

## ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СТУДЕНТІВ

Михайло Скіряк, Алла Соловей

*Львівський державний університет фізичної культури,  
м. Львів, Україна*

**Актуальність.** У зв'язку зі змінами в системі освіти, пошук нових форм організації навчального процесу з фізичного виховання – одне з важливих завдань викладацького складу вишу тому, що заняття фізичною культурою у виші, для основної маси студентів, є єдиним джерелом збільшення рухової активності [3]. Добір засобів і методів фізичного виховання повинен здійснюватися з урахуванням інтересів та потреб студентів.

Відомо, що найбільш популярними видами спорту серед юнаків 18–24 років є спортивні ігри та силові види спорту [1].

Розумне поєднання силових вправ з іншими видами рухової активності сприяє зміцненню здоров'я, профілактиці захворювань, дає змогу досягнути високого рівня розвитку фізичних якостей, формувати моральні та вольові якості.

Використання засобів атлетизму у процесі фізичного виховання юнаків студентського віку, зумовлює синсетивний період розвитку силових якостей, широкий вибір вправ, можливість чітко дозувати, контролювати та спрямовувати навантаження [2].

**Мета** дослідження – оптимізація процесу фізичного виховання студентів завдяки засобам атлетизму.

**Завдання** дослідження: розробити методiku фізкультурно-оздоровчих занять силового спрямування для студентів та дослідити вплив розробленої методики занять силового спрямування на стан фізичного здоров'я, фізичний стан та рівень фізичної підготовленості студентів.

**Результати досліджень.** На основі проведеного аналізу літературних джерел та вивчення останніх досліджень з питань фізкультурно-оздоровчих занять фізичними вправами розробили методiku занять фізичними вправами з використанням засобів атлетизму для студентів основного навчального відділення. Було визначено основні положення програми, яких чітко дотримувалися під час складання змісту занять. Програма

занять була розроблена на період 6 місяців і поділена на два етапи: підготовчий та основний. Розроблену програму впроваджували впродовж 6 місяців у навчальний процес студентів. Після закінчення експерименту показники рухових тестувань та динамометрії в контрольній і експериментальній групах були вищими, ніж до експерименту. Позитивні зміни результатів можна пояснити природним приростом якостей та впливом систематичних занять фізичними вправами. Аналіз показників тестування виявив, що результати студентів експериментальної групи були достовірно вищі, ніж у студентів контрольної: нахил з положення сидячи ( $t = 2,81$  при  $p < 0,05$ ), утримування кута на брусах ( $t = 2,851$  при  $p < 0,05$ ), підтягування на перекладині ( $t = 2,82$  при  $p < 0,05$ ), стрибок в довжину з місця ( $t = 2,817$  при  $p < 0,05$ ); згинання розгинання рук в упорі лежачи ( $t = 2,832$  при  $p < 0,05$ ), станова сила ( $t = 2,345$  при  $p < 0,05$ ), сила правої кисті ( $t = 2,123$  при  $p < 0,05$ ), сила лівої кисті ( $t = 2,14$  при  $p < 0,05$ ). З метою вивчення впливу розробленої методики занять на стан здоров'я, фізичний стан студентів на початку та в кінці педагогічного експерименту було проведено дослідження рівня фізичного здоров'я та рівня фізичного стану студентів експериментальної групи. Результати досліджень засвідчили, що запропонована методика занять фізичними вправами із застосуванням засобів атлетизму позитивно вплинула на рівень здоров'я досліджуваних. Суттєві зміни в показниках рівня здоров'я можна пояснити приростом силових якостей у процесі занять і, відповідно, поліпшенням показників силового індексу, а також поліпшенням показників індексу Руфф'є. Це доводить позитивний вплив занять на стан серцево-судинної системи студентів. Рівень здоров'я у досліджуваних після експерименту достовірно ( $t = 2,592$  при  $p < 0,05$ ) поліпшився, що доведено методами математичної статистики.

Математичний аналіз порівняння показників фізичного стану дає змогу стверджувати, що запропонована методика занять також позитивно вплинула на рівень фізичного стану досліджуваних, оскільки він достовірно поліпшився ( $t = 2,363$  при  $p < 0,05$ ). Результати досліджень дозволяють стверджувати, що низькі показники рівня фізичного стану досліджуваних є наслідком малорухомого способу життя і відповідно можливо досягти позитивних змін за умови організації оптимальної рухової активності.

**Висновки.** Отже, проведені дослідження підтвердили ефективність запропонованої методики фізкультурно-оздоровчих занять силового спрямування впродовж шести місяців та її позитивний вплив на рівень фізичної підготовленості, рівень здоров'я та фізичний стан студентів.

Перспективи подальших досліджень полягають у з'ясуванні ефективності застосування фізкультурно-оздоровчих занять силового спрямування у навчальному процесі хлопців старших класів загальноосвітніх навчальних закладів.

### Список використаних джерел

1. Соловей А. В. Особливості застосування засобів атлетизму в фізкультурно-оздоровчих заняттях з студентами вищих навчальних закладів / Соловей А. В., Римар О. В. // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2013. – № 4(14). – С. 73–78.
2. Соловей А. В. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів / Алла Соловей, Ольга Римар // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 2. – С. 181–186.
3. Objective criteria for determination of functional-reserve potentials of secondary school age pupils / O. V. Rymar, A. V. Solovei, G. G. Malanchuk, P. P. Datskiv // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015. – № 11. – P. 11–19.