

Теоретико-методологічні та психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання різних груп населення

Гриб Т. О., Коломієць А. Я., Клименченко Т. Г.

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ЗАСОБАМИ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Сумський національний аграрний університет

В статті проведений аналіз динаміки зміни показників витривалості студентів аграрного університету. Встановлено, що застосування на заняттях з фізичного виховання вправ колового тренування забезпечує вірогідні зміни м'язової витривалості студентів.

Ключові слова: м'язова витривалість, студенти спеціальної медичної групи, колове тренування.

Постановка проблеми. Фізичне виховання є одним із основних чинників відновлення та зміцнення здоров'я, засобом ліквідації недоліків у фізичному розвитку, джерелом підвищення загальної та розумової працездатності студентів.

Професіограми фахівців агропромислового комплексу вимагають від майбутніх фахівців належного рівня працездатності, який базується саме на м'язовій витривалості [7]. З цієї позиції наші дослідження силової витривалості у студентської молоді, є досить актуальними.

Витривалість - це здатність здійснювати роботу заданої інтенсивності протягом якомога більш тривалого часу. Так як тривалість роботи обмежується в кінцевому рахунку наступаючим втомою, то витривалість можна охарактеризувати як здатність організму протистояти втомі.

На думку Н.Г. Озоліна витривалість - це не тільки здатність боротися з втомою, а й здатність виконати поставлене завдання найбільш ефективно в умовах суворо обмеженої дистанції (біг, ходьба на лижах, плавання та інших циклічні види спорту) або певного часу (бокс, водне поло та ін) [3].

В залежності від конкретних умов витривалість проявляється по-різному. Витривалість, яка проявляється при виконанні різних за характером видів тривалої фізичної роботи помірної інтенсивності, умовно називається загальною витривалістю. Поряд із загальною витривалістю існує спеціальна витривалість. Під спеціальною витривалістю слід розуміти здатність тривалий час підтримувати ефективну працездатність в певному виді фізичних вправ[3].

Саме рівень витривалості опосередковано з великою точністю свідчить про загальний стан здоров'я і функціональних можливостей дихальної та серцево-судинної системи. Тому робота з розвитку витривалості, як основа покращення працездатності та зміцнення здоров'я студентів має бути пріоритетним напрямом роботи викладачів на заняттях з фізичної культури.

Особливості розвитку витривалості в молоді були висвітлені в наукових працях Круцевич Т.Ю. (2008), Гогіна О.В. (2001), Самокиша І.І., Босенко А.І. (2011), Мякішева В.А. (1977), Ільїна Є.П. (2000, 2003), Шияна Б.М. (2004), Земскова А.С. (2005), Худолія О.М. (2007), Козлова І.С. (2009), Посохова Д.В. (2009) та інших. Але слід зауважити, що звичне за змістом і інтенсивністю, монотонне заняття з розвитку витривалості, перестає бути цікавим для студентів та не є чинником, що викликає позитивні зміни в їх організмі [4].

Таким чином, це стає одним із проблемних питань, яке має досліджуватися в галузі фізичного виховання сучасної молоді. Низка науковців вивчає проблему пошуку раціональних форм і методів організації занять з

розвитку витривалості студентів. На думку Т. Ю. Круцевич Т.Ю., Н.Є. Пангелової, О. Д. Кривчикової м'язова витривалість в значній мірі визначає адаптаційну стійкість до різних факторів в тому числі до тих, що супроводжують професійну діяльність [3].

Специфіка навчальних занять з фізичного виховання зі студентами аграрного університету показує, що для їх поліпшення, модернізації та підвищенню ефективності необхідно впроваджувати до процесу навчання різні універсальні форми та методи розвитку рухових здібностей. Найбільш зручними в цьому сенсі вважаються комплексні засоби, особливо ті, які є найбільш доступними та простими у виконанні [5, 6]. У зв'язку з цим використання вправ на заняттях з фізичного виховання зі студентами, що проводяться за методом колового тренування, безсумнівно, матимуть значення для розвитку витривалості. Данильченко

Мета дослідження – аналіз динаміки зміни показників витривалості студентів аграрного університету під час занять з фізичного виховання.

Методи й організація дослідження. Експеримент проводився на базі Сумського національного аграрного університету. В тестуванні взяли участь 15 студентів першого курсу.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку експерименту ми визначили рівень розвитку витривалості за наступними тестами: Силова динамічна витривалість - піднімання тулуба з положення лежачи; згинання рук в упорі лежачи за 30 с; човниковий біг 10x10 м. Силова статична витривалість - вис на зігнутих руках. Швидкісно-силова витривалість - вистрибування вгору з упору присівши.

