

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ

Давидова Н.А.

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Анотація. В статті представлено результати отримані в ході перевірки ефективності експериментальної програми з формування рухових навичок студентів у процесі фізичного виховання засобами важкої атлетики.

Ключові слова: важка атлетика, студенти, рухові навички.

Анотация. Давыдова Н.А. **Формирование двигательных навыков в процессе физического воспитания средствами тяжелой атлетики.** В статье представлены результаты полученные в ходе проверки эффективности экспериментальной программы формирования двигательных навыков студентов в процессе физического воспитания средствами тяжелой атлетики.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, студенты, двигательные навыки.

Annotation. Davydova N.A. *Forming of motive skills of students in the process of PE by facilities of weightlifting.* In the article scores are presented got during verification of efficiency of the experimental program from forming of motive skills of students in the process PE by facilities of weightlifting.

Keywords: weightlifting, students, motive skills.

Постановка проблеми. Основні напрямлення перетворення сучасної вищої освіти неможливі без пошуку нових, ефективних шляхів оптимізації професійної підготовки спеціалістів в області фізичного виховання.

З багатьох причин в області фізичного виховання у вищій школі накопилось багато невирішених проблем і питань, які привертають увагу вітчизняних науковців. Так проблеми підвищення інтересу студентів до занять фізичною культурою досліджувати В.Б. Бакурідзе, Г.О. Єсіонова, В.В. Затилкін, Т.Ю. Круцевіч, І.Ю. Карпюк, С.Г. Собко. Питання формування свідомого ставлення до свого здоров'я розглядали Г.Є. Іванова, А.П. Козацька, А.О. Міненок, Л.П. Пшенична. Аспекти тренувально-оздоровчої роботи у вищій школі висвітлені в роботах І.Б. Верблюдова, Л.В. Жули, А.П. Кривенка, М.О. Носка, М.С. Шаповал, В.В. Філіпова.

Не дивлячись на значну кількість виконаних в останній час досліджень з проблематики професійної підготовки педагогічних кадрів та питань пов'язаних з удосконаленням змісту освіти, ці проблеми сьогодні ще далекі від свого вирішення. Фізичне виховання у вищій школі - це педагогічний процес, який покликаний вирішувати такі завдання: збереження та зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей, озброєння студентів спеціальними

знаннями для застосування ними різноманітних засобів та методик індивідуального фізичного виховання.

Аналіз, узагальнення і систематизація навчально-методичної та спеціальної літератури з проблем впровадження до навчального процесу студентів різноманітних засобів та методик фізичного виховання вказує на зростаючу зацікавленість та активну роботу науковців у цьому напрямку. Проведені дослідження з визначення ефективності впливу систематичних занять волейболом на організм студенток (Л.В. Жула), формування рухової функції дівчат під час занять спортивними іграми (О.А. Філоненко), впливу занять легкою атлетикою на фізичну підготовленість та здоров'я студентів (В.В. Філіпов).

Зростання вимог до здоров'я нації, потребує великої кількості висококваліфікованих фахівців фізичного виховання, які б уміли використовувати під час роботи сучасні науково-методичні матеріали, впроваджувати у практику досягнення науковців та провідних тренерів. Сьогодні великої популярності набули силові види спорту. Саме силові види спорту сприяють прояву максимальних силових зусиль людини за рахунок розвиненої активної м'язової маси, підвищенню працездатності, зміцненню здоров'я, побудови красивої статури. Серед силових видів спорту перше місце посідає важка атлетика, що є олімпійським видом. Усе більше поширюються такі відносно нові види, як культуризм, пауерліфтинг, гірбовий спорт, армреслінг, атлетизм, шейпінг, фітнес тощо. На нашу думку, арсенал засобів та досвід накопичений у силових видах спорту не достатньо використовується під час роботи з фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В Україні склалася тривожна ситуація, яка представляє велику загрозу національній безпеці, соціальній і демографічній сферам. Критичний рівень здоров'я, фізичної підготовленості й фізичного розвитку учнів і студентів є наслідком зниження їхньої рухової активності у режимі дня при зростаючому статичному і психоемоційному напруженні навчання, впровадженні інноваційних комп'ютерних технологій у повсякденний побут, несприятливих екологічних умовах навколишнього середовища [2].

