

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ
ГІМНАСТИКИ**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав:

Студент 2 курсу, 606 групи.

Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

(шифр і назва спеціальності)

Грицюк Віталій Сергійович

(прізвище та ініціали)

Керівник: канд. пед. наук, доцент Олена ГАУРЯК

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол №____від листопада 2024 р.

Зав. кафедрою _____доцент Іван ВАСКАН

Чернівці – 2024

Анотація

Внаслідок карантинних обмежень (Covid 19) та повномасштабної війни з росією, більше трьох років заняття з фізичного виховання в закладах вищої освіти проводилися дистанційно, що й призвело до зниження фізичної підготовленості студентської молоді. Водночас, одним із потужних та універсальних засобів фізичного виховання студентської молоді є атлетична гімнастика. Засоби атлетичної гімнастики це комплекси силових вправ із різними обтяженнями, вправ із власною вагою тіла, що використовуються з метою освіти, оздоровлення, відновлення, набуття життєво важливих навичок. Використання засобів атлетичної гімнастики на практичних заняттях з фізичного виховання, індивідуальний підбір атлетичних вправ, дотримання методики та принципів фізичного виховання будуть сприяти підвищенню рівня фізичної підготовленості студентської молоді.

Ключові слова: фізичне виховання, студентська молодь, заклади вищої освіти, засоби атлетичної гімнастики, фізична підготовленість.

Annotation

Due to quarantine restrictions (Covid 19) and the full-scale war with Russia, for more than three years, physical education classes in higher education institutions have been conducted remotely, which has led to a decrease in the physical fitness of student youth. At the same time, one of the powerful and universal means of physical education of student youth is athletic gymnastics. Athletic gymnastics means are complexes of strength exercises with various weights, exercises with one's own body weight, which are used for the purpose of education, health improvement, recovery, and acquisition of vital skills. The use of athletic gymnastics means in practical physical education classes, individual selection of athletic exercises, adherence to the methodology and principles of physical education will contribute to increasing the level of physical fitness of student youth.

Keywords: physical education, students, higher education institutions, athletic gymnastics equipment, physical fitness.

ЗМІСТ

ВСТУП...	3
 РОЗДІЛ 1. АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	 7
1.1. Теоретичні основи фізичного виховання студентів ЗВО.	7
1.2. Атлетична гімнастика як засіб фізичного виховання студентської молоді.....	11
1.3. Методичні особливості застосування засобів атлетичної гімнастики у фізичному виховання студентської молоді	15
 РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	 24
2.1. Методи дослідження.....	24
2.2. Організація дослідження	27
 РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ	 29
3.1. Визначення функціонально-резервних можливостей, фізичної працездатності та фізичної підготовленості студентів досліджуваних груп до початку педагогічного експерименту... ..	29
3.2. Обґрунтування експериментальної програми застосування засобів атлетичної гімнастики на заняттях з фізичного виховання для підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді	31
3.3. Оцінка ефективності експериментальних занять з фізичного виховання із застосуванням засобів атлетичної гімнастики для підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді	38
 ВИСНОВКИ...	 46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49

ВСТУП

Актуальність. Загальновідомо, що фізичне виховання студентської молоді є невід’ємною частиною всієї навчально-виховної роботи у закладах вищої освіти. Одним з основних завдань якого є: зміцнення здоров’я, сприяння, підвищення рівня рухової активності, сприяння правильному, гармонійному розвитку.

За даними наукових досліджень державою створюються умови для вирішення головних завдань фізичного виховання – підвищення фізичного стану та зміцнення здоров’я підростаючого покоління, водночас суттєвого покращення здоров’я й фізичного стану студентської молоді не спостерігається. Навпаки, з кожним роком зростає кількість молоді із відхиленнями у стані здоров’я. Вітчизняні науковці свідчать, що 94,0 % студентів мають відхилення у стані здоров’я, а понад а понад 50,0 % – незадовільну фізичну підготовленість.

Проблема вдосконалення системи фізичного виховання є предметом чисельних наукових досліджень, водночас О. В. Ханікянц (2019) наголошує, що існуючі методи організації фізичного виховання не спроможні забезпечити вирішення питання формування здоров’я особистості, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності студентів, про що свідчить катастрофічно низький рівень здоров’я значної частини студентської молоді в Україні.

Нині, в закладах вищої освіти дисципліна «Фізичне виховання» є вибірковою, що викладається відповідно робочих програм, нажаль тільки один раз на тиждень. До цього потрібно додати, що внаслідок карантинних обмежень (Covid 19) та повномасштабної війни з росією, більше трьох років дисципліна «Фізичне виховання», а отже й заняття з фізичного виховання проводилися дистанційно, що й призвело до зменшення рухової активності, зниження фізичної підготовленості усіх здобувачів освіти, в тому числі й студентів.

Вчені О.Ю. Ладишкова та іншв (2024), зазначають, що період студентства у розвитку фізичного та психічного здоров'я відіграє важливу роль. Вчені-практики К. Фецак (2024), С.О. Черненко (2021) схилиються до того, що у повсякденному житті студентської молоді слід використовувати різні оздоровчі технології та фізичні вправи. Науковці М. П. Акімов (2020), М. О. Олійник (2019), Т. Суворова, М. Мороз (2014) та інші зазначають, що одним із привабливих видів фізкультурних занять є ті в яких застосовуються засоби атлетичної гімнастики.

В навчально-методичних посібниках та підручниках Н. В. Борисенко (2018), С. І. Присяжнюк (2016), О. Ф. Твердохліб (2017), О. М. Худолий (2008), зазначається, що атлетична гімнастика й засоби атлетичної гімнастики – один із універсальних засобів фізичного виховання. Це система фізичних вправ, з обтяженнями й з вагою власного тіла, яка базується на наукових знаннях анатомії, фізіології, основ харчування, а також техніки та методики виконання силових вправ. Вчені наголошують, що це система специфічних вправ та методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, набуття життєво важливих навичок для самостійних занять. Водночас використання засобів атлетичної гімнастики на заняттях фізичного виховання без дотримання основних правил техніки рухових дій, методики проведення, неконтрольоване виконання вправ не тільки не сприяє підвищенню фізичної підготовленості, але й можуть виявитися небезпечними для здоров'я студентів, а методично правильне дозування фізичного навантаження, індивідуальний підбір засобів атлетичної гімнастики, дотримання методики та принципів фізичного виховання будуть сприяти підвищенню рівня фізичної підготовленості, підвищенню рівня рухової активності й рівня здоров'я, а також зацікавленості та потреби у самостійному виконанні вправ атлетичної гімнастики, набуттю знань та вмінь з використання засобів атлетичної гімнастики у подальшому житті. Тому, **метою** кваліфікаційної роботи є дослідження впливу засобів

атлетичної гімнастики на рівень фізичної підготовленості студентської молоді на заняття з фізичного виховання.

Завдання:

1. Аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження.
2. Розробити експериментальну програму застосування засобів атлетичної гімнастики на заняттях з фізичного виховання для підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді.
3. Довести ефективні експериментальних занять з фізичного виховання із застосуванням засобів атлетичної гімнастики для підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді.

Предмет дослідження: фізичне виховання студентської молоді.

Об'єкт дослідження: використання засобів атлетичної гімнастики задля підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з теми дослідження, фізіологічні методи дослідження, педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент), методи математичної статистики.

Гіпотеза дослідження: полягає в тому, що розроблена програма з використанням засобів атлетичної гімнастики на практичних заняттях з фізичного виховання дозволить підвищити рівень фізичної підготовленості студентської молоді.

Теоретична та практична та значущість кваліфікаційної роботи:

Теоретична значущість: полягає в характеристиці особливостей, розробці технології використання засобів атлетичної гімнастики на практичних заняттях з фізичного виховання що дозволяють підвищити фізичну підготовленість студентів ЗВО.

Практична значущість: полягає в практичному застосуванні засобів атлетичної гімнастики на заняттях з фізичного виховання для підвищення фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти. Отримані дані дослідження доповнюють наявні знання у сфері фізичного виховання

студентів, щодо використання засобів атлетичної гімнастики й силових навантажень зокрема, а також можуть застосуватися в практичній діяльності викладачів фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Особистий внесок магістранта: розробка, впровадження та застосування у фізичне виховання засобів атлетичної гімнастики для підвищення фізичної підготовленості студентів, обґрунтування основних ідей та положень кваліфікаційної роботи, проведення аналізу та інтерпретація отриманих результатів наукового дослідження.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційну роботу викладено на 48 сторінках, яка складається із вступу, огляду літературних джерел, опису методів та організації дослідження, розділу власних досліджень з аналізом та узагальненням отриманих результатів, висновків, списку використаної літератури, який містить 43 посилання. Кваліфікаційну роботу ілюстровано 2 таблицями та 7 рисунками.

РОЗДІЛ 1

АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1 Теоретичні основи фізичного виховання студентів ЗВО

Загальновідомо, що фізичне виховання студентської молоді є невід'ємною частиною всієї навчально-виховної роботи у закладах вищої освіти (ЗВО). Одним з основних завдань якого є: зміцнення здоров'я, сприяння, підвищення рівня рухової активності, сприяння правильному, гармонійному розвитку.

За даними наукових досліджень, державою створюються умови для вирішення головних завдань фізичного виховання – підвищення фізичного стану та зміцнення здоров'я підростаючого покоління, водночас суттєвого покращення здоров'я й фізичного стану студентської молоді не спостерігається. Навпаки, з кожним роком зростає кількість молоді із відхиленнями у стані здоров'я. Вітчизняні науковці свідчать, що 94,0% учнів та студентів мають відхилення у стані здоров'я, а понад а понад 50,0 % – незадовільну фізичну підготовленість [26, с. 14].

У сучасних наукових дослідженнях зазначається, що «В умовах реформування системи вищої освіти вимоги до кваліфікаційного рівня молодих фахівців все більше ґрунтуються на формуванні у них базових професійних компетентностей, яких буде достатньо для успішного виконання професійних обов'язків та вирішення складних завдань у вибраній галузі. Таки вимоги диктують необхідність зміцнення здоров'я молодого фахівця, що найбільш реально за допомогою інноваційної методики та нестандартних підходів у сфері фізичного виховання [4].

В підручнику теорія та методика фізичного виховання різних груп населення, зазначається: «Фізичне виховання – спеціалізований педагогічний процес занять фізичними вправами, з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних та функціональних

спроможностей, формування та покращення основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних із ними знань» [17, с.10].

У закладах вищої освіти (ЗВО) фізичне виховання виступає як необхідна частина способу життя студента, оскільки є засобом задоволення життєво необхідних потреб у руховій діяльності. Крім того, фізичне виховання сприяє розвитку гармонійної особистості, фізичного вдосконалення та відображає певний ступінь фізичного розвитку студента, його рухових умінь та навичок і дозволяє йому найповніше реалізувати свої творчі можливості.

На думку вчених В. А. Гладуш, Н. В. Зимівець, З. П. Бондаренко, Н. М. Ніколенко [11, с. 257]: «Студентська молодь – дуже вразлива категорія населення з точки зору дотримання основ здорового способу життя. Рідко хто з молодих людей усвідомлює важливість занять фізичним вихованням для здоров'я. Серед них побутує думка, що заняття фізичною культурою потрібні лише тим, хто готується до спортивних змагань та хоче займатися спортом професійно. Немає чіткого розуміння, що рухова активність просто необхідна складова нормального функціонування організму, особливо молодого. Окрім того, студентська молодь нерідко має шкідливі звички, такі як тютюнопаління, вживання алкоголю, а інколи навіть наркотиків».

Як зазначають вчені О. Ю. Ладишкова, І. Л., Розенберг, Т. Г. Нечипорчук та А. В. Деркач [18]: «Період студентського віку у розвитку фізичного та психічного здоров'я відіграє важливу роль. Вчені-практики, схиляються до того, що у повсякденному житті учнівської молоді слід використовувати різні оздоровчі та корекційні технології [2].

