомогою методу контрольних випробувань визначається рівень і динаміка фізичної підготовки студентів. Всі контрольні випробування проводилися відповідно до вимог загальнодержавної системи тестів (Державні тести і нормативи оцінювання фізичної підготовленості населення України / за ред. М. Зубалія. – Вид.2-ге, перероб. і доп. – К. : 1998. – 18 с.). Результати заносилися до загального протоколу й підлягали подальшому статистичному обробленню. Використовувалися такі контрольні вправи: **1.** Підйом штанги на біцепс; **2.** Жим штанги від грудей.

## 4. Методи математичної статистики.

Для об'єктивного оцінювання ступеня надійності та достовірності одержаних результатів дослідження виявлені статистичні закономірності та зміни показників. Результати, одержані під час дослідження, оброблялися за допомогою математичної статистики, описаної у спеціальній літературі (Б. Суслаков, 1982; В. Іванов, 1990; Ю. Тюрін, 1998; Н. Кремер, 2000 й ін.).

Середнє арифметичне значення величини ( $X_{cp}$ ); помилка обчислення середньої арифметичної величини ( $m$ ) середнє квадратичне відхилення, яке характеризує мінливість ознаки ( $\sigma$ ), ймовірність різниці середніх величин ( $t$ ). Оцінювання ймовірності різниці статистичних показників ( $t$ ) обчислювалось за критерієм Стьюдента.

У дослідженні взяли участь юнаки – студенти 3-4 курсів Донбаської державної машинобудівної академії (ДДМА) м. Краматорська, Донецької області. Одержані результати показали об'єктивну картину впливу занять атлетичною гімнастикою на фізичну підготовленість за період дослідження.

## Результати досліджень і їх обговорення

Одержані результати доповнили відомості авторів [2; 3; 6; 9] про позитивні зміни у фізичній підготовленості та працездатності студентів. Виявлено покращення фізичної підготовленості студентів 3–4 курсів, які займалися за розробленими програмами. У табл. 1 наведено результати порівняльного аналізу показників фізичної підготовки студентів 3–4 курсу, з якої видно, що студенти 4 курсу мають показники краще, ніж студенти 3 курсу. Приріст показників у студентів 4 курсу виявився за всіма видами тестів.

Приріст відбувався за всіма показниками комплексу тестів. Що б показати об'єктивну картину впливу занять атлетичною гімнастикою на фізичну підготовку за період дослідження, проведено аналіз показників тестів, з якого видно, що відбулися достовірні зміни за всіма тестами, окрім тесту № 2.

*Таблиця 1*

### Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості студентів 3-4 курсів

№ тесту	Назва тесту	Хлопці 3 курсу (n =20)		Хлопці 4 курсу (n = 20)	
		$X_c$	$m$	$X_c$	$m$
1	Вага тіла, кг	70,25	3,10	72,80	3,26
2	Підтягування на перекладині у висі на прямих руках, кількість разів	10,25	0,81	12,05	0,91

3	Стрибок у довжину з місця, см	224,00	4,15	236,63	3,96
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	14,20	0,14	9,39	0,08
5	Підйом штанги на біцепс, кг	44,70	3,11	49,60	1,26
6	Жим штанги від грудей, кг	72,75	4,39	76,85	2,64

Достовірність приросту показників тестів визначається за допомогою критерію Стьюдента,  $t_{ст(0,05, 20)} = 3,8495$ . З таблиці 2 видно, що приріст показників достовірний за всіма тестами, окрім тесту № 2 ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 2

### Достовірність аналізу показників фізичної підготовленості студентів 4 курсу

№ тесту	Назва тесту	$t_{расч}$	$p$
1	Вага тіла, кг	0,68	<0,05
2	Підтягування на перекладині у висі на прямих руках, кількість разів	10,58	>0,05
3	Стрибок у довжину з місця, см	1,06	<0,05
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	2,18	<0,05
5	Підйом штанги на біцепс, кг	2,92	<0,05
6	Жим штанги від грудей, кг	2,24	<0,05

*Примітка:* критичне значення ( $p = 3,8495$ ) критерію  $t$  Стьюдента для  $n = 20$

Порівнявши результати тестування студентів 3–4 курсів, було розраховано середньостатистичні показники, що охарактеризували статистично достовірну динаміку змін у досліджуваних вікових групах.

Це дослідження довело, що всі впроваджені програми проведення навчально-тренувальних занять з атлетичної гімнастики позитивно впливають на розвиток фізичної підготовки студентів.

**Висновки.** Навчально-тренувальні заняття з атлетичної гімнастики позитивно впливають на розвиток фізичної підготовки студентів.

Систематичні дозовані фізичні навантаження сприятливо впливають на центральну нервову систему студента, оберігаючи від розумової перевтоми та стресу.

Вибір навантажень залежить багато в чому від індивідуальних особливостей студентів, їхньої фізичної підготовленості, складу м'язів, типу вищої нервової діяльності й ін.

Свідченням ефективності подібного підходу є найбільша кількість позитивних змін за результатами тестів, що показують рівень і динаміку у фізичній підготовленості та м'язової працездатності за період дослідження, що і є обґрунтуванням для занять атлетичною гімнастикою як видом спорту в системі фізичного виховання в умовах ВНЗ.

**Перспективи.** Дослідження підтвердили доцільність упровадження розробок з проведення навчально-тренувальних занять з атлетичної гімнастики для студентів. Перспективним напрямом подальших досліджень є встановлення впливу навчально-тренувальних занять з атлетичної гімнастики на вдосконалення фізичної підготовки студентів.

### Література:

1. Ашанін В. С. Інформаційне забезпечення фізичної культури : російсько-український тлумач-словник / Ашанін В. С., Філенко Л. В. – Х. : ХДАФК, 2010. – 68 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Ашмарин Б. А. – М. : Просвещение, 1990. – 286 с.
3. Бубка С. Н. Развитие двигательных способностей человека. – Донецк: Апекс, 2002. – 302 с.
4. Бубэ Х. Тесты в спортивной практике /Х. Бубэ, Г. Фек, Х. Штюблер; перевод с немецкого Л.М. Мирский. – М. : «Физкультура и спорт», 1968. – 239с.

5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М. Д. Зубалія. – Вид. 2-ге, перероб. і доп. – К., 1998. – 18 с.
6. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях –Дивизион, 2006. – 290 с.
7. Методические указания по организации и проведению занятий со студентами по атлетической гимнастике / сост. А. Д. Руденко, В. И. Филинков. – Краматорск : ДГМА, 1999. – 30 с.
8. Робоча програма дисципліни «Фізичне виховання». – Краматорськ : ДДМА, 2012. – 68 с.
9. Рыбковский А. Г. Управление двигательной активностью человека (системный анализ) / А.Г. Рыбковский – Донецк :ДонГУ, 1998. – 300 с.

*У статті розглядають питання впливу навчально-тренувальних занять на фізичну підготовку студентів 3-4 курсів. Усі впроваджені програми проведення навчально-тренувальних занять з атлетичної гімнастики позитивно впливають на розвиток фізичної підготовки студентів.*

**Ключові слова:** атлетична гімнастика, фізична підготовка, вправи, динаміка.

*В статье рассматриваются вопросы влияния учебно-тренировочных занятий на физическую подготовку студентов 3-4 курсов. Установлено, что внедрённые программы учебно-тренировочных занятий по атлетической гимнастике положительно влияют на развитие физической подготовки студентов.*

**Ключевые слова:** атлетическая гимнастика, физическая подготовка, упражнения, динамика.

*The article deals with the questions of influence of educational - training classes on physical culture of the third and fourth year students. It is established that the introduced programs of educational - training classes in athletic gymnastics have positive influence on the development of physical culture of students.*

**Keywords:** athletic gymnastics, physical culture, exercises, dynamics.