Саме фізичне виховання, як невід'ємна складова навчального процесу, може сприяти підвищенню працездатності, зміцненню та збереженню здоров'я дітей та молоді. З огляду на це, важлива роль у навчально-виховному процесі сучасної школи відведена діяльності вчителя фізичного виховання, який здатний виявляти суперечності фізичного розвитку, підвищувати рівень рухової активності молоді, на високому рівні реалізовувати свої професійні функції [1, 3, 4].

Фізичне виховання як складова частина загальної системи освіти в навчально-виховній сфері дітей та молоді повинне концептуалізуватися на зміцненні фізичного й психічного здоров'я, комплексний підхід до формування розумових і рухових якостей особистості, удосконалення фізичної та психологічної підготовленості до активного життя й професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої

спрямованості, широкого використання різноманітних методів і форм фізичного вдосконалення [1, 2].

Мета дослідження - експериментально перевірити ефективність застосування експериментальної програми формування вмій та вдосконалення рухових навичок студентів у процесі фізичного виховання засобами важкої атлетики.

Результати дослідження. Одним із щонайпотужніших засобів оздоровчого тренування вважаються силові вправи. Для запобігання розвитку дегенеративних змін в опорно-руховому апараті (артроз, остеохондроз та ін.), а також для лікування вказаних захворювань в комплексне оздоровче тренування рекомендується включати силові вправи в різних режимах навантаження. Для осіб з надмірною масою тіла вони виконуються в режимі зменшення жирової тканини, а для осіб із недостатньою масою тіла і слабким фізичним розвитком - у режимі збільшення м'язової маси. Ці ж вправи слугують засобами виховання силової витривалості та профілактики травм опорно-рухового апарату [5, 6].

Враховуючи вище зазначене, нами були розроблені комплекси оздоровчих вправ для розвитку сили, силової витривалості, швидкісної витривалості для циклу дисциплін практичної підготовки: "Спортивні ігри та методика їх викладання", Легка атлетика та методика її викладання", "Гімнастика та методика її викладання", "Плавання та методика його викладання", "Атлетизм та методики його викладання". Вправи виконуються і в аеробному і в анаеробному режимах енергозабезпечення. Пропонуються односпрямовані вправи, що використовують тренажерні пристрої і обтяження. Комплекси міняються по черзі залежно від спрямованості на групи м'язів і переважний розвиток обраних якостей. Зміна комплексу на більш інтенсивний відбувається тільки після оцінки результатів етапного контролю.

Експериментальна модель навчальної програми для дисципліни "Атлетизм та методики його викладання". Принциповою відмінністю експериментальної програми є використання засобів важкої атлетики у формуванні рухових навичок студентів в процесі фізичного виховання. Під засобами важкої атлетики ми розуміємо класичні та допоміжні важкоатлетичні вправи. До класичних вправ віднесено: жим, ривок та поштовх штанги двома руками. Допоміжні вправи розподілено на спеціальні і загальнорозвиваючі. Спеціальні вправи виступають засобом для удосконалення елементів техніки класичних вправ, а також розвитку силових, швидкісних здібностей, гнучкості та спритності. Загальнорозвиваючі вправи використовуються для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості студентів, розвитку фізичних здібностей.

Допоміжні вправи класифікуються у відповідності до педагогічних завдань навчально-тренувального процесу і поділяються на дві групи: вправи для розминки (загальні фізичні здібності), вправи для вивчення і удосконалення техніки ривку та поштовху (спеціальні фізичні здібності).

В експерименті з перевірки ефективності експериментальної моделі навчальної програми фізичного виховання засобами важкої атлетики взяли участь 97 студентів другого курсу. Студенти контрольної групи (49 осіб) займалися за загальноприйнятою програмою. Студенти експериментальної групи (48 осіб) за експериментальною навчальною програмою формування рухових навичок засобами важкої атлетики. Комплексне тестування розвитку силових здібностей проводилося за адаптованою методикою Сергієнка-Ревуцького.

Тестування рівня розвитку силових здібностей проводилося в два етапи.

На першому етапі у 2009 - 2010 роках було проведено дослідження показників силових здібностей юнаків (108 студентів факультету фізичного виховання) для визначення модельних характеристик.

На другому етапі у 2010 - 2011 проводилось тестування силових здібностей на початку та в кінці експерименту з перевірки ефективності запропонованої експериментальної методики формування рухових навичок в процесі фізичного виховання засобами важкої атлетики.