Водночас, вчений О. В. Ханіянц [36], наголошує: «Питання вдосконалення методики фізичного виховання студентів закладів вищої освіти є предметом численних досліджень. Але, існуючі методи організації фізичного виховання не спроможні забезпечити вирішення питання формування здоров'я особистості, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності студентів, про що свідчить катастрофічно низький рівень здоров'я значної частини молоді в Україні».

Вчені С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв, Ю. М. Парчевський [26] зазначають: «Нині при організації навчального процесу перед кожним закладом вищої освіти (ЗВО) висувається завдання – вести підготовку спеціалістів на високому науково-технічному рівні з використанням сучасних методів організації навчально-виховного процесу, що забезпечують застосування ними отриманих знань та вмінь у практичній роботі чи наукових дослідженнях». Разом з тим, вчені зазначають: «... повноцінне використання професійних знань та вмінь можливо лише за доброго стану здоров'я, високої працездатності молодих спеціалістів, які можуть бути набутими ними за регулярних і спеціально організованих занять фізичною культурою та спортом». Таким чином, якість підготовки, в тому числі й фізичної, до майбутньої професійної діяльності для кожного молодого спеціаліста набуває не тільки особисте, але й соціально-економічне значення.

Адже, основним засобом для зміцнення здоров'я студентської молоді є фізичне виховання. У цих заняттях – своя мета. На них студенти мають поліпшити свої фізичні якості, а також набутти відповідних вмінь і знань щодо дотримання основ здорового способу життя. Це дуже важливо для підготовки висококваліфікованих і конкурентоспроможних фахівців [40, с. 117].

Як зазначають В. Товт, О. Дуло та М. Щерба [32, с. 13]: «Заняття фізичного виховання мають свої завдання: досягнути загальної фізичної підготовленості у нормах, що визначені програмою закладів вищої, опанувати основні види рухової активності, усвідомити необхідність систематичного фізичного тренування та оволодіти принципами здорового способу життя».

З статистичними даними, лише 10,0 % населення України, від 16 років, регулярно займаються спортом, 10,0 % – епізодично [26]. Аналіз стану здоров'я студентської молоді доводить, що майже 90,0 % з них мають відхилення у стані здоров'я, близько 50,0 % – незадовільну фізичну підготовленість. Нині, майже на 50,0% збільшилась кількість студентської

молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. До цих сумних статистичних фактів потрібно додати довготривале дистанційне навчання студентів, в період карантинних обмежень й повномасштабної війни, коли зли заняття з фізичного виховання проводилися дистанційно, й зрозуміло були малоефективні.

Хоча у сучасних наукових дослідженнях зазначається: «Дистанційне навчання – це об'єктивно існуюча реальність сучасної інноваційної системи освіти, яка повинна зайняти гідне і обґрунтоване місце у вищій освіті» [43].

Водночас, аналіз сучасних наукових досліджень свідчать про явну проблему фізичної деградації молоді, у якої різко збільшилася кількість захворювань через негативне ставлення до фізичних вправ, відсутності інтересу до традиційних занять фізичним вихованням, низького рівня ціннісних орієнтацій у сфері фізичного виховання.

Серед факторів, що впливають на зростання захворюваності та рівень фізичного розвитку молоді, слід зазначити нестачу рухової активності. Саме через це відзначається погіршення показників фізичного розвитку студентів [20].

За даними науково-методичної літератури, майже усі студенти скаржаться на прояв стомлення уже наприкінці другої – початку третьої пари навчальних занять, у 80,0- 85,5 % зменшується увага, знижується рівень сприйняття навчального матеріалу. У 65,0-70,0 % стомлюються руки, ноги, спина, очі, трапляються випадки головної болі. За цих умов, саме фізичне виховання буде слугувати засобом активного відпочинку, запобігати розумовій перевтомі й сприяти зміцненню фізичного та психічного здоров'я студентської молоді. Адже, на думку вчених С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленів та Ю. М. Парчевський [26]: «... оптимально дозоване м'язове навантаження підвищує загальний емоційний тонус, створюючи стійкий настрій, який слугує сприятливим фоном для розумової діяльності та важливим профілактичним засобом проти перевтомлення».

Як зазначають вчені Р. В. Слухенська, О. Д. Гауряк, А. А. Єрохова та Н. Я. Литвинюк [28], практична спрямованість всіх фізкультурних занять має бути спрямована на формування гармонійно розвиненої особистості з достатнім рівнем здоров'я і розвитку психофізичних якостей для успішної професійної та соціальної діяльності. «Фізичне виховання» спрямоване на оволодіння теорією фізичного виховання та методикою занять фізичними вправами, ця дисципліна має виключно практичну спрямованість для розвитку індивідуально-привабливих фізичних якостей та навичок.

На думку науковців-практиків [1; 14; 26, 33], фізичне виховання студентів, по-перше, має забезпечувати високий рівень розвитку рухових якостей, набуття знань, умінь та навичок, необхідних для успішної професійної діяльності з метою підвищення навчально-трудової активності, збереження та зміцнення здоров'я. По-друге, долучити студентів до систематичних заняттям фізичними вправами. По-третє, сприяти розвитку соціальної активності, впливати на формування духовного світу, моральний та естетичний розвиток особистості студента.

1.2 Атлетична гімнастика як засіб фізичного виховання студентської молоді

На сучасному етапі розвитку фізичної культури гімнастика склалася як гармонійна система методів і засобів, які направлені на всебічний фізичний розвиток людини. Вона озброєна науковою теорією та методикою, що передбачає широке використання гімнастичних вправ у різних сферах системи фізичного виховання [21], в тому числі й зі студентською молоддю.

Важко переоцінити значення різних видів гімнастики, які на рівні з іншими засобами фізичного виховання, покликані сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню рухової активності, вихованню морально-вольових якостей людини, відновленню її фізичних та духовних сил та можливостей.

Різновиди гімнастичних систем та видів гімнастики займає важливе місце у програмах фізичного виховання закладів вищої освіти (ЗВО). За останні роки в нашій державі великою популярністю користуються атлетична гімнастика, як вид оздоровчої гімнастики [7; 19; 21], щ з успіхом застосовується в роботі із студентською молоддю.

О. М. Худолій зазначає: «атлетична гімнастика – один з універсальних засобів фізичного виховання. Це система специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок [39].

На думку А. М. Стешенко [29]: «Цей напрям гімнастики вирішує завдання розвитку й збереження психофізичних здібностей людини залежно від низки чинників (підготовленості, віку, стану здоров'я на цей момент, мотивації тощо)».

У свої наукових розвідках О. І. Тимочко підкреслює: «...оздоровча система атлетичної гімнастики заснована на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями або без них у поєднанні з різнобічною фізичною підготовкою; вона не передбачає використання обов'язкового набору спеціальних тренажерів, штанг, гантелей тощо» [31].

Атлетична гімнастика – це система фізичних вправ, головним чином з обтяженнями, яка базується на наукових знаннях анатомії, фізіології, основ харчування, а також техніки та методики виконання силових вправ. Наукою та практикою доведено, що атлетична гімнастика відрізняється помірним навантаженням і в комплексі з фізичними вправами аеробного характеру (біг, плавання, аеробіка, спортивні ігри) позитивно впливає на поставу, дозволяє скорегувати дисгармонійний фізичний розвиток юнаків, сприяє нормалізації маси тіла, покращує рівень фізичної підготовленості, життєвий тонус та працездатність [35].

Дослідниці В. Подгорна та Д. Апенько [25], у свої наукових дослідженнях довели, що силові вправи та використання засобів атлетичної

гімнастики як виду діяльності є одним з точних і якісних інструментів самооцінки людини, її фізичного і психічного «Я» й виступають в якості потужного антистресового засобу.

Вчені практики наголошують: «Фізична активність є найкращим способом зняття психоемоційного напруження, подолання стресу й профілактики захворювань». Фізичні вправи, у вигляді засобів атлетичної гімнастики, допомагають покращити настрій, здобути відчуття впевненості, привести до оптимального рівня функціональний стан організму. Підсумовуючи вплив фізичних навантажень на організм студентської молоді дослідниці наголошують: «фізкультурні заняття сприятливо впливають на здоров'я студентів як фізичне, та і психологічне, ментальне. Однак багато студентів ставляться надто легковажно до стану свого здоров'я та нехтують виконанням комплексів вправ на заняттях з фізичної культури. Тому викладачам фізичного виховання необхідно залучати студентів до активного заняття спортом щоб запобігти негативним наслідкам стресу в їхньому житті» [29].

В сучасній системі фізичного виховання студентів ЗВО, атлетична гімнастика отримала достатній, відповідний її великим потенційним можливостям у фізичному удосконаленні людини, місце. Аналіз літературних джерел показує, високий інтерес студентів, щодо використання засобів атлетичної гімнастики та силових видів фізкультурних занять [9]. Силові вправи та вправи з обтяженнями застосовуються, винятково, як засоби розвитку сили м'язів або у якості контрольних та залікових нормативів, в обмеженій кількості, одноманітно та безсистемно [35].

Використання засобів атлетичної гімнастики у фізичному виховання студентської молоді, зокрема у силових тренуваннях, дозволяє вибірково впливати на м'язову систему та опорно-руховий апарат, змушує активно працювати увесь організм позитивно впливаючи на дихальну та серцево-судинну системи, обмін речовин тощо. Різноманітність застосування засобів та можливості точного дозування, за рахунок зміни вихідних положень

виконання вправ, зміни ваги на снарядах, дозволяє зовсім «юним» та літнім особам з різною фізичною підготовленістю, навіть з різними відхиленнями у стані здоров'я, дозволяють активно займатись силовими вправами, а розумне поєднання силових вправ з іншими засобами всебічної фізичної підготовки – бігом, спортивними іграми, єдиноборствами, дозволяє досягнути високого рівня розвитку основних фізичних якостей, сприяти формуванню морально-вольових якостей, сприяти оптимізації режиму праці та відпочинку, сприяти підвищенню рівня рухової активності [33].

Регулярні заняття атлетичною гімнастикою збільшують м'язову силу та силову витривалість; є ефективним засобом формування тілобудови; збільшують міцність кісток, товщину хрящів та кількість капілярів у м'язах. Заняття з обтяженнями покращують кровопостачання головного мозку та внутрішніх органів, створюють сприятливі умови для роботи центральної нервової системи, нормалізують нервові процеси, збільшують розміри серцевого м'язу, удосконалюють серцево-судинну систему. Заняття атлетичною гімнастикою позитивно впливають на серцево-судинну систему, укріплюється опорно-руховий апарат [35].

Важливим фактором забезпечення високої ефективності оздоровчих занять атлетичною гімнастикою є велике різноманіття снарядів, обтяжень, різновидів опору, тренажерів, тощо, які використовуються в заняттях. Це сприяє різнобічній дії та впливу на м'язову систему, дозволяє цілеспрямовано впливати навіть на окремі ділянки м'язових груп, систематично урізноманітнювати навчально-виховний та тренувально-оздоровчий процес, не дозволяючи організму адаптуватися до подразників, які використовуються. Особливо широко застосовуються різноманітні конструкції штанги, розбірні гантелі, гімнастичні бруса та лави; спеціальні лави для жиму лежачи та сидячи, згинання рук; блочні пристрої з змінним вантажем тощо.

Характерними особливостями використання засобів атлетичної гімнастики у фізичному вихованні студентської молоді є конкретність умов і

правил виконання силових дій, цільова спрямованість на максимальні параметричні результати, відсутність різностороннього розвитку силових дій, силових якостей та здібностей і слабе стимулювання функціональних систем організму. У зв'язку з цим подібні види «силового» розвитку та занять вправами силової спрямованості не можуть підмінити засоби атлетичної гімнастики ні функціонально, ні методологічно [21].

На думку вчених, розумне поєднання силових вправ з іншими засобами всебічної фізичної підготовки, дозволяє досягти високого рівня розвитку основних фізичних здібностей, формувати високі моральні та вольові якості, сприяє оптимізації режиму праці та активному відпочинку студентської молоді.

