

РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ «WORKOUT-ИГР» В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

А. С. Николаичева, А. В. Болохов, И. Ф. Бернатович
*Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,
г. Гродно, Республика Беларусь
e-mail: mail.ru ma1407@*

В статье представлены результаты опытно-экспериментальной работы по выявлению эффективности использования «workout-игр» в процессе занятий по физической культуре для развития силовой выносливости у студентов. Анализ опытно-экспериментальной работы послужил основой для определения показателей эффективности разработанной методики и позволил сформировать гипотетическую позицию для продолжения исследований.

The article presents the results of experimental work to identify the effectiveness of the use of "workout-games" in the process of physical culture classes at a university for the development of strength endurance among students. The analysis of the experimental work served as the basis for determining the indicators of the effectiveness of the developed methodology and made it possible to form a hypothetical position for the continuation of research.

Ключевые слова: силовая выносливость; «workout-игра»; студенты.

Keywords: strength endurance; "workout-game"; students.

Введение. Физическое воспитание студентов направлено на совершенствование видов двигательной активности, определяющих значительный интерес и мотивацию включенности студентов в организованную физкультурно-спортивную деятельность [1].

Одним из таких видов деятельности, имеющих огромную популярность и вызывающих большой интерес в студенческой среде, являются занятия силовой направленности.

Сила – основное физическое качество человека. Все другие двигательные способности проявляются только совместно с силой [2].

Сила – первопричина и механическая характеристика любого движения. Мышечная сила в значительной степени определяет здоровье человека, его работоспособность. Недостаточная силовая подготовка – острейшая проблема физической подготовленности студентов [3].

Наиболее благоприятный возрастной период развития силовых способностей для юношей происходит на 17–18-летний возраст, т. е. приходится на период обучения в учреждении высшего образования (УВО) [3]. Следовательно, развитие силовых способностей у студентов УВО должно стать приоритетным направлением их академического физического воспитания, что предполагает

собственную разработку эффективных методик, обеспечивающих прирост силовых показателей за период их обучения.

В настоящее время в теории и практике физической культуры студентов подвижные игры занимают весьма значительное место [4, 5].

Необходимость использования игровых заданий в физическом воспитании студентов отмечают многие специалисты (Г.А. Крутько, 2012; О.Г. Румба, 2013; Н.Ю. Заплата, 2015; К.Н. Сизоненко, 2017; Г.Н. Курьян, 2019 и др.). Однако, как показывает практика, в процессе профессионального образования студентов подвижные игры используются не в полной мере. Кроме того, научно-методической литературы, раскрывающей данный методический аспект крайне мало. Таким образом, использование подвижных игр в процессе физического воспитания студентов с целью развития силовых качеств требует дальнейшего уточнения.

Цель работы: выявление эффективности использования «workout-игр» в процессе занятий по физической культуре в УВО для развития силовой выносливости студентов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, статистическая обработка и анализ полученных результатов.

Основная часть. С целью выявления эффективности использования «workout-игр» в процессе занятий по физической культуре для развития силовой выносливости у студентов был проведен педагогический эксперимент на базе УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» в период с 1.03.2020 по 1.04.2020 г. В нем приняли участие 18 студентов (юноши) 4-го курса, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Перед началом эксперимента были проведены контрольные испытания по оценке показателей силовой выносливости обучающихся. Тестирование включало 5 контрольных упражнений:

- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз;
- вис на согнутых руках, с;
- поднимание ног до касания перекладины в висе, кол-во раз;
- приседания на одной ноге, кол-во раз;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа. кол-во раз.

На основании результатов проведенного педагогического тестирования было сформировано 2 группы, условно названные нами контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), не имеющих существенных различий по показателям физической подготовленности (табл. 1).

В КГ ($n = 9$) юноши занимались на основе содержания типовой учебной программы «Физическая культура» для учреждений высшего образования (2017 г.). Студентам ЭГ ($n = 9$) на занятиях по физической культуре были предложены «workout-игры», направленные на развитие силовой выносливости в соответствии с уровнем их физической подготовленности и физического развития (табл. 2).

Таблица 1 – Показатели силовой выносливости студентов в начале эксперимента

Контрольные испытания	Группы		Т	Р
	ЭГ	КГ		
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	4,07 ± 2,14	4,26 ± 2,16	0,32	≥ 0,05
Вис на согнутых руках, с	48,35 ± 17,31	50,42 ± 19,08	0,26	≥ 0,05
Поднимание ног до касания перекладины в висе, кол-во раз	3,46 ± 1,54	3,62 ± 1,45	0,24	≥ 0,05
Приседания на одной ноге, кол-во раз	5,14 ± 2,57	6,04 ± 2,34	0,31	≥ 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	31,45 ± 5,08	34,17 ± 4,48	0,37	≥ 0,05

