

БІРЮКОВ ОЛЕКСАНДР АРКАДІЙОВИЧ

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання*

КУЧЕРЕНКО ГЕННАДІЙ ВАСИЛЬОВИЧ

*Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського, старший викладач кафедри теорії
та методики фізичної культури та спортивних дисциплін,
кандидат педагогічних наук*

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Інтеграція України в світове співтовариство неможлива без реформування національної системи вищої освіти, спрямованої на розвиток особистості майбутнього спеціаліста, забезпечення високого рівня його здоров'я, фізичної підготовленості з метою працевлаштування та конкурентоспроможності в сучасних економічних умовах фахівця з вищою освітою [1, с. 116]. Сьогодні стає очевидним, що існуюча система фізичного виховання студентської молоді не справляється зі своїми завданнями і потребує вдосконалення, дотепер не знайдено досить ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти [2, с. 71].

Суттєвою для зміцнення здоров'я студентської молоді, зокрема юнаків, є силова підготовка. Силкові вправи є засобом поліпшення будови тіла, формують необхідну м'язову масу, яка функціонально забезпечує не лише рухи тіла, але й виробництво енергії. М'язова система забезпечує корсетну функцію всіх органів і систем організму. Недостатня кількість м'язових тканин призводить до розвитку хвороб обміну речовин: діабету, ожиріння, атеросклерозу, гіпертрофічної хвороби. Недостатня корсетна функція може проявитися через хвороби хребта – порушення постави, плоскостопість, порушення функцій органів черевної порожнини. Силкові навантаження позитивно впливають на стан здоров'я, працездатність, витривалість, спритність, швидкість. Тому оптимальний рівень розвитку сили є дієвим чинником попередження захворювань і забезпечення локомоторної й енергоутворювальної функцій організму [3, с. 12].

Крупевич Т. і Пилипей Л. [4, с. 52] зазначають, що сучасні, відносно нові серед молоді силкові види спорту такі, як атлетична гімнастика, бодібілдинг, пауерліфтинг, гирьовий спорт, армрестлінг, шейпінг, які характеризуються тренувальною роботою, що має силову спрямованість, користуються високою популярністю серед сучасного студентства.

Атлетична гімнастика – це один із оздоровчих видів гімнастики, система різнобічних силових вправ, вкладених у розвиток сили, формування пропорційної постаті і зміцнення здоров'я. Атлетична

гімнастика зміцнює здоров'я, позбавляє багатьох фізичних вад (сутулість, впалі груди, неправильна постава, слаборозвинені м'язи та ін.). Система вправ тренує серцево-судинну та інші життєво важливі системи організму, через розвиток мускулатури активно і благотворно впливає на роботу внутрішніх органів, робить тіло мускулистим і красивим, дозволяє спрямовано керувати своєю статуєю з гантелями, гириями, штангою, власною вагою на спеціальних тренажерах. високого рівня сили, розвитку витривалості, зміцнення нервової системи, виключення чи різкого зниження шкідливого на організм про чинників ризику. Гімнастикою вирішують питання дозвілля студентської молоді, відволікають від шкідливих звичок, прищеплюють самодисципліну, вона є засобом активного відпочинку та формування здорового способу життя. Режим вправ у поєднанні з раціональним харчуванням дозволяє позбутися зайвих жирових відкладень або додати у вазі у випадках, коли це необхідно.

Ми розглядаємо атлетичну гімнастику як один із ефективних засобів фізичного виховання здобувачів вищої освіти, спрямований на всебічний фізичний розвиток та оздоровлення тих, хто займається, шляхом використання вправ з обтяженнями та опором для різних м'язових груп.

Особливо нами виділяється оздоровчо-розвиваюча спрямованість атлетичної гімнастики, яка поєднує у собі як силове тренування з різнобічною фізичною підготовкою, так і гармонійний розвиток у поєднанні із зміцненням здоров'я загалом. В цілому, гімнастика силової спрямованості є вектором розвитку особистості здобувача вищої освіти, оскільки надає широкий спектр фізичного та інтелектуального розвитку, формування цілеспрямованості та здатності досягати поставленої мети, поєднує загальнокультурні та комунікативні цінності, що, безсумнівно, особливо значуще відображається в освітньому процесі. Численні наукові дослідження з атлетичної гімнастики підтверджують її оздоровчу ефективність (М. В. Бутенко, О. Ю. Давидов, С. В. Тітов, Н. Н. Трифонова та ін.).

Атлетична гімнастика – як складова частина фітнесу, є багатофункціональним видом оздоровчої фізичної культури, що вирішують оздоровчі, виховні та освітні завдання фізичного виховання, що формують інтерес та потребу до додаткових занять у вільний від навчання час та культуру занять. Таки заняття вирішують різні завдання:

- формування позитивної атмосфери;
- оволодіння необхідними знаннями про правильне харчування;
- оволодіння знаннями про вправи, що сприяють зміцненню певних м'язових груп та вміння виконати їх самостійно, у домашніх умовах;
- залучення тих, хто займається до змагальних форм фітнесу (силове триборство, армреслінг);
- формування знань та вмінь з основ оздоровлення (володіння різними видами фітнес-тренувань, гідратації, вміннями аналізувати

рухову активність протягом дня, її вплив на серцево-судинну та дихальну системи, на зниження рівня жирового компонента).

Така культура фітнес – занять у закладах вищої освіти є одним із компонентів процесу формування загальної і професійної культури особистості сучасного молодого спеціаліста та системи гуманітарного виховання здобувачів. Такий інноваційний напрямок оздоровчої фізичної культури, сукупність передових технологій, засобів, методів і форм та сучасного обладнання, які сприяють оздоровленню та підвищенню фізичної працездатності. Кожен здобувач індивідуально вибирає вид рухової активності, що сприяє формуванню сталої мотивації до навчальних занять із фізичного виховання.

В результаті освоєння дисципліни «Фізичне виховання» у розділі «Атлетична гімнастика» у здобувачів вищої освіти мають бути сформовані такі загальні компетенції ФГЗС:

1. ЗК – здатність до самоорганізації та самоосвіти.

2. ЗК – здатність використовувати методи та засоби фізичної культури для забезпечення повноцінної соціальної та професійної діяльності.

Одним із завдань фізичного виховання у закладах вищої освіти є розвиток фізичних якостей та підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів [5, с. 72]. Силкові вправи в рамках занять фізичним вихованням включають вправи на гімнастичних снарядах (перекладини різної висоти, кільця), вправи з силовим акцентом (скакалки, гімнастичні палиці, набивні м'ячі, гантелі). Підбираючи силові вправи для складання комплексів, слід керуватися включенням вправ для основних м'язових груп (плечового пояса та рук, м'язів спини, черевного преса, ніг).

Заняття в тренажерному залі для юнаків у підготовчій частині містять різновиди ходьби та бігу, роботу на кардіотренажерах або стрибки зі скакалкою протягом 3-5 хв (ЧСС 100–120 ударів/хв), комплекс у форматі гімнастичних вправ або з набивними м'ячами), бодібарами, елементами єдиноборств.

Основну частину слід розділяти на два напрями: вправи для виконання нормативів загальної фізичної підготовленості, базові вправи у підтягуванні на перекладині, згинанні та розгинанні рук у упорі лежачи, човниковий біг, підйом тулуба із положення лежачи на спині, серія вправ для спини, рук; базові вправи атлетичної гімнастики на силових тренажерах, вправи з гантелями, штангами та власною вагою, комплекси на TRX (різновид гімнастичних кілець) [6, с. 120].

Розпочинаючи виконання вправ, здобувач повинен одержати повне уявлення про своє здоров'я, визначити антропометричні розміри: вагу, зріст, окружність грудей, ший, талії, плечей, стегон, гомілок, а також виміряти життєву ємність легенів. Виміри повторюють через кожні два місяці.

У сучасних умовах популярними стають заняття з фізичного виховання, у яких використовуються силові вправи. Такі заняття сприяють зміцненню здоров'я, корекції будови тіла та розвитку фізичних якостей.

Без прояву м'язової сили жодної фізичної вправи виконати неможливо. Їх поєднання і умови прояву визначають успіх як окремого руху, так і всієї рухової діяльності в цілому.

Апробування навчальної програми з «Атлетичної гімнастики» показало ефективність розробленої методики розвитку силових здібностей у здобувачів засобами атлетичної гімнастики, а аналіз результатів продемонстрував підвищення рівня розвитку силових якостей у тих, хто займався в експериментальній групі порівняно з показниками контрольної.

Можна стверджувати, що заняття атлетичної гімнастикою наводить до збільшення м'язової сили, укріплює зв'язки та суглоби, допомагає удосконалювати витривалість, гнучкість та інші корисні якості, виховують волю, впевненість в своїх силах, підвищують працездатність всього організму. Розвиток силових здібностей здобувачів засобами атлетичної гімнастики безумовно можна назвати одним із найпопулярніших засобів вдосконалення організації фізичного виховання закладів вищої освіти.

Список використаних джерел:

1. Шумаков О. Роль самостійності в сучасних оздоровчих технологіях фізичного виховання студентів / Шумаков О. В., Оксьом П. М. // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 7. С. 115–118.
2. Гуменний В. Особливості фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі урахування специфіки професійної діяльності / В. Гуменний // *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 1. С. 70–73.
3. Черкашин Р. Методика навчання силових фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Р.Є. Черкашин. Л., 2011. 22 с.
4. Круцевич Т. Ю. Актуальність сучасних силових видів спорту для системи професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі / Т. Ю. Круцевич, Л. П. Пилипей // *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2006. № 2. С. 51–55.
5. Антіпова Ж., Чертов І. Розвиток силових здібностей у студентів закладів вищої освіти. *Збірник наукових праць ЛОГОС*, 2020. С. 71–73.
6. Ніколаєв С. Атлетична гімнастика: теорія та методика викладання : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Луцьк, 2009. – 160 с.

Ключові слова: фізичне виховання, здобувачі вищої освіти, силова підготовка, розвиток фізичних якостей.

Key words: physical education, health education, strength training, development of physical qualities.