

# Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури в процесі атлетичного тренування

Сичов С.О.

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут»

**Анотація:**

Розкриваються засоби і методи прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури в процесі атлетичного тренування на заняттях з фізичного виховання. У дослідженні приймали участь 52 студенти. Розроблені рекомендації впровадження педагогічних умов, використання швидко-силових вправ, уміння визначати дозування навантаження у студентів з різним рівнем фізичної підготовленості, методики розвитку силових якостей як у юнаків так і дівчат. Показано, що застосування атлетичного тренування на заняттях з фізичного виховання сприяє прилученню студентів до цінностей фізичної культури.

**Сычёв С.А. Приобщение студенческой молодежи к ценностям физической культуры в процессе атлетической тренировки.** Раскрываются средства и методы приобщения студенческой молодежи к ценностям физической культуры в процессе атлетической тренировки на занятиях физическим воспитанием. В исследовании принимали участие 52 студента. Разработаны рекомендации по применению педагогических условий, использования скоростно-силовых упражнений, умению определять дозирование нагрузки для студентов с разным уровнем физической подготовленности, методики развития силовых качеств как для юношей так и девушек. Показано, что использование атлетической тренировки на занятиях по физическому воспитанию способствует приобщению студентов к ценностям физической культуры.

**Sychov S.O. Students' inclusion to the value of physical culture during the process of athletic training.** Means and methods of students' inclusion to the value of physical culture, during the process of athletic training on the classes of physical education are opened in this article. 52 students took part in research. It is developed the recommendation for the application of pedagogical conditions of use in the expressway strength and strength training, ability to determine dosing load for students with different level of physical background, methods of power properties development both for boys and for girls. It is shown that using of athletic training at the classes of physical education is contributing of students' inclusion to the value of physical culture.

**Ключові слова:**

засоби, методи, студенти, цінності, атлетизм, тренування, фізична культура.

средства, методы, студенты, ценности, атлетизм, тренировка, физическая культура.

means, methods, students, values, athleticism, training, physical culture.

**Вступ.**

Радикальні зміни нашого суспільства висовують нові вимоги щодо підвищення рівня фізичного виховання у вищих навчальних закладах. У цьому плані важлива роль належить вихованню у студентів фізичної культури, яка безпосередньо впливає на розвиток і становлення майбутніх фахівців. Від того, наскільки успішно викладачам вдається перебудувати навчально-виховний процес і спрямувати його на активну позицію до занять фізичною культурою, на творче перетворення рухової активності, на самоуправління й саморегуляцію поведінки, багато в чому буде залежати розвиток і здоров'я студентської молоді. Одним із важливих чинників виховання фізичної культури є атлетична підготовка студентської молоді, яка сприяє самовихованню, розвитку фізичних якостей, залученню до систематичних занять фізичними вправами.

Результати аналізу літературних джерел теорії і практики фізичного виховання дають підстави для висновку, що на сучасному етапі ефективною формою прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури є застосування атлетичного тренування. Це дає можливість для виховання фізичної культури студентів і на кожному етапі використовувати спеціальні, цілеспрямовані педагогічні впливи, засновані на врахованні конкретних психофізіологічних можливостях студентів, рівнем фізичної підготовленості, а також зумовлені особливостями кожного тренувального етапу. Наукове обґрунтування створення сучасних систем атлетичного тренування дали Заціорський В.М., Верхошанський Ю.В., Платонов В.Н. та інші. Доведено, що силові вправи сприяють підвищенню рівня здоров'я, нарощуванню м'язової маси, корекції будови тіла, відновленню працездатності та форму-

ванню фізичної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання [3, 5].

Тема дослідження є складовою науково-дослідної роботи лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України, дослідження виконано в рамках наукової теми: «Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах», державний реєстраційний номер 0107U000271, що здійснювалась на кафедрі теорії та методики фізичного виховання Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут».

**Мета, завдання роботи, матеріал і методи.**

*Мета роботи* полягає в удосконаленні засобів і методів прилучення студентів до цінностей фізичної культури у процесі атлетичного тренування. Рекомендації по застосуванню атлетичних вправ з різним рівнем фізичної підготовленості, методики розвитку силових якостей студентів.

В дослідженні було використано такі методи: аналіз літературних джерел, тестування, експеримент.

*Об'єктом дослідження* були 52 студенти (експериментальна група 24 студенти; контрольна 28 студентів) I-II курсів денного навчання Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут».

**Результати дослідження.**

У експериментальному Національному технічному університеті України «Київський політехнічний інститут» більше 1500 студентів відвідують заняття з атлетичного тренування. Це пов'язано з тим, що атлетичні вправи користуються великою популярністю у студентів. Тому першочергова роль у прилученні студентів до цінностей фізичної культури належала силовим вправам, які формували необхідну м'язову масу та функціонально забезпечували не тільки рухи тіла,

але й виробництво енергії. Використання на заняттях з фізичного виховання атлетичних вправ сприяло розвитку м'язової системи, яка забезпечувала корсетну функцію всіх органів і систем організму студентів. Силкові навантаження позитивно впливали на стан здоров'я, працездатність, витривалість, спритність, швидкість. Нами досліджено, що психоемоційні перевантаження, труднощі адаптації до умов життя студентів із недостатнім рівнем фізичної сили виникають у п'ять разів частіше, ніж у осіб з добре розвинутою м'язовою системою. Систематичні силкові навантаження є хорошим засобом стимуляції адаптаційних механізмів організму, затримки процесів старіння. Використання у експериментальній програмі великої кількості силових і швидко-силових вправ зумовлено прагненням юнаків мати хорошу будову тіла. Саме цей естетичний мотив є значно дієвішим стимулом для систематичних занять і вихованням фізичної культури студентів, ніж навіть міркування щодо міцного здоров'я. Тому оптимальний рівень розвитку сили сприяв попередженню захворювань, забезпечував локомоторну та енергоутворюючу функцію організму, а також був дієвим фактором прилучення студентів до цінностей фізичної культури.

Заняття проводились згідно навчальної програми з фізичного виховання для студентів I-II курсів денного відділення, де атлетичні вправи розпочинали з розминки всіх груп м'язів, до якої входили ходьба, повільний біг, гімнастичні вправи для розтягування м'язів, підготовки суглобів до тренувального навантаження. Розминку проводили протягом 10-15 хвилин, після чого використовували комплекси атлетичної гімнастики, послідовно виконуючи вправи для шиї, плечового поясу, рук, тулуба, м'язів ніг. У основну частину занять атлетичними вправами також входили комплекси з гантелями різної маси, які підбирали залежно від фізичної підготовленості студентів. Студентам початківцям ми радили застосовувати тренувальні вправи з еспандером або гумовими бинтами. До цих вправ входило розтягування еспандера із різних положень, вони охоплювали навантаженням значну кількість м'язів. Для фізично підготовлених студентів пропонували комплекси вправ з гириями різної ваги та штангою. Ці комплекси атлетичних вправ включали різноманітні піднімання гир і штанги, жими, присідання, ривки, тяги, а також вправи на тренажерах у ізометричному режимі роботи м'язів. У заключній частині занять атлетичним тренуванням виконувались вправи на дихання, розтягування хребта та розслаблення м'язів, що сприяло більш швидкому відновленню організму студентів.

Важливим компонентом у застосуванні швидко-силових і силових вправ на заняттях з фізичного виховання було визначення дозування навантаження. Для експериментальної групи ми розробили рекомендації дозування навантажень із застосуванням комплексів спеціальних силових вправ з обтяженням 30-50% від максимального, яке сприяло значному підвищенню швидко-силових можливостей у студентів до 18%. Атлетичне тренування студентів з навантаженням

70-90% від максимального сприяло нарощуванню м'язової маси, значно поліпшувало силові якості, а також сприяли гармонійному і пропорційному будівництву тіла студентів [1,2, 4]. До того ж застосування рекомендацій з дозуванням навантаження враховувало особливості фізичного стану студентів, де вони умовно поділялись на рівні фізичної підготовленості: низький, середній, високий (див. таблиця 1,2).

Для збільшення м'язової сили студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості рекомендували виконувати атлетичні вправи в 5-6 підходах. Величина обтяження складає 65-75% від максимальної ваги, кожна вправа повторюється 6-8 разів, тривалість відпочинку між серіями – 2,0-3,0 хв. Вправи виконують у середньому темпі, вони сприяють збільшенню м'язової сили та маси тіла студента.

Студентам з середнім рівнем фізичного стану ми рекомендували для виконання атлетичних вправ з величиною обтяження 75-85% від максимальної ваги у 4-5 підходах з 5-6 повтореннями і тривалістю відпочинку 1,5-2,5 хв. Темп виконання вправ – середній.

Методика розвитку сили для представників з високим рівнем фізичної підготовленості дещо відрізняється від попередніх рівнів. Так, збільшується величина обтяження до 85-95% від максимальної ваги, кількість підходів і повторень зменшується до 3-4 разів і відповідно до 1-3 разів. Вправи рекомендовано виконувати у середньому темпі з тривалістю перерв між підходами 1,0-2,0 хвилини. У свою чергу між підходами необхідно виконувати вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.

Особливої уваги потребували студентки експериментальної групи, які застосовували на заняттях атлетичну гімнастику. Велика популярність атлетизму, прагнення людини до самовдосконалення не могли пройти поза увагою і дівчат. З практики ми знали, що заняття атлетизмом цілком під силу жіночому організму. Однак психофізіологічні та фізичні особливості жіночого організму визначають специфіку жіночих тренувань. Тому ми рекомендували планувати фізичне навантаження відповідно віку, темпераменту, функціональних можливостей, фізичної підготовленості, стану здоров'я. Більшість комплексів вправ, запропонованих раніше, можуть бути використані і жінками, але при виконанні вправ, пов'язаних з підняттям навантажень за рахунок верхньої частини тіла, необхідна обережність, щоб не викликати занадто великих напружень у плечових і ліктьових суглобах. Крім того, потрібно розрізняти м'язові групи, розвиток яких у жінок має певну специфіку і до яких належать шия, груди, талія, прес, таз і стегна.

#### **Висновки.**

У процесі дослідження було встановлено, що прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури у процесі атлетичного тренування проходить ефективніше при врахуванні таких педагогічних умов: цілеспрямованої мотивації фізкультурної діяльності; озброєнні студентів методичними знаннями щодо організації атлетичного тренування; умінню визначати дозування навантаження відповідно свого рівня

Таблиця 1

*Дозування навантажень для розвитку швидкісно-силових якостей у студентів з різним рівнем фізичної підготовленості*

Рівень фізичної підготовленості	Величина обтяження, % від максимальної ваги	Кількість повторень, разів	Кількість підходів, разів	Тривалість відпочинку між серіями, хв	Темп виконання
Низький	30-40%	8-10	5-6	1,5-3,0	повільний, середній
Середній	40-50%	10-14	4-5	1,0-2,0	середній
Високий	50-60%	14-18	3-4	0,5-1,0	швидкий

Таблиця 2

*Дозування навантаження для розвитку силових якостей у студентів з різним рівнем фізичної підготовленості*

Рівень фізичної підготовленості	Величина обтяження, % від максимальної ваги	Кількість повторень, разів	Кількість підходів, разів	Тривалість відпочинку між серіями, хв	Темп виконання
Низький	65-75%	6-8	5-6	2,0-3,0	середній
Середній	75-85%	5-6	4-5	1,5-2,5	середній
Високий	85-95%	1-3	3-4	1,0-2,0	середній

фізичної підготовленості; формуванню вміння самостійно займатися атлетичними вправами. Виконання рекомендацій проведення занять атлетичним тренуванням, регулярні й правильно дозовані фізичні вправи в експериментальній групі розширили функціональні й адаптаційні можливості, покращило здоров'я студентів. Це підтвердило і експериментальне дослідження щодо прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури в процесі атлетичного тренування. Так, в експериментальній групі високий рівень мали 50,0% студентів; середній 41,7%; низький 8,3% студентів. В контрольній групі відповідно: високий рівень мали 35,7% студентів; середній 42,9% низький рівень 21,4% студентів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть спрямовані на розробку методичних рекомендацій, удосконалення організації та проведення атлетичного тренування на заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

## Література:

1. Атлетизм: [навч. посібник] / С.О. Сичов. – К., 1997. – 62 с.
2. Ефимов О.О. Основы теории атлетизма / О.О. Ефимов, В.Г. Олешко. – К.: КГИФК, 1992. – 1992. – 28 с.
3. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. Узд. 2-е / В.М. Зацюрский. – М.: ФиС, 1970. – С. 67.
4. Основы силовых видов спорта та единоборств: [навч. посібник] / С.О. Сичов, Ю.А. Попадюха. – К.: ІВЦ Видавництво «Політехніка», 2007. – 156 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 580 с.

Надійшла до редакції 17.11.2010р.  
Сичов Сергей Александрович  
kaf\_tmfv@ukr.net