

ФОРМУВАННЯ КОМПЛЕКСНОЇ СИСТЕМИ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ АГРАРНОГО ВУЗУ НА ЗАНЯТТЯХ З ТХЕКВОНДО

П.Ф. Рибалко, к. пед. н., доцент кафедри ТМФК СумДПУ імені А.С.Макаренка, інститут фізичної культури, та доц. кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету

С. В. Хоменко, завідувач кафедри фізичного виховання, Сумський національний аграрний університет.

Постановка проблеми. Студентський вік є важливим етапом у розвитку та становленні особистості майбутніх громадян України. На сьогодні під впливом багатоаспектних факторів соціально-економічного плану здоров'я населення України, зокрема дітей, підлітків, юнаків та студентів значно погіршилося і знаходиться у критичному стані [1]

Як засвідчують результати обстеження, проведені Українським інститутом соціальних досліджень, біля 90% студентів займаються фізичною культурою в межах затвердженої програми (2-3 години на тиждень), решта – за програмою спеціальних медичних груп або повністю звільнені від занять фізичною культурою. Чисельні дослідження (Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевич) доводять, що традиційні заняття фізичного виховання в ВУЗах за змістом, обсягом та інтенсивністю навантажень не зовсім відповідають потребам організму.

Одним з найважливіших завдань, яке ставиться перед системою фізичного виховання в Україні, є укріплення здоров'я населення, і понад усе школярів та студентської молоді. У процесі зростання й розвитку організму фізичні здібності в тому числі й силові якості, зазнають особистих змін, але ці зміни можна прискорити шляхом цілеспрямованого використання різних методик поглиблено акцентованого розвитку[4, 7].

Зміст освітньої галузі “Здоров'я і фізична культура” в системі вищої школи передбачає: формування стійких мотиваційних установок і застосування набутих

знань щодо здорового способу життя та системи підтримки, реабілітації і корекції власного здоров'я; сприяння підвищенню адаптаційних можливостей організму, усвідомлення необхідності підвищення стану фізичної підготовленості через розвиток фізичних якостей і здібностей; формування уміння і навичок щодо систематичних занять фізичними вправами, підвищення функціональної та фізичної підготовленості; підготовку до служби в Збройних Силах України та інших військових формувань, визначених законодавством; вибору професії; надання першої медичної допомоги [2; 6].

Особливо актуального значення цей процес набуває в студентському віці, який є періодом максимальних темпів природного розвитку та укріплення практично усіх систем організму і в якому, таким чином, створюються сприятливі біологічні передумови для комплексного вирішення зазначених завдань [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблемами адаптації організму студентів до фізичних навантажень займались А.А. Гужаловский (1984), В.Н. Платонов (1985), Б.А. Ашмарин (1990), Л.П. Матвеев (1991). Л.В. Волков (1995), Т. Ю. Круцевич (1998). Ними доведено необхідність диференційованого фізичного виховання (З.И. Кузнецова), обґрунтовано теорію сенситивних періодів у розвитку фізичних якостей (А.А. Гужаловский, Л.В. Волков), визначено оптимальну форму поступового підвищення величини фізичного навантаження (В.Н. Платонов, Б.А. Ашмарин, Л.П. Матвеев, 1991).

Педагогічні основи засвоєння фізичних вправ досліджували І.М. Онищенко, М.М. Боген (1985), А.В. Чудиновских, А.Т. Воробьев (1990), Ю.К. Гавердовский, Ф.П. Мамедов (1991), Б.М. Шиян (2002). Вони довели потребу в конкретизації навчальних завдань на кожне заняття, виявили вирішальну роль належного рухового досвіду, розробили теорію адаптивного навчання (Ю.К. Гавердовский, Ф.П. Мамедов (1991), також обґрунтували ідею комплексного підходу до вирішення навчальних та тренувальних завдань (І.М. Онищенко, Б.М. Шиян, 2002).

У пошуках шляхів оптимізації розвитку фізичних здібностей студентів ВУЗів нами, на основі аналізу спортивно-педагогічної та медико-біологічної літератури було визначено керівні положення формування довгострокової адаптації організму до впливу на нього рухової активності та педагогічні умови їх реалізації [5].

Мета роботи: обґрунтувати методики розвитку силових здібностей студентів аграрних ВУЗів на секційних заняттях з тхеквондо.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз фізичних якостей за видами їх прояву;
2. Теоретично обґрунтувати технологію формування системи тренувальних завдань для всебічного розвитку фізичних якостей;
3. Сформувати систему навчальних завдань для засвоєння рухових дій студентами.

Результати досліджень та їх обговорення.

Педагогічне тестування фізичної підготовленості. В основу методики визначення рівня фізичної підготовленості ми поклали обов'язковий комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості. Він включає наступні тести: 1) біг 100 м; 2) біг 2000 м; 3) нахил вперед із положення сидячи або стоячи; 4) підтягування з вису на високій перекладині (хлопці) та висотою 95 см (дівчата); 5) “човниковий” біг 4x9 м; 6) стрибок у довжину з місця.

Отримані кількісні показники оцінювались за 12-бальною шкалою, яка представлена в журналі “Теорія та практика фізичного виховання”, №2, 2001 рік.

Проте, розроблена нами експериментальна методика всебічного розвитку фізичних якостей передбачала удосконалення усіх морфо-функціональних компонентів організму, що зумовлюють рухову активність студентів у всіх головних м'язових групах.