Враховуючи те, що м'язова сила комплексна рухова якість людини, і спираючись на дослідження Сергієнка Л.П. [9], студентам було запропоновано виконати батарею тестів, яка дозволяє оцінити рівень розвитку вибухової, динамічної, статичної сили і силової витривалості. Комплекс складається з доступних тестів: стрибок у довжину з місця, метання набивного м'яча, згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підйом тулуба за 30с, кистьова та станова динамометрія, утримання ніг у положенні лежачи.

Силові здібності характеризуються тим, що домінуючу роль у їх виявленні відіграє активізація процесів м'язового напруження, яка стимулюється зовнішнім обтяженням (опором). Деякі з проявів швидкісно-силових здібностей отримали назву "вибухової сили", здібність за ходом руху досягати якомога більших показників зовнішнього прояву сили в якомога менший час [7]. У нашому дослідженні ми визначали вибухову силу за допомогою тестів: стрибок у довжину з місця і метання набивного м'яча. Так за першим тестом на початку експерименту більшість студентів показали середній рівень (55 %), на кінець експерименту в контрольній групі таких студентів було - 57 %, в експериментальній - 48 %. В кінці експерименту в контрольній групі низький рівень вибухової сили показали 5 % студентів, нижчий за середній - 8 %, в експериментальній групі студентів з низьким рівнем розвитку вибухової сили не виявлено, до рівня нижчого за середній віднесено - 5 % студентів експериментальної групи (рис. 1.). Найбільший приріст вибухової сили за рівнем вищим за середній та високим спостерігається у експериментальній групі та складає 11 %, що доводить ефективність застосування розробленої програми формування рухової навички студентів засобами важкої атлетики для розвитку вибухової сили.



Під впливом фізичних вправ тренують фізіологічні механізми, що сприяють розвитку м'язової сили шляхом поліпшення внутрішньом'язової і міжм'язової координації рухових і вегетативних функцій. До них відносять: збільшення ступеня мобілізації в м'язах-антагоністах рухових одиниць, гальмування діяльності м'язів-синергістів і надходження в м'язи через центральну нервову систему імпульсів від симпатичної нервової системи. Силу м'язів можна розвивати як динамічними, так і статичними вправами. Динамічна сила у нашому дослідженні визначалася за тестом згинання та розгинання рук в упорі лежачи та підйом тулуба.

На початку експерименту середній рівень розвитку динамічної сили мали 38 % студентів, вищий та нижчий за середній рівні - 19 %, високий та низький - 14 та 10 % відповідно. Найбільший приріст спостерігався в експериментальній групі і для високого рівня склав 15 % (КГ 4%); для рівня вищого за середній - 12 % ЕГ (8 % КГ). Середній рівень розвитку динамічної сили показали 43 % КГ та 34 % ЕГ, нижчий за середній 10 та 6 % відповідно; низький рівень -- 2 % КГ, у експериментальній групі студентів з низьким розвитком динамічної сили не виявлено.

Отримані результати тестування динамічної сили доводять ефективність запропонованої програми. Значний приріст сили спостерігається при максимальних статичних напруженнях м'язів, тобто при ізометричному режимі. Весь комплекс ізометричних вправ експериментальної програми тривав 2-3 хвилини. В нього входило 5 — 6 вправ тривалістю 5 — 6 с кожна. Ізометричний режим тренування сили використовувався як складова частина всього комплексу фізичних вправ, в якому основне місце було відведено динамічним вправам.

Рівень розвитку статичної сили визначався за показниками станової і кистьової динамометрії правої та лівої руки. Проведене дослідження довело, що запропонована експериментальна методика найбільше вплинула на показники станової динамометрії. На початку експерименту середній рівень

розвитку статичної сили спостерігається у 34% студентів, нижчий за середній та низький у 24 та 18 % відповідно. Впровадження експериментальної програми дозволило значно підвищити рівень розвитку статичної сили, так в ЕК студентів з високим рівнем розвитку статичної сили 28 % (КГ 13 %), з рівнем вищим за середній 30 % (КГ 14 %), з середнім рівнем 31 % (КГ 36 %).

Фізичне навантаження викликає помітні зміни в різних органах і системах; організм адаптується до м'язової діяльності. Під впливом довготривалих фізичних навантажень в організмі спортсменів відбувається адаптивна перебудова різних органів і систем, що забезпечує його краще пристосування до інтенсивної роботи у тренувальний період [28М, 32М, 36М].

В нашому дослідженні силова витривалість визначалася за допомогою тесту вис на зігнутих руках та утримання ніг у положенні лежачи (рис.2).

Витривалість до силової роботи характеризується здатністю організму тривалий час підтримувати роботу з великими силовими напруженнями м'язів. Оскільки силові вправи виконуються короткі проміжки часу, то витривалість до силової роботи визначається здатністю організму багаторазово її виконувати. Витривалість до статичної роботи - це здатність до безперервного і тривалого підтримання м'язових зусиль. Встановлено, що статична витривалість вища для тих м'язів, які постійно підтримують статичні зусилля, і значно менша для м'язів, які переважно виконують динамічну роботу. Статистично доведено підвищення показників статичної витривалості студентів експериментальної групи у порівнянні з показниками студентів контрольної групи.

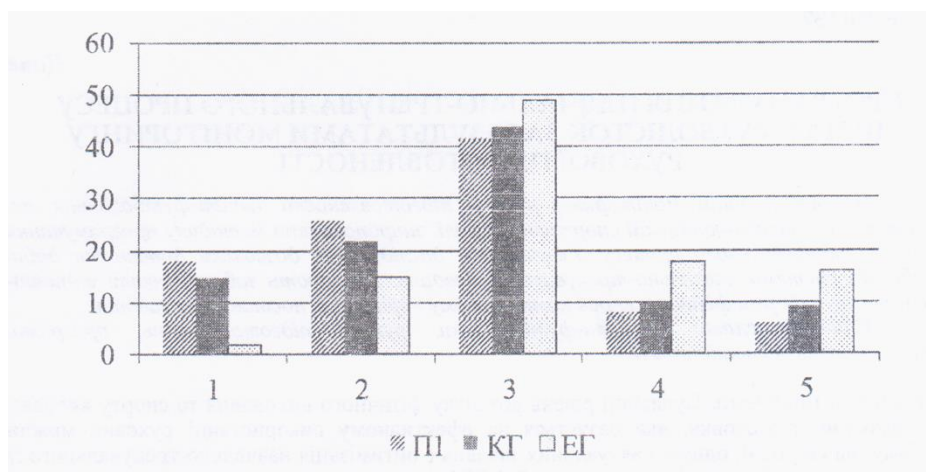


Рис. 2. Порівняльна характеристика тестування силової витривалості

Висновки. Результати тестування силових здібностей на початку та в кінці експерименту доводять ефективність запропонованої експериментальної методики формування рухових навичок в процесі фізичного виховання засобами важкої атлетики.

Перспективним напрямком подальшого дослідження може бути формування рухових навичок студентів засобами важкої атлетики з застосуванням наших методик у інших спортивних спеціалізація з

урахуванням статевих особливостей та соціально-психологічних факторів.

Використані джерела

1. Антоненко С.А. Формування готовності майбутніх учителів фізичного виховання до роботи в сучасній загальноосвітній школі / С.А.Антоненко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. - Х., 2002. - №5.-С. 15-21.
2. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 1990. - №1. - С. 22-27.
3. Беспутчик В.Г. Проблемы и перспективы подготовки физкультурных кадров в вузах / В.Г. Беспутчик // Олімпійський спорт і спорт для всіх: Матеріали ІХ міжнародного наук. конгресу, Київ, 20 - 23 вересня 2005 р. - Київ, 2005. - С. 885.
4. Войнар Ю. Анализ подготовки физкультурных кадров / Ю.Войнар, А. Костюченко // Современные образовательные направления в физической культуре: Сб. науч. тр. - СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.-С. 12-17.
5. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А.Н. Воробьев - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 255 с.
6. Железняк Ю.Д. Инновационные перспективы подготовки педагогов по физической культуре в системе высшего профессионального физкультурного образования / Ю.Д. Железняк // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 4. - С. 9 - 112.
7. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л.С.Дворкин - М.: Советский спорт, 2005. - 600 с.
8. Носко МО. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.09 / М.О.Носко - Чернігів: ЧДПУ імені Т.Г.Шевченка, 2003.- 419 с.
9. Олешко В.Г. Силові види спорту / В.Г.Олешко - К.: Олімпійська література, 1999. - 288с.
10. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: [Навч. посібник] / Л.П. Сергієнко. - Миколаїв: УДМТУ, 2001.-306 с.

Стаття надійшла до редакції 25.04.12р.