

ВПЛИВ ВПРАВ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК

Наталія ОПРИШКО

Тернопільський національний економічний університет

Анотація. У поданій статті розглянуто вплив оздоровчої програми з використанням спеціальних комплексів вправ функціональної спрямованості на рівень фізичної підготовленості студенток 17–18 років під час фізичного виховання. На підставі отриманих результатів зроблено висновки, що запропонована оздоровча програма, завдяки залученню до роботи більшої частини м'язового апарату, сприяє розвитку силових якостей та обумовлює підвищення рівня фізичної підготовленості.

Ключові слова: студентки 17–18 років, якість життя, фізична підготовленість, силові якості.

Постановка проблеми. Навчальна діяльність української молоді у вищому навчальному закладі нерідко супроводжується перенапруженням і нервовими стресами, порушенням принципів здорового способу життя. Відсутність належного рівня фізичної підготовленості, особливо в дівчат студентського віку, може призводити до зменшення вільних рухових діапазонів і погіршення правильного виконання різних рухів надалі у спортивній і трудовій діяльності, що може негативно відобразитися на якості їх життя [1, 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Існує певна кількість досліджень, присвячених пошуку ефективних шляхів для вирішення наявної проблеми [2, 3, 5]. Проте оздоровчих програм із використанням спеціальних комплексів вправ функціональної спрямованості зі студентським контингентом виявлено недостатньо. Тому складання оздоровчої програми, спрямованої на підвищення рівня фізичної підготовленості дівчат 17–18 років, є актуальним.

За останні роки значного поширення набули програми, що враховують принципи функціонального підходу [1, 3, 6, 7]. В Америці такі заняття отримали назву «функціональні тренування», оскільки їх важливою особливістю є інтегрований або комплексний підхід. Такий підхід передбачає залучення до роботи всього м'язового апарату разом із глибокими м'язами-стабілізаторами тулуба, що відіграють важливу роль практично в кожній руховій діяльності. Використання вправ функціонального характеру дозволяє збільшити спектр виконання рухів, яким людина користується в повсякденному житті. Про важливість готовності людини до життя та практичної діяльності говорить Т.Т. Ротерс [4]. Автор акцентує увагу на пріоритетному завданні викладача вищої школи, який має донести до студентів у процесі фізичного виховання «естетичне значення краси форми, статури, правильної постави, гармонійний розвиток мускулатури й рухових якостей» та наголошує про «домінантне місце розвитку фізичних якостей під час фізичного виховання: сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості, які є передумовами естетичного освоєння дійсності і значною мірою характеризують готовність людини до життя і практичної діяльності із законами краси» [4]. На думку В.О. Кашуби [3], для забезпечення нормальної якості життя, людина повинна розвивати не потенціал кожної окремої ланки, яка бере участь у русі, а навчитися раціонально використовувати вже наявний руховий потенціал за рахунок їх узгодження. На заняттях з фізичного виховання слід удосконалювати механізми пристосування до середовища завдяки вмілому використанню зовнішніх сил та економних витрат ресурсів власного тіла студенток.

Мета дослідження проаналізувати вплив оздоровчої програми з використанням спеціальних комплексів вправ функціональної спрямованості на рівень фізичної підготовленості (силові якості) студенток економічних спеціальностей під час фізичного виховання.

Методи дослідження – аналіз і узагальнення даних наукової літератури, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні взяли участь 120 студенток Тернопільського національного економічного університету (ТНЕУ) 1–2 курсів віком 17–18 років, які за станом здоров'я були зараховані до основного навчального відділення. Їх розподілили на контрольну й експериментальну групи по 60 осіб. Дослідження проводилося чотирма етапами. На *першому етапі* здійснювали аналіз науково-методичної літератури з цієї проблеми дослідження, визначали мету та завдання. На *другому етапі* проводився констатувальний експеримент, оцінювалися силові якості студенток, що дало змогу визначити індивідуальні рівні розвитку. На підставі отриманих результатів педагогічного дослідження відбувався пошук ефективних засобів і методів на розвиток силових якостей студенток. На *третьому етапі* проводився формувальний педагогічний експеримент (жовтень 2012 р. – березень 2013 р.). Під час дослідження студентки обох груп організовано займалися на заняттях із фізичного виховання 2 рази на тиждень у спортивному залі ТНЕУ. Кожне заняття тривало 80 хв. Дівчата контрольної групи займалися за загальноприйнятою навчальною програмою з фізичного виховання у ВНЗ України, студенткам експериментальної групи було запропоновано займатися за спеціально розробленою оздоровчою програмою. На *четвертому етапі* статистично обробляли отримані експериментальні дані та проводили їх аналіз.

Виклад основного матеріалу з аналізом отриманих наукових результатів. Розроблена оздоровча програма мала «блочний» принцип побудови занять, яка передбачала використання засобів із різних за спрямованістю цільових блоків: аеробний, силовий, блок, спрямований на розвиток гнучкості, координаційний, комплексно-орієнтований блок. В останньому блоці було дібрано вправи, виконання яких вимагає комплексного прояву фізичних якостей. Основну частину оздоровчої програми становили переважно вправи функціонального та прикладного характеру: різновиди ходьби й бігу, присідання, нахили, повороти, випаді в різних напрямках, стрибки, віджимання, вправи на утримання рівноваги, вправи для зміцнення м'язового корсету. Вибір саме такого спрямування оздоровчої програми можна пояснити тим, що в умовах повсякденного життя практично відсутні рухи, що вимагають ізольованого напруження певної групи м'язів, а тому поліпшення навичок прояву сили, гнучкості, швидкості в локальних вправах виявляє незначну цінність для виконання конкретних рухових завдань [1].

Особливу увагу вправ цієї програми було спрямовано на розвиток м'язів-стабілізаторів корпусу, які забезпечують правильну поставу, оскільки недостатній розвиток цих м'язів зумовлює нестабільність положення хребта, виникнення багатьох захворювань, що може призводити до травматизму під час виконання повсякденних рухових дій та фізичних вправ. Зміцнення м'язового корсету й збереження природного положення тулуба зумовлює зниження ризику отримання травм хребта, колінних та інших суглобів. Для зміцнення м'язів-стабілізаторів було рекомендовано розтягування хребта, скручування, перехресні скручування, ізометричні напруження [6].

Ефективне виконання будь-якого руху досягається не тільки за рахунок злагодженої роботи м'язів, але й завдяки досягненню його необхідних динамічних параметрів. У зв'язку з цим, принцип інтеграції передбачає розвиток уміння інтегрувати комплекс фізичних якостей. Ураховуючи це, у заняття програми було введено вправи для розвитку «гнучкої сили» – здатності проявляти оптимальне м'язове зусилля з дотриманням достатньо широкої амплітуди руху [1].

Залежно від рівня розвитку силових якостей кожної студентки, обирали відповідний ступінь складності виконання вправ. При виконанні вправ силового блоку спостерігався перехід від локальної до регіональної та загальної дії. Інтенсивність навантаження вправ цього блоку зростала за рахунок збільшення величини обтяження, кількості вправ і підходів, зміни вихідних положень. Силовий блок характеризувався вправами з обтяженням ваги власного тіла, із зовнішнім обтяженням (гантелі вагою 1–2 кг, фітболи, набивні м'ячі), з використанням протидії партнера, спеціального обладнання (платформи Bosu).

При порівняльному аналізі показників сили (табл. 1), отриманих у результаті тестування на початку педагогічного дослідження, не було виявлено вірогідної різниці між вихідними даними контрольної (К) та експериментальної (Е) групи ($p > 0,001$).

Таблиця 1

**Показники сили студенток 17–18 років
на початку та в кінці педагогічного дослідження**

Показники	Група	На початку педагогічного дослідження	У кінці педагогічного дослідження	P
		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, к-сть разів	Е	33,8±1,08	42,1±1,86	<0,001
	К	33,5±0,98	37,2±1,44	
Вис на зігнутих руках, с	Е	9,5±0,84	13,3±1,28	<0,001
	К	9,2±0,82	10,7±1,04	
Стрибок у довжину з місця, см	Е	160,7±5,91	173,5±6,01	>0,001
	К	159,2±5,64	166,9±5,93	

Порівняльний аналіз результатів тестування силових якостей студенток після проведення формувального експерименту виявив певні зміни в обох групах. Так, через 6 місяців застосування оздоровчої програми на заняттях із фізичного виховання за показниками сили студентки експериментальної групи виявили більший ступінь прогресивних змін, порівняно з показниками сили студенток контрольної групи. У результаті проведених досліджень було виявлено позитивну динаміку всіх досліджуваних параметрів. Заняття за оздоровчою програмою сприяли вірогідному підвищенню показників сили в тестових завданнях із піднімання тулуба в сід та у висі на зігнутих руках на перекладині ($p < 0,001$). Показники сили в тесті зі стрибка в довжину з місця виявили тенденцію до збільшення, проте вірогідність різниці між початковими та повторними результатами тестувань цих параметрів не підтвердилась ($p > 0,001$). Найбільш істотне поліпшення результатів було відзначено у студенток експериментальної групи із більш низькими вихідними показниками.

Висновки:

1. Застосування спеціально дібраних комплексів вправ функціональної спрямованості, при проведенні практичних занять в експериментальній групі, дозволило поліпшити показники сили у студенток при виконанні стрибка в довжину з місця на 7,9 %; піднімання тулуба в сід – на 24,5 %; вису на зігнутих руках на перекладині – на 40 %.

2. Запропонована оздоровча програма з використанням комплексу вправ функціональної спрямованості залучає до роботи більшу частину м'язового апарату, що сприяє розвитку силових якостей та зумовлює підвищення рівня фізичної підготовленості студенток експериментальної групи.

Перспективи подальших досліджень. Використання оздоровчої програми з подальшим оцінюванням рівнів розвитку витривалості та координаційних здібностей студенток 17–18 років.

Список літератури

1. *Беляк Ю. І.* Функціональне тренування – засіб підвищення рівня рухової підготовленості людини / Ю. І. Беляк, Н. О. Опришко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 3. – С. 58–61.
2. *Иващенко Л. Я.* Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наукова думка, 2008. – 199 с.
3. *Кашуба В. А.* Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 260 с.

4. Ротерс Т. Т. Физическое совершенствование студентов в процессе взаимодействия физического и эстетического воспитания / Т. Т. Ротерс // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 4. – С. 73–76.

5. Тулайдан В. Г. Вплив фізичної активності на якість життя студенток вищих навчальних закладів III – IV рівнів акредитації : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Тулайдан Вікторія Геннадіївна ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2013. – 22 с.

6. Bretz K. Postural control and movement coordination skill / K. Bretz, K. S. Kaske // Second World Congress of Biomechanics. – Amsterdam, 1994. – P. 99.

7. Nuzzo J. L. Trunk muscle activity during stability ball and free weight excersises / J. L. Nuzzo, G. O. McCaulley, P. Cormie // Journal of Strength & Conditioning Research. – 2008. – Vol. 22 (1). – P. 95–102.

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК

Наталья ОПРИШКО

Тернопольский национальный экономический университет

Аннотация. В представленной статье рассматривается влияние оздоровительной программы с использованием специальных комплексов упражнений функционального направления на уровень физической подготовленности студенток 17-18 лет в процессе физического воспитания. На основании полученных результатов сделаны выводы, что предложенная оздоровительная программа благодаря привлечению к работе большей части мышечного аппарата, способствует развитию силовых качеств и обуславливает повышение уровня физической подготовленности.

Ключевые слова: студентки 17-18 лет, качество жизни, физическая подготовленность, силовые качества.

INFLUENCE OF FUNCTIONAL DIRECTION EXERCISES ON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF FEMALE STUDENTS

Nataliya OPRYSHKO

Ternopil National Economic University

Annotation. This article examines the influence of health program using special sets of exercises of functional direction on the level of physical fitness of 17-18 years old femail students in the process of physical education. Based on these results it has been concluded that the proposed health program due to involvement of majarity of muscular system, promotes strength qualities and causes increasing level of physical fitness.

Keywords: 17-18 years old female students, quality of life, physical fitness, strength qualities.