Ця методика всебічного розвитку фізичних якостей, з метою перевірки своєї ефективності на практиці, вимагала адекватної методики тестування фізичної підготовленості. Тому при доборі засобів тестування ми орієнтувались на

визначення функціонального стану усіх морфо-функціональних структур організму, що зумовлюють рухову активність у всіх головних м'язових групах.

Визначивши, досконалість внутрішніх факторів рухової активності за комплексним тестом, ми побачили, що їхня кількість представляє лише 27 % від усієї кількості морфо-функціональних компонентів, що зумовлюють загальну рухову активність студентів у всіх головних м'язових групах. Зокрема, якщо м'язи згиначі та розгиначі усіх ланок тіла взяти за 100 %, то: лабільність нервових процесів (НП) тестується лише у 37,5 % м'язових груп; збудливість нервових процесів – у 25%; здатність до залучення максимальної кількості рухових одиниць також у 25%; стійкість нервової системи до безперервної імпульсації не визначається взагалі (0%); потужність енергосистеми АТФ-КрФ тестується у 25% ланок тіла; ємність системи АТФ-КрФ – у 18,75%; продуктивність ГЕС не визначається зовсім (0%); продуктивність ОЕС, можна вважати, тестується на 100%, оскільки вона у вирішальній мірі зумовлена функціонуванням систем вегетативного забезпечення, а не виконавчим апаратом; розтягуваність тестується лише у 12,5% ланок тіла.

Тому, з метою всебічної характеристики фізичної підготовленості студентів, комплексний тест, нами був доповнений додатковими засобами, зміст яких дає можливість виявити рівень досконалості інших механізмів. Частину тестів, які відповідають нашим вимогам, було взято з спеціальних джерел, а головним чином з Державних тестів і нормативів фізичної підготовленості населення України. Інша частина, при відсутності необхідних у спеціальних інформаційних джерелах була розроблена і запропонована нами.

Ступінь надійності тестів визначався шляхом порівняння середніх помилок середніх арифметичних величин, отриманих у різних обстежених груп. При цьому ступінь надійності тесту вважалась достатньою, якщо середні арифметичні величини мали зони співпадання.

Отже, отримавши результати експерименту можна зробити **ВИСНОВКИ.**

На основі проведених досліджень, які полягали у вивченні біологічних закономірностей розвитку тренуваності та виявленні на основі них наявних прогалин у сучасній теорії та методиці фізичного виховання нами сформована технологія формування комплексної системи навчально-тренувальних завдань у процесі секційних занять з тхеквондо. Її реалізація дозволила оптимізувати процес засвоєння рухових дій та всебічного розвитку фізичних якостей.

У дослідженні нами одержано три групи даних:

- підтверджуючі (1 група);
- дані, що доповнюють існуючі розробки (2 група)
- та абсолютно нові результати з піднятої проблеми (3 група).

Результати тестування вихідного та кінцевого рівня фізичної підготовленості студентської молоді підтвердили дані досліджень інших авторів про те, що даний вік є сенситивним періодом для розвитку таких видів прояву фізичних якостей, як:

швидкісна сила (в результаті збільшення максимальної сили) максимальна сила (в результаті збільшення м'язової маси).

У дівчат даний період є сенситивним для розвитку таких видів прояву фізичних якостей, як:

витривалість до роботи в зоні максимальної інтенсивності, що підтверджує дані про те, що даний період у дівчат є періодом природного посиленого накопичення в м'язовій тканині фосфатних енергетичних речовин;

аеробна витривалість, що підтверджує дані Л.В. Волкова про те, що взаємні зв'язки між системами споживання, транспорту та утилізації кисню в дівчат даного віку починають міцнішати, згасають внутрішні протиріччя в організмі, на які витрачалась значна частина енергії;

витривалість до роботи в зоні субмаксимальної інтенсивності.

Література:

1. Андрущенко В. Університетська освіта України: Європейський вибір / В. Андрущенко // Освіта. – 2001. – 29 серпня.

2. Бардак З. Нетрадиційні методи фізкультурно-оздоровчої роботи /
3. Бардак, Т. Штим // Палітра педагога. – 2008. – № 6. – С. 17–20.
3. Ванюк О. І. Організація проведення самостійних фізкультурно-оздоровчих занять у ВНЗ / О. І. Ванюк // Вісник Запорізького національного університету. Серія : фізичне виховання та спорт. – 2014. – №. 1. – С. 5–11.
4. Пилипей, Л. П. Систематизація напрямків підготовки спеціалістів у ВНЗ згідно з вимогами до професійно-прикладної фізичної підготовки /Л. П. Пилипей // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ. – № 1. – 2008. – С. 56–64.
5. Рибалко П.Ф., Козерук Ю.В., Лисюк С.М., Гончар В.В. Теоретико-методичні основи організації самостійних занять фізичними вправами / П. Ф. Рибалко, Ю.В. Козерук, С.М. Лисюк, В.В. Гончар// Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченко. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – Вип. 135. – С. 213-216.
6. Національна доктрина розвитку освіти // Освіта України. – № 33. – 23 квітня 2002 р.
7. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // спортивна газета, 2003р., 4 грудня. Спец. випуск.

Відомості про авторів:

а)прізвище, ім'я, по батькові: Рибалко Петро Федорович

б)посада: доцент

в) місце роботи: інститут фізичної культури СумДПУ імені А.С. Макаренка, кафедра ТМФК; СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160, кафедра фізичного виховання

а)прізвище, ім'я, по батькові: Хоменко Сергій Васильович

б)посада: завідувач кафедрою фізичного виховання

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160,
кафедра фізичного виховання