Отже, про позитивний вплив занять атлетичною гімнастикою та застосування засобів цієї привабливої для молоді гімнастики, наголошують більшість вчених-практиків, водночас важливого значення набувають знання методики застосування засобів атлетичної гімнастики у фізичному вихованні студентської молоді, так як заняття атлетичною гімнастикою без дотримання основних правил техніки рухових дій, недотримання методики впровадження засобів атлетичної гімнастики й силових навантажень, неконтрольоване виконання вправ не тільки не допомагає, але й можуть виявитися небезпечними для здоров'я студентів.

Тож, розглянемо методичні особливості застосування засобів атлетичної гімнастики у фізичному вихованні студентської молоді.

1.3 Методичні особливості застосування засобів атлетичної гімнастики у фізичному вихованні студентської молоді

Як ми вже зазначали, заняття атлетичною гімнастикою мають позитивний вплив на організм людини. Саме засоби атлетичної гімнастики, вправи з обтяженнями, навантаження в яких адекватна можливостям організму та сприятливо впливає на формування статури, що покращують

дієздатність органів і систем молодого організму. Атлетична гімнастика – це традиційний вид оздоровчої гімнастики, що поєднує силове тренування з різнобічним фізичним розвитком, гармонійним вихованням та зміцненням здоров'я в цілому [21; 34; 37].

Щодо методичних особливостей оздоровчих фізкультурних занять, то вчені О. М. Захарова та С. В. Сметанін [13] вказують на наступні методичні принципи застосування оздоровчих видів гімнастики, в тому числі й засобів атлетичної гімнастики:

1) необхідність занять (відповідно стану здоров'я, а також певними відхиленнями у функціонуванні органів та систем, усвідомленням значущості їхнього покращення);

2) доцільність вибору того чи іншого виду оздоровчої гімнастики й засобів атлетичної гімнастики (можливості його впливу на функціональні показники);

3) адекватність впливів (вибір напрямку та виду оздоровчих вправ, які відповідають індивідуальним особливостям);

4) комплексність впливів (можливість одночасного впливу на психофізичну сферу, функціональні системи, рухові та розумові здібності);

5) раціональність (обґрунтованість застосування різноманітних засобів оздоровлення, в тому числі й засобів атлетично гімнастики, тривалість використання, співвідношення з іншими засобами та заходами, що обов'язково мають відповідати конкретним завданням, а також дозволяють досягти позитивної тенденції у динаміці показників);

6) керованість навантаження (відповідність індивідуальним особливостям людини);

8) управлінні навантаженням (в різних видах занять, поєднання відносної легкості та стимулюючої складності вправ);

7) стимулювання інтересу (задоволення від занять та усвідомлення їхньої користі).

Будь-яке силове тренування передбачає розвиток однієї із фізичних якостей людини. У цьому випадку – сили. Вона може розглядатися або як результат виконаної роботи і має кількісне вираження, або як джерело руху, фізіологічний механізм якого дозволяє здійснювати роботу різного характеру.

Однією з характеристик, що визначають можливості відтворення зусилля, є обсяг м'язів і їх маса. Звідси зрозуміле прагнення до їх збільшення. При цьому будуть задіяні такі фізіологічні процеси:

а) розвиток регуляторних механізмів, що забезпечують керування м'язовою активністю; зростання числа і щільності міофібрил в м'язових волокнах; збільшення маси мітохондрій, запасів глікогену та інших органел;

б) прискорення синтезу білка в клітинах за рахунок запасу амінокислот, підвищення концентрації анаболічних гормонів у крові і «вільног» креатину в м'язових волокнах та інші процеси.

Щоб досягти тривалого оздоровчого ефекту в процесі занять атлетичною гімнастикою, вчені В. І. Жеребченко та інші [12], радять, дотримуватися наступних правил:

1. Дозування навантажень. Навантаження під час занять оздоровчою гімнастикою повинні бути ретельно дозовані. Темп і тривалість виконання вправ строго контролюються, тут немає місця перенапруженню або надмірним зусиллям.

2. Циклічність вправ. Оздоровча гімнастика складається з блоків вправ, які повторюються кілька разів протягом одного тренування. У перервах між блоками обов'язково робляться паузи зі зниженим навантаженням, дихальними вправами. Тому, чим більше навантаження, тим довше триває пауза.

3. Різноманітність вправ. Атлетична гімнастики, як вид оздоровчої гімнастики будується на поєднанні найрізноманітніших вправ, адже дія повинна надаватися комплексно на весь організм. Ходьба, біг, стрибки

обов'язково чергуються з розтяжками, силовими і дихальними вправами. Тренування не повинне бути нудним.

4. Позитивний настрій. Для успіху вправ дуже важлива впевненість у позитивному результаті. По-справжньому дієвою оздоровча гімнастика стає в поєднанні з аутотренінгом і відмінним настроєм.

5. Дихальні вправи та вправи на координацію. Навчання спеціальним видам дихання, які максимально насичують організм киснем – це невід'ємна складова оздоровчих занять.

Як зазначається у методичних посібниках та підручниках, засоби атлетичної гімнастики це широкий арсенал вправ основної гімнастики з елементами спортивного тренування при збереженні основних принципів і методів організації занять гімнастичними вправами. До таких засобів варто віднести шість базових груп вправ, кожна з яких відрізняється характером і умовами виконання силових дій.

1-а група включає вправи, пов'язані з подоланням опору власної маси тіла або його частини (без додаткових обтяжень і предметів). Вони подібні за структурою з вправами загальнорозвиваючого типу та пов'язані з певним проявом силових здібностей. Їх виконання не вимагає спеціального обладнання і великої робочої площадки. Вони легко дозуються і мають великий діапазон доступності для різних категорій тих, хто займається.

2-а група включає силові вправи на снарядах масового типу і гімнастичного багатоборства, що вимагають подолання маси власного тіла в умовах взаємодії з опорою, змінюється орієнтація і зміни режимів м'язової роботи. Їх відрізняє різноманітність рухових дій та умов їх виконання. Типовими видами снарядів для такої групи вправ є перекладина та бруси, кільця і канат, гімнастична стінка і варіанти трансформації інших снарядів. Ефективність використання подібних вправ у великій мірі залежить від рівня рухової підготовленості тих, хто займається, хоча і фізичні кондиції теж мають значення. Тут в арсеналі викладача є багато прийомів «підгонки» вправи до індивідуальних особливостей тих, хто займається: зміна вихідних і

кінцевих положень, полегшення способу виконання руху, супроводження та активна допомога в русі, використання прийомів страховки і засобів безпеки.

3-я група об'єднує вправи загальнорозвиваючого характеру з так званими «гімнастичними» предметами (м'ячами, еспандерами, палицями, гумовими джгутами і т. ін.). Кожен з них має певну вагу, пружні властивості, конструктивні особливості, що і визначає: можливості маніпуляції ними, напруженість дій, ступінь силового прояву і в кінцевому рахунку ефект розвитку сили робочої групи м'язів.

4-я група включає вправи з типовими стандартними обтяженнями: гантелі, гирі, штанга, з певними межами вагових параметрів (від 500 г до 10 кг і більше). Для кожного виду обтяжень характерні свої дії. Вправи з гантелями – це перш за все симетричні рухи руками в поєднанні з нахилами, випадами, поворотами тулуба, а також рухи однією рукою з наступною зміною робочої ланки і чергуванням силових режимів.

Вправи з гирями в цілому подібні за характером з діями, обтяженими гантелями, хоча значна вага гирі (до 30 кг) вимагає великих м'язових напружень, а особливо «захоплення» дозволяють виконувати не тільки підйоми та опускання, але й кидки і ловлю предмета.

Вправи зі штангою не обмежуються спортивно-технічними діями, а відрізняються різноманітністю положень і рухів, які можливі в умовах утримання снаряда. Крім цього, діапазон вправ розширюється можливістю використання в якості «вантажу» грифа штанги, дисків і замків.

5-а група включає вправи силового характеру, що виконуються в парах, в трійках або групах, тобто в умовах взаємодії з партнером. Це прості і доступні вправи, які не потребують зазвичай спеціальної технічної підготовки. Взаємодія партнерів будується за принципом розподілу функцій: один виконує основну дію, а інший створює опір (дозує) або полегшує дії партнера, що можна віднести і до умов «групового» рішення задачі (наприклад, перетягування каната).

У парних силових вправах важливе вміння визначати ступінь потрібного опору, зберігати його протягом усієї дії або цілеспрямовано змінювати. При цьому характер протидії може бути різним: постійно-утримуючим, динамічно-супроводжуючим, активно-зростаючим, примусово-повертаючим.

6-а група включає вправи на тренажерах і спеціальних пристроях. Їх конструктивні особливості визначають можливості силових проявів і характер відповідних силових дій [21].

У атлетичній гімнастиці, із засобів атлетичної гімнастики зазвичай використовуються тренажери «блочного» типу, що дозволяють регулювати навантаження за рахунок зміни ваги обтяжень і по черзі включати в роботу різні ланки тіла, змінюючи вихідне або робоче положення. У тренажерах «комплексного» типу, як правило, уже закладені п'ять або шість позицій для конкретної силової роботи, що дозволяють створювати «програми» силового тренування [42].

Функціональність будь-якого тренажера визначається насамперед основною вимогою – поєднанням оптимальних габаритів конструкції з можливо великою кількістю робочих поз[41].

Для забезпечення гармонійного розвитку і досить повного ефекту силового тренування в атлетичної гімнастики використовується допоміжна група вправ, тобто засоби атлетичної гімнастики, що включає типові засоби основної гімнастики. Вони спрямовані на розтягування і розслаблення ланок тіла і робочих м'язових груп, розвиток «супутніх» фізичних якостей (швидкості, гнучкості, спритності), рухове переключення і створення умов для активного відпочинку. За допомогою подібних вправ можна вирішувати різні завдання силового тренування: розминку і підготовку до основної роботи; зміну пасивного відпочинку на активну і корисну фізичну роботу, боротьбу з локальним і загальним стомленням і стимулювання подальшої силової активності. Така «силова пауза» може мати місце в різні періоди силового тренування [38; 39].

Організація та методика проведення занять із застосуванням засобів атлетичної гімнастики заснована на відомих закономірностях і базових вимогах, продиктованих специфікою силового тренування.

1. Ефект тої чи іншої вправи, в тому числі і силового відтворення, залежить від відповідного підкріплення (термінового чи відставленого повтору) за умови збереження «сліду» від попереднього виконання вправи (фізіологічний механізм наслідкових процесів). Тому черговість і ритмічність силових вправ вимагає як «програмного» забезпечення, так і поточної оцінки стану тих, хто займається (робочих функцій і органів).

2. В умовах довгостроково повторюваних впливів можлива типова реакція адаптації (звикання), що передбачає необхідність періодичної і своєчасної зміни умов і характеру силових вправ з підвищеним рівнем вимог. При цьому важливий вибір порогових величин (максимальних і мінімальних меж) силового навантаження одиночного або серійного виконання за величиною обтяження і тривалості впливу. Параметричне варіювання характеристик (кількість підходів, повторів, тривалість пауз) силового тренування залежить не тільки від потенційних можливостей тих, хто займається, але і від конкретного завдання: розвитку максимальної сили, нарощування об'єму м'язів, тренування силової витривалості та ін.

3. Типовими методами силового тренування є: «метод повторних зусиль» – постійне подолання опору при роботі «до відмови» в одному або підходах, які чергуються і «метод максимальних зусиль», що припускає конкретне кількісне вираження навантаження, відповідне індивідуальним можливостям тих хто займається [23; 37; 42].

Для занять із застосуванням засобів атлетичної гімнастики характерно умовне визначення одиниці силової напруги відповідно до можливої кількості повторень руху. Звідси з'явилося поняття «повторний максимум» (ПМ) як вираз максимально можливого повторення руху. До цієї одиниці прив'язана умовноорієнтовна шкала рівнів силової напруженості в межах від

«граничної» (1 повторення), «середньої» (13 - 18 повторень) і до «слабкої» (19 - 25 повторень) з іншими проміжними рівнями.

4. В заняттях силової спрямованості із застосуванням засобів атлетичної гімнастики, перевага повинна віддаватися силовій роботі, в долаючому режимі і в останньому повторенні має бути прагнення до граничного напруження, що стимулює процеси білкового синтезу, що відповідає за нарощування м'язової маси. У комплекси занять фізичним вихованням із застосуванням засобів атлетичної гімнастики слід включати вправи як локального, так і загального впливу, а силові вправи, що складають основний зміст заняття, повинні раціонально поєднуватися з вправами на гнучкість, координацію, точність та ін. При підборі силових вправ необхідно орієнтуватися на основні м'язові групи (анатомічний принцип): м'язи передньої поверхні тулуба, задньої поверхні тулуба, плечового пояса, нижніх кінцівок і шиї.

5. Для ефективного планування занять із використанням засобів атлетичної гімнастики важлива повна оцінка рівня підготовленості й індивідуальних особливостей тих, хто займається. При цьому істотні як загальні характеристики: стан здоров'я і самопочуття, ступінь рухової активності та наявність негативних звичок; так і специфічні показники: співвідношення ваго-ростових показників, особливості м'язової топографії і ступінь вираженості окремих м'язових груп, рівень розвитку сили окремих м'язових груп (за результатами динамометрії або успішності виконання контрольних рухових завдань).

6. Раціональне харчування варто розглядати як один з факторів, що забезпечують позитивний ефект силового тренування, зокрема, вирішуються завдання з відновлення енергетичних затрат за рахунок посиленого, але строго дозованого споживання білків (протеїнів) та інших речовин (вуглеводів, жирів, мінеральних солей і вітамінів). Враховуючи те, що універсальних норм харчування не існує, а є формули раціонального харчування для конкретної ситуації, необхідний підбір раціону відповідно до

характеру силового навантаження, індивідуальних особливостей тих, хто займається, і режиму силового тренування. Це сприяє вирішенню трьох основних завдань: створення запасу енергії, підтримці обміну речовин та їх рівноваги в організмі, які забезпечують будівництво клітин і тканин тіла тих, хто займається [21; 36].

Таким чином використання засобів атлетичної гімнастики у фізичному вихованні, в тому числі й студентської молоді є особливою специфічною формою силового тренування, що дозволяє вирішувати широке коло завдань вузько-розвиваючого й загально-оздоровчого значення із залученням до занять осіб, в тому числі й студентів з різними можливостями та мотивацією.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для розв'язання поставлених завдань в дослідженні застосовувалися такі методи:

1. Аналіз спеціальної та науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Функціональні методи дослідження.
4. Тестування рівня фізичної підготовленості.
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної статистики.

Аналіз спеціальної та науково-методичної літератури.

Вивчення та аналіз науково-методичної літератури, проводилися з метою визначення стану проблеми дослідження, ознайомлення з різними підходами до фізичного виховання студентської молоді та особливостями організації та проведення практичних занять з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти (ЗВО), вивчення особливостей використання різних видів рухової активності та оздоровчої фізичної культури на заняттях з фізичного виховання студентської молоді. Аналіз та узагальнення наукової літератури, дозволив ширше ознайомитись з проблемою дослідження, дозволив сформулювати мету, завдання та робочу гіпотезу дослідження.

Педагогічне спостереження.

Педагогічне спостереження проводилось протягом I семестру 2023-2024 навчального року. Для цього відвідувались академічні заняття (пари) з фізичного виховання різного спрямування, студентів різних факультетів та спеціальностей, що проводили викладачі кафедри фізичного виховання (у 2023 році факультету фізичної культури та здоров'я людини, а нині факультету фізичної культури, спорту та реабілітації). Педагогічні

спостереження дали змогу виявити особливості організації та проведення начально-виховного процесу з фізичного виховання в студентів ЧНУ імені Юрія Федьковича, що здійснювався за робочою програмою «Фізичне виховання», особливості використання різноспрямованих видів рухової активності та засобів оздоровчої фізичної культури під час навчально-виховного процесу, методів спілкування зі студентською молоддю й особливостей оцінювання навчальних досягнень студентів, виявити особливості відвідування занять та особливості поведінки «студентів» на заняттях. Також, педагогічні спостереження сприяли розширенню наших уявлень про арсенал засобів педагогічного впливу, застосування засобів фізичного виховання та методів проведення різноспрямованих фізкультурних занять, за допомогою яких можливо досягати поставлених цілей.

Функціональні методи дослідження.

Для визначення рівня працездатності, а також та рівня адаптації серцево-судинної системи (ССС) до стандартних навантажень проводили пробу Руф'є використовували пробу Руф'є, яка на думку науковців: «... доступна для даного контингенту і в той же час являється характеристикою можливості до відновлення після динамічного навантаження» [8; 16].

Педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості.

Для визначення рівня фізичної підготовленості використовували стандартні тести для визначення рівня прояву основних рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості [16].

- для визначення прояву витривалості – тест біг (ходьба) 2000 м (хв);
- для визначення прояву спритності «човниковий біг» (с);
- для прояву швидкісно-силових якостей – стрибок у довжину» (см);
- для прояву гнучкості – нахил вперед (см);
- для прояву сили – підтягування у висі на перекладині та згинання та розгинання рук в упорі лежачи (юнаки), підтягування у висі лежачи та згинання та розгинання рук в упорі лежачі на гімнастичній лаві (дівчата) (кількість разів);

- для визначення прояву сили м'язів живота та розгиначів тазостегнового суглобу – піднімання тулуба в сід протягом 30 сек з положення лежачи на спині Ноги зігнуті, руки за головою (кількість разів).

З метою дослідження впливу занять атлетичної гімнастики на прояв силових якостей, ми використовували спеціальні тестування:

- вис на поперечні (сек);
- присідання зі штангою (вага);
- жим штанги від грудей у положенні лежачи (вага);
- станова тяга (вага).

Педагогічний експеримент.

Педагогічний експеримент включав два етапи (констатувальний та формувальний). Перший етап ми присвятили визначенню рівня адаптаційних можливостей, рівня фізичної працездатності та визначенню рівня фізичної підготовленості студентів першокурсників.

У процесі першого етапу експерименту були отримані первинні дані, щодо рівня адаптаційних можливостей, рівня фізичної працездатності та рівня фізичної підготовленості студентів першокурсників. За даними першого етапу дослідження нами були сформовані дві групи – контрольна (КГ) - 15 дівчат та 15 юнаків, експериментальна (ЕГ) – 15 дівчат та 15 юнаків. Метою другого етапу педагогічного експерименту була оцінка ефективності занять фізичного виховання з використанням засобів атлетичної гімнастики зі студентами перших курсів ЧНУ імені Ю. Федьковича.

Методи математичної статистики.

Для обробки результатів дослідження використали наступні методи математичної статистики: описову статистику, критерій Ст'юдента. Оскільки отримані показники відповідали закону нормального розподілу достовірність відмінностей між вибірками визначали за допомогою t-критерію Ст'юдента. Для визначення достовірності відмінностей між вибірками використовували рівень надійності P – рівень значущості $<0,05$.

2.2 Етапи дослідження

Перший етап дослідження (вересень – грудень 2023 року) – теоретичний аналіз та узагальнення наукових джерел з теми дослідження. Здійснено аналіз науково-методичної літератури, з особливостей фізичного виховання студентів ЗВО, вивчено та проаналізовано теоретико-методичні аспекти застосування атлетичної гімнастики у фізичному вихованні студентської молоді. Здійснено спостереження за проведенням практичних занять (пар) з фізичного виховання студентів різних факультетів ЧНУ ім. Ю Федьковича.

Другий етап дослідження (січень – травень 2024 року) – проведення основного педагогічного експерименту. За допомогою формувального та костанувального експериментів, було перевірено ефективність впровадження засобів атлетичної гімнастики у заняття з фізичного виховання студентів першого курсу факультету іноземних мов (дівчата) та факультету архітектури будівництва та декоративно-прикладного мистецтва.

Третій етап дослідження (червень – жовтень 2024 року) – статистична обробка отриманих результатів дослідження, аналіз та узагальнення отриманих даних, формулювання висновків та оформлення кваліфікаційної роботи.

Організація педагогічного експерименту

Педагогічний експеримент проводився на базі факультету фізичної культури, спорту та реабілітації Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. В педагогічному експерименті взяли участь студентки першокурсниці факультету іноземних мов (30 студенток дівчат) та студенти першокурсники факультету архітектури будівництва та декоративно-прикладного мистецтва (30 студентів юнаків). Основою для розподілу першокурсників на підгрупи стали результати опитування на початку семестру (перше заняття з фізичного виховання), щодо вподобань студентів відвідувати заняття з фізичного виховання різного спрямування, за

видима рухової активності що зазначені у робочій програмі «Фізичне виховання».

Протягом проведення основного – педагогічного експерименту в досліджуваних груп КГ (15 юнаків та 15 дівчат) відвідували практичні заняття з фізичного виховання які проводили викладачі кафедри фізичного виховання факультету фізичної культури, спорту та реабілітації, відповідно до робочої програми «Фізичне виховання» – за напрямом «волейбол», основою експериментальних занять в ЕГ групах (15 - юнаків та 15 – дівчат) стало впровадження засобів атлетичної гімнастики в заняття з фізичного виховання. Тривалість педагогічного експерименту три з половиною місяці (академічний семестр).

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1 Визначення функціонально-резервних можливостей, фізичної працездатності та фізичної підготовленості студентів досліджуваних груп до початку педагогічного експерименту

У науково-методичних працях йдеться про те, що будь яке експериментальне впровадження фізичних вправ у фізичне виховання студентської молоді має відповідати їх початковому рівню фізичної працездатності та адаптаційним можливостям, задля уникнення травматизму й забезпечення оздоровчого ефекту занять фізичним вихованням.

Спираючись на дослідження П. Т. Павлової, В. В. Єфанова та О. Б. Іванік [24] які стверджують: «рівень фізичної працездатності визначався по результатам проби Руф'є, яка доступна для даного контингенту і в той же час являється характеристикою можливості до відновлення після динамічного навантаження». Ми, на початку педагогічного експерименту, ми визначили стан адаптаційних можливостей студентів та рівень працездатності за пробою Руф'є із розрахунку індексу Руф'є (ІР).

Аналіз показників проби Руф'є засвідчив, що на початку педагогічного експерименту в КГ та ЕГ групах середньостатистичні показники коливаються від $8,3 \pm 1,2$ до $7,7 \pm 0,7$ у юнаків, та від $10,2 \pm 0,4$ до $10,8 \pm 0,4$ у дівчат, що засвідчує поганий рівень працездатності та «слабку» адаптацію до стандартного фізичного навантаження (табл. 3.1.)

Таблиця 3.1.

Оцінка фізичної працездатності та функціонально-резервних можливостей студентів досліджуваних груп до початку педагогічного експерименту

Досліджувані групи	Індекс Руф'є				Р
	ЕГ	КГ	рівень працездатності	Оцінка функціонально-резервних	

				можливостей	
Юнаки	$8,3 \pm 1,2$	$7,7 \pm 0,7$	погана	слабка	$>0,05$
Дівчата	$10,2 \pm 0,4$	$10,8 \pm 0,4$	погана	слабка	$> 0,05$

За даними провідних вчених Т. Ю. Круцевич, М. І Воробйова, Г. В. Безверхньої [16, с. 119], які зазначають: «Фізична працездатність є інтегративним вираженням можливостей людини, є складником поняття здоров'я та характеризується низкою об'єктивних факторів, одним з яких є фізична підготовленість», на початку педагогічного експерименту визначили рівень фізичної підготовленості студентів першокурсників КГ та ЕГ юнаків та дівчат, використовувачі стандартні тести для визначення рівня прояву основних рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості.

Так, для визначення прояву витривалості – тест біг (ходьба) 2000 м (хв); для визначення прояву спритності «човниковий біг» (с); для прояву швидкісно-силових якостей – стрибок у довжину» (см); для прояву гнучкості – нахил вперед (см); для прояву сили – підтягування у висі на перекладині та згинання та розгинання рук в упорі лежачи (юнаки), підтягування у висі лежачи та згинання та розгинання рук в упорі лежачі на гімнастичній лаві (дівчата) (кількість разів); для визначення прояву сили м'язів живота та розгиначів тазостегнового суглобу – піднімання тулуба в сід протягом 30 сек з положення лежачи на спині Ноги зігнуті, руки за головою (кількість разів). Результати представлені у табл. 3.2.

Таблиця 3.2.

**Оцінка фізичної підготовленості студентів досліджуваних груп
до початку педагогічного експерименту**

Вид випробування (тест)	Контингент	КГ n=15	ЕГ n=15	P
Стрибок в довжину	Юн	$213,2 \pm 1,2$	$212,8 \pm 2,3$	$>0,05$

з місця (см)	Дів	164,4±2,4	166,7±2,4	>0,05
Гнучкість, нахил тулуба (см)	Юн	5,3±0,3	5,17±0,88	> 0,05
	Дів	5,8±3,64	6,1±3,88	>0,05
Підтягування у висі на перекладині (кількість разів)	Юн	5,64±1,36	6,48±2,41	>0,05
	Дів	14,12±2,41	15,14±2,41	>0,05
Згинання розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Юн	5,9±1,3	5,83±2,8	> 0,05
	Дів	4,6±0,12	5,8±0,06	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 30 сек (кількість разів)	Юн	24,3±1,6	25,2±0,6	>0,05
	Дів	20,4±1,8	22,1±0,7	>0,05

Аналіз результатів проби Руф'є та результатів тестувань рухових завдань (тестів) фізичної підготовленості дають можливість говорити про однорідність експериментальних груп ($P>0,05$), що дало можливість залучити усіх студентів контрольних та експериментальних груп юнаків та дівчат й провести педагогічний експеримент, а також порівнювати результати ІР та фізичної підготовленості наприкінці педагогічного експерименту досліджуваних груп.

3.2 Огрунтування експериментальної програми застосування засобів атлетичної гімнастики на заняттях з фізичного виховання для підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді

Пошук нових форм організації навчального процесу з фізичного виховання – одне з важливих завдань професорсько-викладацького складу закладів вищої освіти. У цьому аспекті певну цінність має атлетична гімнастика.

Атлетична гімнастика – вид гімнастики, що сприяє зміцненню здоров'я, сприяє корекції та недопущенню дефектів статури та розвитку фізичних здібностей. Заняття атлетичною гімнастикою дозволяють підвищити інтерес студентів до фізичного виховання та підняти якість практичних занять. Вона є однією з найпривабливіших форм рухової активності, внаслідок своєї ефективності, доступності та самостійності є атлетична гімнастика, яка нині дуже популярний серед студентської молоді [10; 14]. Її основними пріоритетами є зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану організму, корекція складу тіла, психологічна регуляція, підвищення рівня фізичної підготовленості та розвитку силових здібностей, збільшення обсягів рухової активності [15].

Заняття атлетичною гімнастикою надають чудові можливості, як юнакам так і дівчатам, для гармонійного розвитку фізичних якостей, виховання естетики та культури статури, поліпшення постави, зміцнення здоров'я.

На думку науковців О. В. Боднарєнко, Р. Гах, Т. В. Кондєс та інш., використання засобів атлетичної гімнастики у процесі фізичного виховання студентів дозволяє підвищити емоційність та моторну щільність занять, покращити фізичну підготовленість. Силові тренування дозволяє свідомо, вибірково та спрямовано впливати на м'язову систему, під час занять активніше функціонувати весь організм, активізується процес дихання, активізується робота серцево-судинної системи, обмін речовин та ін. За твердженням науковців практиків [5], позитивний вплив занять атлетичною гімнастикою беззаперечний.

У Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича, навчальна дисципліна «Фізичне виховання» є вибірковою [27], й проводиться на спортивній базі (спортивних залах та майданчиках) факультету фізичної культури, спорту та реабілітації. Водночас студенти перших курсів освітнього рівня (ОР) «бакалавр» всіх факультетів та інститутів даного закладу вищої освіти відвідують заняття з фізичного виховання.

У робочій програмі «Фізичне виховання» записано: «Мета навчальної дисципліни «Фізичне виховання» – покращення фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я студентської молоді, розвиток головних життєво-важливих рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність) та рухових здібностей; послідовне формування фізичної культури особистості».

Для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається вирішення наступних завдань:

- формування знань, щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я, проведення активного відпочинку та здорового способу життя;
- набуття знань з фізичного виховання, гігієни, основ здоров'я;
- формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей, корекції постави тощо;
- удосконалення функціональних можливостей організму, розвиток основних систем життєзабезпечення;
- подальше виховання інтересу, потреби і звички до занять фізичними вправами;
- профілактика асоціальної поведінки студентської молоді засобами фізичного виховання;
- самостійно забезпечити режим своєї рухової активності.

Зміст робочої програми поділено на різні види рухової активності фізкультурно-оздоровчої та спортивної направленості, а саме, «Фітнес», «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол» й «Атлетична гімнастика». Наприкінці семестру, студенти складають нормативи (рухові тести) з обраного виду рухової активності й отримують «залік» з дисципліни «Фізичне виховання».

Навчально-виховний процес з фізичного виховання забезпечують досвідчені викладачі кафедри фізичного виховання.

Щодо організації процесу фізичного виховання, то на першому занятті з фізичного виховання студенти мають змогу обрати той вид занять, який їм

більше імпонує, більше подобається. За даними наукової літератури [27], зазвичай студентки-дівчата частіше обирають фітнес або волейбол, а юнаки воліють займатися футболом та іншими «ігровими» видами рухової активності. Студенти ЧНУ, не виключення. Більшість дівчат обрали фітнес-заняття та заняття силового спрямування, водночас є дівчата що обрали й ігровий вид – «Волейбол», юнаки – «ігрові» види рухової активності та заняття атлетичною гімнастикою. Мотивацією до відвідування занять з фізичного виховання студентів є покращення статури, спілкування, водночас у всіх студентів на першому місці стоїть мотив – уникнення проблем із заліком.

Важливо зазначити, що перед початком практичних занять з фізичного виховання, студенти обов'язково повинні пройти медогляд й представити «довідку» від лікаря про зарахування в ту чи іншу медичну групу.

Тож, для проведення педагогічного експерименту, вивчивши вподобання студентів до занять фізичними вправами, ми залучили до занять з фізичного виховання із застосуванням засобів атлетичної гімнастики дівчат та юнаків різних факультетів.

Таким чином, після проведення констатуючого експерименту, визначивши початковий рівень фізичної підготовленості та рівень працездатності, а також адаптаційні можливості студентів першокурсників, ми сформували дві групи контрольну (КГ – 15 дівчат та 15 юнаків) та експериментальну (ЕГ – 15 дівчат та 15 юнаків). Дівчата, студентки першокурсниці факультету іноземних мов, юнаки – першокурсники факультету архітектури будівництва та декоративно-прикладного мистецтва. Заняття з фізичного виховання в КГ групах проводилися відповідно робочої програми з «Фізичного виховання» за розділом «Волейбол», в ЕГ групах, експериментальні практичні заняття проводилися з переважним застосуванням засобів атлетичної гімнастики.

Усі студенти КГ та ЕГ груп, відповідно лікарської довідки належали до основної медичної групи.

Мета експериментальних занять фізичного виховання з використанням засобів атлетичної гімнастики – ознайомлення студентів з основою силових видів фізкультурних занять, ознайомлення із силовими видами спорту (бодібілдинг, пауерліфтинг, гирьовий спорт), у вивченні та подальшому оволодінні технікою підвідних та основних вправ атлетичної гімнастики, а фізичного виховання із застосування засобів атлетичної гімнастики були – підвищення зацікавленості та потреби у заняттях фізичними вправами, залучення студентів до систематичних фізкультурних занять (в даному випадку до силових), підвищення рухової активності, покращення фізичної підготовленості та рівня працездатності, сприяння розвитку інтересу до фізкультурних занять, в тому числі й самостійних, популяризація фізкультурних занять силової спрямованості.

З перших занять в атлетичному залі важливо було пояснити студентам мету та завдання фізкультурних занять, налаштувати юнаків на довгу й копітку роботу шляху до сили та гармонійно розвиненого тіла. Дівчатам – пояснити, що правильний підхід до занять з використанням засобів атлетичної гімнастики з обтяженням й з власною вагою тіла, можливо коригувати недоліки статури, розвинути силу й гнучкість, що зробити фігуру привабливою.

Під час занять, студенти ознайомилися з термінологією вправ, назвами тренажерів, спеціальними технічними пристроями й обов’язково, з правилами поведінки та технікою безпеки в спортивному залі, правилами та способами взаємодопомоги.

Щодо фізичних навантажень та використання засобів атлетичної гімнастики, то на перших заняттях, враховуючи низький рівень працездатності та адаптаційних можливостей студентів, студенти юнаки та дівчата засвоювали техніку виконання вправ з власною вагою тіла (підтягування на перекладині, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання тощо).

Експериментальні заняття з фізичного виховання проводилися за загальноприйнятою схемою (підготовча, основна та заключна частини). В підготовчій частині ми використовували різновиди ходьби та бігу, загальнорозвиваючі вправи – для підготовки організму до основної роботи. Спираючись на данні науковців [5; 22; 23], що у комплекси атлетичної гімнастики слід включати вправи як локального, так і загального впливу, а силові вправи, що складають основний зміст заняття, повинні раціонально поєднуватися з вправами на гнучкість, координацію, точність та ін. При підборі засобів атлетичної гімнастики ми орієнтувалися на основні м'язові групи (за анатомічним принципом : м'язи передньої поверхні тулуба, задньої поверхні тулуба, плечового пояса, нижніх кінцівок і ший). Тож, основна частина містила вправи атлетичної гімнастики – з вагою власного тіла (підтягування, згинання розгинання рук в упорі лежачи, вправи для зміцнення м'язів черевного пресу та спини в різних вихідних положеннях); вправи на тренажерах, загально підготовчі вправи з гантелями, амортизаторами, стрибки та вистрибування з різних вихідних положень (наприклад: вистрибування уверх з положення упор присівши), вправа Бьорпі (з вихідного положення основної стійки – упор присівши, упор лежачи, упор присівши стрибок уверх); вправи атлетизму: присідання з штангою (на перших заняття із грифом), жим з положення лежачи, вправ «становая тяга» штангою. Обов'язково, на заняттях використовувались аеробні вправи – стрибки на місці та стрибки зі скакалкою та дихальні статичні та динамічні вправи.

В заключній частині застосовували вправи стретчингу (на розтягування), вправи на увагу та ігри. Враховуючи, той факт, що оздоровчого та тренувального ефекту від силових навантажень можливо досягти при умові дво-разових тренувань на тиждень, студенти експериментальних груп мали можливість відвідувати зал додатково у поза навчальний час, або виконувати вправи атлетичної гімнастики самостійно. Тож, обов'язковим елементом

експериментальних занять було надання завдання для самостійних занять (засоби атлетичної гімнастики, що можливо виконувати вдома – самостійно).

Експериментальні заняття з фізичного виховання носили оздоровчо-тренувальний характер, тож спираючись на данні науковців-практиків [21],

ми не використовували вправи та з надмірно великою вагою (великих обтяжень), так як це може заважати дотриманню техніки виконання вправ та знижує ефективність від використання засобів атлетичної гімнастики. Також, ми уникали будь-яких різких прискорень або гальмувань обтяжень, особливо у положенні сидячи, так як у цих випадках у ролі амортизатора руху виступає хребет, що може бути вкрай травмонебезпечно.

Спираючись на до рекомендації вчених-практиків [5; 30], під час експериментальних занять, особливо в «дівчачий» групі, відносно «високої інтенсивності» на «спалювання жирів» ми враховували, що найкраще виконувати вправи по 12-15 повторень у 3 підходах для кожної силової вправи, щоб не втрачати інтенсивності. Враховували, що новачкам освоєння техніки атлетичних вправ, слід починати без обтяження або з малою вагою обтяження, й збільшувати навантаження поступово, на кожному заняття робити більше повторень за дотримання правильної техніки, а після освоєння техніки виконання вправ, 15 повторень вправи, слід збільшувати робочу вагу обтяження

Зважаючи на те, що типовими методами застосування засобів атлетичної гімнастики є: «метод повторних зусиль» – постійне подолання опору при роботі «до відмови» в одному або декількох підходах, які чергуються, а також «метод максимальних зусиль», що допускає конкретне кількісне вираження навантаження, відповідне індивідуальним можливостям, ми застосовували саме такі навантаження, а саме – навантаження «повторного максимуму» (ПМ) та умовно-орієнтовну шкалу рівнів силової напруженості в межах від «граничної» (1 повторення), «середньої» (13 – 18 повторень) і до «слабкої» (19 - 25 повторень) з іншими проміжними рівнями.

Протягом експериментальних занять з фізичного виховання, ми дотримувалися загально дидактичних принципів фізичного виховання: свідомості й активності, індивідуалізації та доступності, послідовності, систематичності. Враховували побажання студентів щодо корекції фігури (статури). Задля профілактики травматизму та перевтоми ми дуже ретельно підбирали засоби атлетичної гімнастики, розподіляли фізичні навантаження, застосовували індивідуальний підхід до кожного студента, враховуючі його фізичні можливості та спостерігали за можливими ознаками перевтоми.

Усі експериментальні заняття (пари) з фізичного виховання із застосуванням засобів атлетичної гімнастики, в усіх досліджуваних групах проводилися згідно розкладу фізичного виховання факультетів, один раз на тиждень, тривалістю – 80 хв. Тривалість педагогічного експерименту – три з половиною місяці (навчальний семестр). Усі студенти КГ та ЕГ груп, відповідно результатів медогляду та висновку лікарів, належали до основної медичної групи. Педагогічний експеримент мав відкритий характер, що сприяло

3.3 Оцінка ефективності експериментальних занять з фізичного виховання із застосуванням засобів атлетичної гімнастики для підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді

Метою педагогічного експерименту було визначення впливу засобів атлетичної гімнастики на рівень фізичної підготовленості у процесі академічних занять з фізичного виховання студентів-першокурсників.

Аналіз повторного тестування рівня фізичної підготовленості студентів в досліджуваних груп засвідчує позитивні зміни в усіх досліджуваних групах як у юнаків, так і у дівчат. Разом з тим, наприкінці педагогічного експерименту відсотковий приріст результатів показників фізичної підготовленості в ЕГ групах юнаків та дівчат перевищують показники в КГ групах (рис. 3.1., 3.2.)

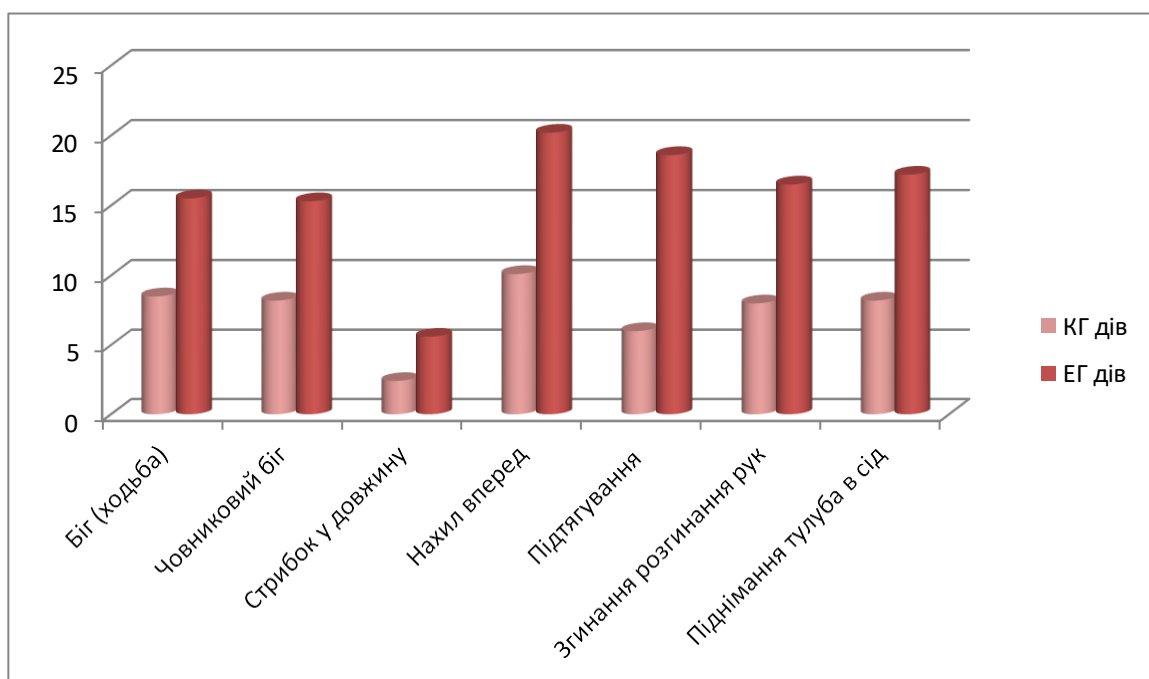


Рис. 3.1. Динаміка показників фізичної підготовленості дівчат до та після експерименту (%)

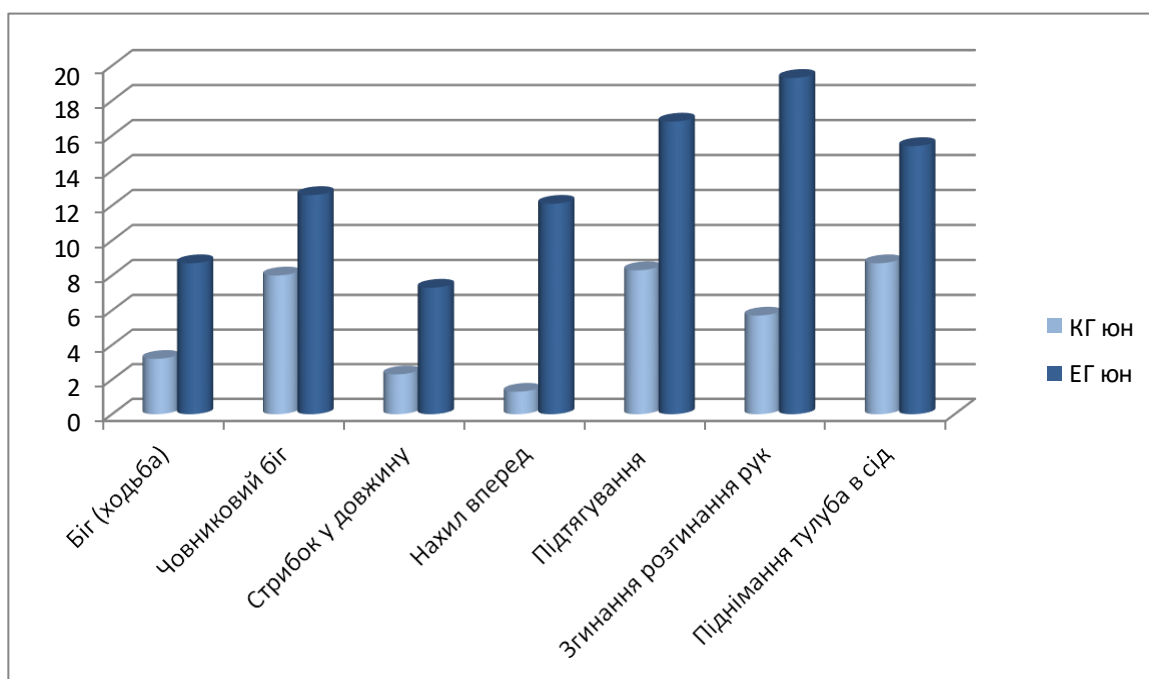


Рис. 3.2. Динаміка показників фізичної підготовленості юнаків до та після експерименту (%)

Аналіз середньостатистичних результатів фізичної підготовленості в КГ та ЕГ групах юнаків та дівчат показав, що у прояві витривалості в КГ юнаків приріст результатів в ЕГ групах юнаків приріст результаті склав 8,7% (з 11,02

$\pm 0,11$ до $10,14 \pm 0,12$) у дівчат – 15,5% (з $13,02 \pm 0,08$ до $11,27 \pm 0,10$), КГ 3,2% (з $12,18 \pm 0,12$ до $12,14 \pm 0,08$) та 8,5% (з $13,16 \pm 0,04$ до $12,12 \pm 0,08$) відповідно; у прояві спритності, в ЕГ групах юнаків приріст результатів склав 12,6% час подолання дистанції зменшився (з $16,0 \pm 0,08$ до $14,8 \pm 0,7$) та 15,3% (з $21,7 \pm 0,05$ до $18,9 \pm 0,15$) у дівчат, в КГ приріст результатів – склав 8,0% у юнаків (з $16,2 \pm 0,02$ до $15,0 \pm 0,5$) та 8,2% у дівчат (з $21,9 \pm 0,05$ до $20,21 \pm 0,10$) відповідно; у прояві швидкісно-силових якостей в ЕГ групах у юнаків та дівчат приріст результатів збільшився на 7,3% (з $212,8 \pm 2,3$ до $227,1 \pm 1,4$) та 5,6% (з $166,7 \pm 2,4$ до $172,8 \pm 2,2$), в КГ у юнаків на 2,3% (з $213,2 \pm 1,2$ до $218 \pm 2,1$) у дівчат на 2,4% (з $164,4 \pm 2,4$ до $166,6 \pm 1,2$); у прояві гнучкості в ЕГ групах приріст результатів значно вищий ніж в КГ – у юнаків на 12,1% (з $5,17 \pm 0,88$ до $7,9 \pm 0,88$), у дівчат на 20,2% (з $6,1 \pm 3,88$ до $10,2 \pm 1,2$), в КГ групах – 1,3% у юнаків (з $5,3 \pm 0,3$ до $6,84 \pm 0,5$) та 10,1% у дівчат (з $5,8 \pm 3,64$ до $7,1 \pm 1,1$) відповідно; у прояві силових якостей (підтягування на перекладині та згинання та розгинання рук в упорі лежачи) така ж динаміка, а саме, в ЕГ відсотковий приріст більший – у першому випробуванні покращення у юнаків на 16,8% (з $6,48 \pm 2,41$ до $10,89 \pm 1,8$) у дівчат на 18,6% (з $15,14 \pm 2,41$ до $24,6 \pm 3,2$), у другому «силовому» випробуванні у юнаків приріст склав 19,3% (з $7,83 \pm 2,8$ до $12,8 \pm 1,8$) у дівчат 16,5% (з $5,8 \pm 0,06$ до $9,6 \pm 0,5$), КГ у першому випробуванні приріст результатів у юнаків на 8,3% (з $5,64 \pm 1,36$ до $6,74 \pm 1,3$) у дівчат на 6% ($14,12 \pm 2,41$ до $18,6 \pm 2,1$), у другому випробуванні у юнаків – 5,7% (з $7,9 \pm 1,3$ до $9,25 \pm 2,4$) у дівчат – 8% (з $4,6 \pm 0,12$ до $7,6 \pm 1,5$); у прояві сили м'язів живота та розгиначів тазостегнового суглобу в ЕГ групах приріст результатів значно вищий ніж в КГ: у юнаків – 15,4% (з $26,2 \pm 0,6$ до $35,1 \pm 1,2$), у дівчат – 17,2% (з $22,1 \pm 0,7$ до $28,2 \pm 0,5$), в КГ групах у юнаків приріст результатів склав 8,7% (з $26,3 \pm 1,6$ до $31,1 \pm 1,1$) у дівчат – 8,2% (з $20,4 \pm 1,8$ до $24,2 \pm 0,4$).

Застосування засобів атлетичної гімнастики на заняттях з фізичного виховання є переважно силовим видом занять, тобто це заняття силової спрямованості. Тож, для визначення впливу занять фізичного виховання із

застосуванням засобів атлетичної гімнастики на рівень розвитку силових здатностей ми провели спеціальне тестування, саме тестування які застосовуються переважно на заняттях атлетизмом: вис на поперечині (с), присідання зі штангою (вага), жим штанги від грудей у положенні лежачи (вага), станова тяга (вага) та здійснили порівняльний аналіз результатів до початку та наприкінці педагогічного експерименту в ЕГ групах юнаків та дівчат. Результати представлені на рис. 3.3. та 3.4.

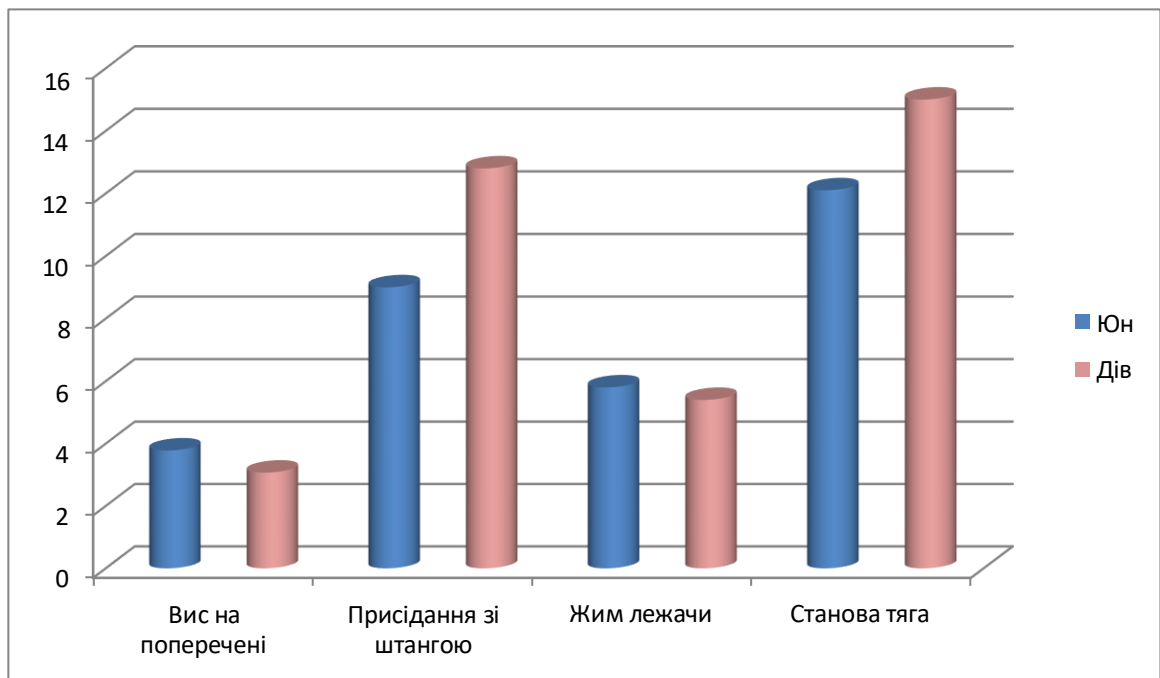


Рис 3.3. Динаміка показників спеціальних тестувань студентів експериментальної групи до та після педагогічного експерименту (од)

Аналіз динаміки приросту силових здібностей юнаків та дівчат в ЕГ групах засвідчує позитивну динаміку у всіх видах спеціальних тестувань.

Прояв силових якостей у вправі «вис на поперечині» у юнаків результат покращився на 13,7% (з $29,14 \pm 1,52$ до $32,92 \pm 1,45$), у дівчат на 12,42% (з $9,07 \pm 1,9$ до $12,14 \pm 1,1$). У вправі присідання зі штангою (вага) – у юнаків результат виріс на 15,8% (з $57,08 \pm 1,65$ до $66,48 \pm 1,39$) у дівчат на 16,7% (з $48,57 \pm 1,88$ до $61,43 \pm 1,71$). У вправі «жим штанги лежачи» у юнаків результат покращився на 16,8% (з $39,00 \pm 0,85$ до $44,8 \pm 0,87$), у дівчат на 12,94% (з $33,2 \pm 1,41$ до $38,6 \pm 1,71$). У вправі «станова тяга» у юнаків приріст склав

17,1% ($70,83 \pm 1,72$ до $82,92 \pm 2,08$) у дівчат – 14,8% (з $60,71 \pm 2,54$ до $75,71 \pm 2,02$). Більш яскраво приріст результатів (%) спеціальних тестувань простежується на рис. 3.4

Варто зазначити, що у відсотковому значення у дівчат найбільший приріст результатів, навіть порівняно із юнаками у вправі «присідання» та у вправі «становая тяга», у юнаків у вправах «жим лежачи» та «становая тяга» що є закономірним, адже на початку педагогічного експерименту побажання дівчат були – зменшення об'ємів та зміцнення м'язів сідниць та стегон, а у юнаків – покращення рельєфу та зміцнення м'язів черевного пресу та верхнього плечового поясу.

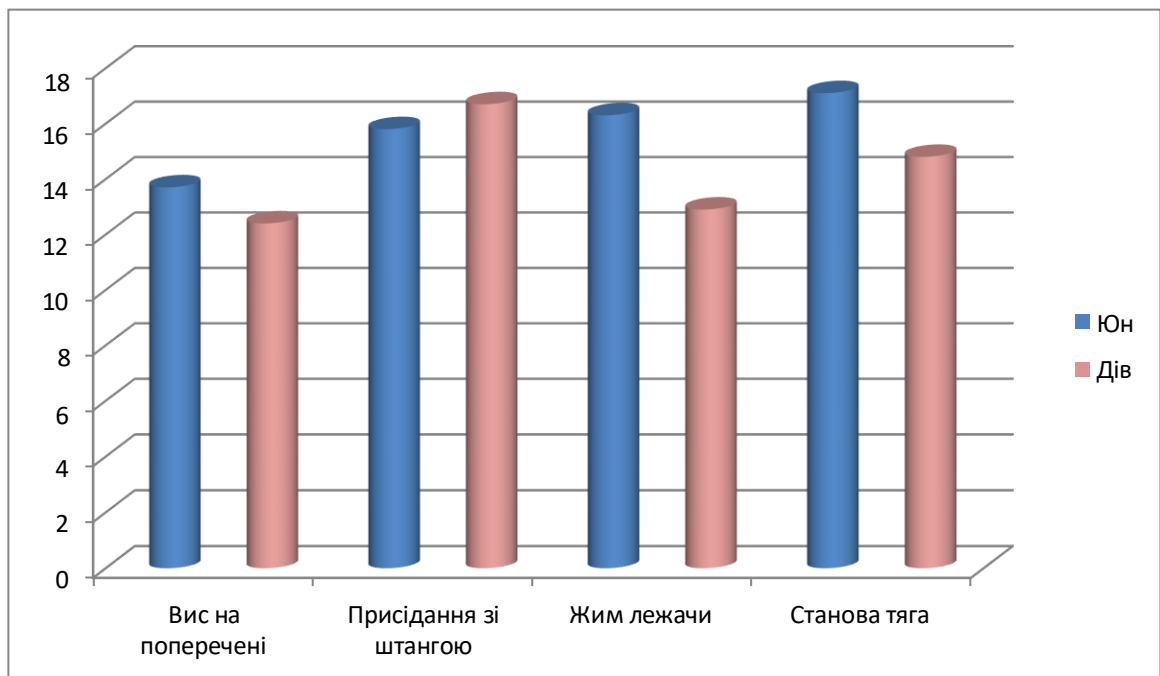


Рис 3.4. Динаміка показників спеціальних тестувань студентів експериментальної групи до та після педагогічного експерименту (%)

Одним із завдань педагогічного експерименту було дослідження впливу занять фізичного виховання з використанням засобів атлетичної гімнастики на фізичну працездатність та адаптаційні можливості студентів, тож ми повторно, наприкінці педагогічного експерименту провели пробу Руф'є. Аналіз результатів проби Руф'є наприкінці педагогічного експерименту засвідчує про динаміку позитивних змін в усіх досліджуваних групах,

водночас в ЕГ у юнаків та дівчат покращення результатів адаптаційних можливостей та рівня працездатності має більш виражений характер. Порівняльний аналіз показників результатів проби Руф'є представлені на рис. 3.5., 3.6. та 3.7.

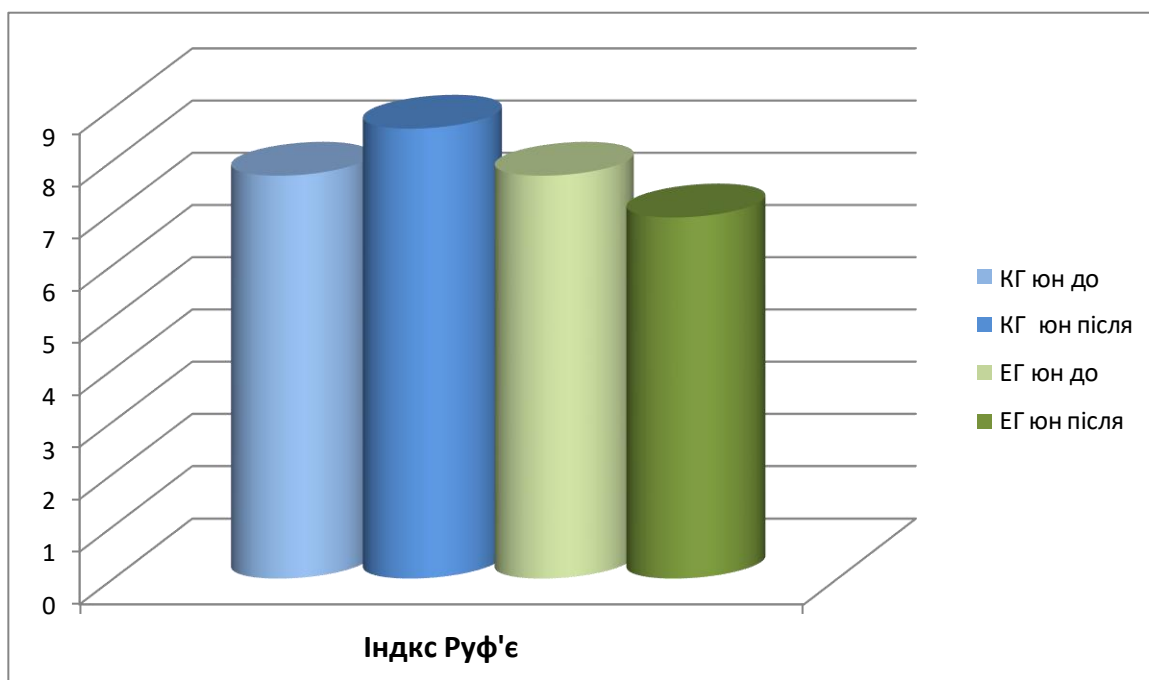


Рис. 3.5. Динаміка показників ІР юнаків до та після експерименту (од)

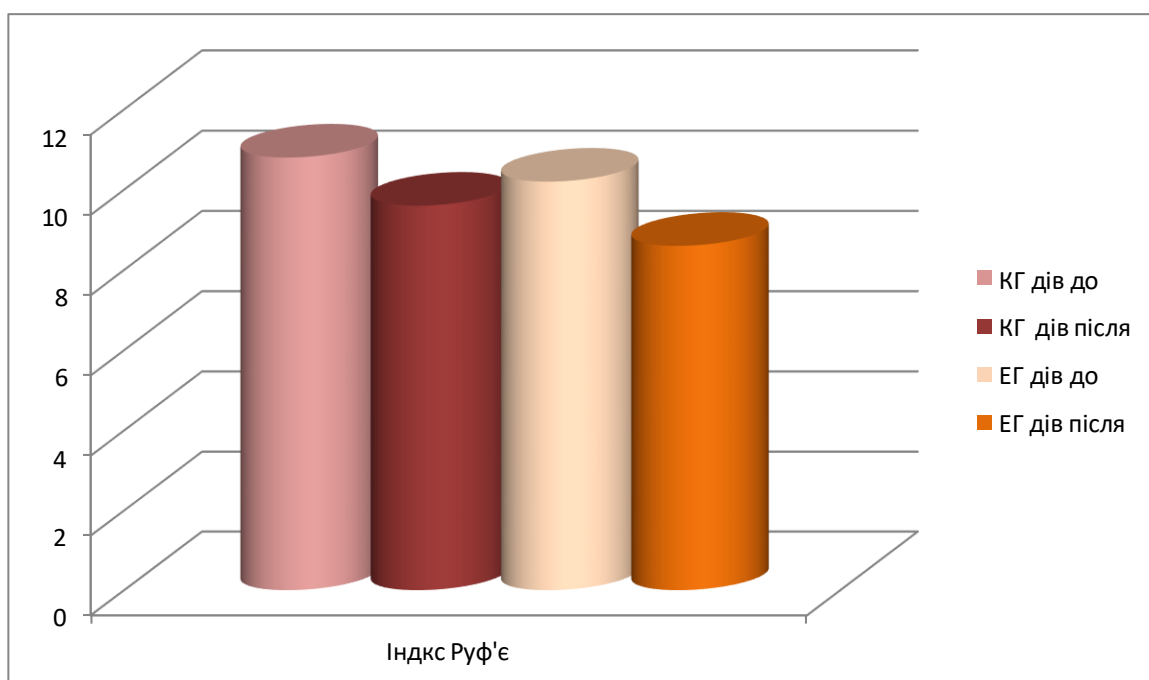


Рис. 3.6. Динаміка показників ІР дівчат до та після експерименту (од)

Щодо результатів рівня працездатності та адаптаційних можливостей організму студентів за пробою Руф'є наприкінці педагогічного експерименту, то адаптаційні можливості та рівень працездатності в ЕГ юнаків та дівчат покращилися на 16,8% (з $8,3 \pm 1,2$ до $6,9 \pm 0,6$) та на 15,7% (з $10,2 \pm 0,4$ до $8,6 \pm 0,4$), в той час як в КГ у юнаків та дівчат покращення тільки на 8,5% (з $7,7 \pm 0,7$ до $8,6 \pm 0,6$) та 7,1% ($10,8 \pm 0,4$ до $9,6 \pm 0,4$).

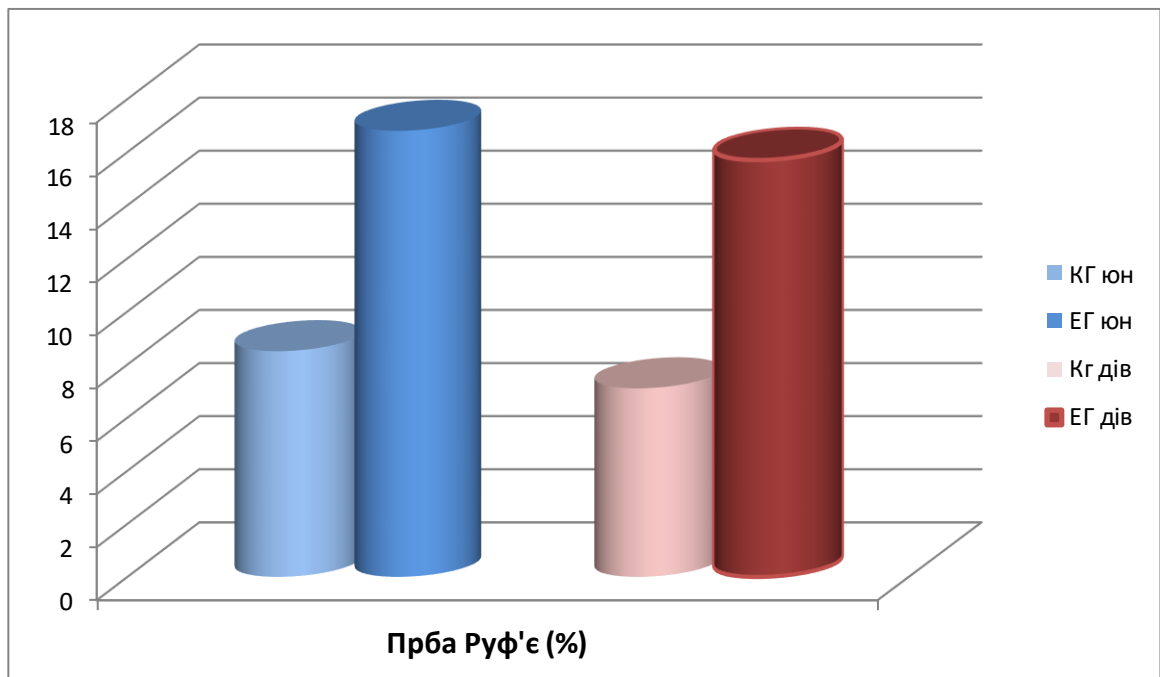


Рис. 3.7. Динаміка показників фізичної працездатності та адаптаційних можливостей студентів проби Руф'є до та після експерименту (%)

Тож, наприкінці педагогічного експерименту, за результатами проби Руф'є, юнаки та дівчата ЕГ за оцінкою рівня працездатності – «погано» та оцінкою адаптації «слабка», перейшли на рівень працездатності «середній» та адаптаційних можливостей – «задовільно». У КГ юнаки та дівчата залишилися на початковому рівні – «погано» й «слабка» відповідно.

Таким чином, отримані дані педагогічного експерименту продемонстрували позитивну тенденцію до підвищення рівня адаптаційних можливостей, рівня працездатності та фізичної підготовленості студентів першокурсників експериментальних груп юнаків та дівчат, що засвідчує про

позитивний вплив експериментальних занять фізичного виховання з використанням засобів атлетичної гімнастики.

Водночас, важливо зазначити, що порівняльний аналіз фізичної підготовленості, рівень працездатності та адаптаційних можливостей досліджуваних груп засвідчує, що для досягнення мети фізичного виховання студентської молоді – підвищення рухової активності, підвищення рівня фізичної підготовленості й загалом оздоровчого ефекту фізкультурних занять, практичних занять з фізичного виховання – одного разу на тиждень занадто мало.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді засобами атлетичної гімнастики на заняттях з фізичного виховання на прикладі студентів першокурсників Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, дає підстави зробити наступні висновки:

1. Аналіз літературних джерел свідчить про зниження рівня рухової активності, зниження рівня фізичної підготовленості та погіршення рівня здоров'я. Однією з причин науковці називають тривале дистанційне навчання внаслідок карантинних обмежень та повномасштабного вторгнення росії на Україну, коли навчальний процес в ЗВО здійснювався у дистанційному режимі, з фізичного виховання в тому числі.

2. Фізичне виховання, заняття фізичними вправами має бути важливою складовою життя студентства. Одним з основних завдань якого є: зміцнення здоров'я, підвищення рівня рухової активності, підвищенню фізичної підготовленості й сприяння правильному, гармонійному розвитку.

3. Метою педагогічного експерименту було визначення впливу засобів атлетичної гімнастики на рівень фізичної підготовленості у процесі академічних занять з фізичного виховання студентів-першокурсників.

Тож, наприкінці педагогічного експерименту відсотковий приріст результатів показників фізичної підготовленості в ЕГ групах юнаків та дівчат перевищують показники в КГ групах.

В досліджуваних групах юнаків та дівчат у прояві витривалості в КГ юнаків приріст результатів в ЕГ групах юнаків приріст результаті склав 8,7% у дівчат – 15,5%, КГ 3,2% та 8,5% відповідно; у прояві спритності, в ЕГ групах юнаків приріст результатів склав 12,6% та 15,3% у дівчат, в КГ приріст результатів – склав 8,0% та 8,2% відповідно; у прояві швидкісно-силових якостей в ЕГ групах у юнаків та дівчат приріст результатів збільшився на 7,3% та 5,6%, в КГ у юнаків на 2,3% у дівчат на 2,4%, у

прояві гнучкості в ЕГ групах приріст результатів значно вищий ніж в КГ – у юнаків на 12,1%, у дівчат на 20,2%, в КГ групах – 1,3% у та 10,1% відповідно, у прояві силових якостей (підтягування на перекладині та згинання та розгинання рук в упорі лежачи) така ж динаміка, а саме, в ЕГ відсотковий приріст більший – у першому випробуванні покращення у юнаків на 16,8% у дівчат на 18,6%, у другому «силовому» випробуванні у юнаків приріст склав 19,3% у дівчат 16,5%, КГ у першому випробуванні приріст результатів у юнаків на 8,3% у дівчат на 6%, у другому випробуванні у юнаків – 5,7% у дівчат – 8%, у прояві сили м'язів живота та розгиначів тазостегнового суглобу в ЕГ групах приріст результатів значно вищий ніж в КГ: у юнаків – 15,4%, у дівчат – 19,1%, в КГ групах у юнаків приріст результатів склав 8,7% у дівчат – 8,2%.

Порівняльний аналіз результатів спеціальних тестувань засвідчує динаміку позитивних змін в ЕГ групах як у юнаків та і у дівчат.

Прояв силових якостей у вправі «вис на поперечині» у юнаків результат покращився на 13,7%., у дівчат на 12,42%. У вправі присідання зі штангою (вага) – у юнаків результат виріс на 15,8% у дівчат на 16,7%. У вправі «жим штанги лежачи» у юнаків результат покращився на 16,8%, у дівчат на 12,94%. У вправі «становая тяга» у юнаків приріст склав 17,1% у дівчат – 14,8%.

Варто зазначити, що у відсотковому значення у дівчат найбільший приріст результатів, навіть порівняно із юнаками у вправи «присідання» та у вправі «становая тяга», у юнаків у вправах «жим лежачи» та «становая тяга» що є закономірним, адже на початку педагогічного експерименту побажання дівчат були – зменшення об'ємів та зміцнення м'язів сідниць та стегон, а у юнаків – покращення рельєфу та зміцнення м'язів черевного пресу та верхнього плечового поясу.

Щодо результатів рівня працездатності та адаптаційних можливостей організму студентів за пробою Руф'є наприкінці педагогічного експерименту, то адаптаційні можливості та рівень працездатності в ЕГ

юнаків та дівчат покращилися на 16,8% та на 15,7%, в той час як в КГ у юнаків та дівчат покращення тільки на 8,5% та 7,1%. Тож, наприкінці педагогічного експерименту, за результатами проби Руф'є, юнаки та дівчата ЕГ за оцінкою рівня працездатності – «погано» та оцінкою адаптації «слабка», перейшли на рівень працездатності «середній» та адаптаційних можливостей – «задовільно». У КГ юнаки та дівчата залишилися на початковому рівні – «погано» й «слабка» відповідно.

Таким чином, отримані дані педагогічного експерименту продемонстрували позитивну тенденцію до підвищення рівня адаптаційних можливостей, рівня працездатності та фізичної підготовленості студентів першокурсників експериментальних груп юнаків та дівчат, що засвідчує про позитивний вплив експериментальних занять фізичного виховання з використанням засобів атлетичної гімнастики.

Водночас, важливо зазначити, що порівняльний аналіз фізичної підготовленості, рівень працездатності та адаптаційних можливостей досліджуваних груп засвідчує, що для досягнення мети фізичного виховання студентської молоді – підвищення рухової активності, підвищення рівня фізичної підготовленості й загалом оздоровчого ефекту фізкультурних занять, практичних занять з фізичного виховання – одного разу на тиждень занадто мало.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акімова М. П. Проблеми розвитку оздоровчих видів фізичної культури в Україні. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 13-ї Міжнар. конф. молодих вчених. Київ: НУФВСУ; 2020. с. 44-46. URL : <http://www.unisport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary>
2. Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентського молоді: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 - Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. К., 2012. 20 с.
3. Антіпова Ж., Гоголева О. Атлетична гімнастика – важливий елемент фізичного виховання закладів вищої освіти. Grailof Science, (25), 2023. С. 523–525. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.03.2023.093>
4. Антіпова, Ж. І., Барсукова , Т. О., Адєєва, О. В. (2024). Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання як найбільш ефективний засіб фізичного розвитку та оздоровлення студентської молоді. Педагогічна Академія: наукові записки, (8). URL : <https://doi.org/10.5281/zenodo.13220282>
5. Біологічні основи атлетичної гімнастики для початківців : метод. рекомендації для студ. навчального відділення атлетичної гімнастики / уклад. О. