

**Айунц В. І., Ляшко Ю. С. Підвищення фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів методом колового тренування // Науковий простір Європи – 2016 : матер. XII Міжнар. наук.-практ. конф. Пшемишль, Польща, 7–15 квітня 2016 р. – С. 56–60**

**Айунц В. І., Ляшко Ю. С.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна*

## **ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ**

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід’ємною частиною формування загальної й професійної культури особистості сучасного молодого спеціаліста. У вищих навчальних закладах, основною формою фізичного виховання є навчальні заняття, одним із головних завдань якого підвищення фізичної підготовленості студентів. Багато досліджень відмічає збільшення кількості студентів, які мають певні захворювання, зниження рівня фізичної підготовленості та морфологічного стану [2, 3, 11]. З ціллю забезпечення найбільшої ефективності занять та підвищення фізичної підготовки студентської молоді, необхідні пошуки нових способів і методів фізичного виховання студентів. Тому сьогодні найбільш актуальним і важливим є пошук нових, науково обґрунтованих, ефективних форм, засобів і методів фізичної підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для підвищення ефективності фізичного виховання у вищих навчальних закладах проводиться досить багато різноманітних досліджень. Зокрема, пропонується вдосконалити методи й форми проведення занять, збільшити рухову активність студентів та підвищити інтерес до занять. Однією з таких організаційно-методичних форм, що в останні роки отримала широке використання у фізичному вихованні і спорті, є тренування коловим методом [7, 10]. У літературних джерелах описуються ефективність проведення колового тренування, підбір фізичних вправ, зміст їх комплексів та використання колового тренування з метою підвищення інтенсивності занять [6, 4, 9].

*Метою* нашої роботи – є підвищення рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів методом колового тренування.

Перед нами стоять наступні *завдання*:

- проаналізувати й узагальнити наукову і спеціальну літературу, що стосується фізичної підготовленості студентів ВНЗ;
- провести тестування для визначення фізичної підготовленості студентів;
- застосувати комплекс засобів методом колового тренування для покращення показників рівня фізичної підготовленості студентської молоді.

**Методи, організація досліджень.** Для досягнення нашої мети ми використали наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення науково – методичної та спеціальної літератури, педагогічний експеримент, порівняльний аналіз, тестування фізичної підготовленості студентів та математичну статистику.

Експериментальне обґрунтування ефективності застосування комплексної програми проводилася на базі Інституту іноземної філології Житомирського державного університету імені Івана Франка, у дослідженні взяли участь студентки I курсу (n=30). У навчальний процес була включена комплексна програма, яка виконувалась протягом 30–45 хвилин під музикальний супровід. Ця програма включила в себе серії загальнорозвиваючих вправ загальної фізичної підготовки та серії прикладних вправ, які виконуються методом колового тренування за В. Г. Ареф'євим [1]. Поступово ми збільшували навантаження шляхом зміни тривалості занять і числа повторень, а також зміна ритму і темпу виконання кожної вправи дали можливість збільшити моторику щільності занять до 85%. Критеріями інтенсивності навантаження були показники ЧСС протягом заняття та після виконання вправ помірної інтенсивності, середні показники – 105–110 уд./хв. При великій інтенсивності 135–140 уд./хв. при 30-хвилинному виконанні вправ, на 20 – при 45-хвилинній. В період відновлення (3–5 хв.) ЧСС до 80 уд./хв.

У програму увійшли комплекси вправи на удосконалення фізичної підготовленості, такі як:

***Удосконалення силових здібностей:***

- 1) Піднімання ніг у положення «кут», з наступним поверненням у В.П.
- 2) Згинання у розгинання рук в упорі лежачи.
- 3) Присід руки вперед (вправа з гантелями).
- 4) Піднімання і опускання тулуба з вихідного положення лежачи на животі.
- 5) Згинання і розгинання ніг та тулуба із захопленням руками гомілок.
- 6) Стрибки через скакалку.

***Удосконалення гнучкості:***

1. З упору стоячи перейти в упор лежачи і навпаки.
2. «Міст» біля гімнастичної стінки.
3. Колові рухи стегнами, обертаючи обруч.
4. Стійна ноги нарізно на нижній жердині лицем до стінки, поступово перебираючи руками, перейти у положення упор зігнувшись.
5. Стоячи лівим (правим) боком до колоди, опираючись рукою махи вперед – назад.
6. Стоячи лицем до стінки стійка ноги нарізно, нахили вперед опираючись руками за жердину.

***Удосконалення швидкості:***

1. Біг на місці з високим підніманням стегна у максимально швидкому темпі.
2. З двох кроків розбігу стрибок у кроці з наступним повторенням вправи.
3. З упору стоячи біля стінки, біг з високим підніманням колін у швидкому темпі.

4. З високого старту біг на швидкість по замкнутому колу на відстань 150–200 м.

5. Стрибки у кроці з ноги на ногу через смуги на відрізку прямої 10–20 м.

6. З високого старту човниковий біг з прискоренням на відрізках 20–30 м з повторенням 4–6 разів.

Загальнорозвиваючі вправи комплексної програми ми застосовували у підготовчій частині навчального заняття протягом семестру. У кінці дослідження було проведено контрольне тестування, яке включало контрольні нормативи з фізичного виховання: згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-ть), вис на зігнутих руках (с), нахил тулуба вперед з положення сидячи (см), стрибок у довжину з місця (см), біг 100 м (с).

**Результати досліджень та їх обговорення.** Підвищення фізичного стану студентів, можливе за умови проведення систематичних цілеспрямованих занять з фізичного виховання, тому слід удосконалювати методи викладання, впроваджувати новітні технології у навчальний процес, щоб заняття сприяли максимальному ефекту, викликали інтерес у студентів до самовдосконалення [5].

За результатом проведеного нами дослідження встановлено, що студенти експериментальної групи адаптувалися до навантаження, представлена нами комплексна програма позитивно вплинула на рівень фізичної підготовленості студенток (таблиця 1). Ми спостерігаємо покращення фізичного стану студентів та як результат, успішне складання контрольних нормативів.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості студенток експериментальної групи (n=30)**

Контрольні нормативи	Початкове тестування		Кінцеве тестування		t	p
	$\bar{x} \pm m$	$\sigma$	$\bar{x} \pm m$	$\sigma$		
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-ть)	13,5± 3,8	5	16,8 ± 2,7	3,2	6,6	≤ 0,05
Вис на зігнутих руках (с)	15,5±2	2,4	17,1±2,1	2,55	4,5	≤ 0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	13,4±1,6	1,7	14,1±1,7	1,9	3	≤ 0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	167,7±6,4	8,5	170,2±5,25	7,6	4,4	≤ 0,05
Біг 100 м (с)	16,7±0,4	0,5	16,5±0,4	0,5	3,7	≤ 0,05

Аналізуючи отримані результати з таблиці 1 показник контрольного нормативу згинання і розгинання рук в упорі лежачи в середньому покращились на 3,3 рази ( $p \leq 0,05$ ), показники вису на зігнутих руках підвищився на 1,6 с ( $p \leq 0,05$ ), за нормативом на гнучкість видно, що в середньому показники стали кращі на 0,7 см ( $p \leq 0,05$ ), стрибок у довжину студентки виконали краще на 2,5 см ( $p \leq 0,05$ ) та норматив на швидкість показав, що студенти покращили свій результат на 0,2 с ( $p \leq 0,05$ ).

**Висновки.** Аналізуючи науково-методичну літературу та дослідження фахівців фізичної культури й спорту ми визначили, що одним із головних завдань фізичного виховання є підвищення рівня фізичної підготовленості студентів та пошук найбільш ефективних методів та форм проведення занять.

Тож наше дослідження показало, що використання на заняттях комплексу вправ методом колового тренування із застосуванням музичного супроводу значно підвищило фізичну підготовленість, а також значно підвищило інтерес до занять фізичним вихованням.

### **Література:**

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. для студ. навч. закладів II–IV рівнів акредитації / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – 2-е вид., перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський : Абетка – НОВА, 2002. – 384 с.
2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа, 2003. – 352 с.
3. Богатырев В. С. Исследование состояния здоровья студентов / В. С. Богатырев // Экология и здоровье : матер. Сателлитного симпозиума XX Съезда физиологов России. – М. : РУДН, 2007. – С. 14–17.
4. Вільчковський Е. С. Застосування методу колового тренування на уроках фізичної культури / Е. С. Вільчковський. – К. : Радянська школа, 1973. – 42 с.
5. Головатенко О. М. Фізична підготовленість студентів ВНЗ: методика розвитку та удосконалення / О. М. Головатенко, Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник. – Черкаси : Видавничий відділ ЧІБС, 2013. – 70 с.
6. Гуревич И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И. А. Гуревич. Минск : Высшая школа, 1980. – 254 с.
7. Даньшин І. Застосування методу колового тренування на уроках фізкультури / І. Даньшин // Здоров'я та фізична культура. – 2011. – № 2 (206). – С. 2–5.
8. Корягін В. М. До питання стану здоров'я студентів ВНЗ / В. М. Корягін, О. З. Блавт, І. П. Мудрик // Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання : матер. III Міжнарод. електронної наук.-практ. конф. Одеса, 2012. – С. 65–68.
9. Кряж В. Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В. Н. Кряж. – Минск : Высшая школа, 1982. – 119 с.
10. Остапчук Л. М. Шляхи покращення ефективності занять з фізичної культури і спорту серед студентської молоді / Л. М. Остапчук, Р. Є. Савченко // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : матер. I Міжнарод. наук.-практ. конф. – Л. : ЛДМІ, 1995. – С. 54–55.
11. Шолих М. Круговая тренировка : пер. с нем. Л. М. Мирського / М. Шолих ; под общ. ред. Л. П. Матвеева. – М., 2008. – 174 с.