Таблица 2 – Планирование «workout-игр» на время эксперимента

Название игры	Содержание игры
«Лесенка» (занятие № 1)	Участники выбирают количество повторов, которое необходимо выполнить поочередно. Как только все участники справляются с целью, устанавливается новое число, затем происходит очередной круг повторений. Если участник не справляется с нужным количеством повторов, он проигрывает и выбывает из игры.
«Американка» (занятие № 2)	Участники по кругу выполняют необходимое количество подтягиваний по возрастающей. Первый круг – 1 подтягивание. Вторым – 2. И так далее. Выбывают те, кто не смог подтянуться нужное количество раз. Победитель тот, кто подтянется наибольшее количество раз.
«Орел или решка» (занятие № 3)	Один игрок загадывает упражнение и выбирает сторону монетки. Оппонент загадывает свое. Разыгрывают монетку. Тот игрок, который загадал «орла» и он выпал, выполняет свое упражнение, а если «решка», то упражнение оппонента. Затем происходит смена. Не выполнил – штрафное очко! Набрал 5 штрафных – проиграл.
«Командный дух» (занятие № 4)	Игра 2×2, или 3×3. Все игроки принимают положение – вис на перекладине. Сначала одна команда загадывает упражнение, и каждый участник его выполняет, а затем другая команда. Выигрывает та команда, участник которой остается висеть на перекладине дольше остальных.
«Add one» (занятие № 5)	Игроки подходят к снаряду по очереди. Первый выполняет любое упражнение. Следующий за ним повторяет и добавляет новое. Задача каждого спортсмена – повторять всю последовательность элементов. Из игры выбывает тот, кто не сумеет этого сделать.
«Заказной» (занятие № 6)	Участник показывает упражнение на снаряде, которое должен повторить каждый последующий игрок. Если выполнить не удастся – минус балл. У каждого есть по 3 попытки на одно упражнение. Как только набирается 5 баллов штрафных, игрок проигрывает и покидает соревнование.
«Статический В.А.Р.З.» (занятие № 7)	Участник выбирает элемент, который будет повторять соперник. Но в этой игре можно называть исключительно статические упражнения на турнике, т. е. игрок ограничен в выборе. Если не удастся выполнить задание – игрок получает букву. Как только набирается слово В.А.Р.З. – участник проигрывает и вылетает.

Юношам предлагалась 1 игра в одном занятии 2 раза в неделю в основной ее части после специальной разминки. По продолжительности одна игра занимала от 15 до 25 мин общего времени занятия.

Одним из важных условий организации педагогического эксперимента являлось соблюдение врачебно-педагогических подходов по дозированию физической нагрузки. В его течении не допускалась и предупреждалась высокая степень физического утомления и эмоционально-психического возбуждения студентов. Основанием к этому выступали внешние признаки утомления.

Результаты исследования и их обсуждение. Исходя из данных табл. 3 следует, что в конце педагогического эксперимента результаты студентов ЭГ стали статистически достоверно выше в сравнении с результатами студентов КГ в четырех из пяти предложенных тестах:

«сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях» ($P < 0,05$),

«вис на согнутых руках» ($P < 0,05$),

«поднимание ног до касания перекладины в висе» ($P < 0,05$),

«сгибание и разгибание рук в упоре лежа» ($P < 0,05$).

В тесте «приседания на одной ноге» достоверно значимого прироста не выявлено ($P \geq 0,05$).

Таблица 3 – Показатели силовой выносливости студентов в конце эксперимента

Контрольные испытания	Группы		Т	Р
	ЭГ	КГ		
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	8,62 ± 2,69	4,32 ± 2,67	2,43	< 0,05
Вис на согнутых руках, с	69,14 ± 17,24	50,32 ± 18,01	2,17	< 0,05
Поднимание ног до касания перекладины в висе, кол-во раз	7,14 ± 2,66	3,77 ± 1,85	2,24	< 0,05
Приседания на одной ноге, кол-во раз	5,23 ± 2,78	6,21 ± 2,24	1,15	≥ 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	40,21 ± 4,19	35,06 ± 4,12	2,26	< 0,05

В контрольной группе после педагогического эксперимента достоверного прироста показателей, характеризующих силовую выносливость студентов, не выявлено ($P \geq 0,05$).

Выводы. Анализ результатов тестирования, проведенного в начале и конце педагогического эксперимента, обнаружил положительную динамику показателей, характеризующий силовую выносливость студентов ЭГ. Таким образом, в ходе исследования выявлена эффективность методики, основанной на использовании «workout-игр» в занятиях студентов по физической культуре.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Вишневский, В. И. Физическое состояние студентов и возможные пути его совершенствования : учеб.-метод. пособие / В. И. Вишневский [и др.]; под ред. В. И. Вишневого. – М. : МАДИ, 2017. – 120 с.

2. Белов, Д. О. Развитие силовых способностей студентов железнодорожных вузов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки / Д. О. Белов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. Наука и здоровье. – 2018. – № 5. – С.11–12.
3. Хомяков, Г. К. Развитие силовой выносливости у студентов вузов / Г. К. Хомяков, А. В. Павличенко, В. В. Исмиянов. – Иркутск : ИрГУПС, 2009. – 38 с.
4. Крутько, Г. А. Подвижные игры на занятиях по физическому воспитанию в вузе / Г. А. Крутько // Международный журнал экспериментального образования. – 2012. – № 42. – С. 122-125.
5. Сизоненко, К. Н. Использование подвижных игр на занятиях по физической культуре в вузе : учеб.-метод. пособие / К. Н. Сизоненко, А. В. Черкашин. – Благовещенск : Амурский гос. ун-т, 2017. – 39 с.