



УДК 796.011.3-057.87

IMPROVEMENT OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Salnykova S.V. / Сальникова С.В.*Candidate of Science of Physical Education and Sport doc. / к.н з фіз.вих і спорту, доц.*

ORCID: 0000-0003-4675-6105

*Vinnitsia Institute of Trade and Economics of State University of Trade and Economics,
Vinnitsia, Soborna St, 87, 21050**Вінницький торговельно-економічний інститут**Державного торговельно-економічного університету, Вінниця, Соборна, 87, 21050***Puzdymir M.I. / Пуздимір М.І.***Doc. / доц.*

ORCID: 0000-0003-1350-231X

*Vinnitsia Institute of Trade and Economics of State University of Trade and Economics,
Vinnitsia, Soborna St, 87, 21050**Вінницький торговельно-економічний інститут**Державного торговельно-економічного університету, Вінниця, Соборна, 87, 21050***Holovkina V.V. / Головкіна В.В.***Candidate of Science of Physical Education and Sport . / к.н з фіз.вих і спорту,*

ORCID: 0000-0001-9912-7754

*Vinnitsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University; Ostroz'koho st., 32,
Vinnitsia, 21100,**Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського,
Вінниця, Острозького, 32, 21100*

Анотація. В роботі розглядається питання щодо обґрунтування доцільності застосування у системі фізичного виховання студентів спортивного плавання із елементами аквафітнесу, легкої атлетики із застосуванням бігових навантажень різних режимів енергозабезпечення, а також боксу.

Встановлено покращення швидкості, вибухової сили, спритності, гнучкості, силової динамічної витривалості м'язів плечового поясу, загальної витривалості.

Доведена доцільність застосування новітніх видів рухової активності у системі фізичного виховання студентів.

Ключові слова: аквафітнес, бокс, легка атлетика, плавання, студенти, фізична підготовленість.

Abstract. The aim is to study the appropriateness of the use of sport swimming with elements of aqua fitness, athletics using running loads of different modes of supply and boxing in system of physical education of students.

Speed improvement, strength explosiveness, adroitness, flexibility, dynamic power endurance of muscles of the shoulder girdle, general endurance were established

The feasibility of innovative types of motor activity in the system of physical training of students of the university is proved.

Key words: aqua fitness, athletics, swimming, students, physical fitness.



Вступ.

Процес фізичного виховання студентської молоді відіграє важливу роль у формуванні гармонійно розвиненої та конкурентоспроможної особистості. Система засобів, які використовуються для корекції фізичної підготовленості студентів, часто не приваблює молодь, носить характер обов'язкових заходів, а не цікавих занять, які забезпечували б не лише фізичний розвиток, але й емоційне розслаблення [2]. Запорукою високих показників у майбутній виробничій діяльності має стати спеціалізована фізична підготовка, що забезпечує формування і вдосконалення тих якостей особистості, які мають суттєве значення для визначеної професії [5].

Аналіз даних спеціальної літератури дозволяє стверджувати, що думки фахівців щодо основних аспектів побудови програм занять з фізичного виховання у ЗВО вкрай суперечливі. Перспективою вирішення цієї проблеми є використання у системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів інноваційних видів рухової активності.

Основний текст.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Існують відомості, які вказують на те, що ефективним й економічно вигідним шляхом підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості людини залишається впровадження у повсякденне життя різних засобів фізичного виховання із застосуванням різних оздоровчих технологій [1, 3, 5].

У теперішній час заняття з фізичного виховання, які проводяться за програмою вищих навчальних закладів, не спрямовані на покращення адаптаційних можливостей студентів до фізичних навантажень аеробного й анаеробного спрямування [4], оскільки їхньою метою не передбачено врахування індивідуальних функціональних можливостей студентів.

З метою корекції фізичного стану науковці пропонують застосовувати різні види фізичної діяльності. Серед них найбільш ефективними є циклічні вправи, до яких належить біг. Доступність бігу для осіб різного віку, статі і рівня фізичного стану дозволяє використовувати його для цілеспрямованої



активізації аеробних або анаеробних процесів енергозабезпечення [1]. На думку науковців ефективність бігових тренувань залежить від періодичності занять, а також від співвідношення їх інтенсивності та тривалості [1]. Однак при цьому необхідно враховувати функціональну готовність організму до виконання фізичної роботи.

Серед вітчизняних науковців Т.А. Базилюк було обґрунтовано та розроблено програму застосування інноваційної технології аквафітнесу ігрового спрямування з елементами баскетболу для інтегрального впливу на розвиток функціональних і психофізіологічних можливостей, а також підвищення фізичної підготовленості студентів [3].

Результати досліджень науковців довели ефективність оздоровчо-тренувальних занять із диференційованим використанням засобів аквафітнесу та можливість використання авторської програми у системі фізичного виховання студентів ЗВО економічного профілю [2].

Мета роботи – за динамікою показників фізичної підготовленості студентів-юнаків I-II курсів економічних спеціальностей ВТЕІ ДТЕУ обґрунтувати доцільність застосування у системі фізичного виховання плавання із елементами аквафітнесу, легкої атлетики із застосуванням бігових навантажень різних режимів енергозабезпечення та боксу.

Методи та організація дослідження.

Застосовано наступні методи дослідження :

- педагогічне тестування фізичної підготовленості;
- методи математичної статистики.

Обстеження юнаків здійснювалося до початку занять (на початку навчального року) та через 24 тижні.

В експерименті брали участь студенти юнаки віком 19-20 років. Перед початком експерименту нами створено чотири групи: контрольну (18 осіб) та три експериментальних (19, 18 та 18 осіб). Тривалість кожного заняття фізичним вихованням в обох групах становила 90 хвилин, а періодичність занять 2 рази на тиждень. Зміст занять контрольної та експериментальних груп



відрізнялися тим, що на відміну від контрольної (КГ), яка займалася за робочою програмою «Фізичне виховання», студенти першої експериментальної (ЕГ1) групи тренувалися у спортивній секції «Плавання» із застосуванням елементів аквафітнесу, представники другої експериментальної (ЕГ2) групи – у спортивній секції «Легка атлетика» із застосуванням бігових навантажень різних режимів енергозабезпечення, а юнаки третьої експериментальної групи (ЕГ3) – у спортивній секції «Бокс».

Застосовані методи дослідження дозволили встановити ефективність занять за запропонованими програмами на показники фізичної підготовленості студентів, яку оцінювали за результатами тестів [2, 5], що характеризують швидкість, вибухову силу, спритність, силову динамічну витривалість м'язів плечового поясу, активну гнучкість хребта й загальну витривалість.

Для аналізу ефективності впливу застосування занять на показники фізичної підготовленості студентів порівнювали зв'язані вибірки, де ряди динаміки відображали зміни ознак залежно від етапу експерименту. Вірогідна відмінність середніх значень показників фізичної підготовленості здійснювалася за t-критерієм Стьюдента [4]. Відмінність вважалася вірогідною при рівні значимості $p < 0,05$.

Результати дослідження та їх обговорення.

Результати обстежень показали, що заняття фізичною культурою за запропонованими програмами викликають позитивні зміни фізичної підготовленості студентів 19-20 років.

До початку занять середні значення показників фізичної підготовленості у студентів контрольної і експериментальних груп вірогідно не відрізнялись між собою ($p > 0,05$).

Дослідження фізичної підготовленості студентів через 24 тижнів від початку занять дозволили виявити відмінності впливу занять фізичною культурою за запропонованими програмами.

Так, під впливом секційних занять у представників групи ОГ1 через 24 тижні від початку занять вірогідно зменшився час виконання тестів «біг 100 м



зі старту» (на 13,26%), «човниковий біг 4*9» (на 13,45%), «рівномірний біг 3000 м» (на 10,04%), що свідчить про покращення швидкості, спритності й загальної витривалості. Вірогідно вищі результати виконання тестів «стрибок у довжину з місця» (на 10,82%), «підтягування на перекладині» (на 32,71%) та «нахил тулуба вперед» (на 81,53%) по завершенні експерименту свідчать про покращення вибухової сили, силової динамічної витривалості м'язів плечового поясу та активної гнучкості хребта.

У студентів другої експериментальної групи під впливом тренувальних занять у секції «Легка атлетика» із застосуванням бігових навантажень різних режимів енергозабезпечення через 24 тижні від початку дослідження зареєстровано вірогідне покращення результатів виконання тестів, які характеризують швидкість (на 13,69%), вибухову силу (на 7,66%), спритність (на 13,86%), а також загальну витривалість (на 10,12%).

Дослідження фізичної підготовленості студентів групи ЕГЗ, які протягом 24 тижнів займалися у спортивній секції «Бокс», засвідчили, що під впливом таких занять у студентів вірогідно покращились результати тестів, що характеризують швидкість (на 13,24%), вибухову силу (на 9,87%), спритність (на 13,60%), силову динамічну витривалість м'язів плечового поясу (на 39,03%) та загальну витривалість (на 10,10%).

Порівняльний аналіз досліджень фізичної підготовленості студентів груп КГ та ОГ1 засвідчив, що через 24 тижнів від початку занять середні значення показників вибухової сили, силової динамічної витривалості м'язів плечового поясу, гнучкості та загальної витривалості, у представників групи ОГ1 вірогідно перевищували ці значення студентів контрольної групи на 6,45%, 17,86%, 55,83% та 7,15% відповідно.

У студентів групи ОГ2 по завершенні дослідження результати виконання тесту «рівномірний біг 3000 м» також виявився вірогідно вищим (на 7,36%), у порівнянні із даними контрольної групи.

Порівнюючи середні значення результатів виконання тестів у юнаків груп КГ та ОГ3 встановлено, що під впливом двадцятичотирьохтижневих занять у



студентів, які відвідували спортивну секцію з боксу, вірогідно вищими виявились показники вибухової сили (на 5,60%), силової динамічної витривалості м'язів плечового поясу (на 24,29%) та загальної витривалості (на 7,08%)

Слід вказати, що, незважаючи на позитивну динаміку у результатах виконання контрольних тестів студентами контрольної групи, вірогідних змін через 24 тижні від початку занять не зареєстровано.

Висновки.

Здійснений аналіз дозволив встановити, що у досліджуваних студентів до початку занять за запропонованими програмами рівень фізичної підготовленості відповідав «середньому».

Заняття у спортивній секції «Плавання» вірогідно покращують показники виконання тестів, що характеризують наступні фізичні якості: швидкість, вибухову силу, спритність, силову динамічну витривалість м'язів плечового поясу, гнучкість та загальну витривалість. Заняття у спортивній секції «Легка атлетика» із застосуванням бігових навантажень різних режимів енергозабезпечення сприяють вірогідному покращенню показників виконання тестів, що характеризують швидкість, вибухову силу, спритність, а також загальну витривалість. Заняття у спортивній секції «Бокс» сприяли покращенню у студентів показників швидкості, вибухової сили, спритності, силової динамічної витривалості м'язів плечового поясу й загальної витривалості.

Доцільність застосування у системі фізичного виховання студентів секційних занять підтверджується вірогідно кращими результатами прояву фізичних якостей у студентів експериментальних груп у порівнянні із результатами студентів контрольної групи, а також відсутністю вірогідної різниці між результатами виконання контрольних тестів представниками експериментальних груп.



Література:

1. Сальникова С.В. Удосконалення фізичного стану студентів шляхом застосування інноваційних технологій фізичного виховання. Соціально-політичні, економічні та гуманітарні виміри європейської інтеграції України: Збірник наукових праць IV Міжнародної науково-практичної конференції. Вінниця: Видавничо-редакційний відділ ВТЕІ КНТЕУ, 2016. С. 408-413.

2. Сальникова Світлана, Гуренко Олександр, Пуздимір Микола. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів ВНЗ під впливом занять з плавання, легкої атлетики та боксу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Житомир. 2017, 4(23):226-232.

3. Сальникова С.В.. Удосконалення фізичного стану жінок 30-49 років шляхом комплексного застосування аквафітнесу і методики ендогенно-гіпоксичного дихання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Івано-Франківськ, 2016, 19с.

4. Volodymyr Gamali, Vladimir Potop, Bondar Anna, Svitlana Salnykova, Oksana Shynkaruk, Olena Shevchuk, Alina Ulan. Improvement of the motor structure of the paddle technique of qualified female athletes in rowing Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol.20 (4), Art 263 pp. 1944. – 1949, 2020 online ISSN: 2247 - 806X, p-ISSN: 2247 – 8051, ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES

5. Viacheslav Miroshnichenko, Svitlana Salnykova, Viktoriia Bohuslavska, Maryan Pityn, Yuriy Furman, Volodymyr Iakovliv, Zoryana Semeryak. Enhancement of physical health in girls of 17-19 years by adoption of physical loads taking their somatotype into account Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol 19 (Supplement issue 2), Art 58, pp 387 - 392, 2019 online ISSN: 2247 - 806X, p-ISSN: 2247 – 8051, ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES

Стаття відправлена: 09.05.2022 г.

© Сальникова С.В. Пуздимір М.І. Головкіна В.В.