Таблиця 1

Зміни показників статичної та динамічної м'язової витривалості студентів в умовах колового тренування

№	Тести	$\bar{x} \pm Sx$		P
		Початок експерименту	Кінець експерименту	
1.	Піднімання тулуба в положення сидючи з положення лежачи за одну хв.,разів	35,93±0,32	40,52 ±0,42	p<0,05
2.	Згинання рук в упорі лежачи за 30 с., разів	18,86±0,18	23,27±0,12	p<0,05
3.	Човниковий біг 10x10м, с	27,17±0,25	26,53±1,23	p<0,05
4	Вис на зігнутих руках, с.	42,24 ± 1,14	44,0± 0,43	p<0,05
5	Вистрибування вгору з упору присівши, кількість разів	45,51 ± 0,32	48,41± 1,52	p<0,05

Вихідний рівень розвитку витривалості різних м'язових груп наведених в таблиці 1. Як свідчать наведені показники рівень показників в тесті «Піднімання тулуба в положення сидючи з положення лежачи за 1 хв.» склало 35,93 рази, що відповідає рівню нижче за середній. В тесті «Згинання рук в упорі лежачи за 30 с» студенти показали середній рівень. Рівень показників в тесті «Човниковий біг 10x10м» склав 27,17 с., що відповідає рівню нижче за середній. В тесті «Вис на зігнутих руках» середній показник становив 42,24с, що відповідає рівню нижче середнього, а в тесті «Вистрибування вгору з упору присівши» - 27,51 – середній рівень.

Розвиток м'язової витривалості здійснювали методом колового тренування із застосуванням розроблених комплексів силових вправ. Вправи виконувались в динамічному режимі з використанням власної ваги, з еластичними гумовими стрічками, опором партнера, з використанням тренажерів з постійним та змінним обтяженнями. На кожній станції студенти виконували 10 - 15, а в деяких вправах 40 повторень. Величина опору, чи обтяження складала 30-60% від максимального для кожного студента зокрема. На виконання вправи в одному підході відводили 15 - 80 с. Інтервал між виконанням наступної вправи складав у першому колі одну хвилину і в другому - 2 хв. Після і перед виконання кожної вправи студенти вимірювали ЧСС. Допускалося збільшення ЧСС після виконання навантаження до 170 уд/хв., а перед виконанням – 120 уд/хв. Тривалість педагогічного експерименту складала чотири місяці з частотою занять двічі протягом тижня (вівторок, п'ятниця). Тривалість кожного заняття 90 хвилин.

Аналіз результатів тестування після проведення педагогічного експерименту засвідчив вірогідні зміни м'язової витривалості всіх досліджуваних м'язових груп (табл. 1). Так результати «Піднімання тулуба в положення сидячи з положення лежачи за 1 хв.» змінились з 35,93 рази до 40,52, що відповідає середньому рівню. В тесті «Згинання рук в упорі лежачи за 30 с» студенти покращили свій результат з 18,86 до 23,27 разів, та показали рівень вище за середній. Рівень показників в тесті «Човниковий біг 10x10м» змінився з 27,17 с. до 26,53с, що відповідає середньому рівню. В тесті «Вис на зігнутих руках» середній показник змінився з 42,24 с, на 44,0с що відповідає середньому рівню, а в тесті «Вистрибування вгору з упору присівши» показники зросли з 45,51 до 48,41разів, що відповідає рівню вище середнього.

Динамічна та статична м'язова витривалість скелетних м'язів живота зросла на 40, 84%, плечового поясу – на 29,68%, а м'язів нижніх кінцівок - на 19,99%. Абсолютні значення вказують на середній рівень досягнень студентів. (табл. 1).

Висновки. Отже, встановлено, що застосування силових вправ в процесі фізичного виховання студентів які передбачали виконання їх в динамічному та статичному режимі з використанням власної ваги, еластичних гумових стрічок, опору партнера, тренажерів з постійним та змінним обтяженнями забезпечує вірогідні зміни м'язової витривалості.

Список використаних джерел.

1. Данильченко С.І., Корнієнко Д.С., Мілкіна О.В., Мотуз С.О. Застосування методу колового тренування на заняттях фізичного виховання студентів ВНЗ технічного профілю. Вісник Запорізького національного університету №1, 2017 С. 34 - 41
2. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч.для студ.вищ. навч.закл.фіз. виховання і спорту. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид – во «Олімп. л – ра». 2017. Т2. 448с.
3. Озолін Н.Г. Настільна книга тренера. Наука перемагати. М.: Астрель, 2004. - 863 с.
4. Почерніна А.Г., Почерніна М.Г. , Селіванов Є.В. Особливості розвитку витривалості у студентів - першокурсників Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2014. №6 С. 48 - 52
5. Рибалко П. Ф. Особливості розвитку, формування і збереження здоров'я молоді в сучасних умовах. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Чернігів: ЧДПУ. Вип. 91, Т.1, 2011. С. 392 - 394.
6. Самохвалова І. Ю. Вплив колового тренування на розвиток м'язової витривалості студенток спеціальної медичної групи. Вісник Прикарпатського

університету. Серія: Фізична культура. Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника, 2019. С113 – 116.

7. Харченко Р. М. Самохвалова І. Ю., Гриб Т. О. Динаміка зміни показників спеціальної витривалості студентів – волейболістів аграрного університету. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця : Планер, 2017. Вип. 3 (22). С. 458-461.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА (-ІВ)

Гриб Тетяна Олександрівна – старший викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
e-mail: irasport2015@ukr.net , моб. тел.0506301592

Коломієць Андрій Якович – старший викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
e-mail: andrew.klmts@gmail.com, моб. тел.0660190021

Клименченко Тетяна Григорівна – старший викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету, моб. тел. 0661844743