

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ

В. А. Бабалич, Е. В. Голуб

*Центральноукраинский государственный педагогический
университет им. В. Винниченко,
г. Кропивницкий, Украина,
e-mail vikababalich@meta.ua*

В статье раскрыты возможности внедрения оздоровительных систем на занятиях атлетической гимнастикой для повышения физической подготовленности студентов-спортсменов. Среди оздоровительных систем выбраны те, которые, по нашему мнению, органично могут сочетаться с традиционными занятиями атлетической гимнастикой – это йога, пилатес, стретчинг. Представлены результаты внедрения программы, которая направлена на повышение уровня физической подготовленности, работоспособности, укрепления здоровья для обеспечения социальной и профессиональной деятельности. Установлено положительное влияние занятий атлетической гимнастикой с использованием оздоровительных систем.

The article reveals the possibilities of introducing health-improving systems in athletic gymnastics classes to improve the physical fitness of student-athletes. Among the wellness systems, we have selected those that, in our opinion, can be organically combined with traditional athletic gymnastics classes – this is yoga, Pilates, stretching. The results of the implementation of the program, which is aimed at increasing the level of physical fitness, working capacity, health promotion to ensure social and professional activity, are presented. The positive influence of athletic gymnastics classes using health-improving systems has been established.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика; йога; пилатес; стретчинг; оздоровительные системы.

Keywords: athletic gymnastics; yoga; pilates; stretching; health systems.

Актуальность исследования. Атлетическая гимнастика (АГ) сегодня очень популярна среди молодежи. Желание иметь хорошую фигуру, форму тела, крепкие мышцы воплощается путем систематических занятий в спортивном зале. Она имеет оздоровительно-развивающую направленность, которая сочетает в себе разностороннюю физическую подготовку, силовую тренировку, гармоничное развитие. Популярность и польза АГ дает возможность утверждать, что она является вектором в развитии личности.

Применению средств АГ для развития физических качеств посвящено исследование В. Губы (2004). Особенности использования средств АГ рассмотрено в работе Ф. Делавье (2007), с оздоровительной целью А. Ханикянц [2].

В научной работе Г. Виноградова рассмотрены вопросы спортивно-оздоровительного атлетизма [1].

Особенности применения упражнений оздоровительной системы пилатес занимались исследователи С. Вейдер, С. Меттель, Э. Паттерсон, К. Робинсон, К. Роджерс, Н. Сегал, И. Шредер. Исследователями установлено положительное влияние на организм человека тренировки с использованием упражнений пилатес. Систему йоги изучали Л. Каминофф, Э. Мэтьюз, М. Иваницкий, Д. Коултер, Р. Лонг, В. Фохтин. Особенности растяжки для спортсмена посвящены исследования Н. Орлова, Н. Козлова, М. Путкисто.

Цель исследования – выявить эффективность физической подготовки студентов-спортсменов на занятиях по атлетической гимнастике средствами оздоровительных систем.

Методы исследования: анализ литературных источников, наблюдение, количественный и качественный анализы экспериментальных данных, сравнительный педагогический эксперимент, статистическая обработка материалов исследования.

Изложение основного материала. Внедрение в учебно-тренировочный процесс студентов факультета физического воспитания оздоровительных систем предусматривает углубленную работу над изучением комплексов упражнений и их использование во время тренировок.

Учитывалось, что высокий уровень технической имплементации упражнений оздоровительных систем позволит улучшить эластичность мышц, повлияет на физическую подготовленность студентов, улучшит технику исполнения упражнений в АГ. Также учитывали, что предъявляются повышенные требования к определенным упражнениям в АГ, где необходимо обладать хорошей гибкостью, которая сочтется с силовым проявлением при выполнении упражнений.

Отмечалось, что использование упражнений пилатес, йоги, стретчинга способствует улучшению физической подготовленности, выполнению технических приемов, а также снижению травматизма и укреплению связочно-мышечного аппарата студентов-спортсменов.

Таким образом, педагогическое исследование предусматривало выполнение следующих задач: сформировать КГ и ЭГ (по $n = 18$) студентов, занимающихся АГ; реализовать в ЭГ разработанную программу; представить анализ результатов исследовательской работы.

Подготовительный этап предусматривал обоснование научного аппарата исследования. Программа исследования разработана с учетом внедрения в учебно-тренировочный процесс комплексов упражнений, основанных на указанных оздоровительных системах.

Организационный этап предусматривал подготовку материальной базы и методического обеспечения исследования; определение и подготовку исполнителей, участников. Проведено тестирование спортсменов для определения уровня развития двигательных способностей.

Практический этап заключался в реализации программы исследования, согласно которому в ЭГ организован тренировочный процесс через внедрение

программы (8 недель) с использованием упражнений оздоровительных систем. Спортсмены КГ занимались по традиционной программе.

Обобщающий этап предусматривал выяснение эффективности применения упражнений оздоровительных систем во время учебно-тренировочного процесса через сравнение результатов спортсменов ЭГ и КГ до и после эксперимента с помощью математических методов.

Подбирая диагностическую методику, мы учитывали физическую подготовленность спортсменов, действенность тестов, определяющих именно уровень физической подготовленности. Осуществлена оценка усвоения упражнений, входящих в оздоровительные системы.

Диагностика проведена по обобщенным данным критериев и тестов: баланс – тест «Фламинго»; гибкость – тест «Наклон туловища вперед из положения сидя»; силовые способности (сила мышц верхней части тела) – тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»; скоростно-силовые (сила мышц ног) – тест «Прыжок вверх с места»; координация – тест «Челночный бег 4 × 10 м».

Результаты сравнения исходных и заключительных показателей ЭГ и КГ указали, что низкий уровень (НУ) развития балансовых способностей студентов-спортсменов ЭГ снизился на 22,3 %. В то же время зафиксировано увеличение среднего (СУ) и высокого уровней (ВУ) развития на 5,6 % и 16,6 % соответственно. В КГ состоялись следующие изменения: НУ развития балансовых способностей снизился на 11,1 %. В то же время зафиксировано увеличение СУ развития на 11,1 %, ВУ не изменился.

По результатам тестирования гибкости мы получили следующие показатели. НУ развития гибкости спортсменов в ЭГ снизился на 33,4 %. Одновременно зафиксировано увеличение СУ и ВУ развития на 16,7 % и 16,7 % соответственно. В КГ НУ развития гибкости студентов снизился на 16,7 %. Одновременно зафиксировано увеличение СУ и ВУ развития на 5,6 % и 11,1 % соответственно.

По показателям силовых способностей в ЭГ НУ снизился на 38,9 %. Одновременно зафиксировано увеличение СУ и ВУ развития на 27,7 % и 11,2 % соответственно. Определенные изменения произошли в КГ, так НУ развития силовых способностей студентов снизился на 16,7 %. Одновременно зафиксировано увеличение СУ и ВУ развития на 11,1 % и 5,6 % соответственно.

Следующими проверялись скоростно-силовые способности студентов-спортсменов. НУ развития КГ снизился на 11,1 %. В то же время зафиксировано увеличение СУ и ВУ развития на 5,6 % и 5,6 % соответственно. В ЭК НУ развития скоростно-силовых способностей спортсменов снизился на 22,2 %. В то же время зафиксировано увеличение СУ и ВУ уровня развития на 5,6 % и 16,6 % соответственно.

Зафиксированы изменения и в развитии координации, так в ЭГ показатели НУ снизились на 50,0 %. В то же время зафиксировано увеличение СУ и ВУ развития на 22,3 % и 27,7 % соответственно. В КГ НУ развития координации снизился на 11,1 %. В то же время зафиксировано увеличение СУ и ВУ развития на 5,6 % и 5,6 % соответственно.

Обобщая данные проведенного тестирования можно констатировать, что в КГ НУ развития двигательных способностей спортсменов снизился на 11,1 %.

В то же время зафиксировано увеличение СУ и ВУ развития на 5,6 % и 5,6 % соответственно. В ЭГ НУ развития двигательных способностей у студентов-спортсменов снизился на 33,3 %. В то же время зафиксировано увеличение СУ и ВУ развития на 16,6 % и 16,7 % соответственно.

Таким образом, диагностика изменения развития двигательных способностей студентов-спортсменов ЭГ, КГ выполнена на основе эмпирических данных, полученных до и после эксперимента, которые представлены в виде таблицы 1.

Таблица 1 – Динамика изменений развития двигательных способностей студентов-спортсменов ЭГ и КГ до и после эксперимента (n=18), %

Двигательные способности	Уровень											
	КГ						ЭГ					
	Низкий		Средний		Высокий		Низкий		Средний		Высокий	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
Баланс	33,3	22,2	55,6	66,7	11,1	11,1	27,8	5,5	55,5	61,1	16,7	33,3
Гибкость	61,1	44,4	33,3	38,7	5,6	16,7	55,6	22,2	33,3	50,0	11,1	27,8
Сила	72,2	55,6	22,2	33,3	5,6	11,1	66,7	27,8	27,8	55,5	5,5	16,7
Скоростно-силовые	27,8	16,7	61,1	66,6	11,1	16,7	33,3	11,1	50,0	55,6	16,7	33,3
Координация	61,1	50,0	33,3	38,9	5,6	11,1	72,2	22,2	22,2	44,5	5,6	33,3
В целом	50,0	38,9	44,4	50,0	5,6	11,1	50,0	16,7	38,9	55,5	11,1	27,8

По результатам эксперимента выявлено, что в обеих группах произошли позитивные изменения (табл. 2). В КГ спортсменов эти изменения оказались не значительными, в ЭГ изменения привели к существенному повышению качественного уровня.

Таблица 2 – Средние результаты развития двигательных способностей студентов-спортсменов ЭГ и КГ

Группа	Уровень	Количество, %		
		до	после	разница
КГ n = 18	Низкий	50,0	38,9	- 11,1
	Средний	44,4	50,0	+ 5,6
	Высокий	5,5	11,1	+ 5,6
ЭГ n = 18	Низкий	50,0	16,7	- 33,3
	Средний	38,9	55,5	+ 16,6
	Высокий	11,1	27,8	+ 16,7

Выводы. Поиск эффективных путей решения проблемы улучшения физической подготовленности студентов остается важной составляющей учебно-тренировочного процесса в учреждениях высшего образования спортивного профиля. Разработанная и внедрённая программа призвана решить этот вопрос. Методически грамотное выполнение программы и результаты проведенного эксперимента подтверждают её эффективность.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Виноградов, Г. П. Спортивно-оздоровительный атлетизм: сб. науч. трудов / под ред. Г. П. Виноградов. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф.Лесгафта, 2006. – 95 с.
2. Ханіянц, О. В. Особливості використання атлетичної гімнастики з оздоровчою метою у процесі фізичного виховання студентів. Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у педагогічній освіті. – Луцьк. 2016. – № 139. Том II. – С.176–180.