

УДК: 796.412:796.012

Щербій С. А.

старш. викл. ЗНТУ

**ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА
ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ
ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ**

Експериментальне обґрунтування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на сучасному етапі розвитку

суспільства, пов'язане насамперед з процесами європейської інтеграції та глобалізації освітнього простору, обумовлено недостатнім аналізом даних питань у вітчизняній та зарубіжній науково-методичній літературі, а також практичним досвідом фахівців.

Загально відомо що студенти, які займаються фізичною культурою у ВНЗ, мають різні морфофункціональні характеристики, що відображають темпи їх фізичного розвитку. Так, студенти які займаються ігровими видами спорту, відрізняються великими значеннями довжини і маси тіла, довжини кисті, стопи, окружності грудної клітки та ЖЄЛ. У студентів, що спеціалізуються в аеробіці, істотно вище значення екскурсії грудної клітки та показників загальної працездатності.

Разом з тим, переважною більшістю попередніх досліджень загальної фізичної підготовленості студентів різних спортивних спеціалізацій у них не виявлено достовірних відмінностей. Також встановлено, що рівень фізичної підготовленості 56% студентів знаходиться на задовільному рівні, 31% – на хорошому, 13% – на відмінному, що є недостатнім для етапу поглибленої спеціалізації.

Отримані дані свідчать про те, що підвищення ефективності навчання може бути забезпечено за умови раціоналізації навчально-тренувального процесу. У зв'язку з цим, розробка таких питань, як вибір засобів, форм та методів фізичного виховання на різних етапах навчання, підвищення ефективності використання навчально-тренувального часу, розробка практичних рекомендацій з метою впровадження у практику різних навчальних закладів потребує сучасних досліджень та уточнень.

Для оцінки ефективності проведення навчально-академічних занять з фізичного виховання з елементами колового тренування з вересня 2016 по травень 2017 р. було сформовано 2 групи: експериментальна (24 студентки) і контрольна (24 студентки). Заняття в експериментальній групі проводилися у відповідності з розробленою нами програмою фізичної підготовки студенток ВНЗ технічного профілю спеціалізації аеробіка. У першу (підготовчу) частину занять було включено вправи оздоровчої аеробіки тривалістю від 15 до 25 хвилин з використанням трьохсерійної форми проведення спеціальних вправ: серія в положенні стоячи; бігова або стрибова серія; партерна (ізолювана силова) частина (floor work).

У другу (основну) частину заняття тривалістю від 40 до 50 хвилин було включено розроблені авторами експериментального дослідження, комплекси гімнастичних вправ з елементами аеробіки, які сприяють фізичному розвитку основних м'язових груп плечового поясу, рук, ніг, м'язів тулубу, що проводяться за методом колового тренування.

Комплекси вправ колового тренування змінювались через два тижні. Третя (заклучна) частина занять містила спеціальні вправи на гнучкість (стретчинг), еластичність, розтягування м'язів у поєднанні з вправами на релаксацію та розслаблення, а також дихальні вправи. При використанні фізичних навантажень за методом колового тренування в процесі навчання було прийнято до уваги фізичну (рухову) готовність студенток обох груп до виконання наступного, більш складного комплексу вправ. Для цього на початку та наприкінці експерименту було проведено класичне тестування по визначенню стану рухових якостей у студентів експериментальної та контрольної груп.

Тестуванням було визначено наступні показники: гнучкість – нахил тулуба вперед з положення стоячи на гімнастичній лаві (см); вибухова сила – стрибок у довжину з місця (см); сила м'язів рук – згинання і розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві (кількість разів); сила м'язів живота – підйом тулуба за 30с. з положення лежачи на спині, руки за головою; координаційні здібності – зі стійки ноги нарізно, нахил тулубу вперед – гумовим м'ячем описувати вісімку, передаючи м'яч з рук у руки під коліном (кількість виконаних вісімок за 30с.); почуття рівноваги – з закритими очима, стійка на одній нозі, друга нога зігнута, коліно розгорнуто у бік, руки на пояс (с).

Вправи аеробіки, які склали комплекси колового тренування, є досить ефективним засобом впливу на оптимізацію та удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у ВНЗ та розвитку у студентів рухових здібностей, що проявляються, по-перше, в силових показниках основних м'язових груп плечового поясу, рук, м'язів тулуба; по-друге, у розвитку координаційної стійкості, почуття рівноваги, гнучкості та рухливості у суглобових ланках людського тіла, що в цілому свідчить про позитивний вплив різних засобів аеробіки на динаміку показників рухових якостей та фізичної підготовленості студенток.

За період педагогічного експерименту встановлено позитивну динаміку у вихованні основних фізичних якостей у студенток, які брали участь у дослідженні. У студенток експериментальної групи відзначено суттєву перевагу порівняно зі студентками контрольної групи у рівні розвитку сили ($p<0,01$), витривалості ($p<0,05$) і швидко-силових здібностей ($p<0,01$).

Впровадження у навчально-тренувальний процес студентів різних спеціальностей розробленої методики виховання фізичних якостей і пов'язаних з ними рухових здібностей з використанням методу колового тренування сприяє поліпшенню загальної та спеціальної фізичної підготовленості тих хто займається, а також підвищенню їх спортивної кваліфікації. Результати дослідження можуть застосовуватися в навчально-тренувальному процесі ВНЗ на заняттях з фізичного виховання та обраної спортивної спеціалізації.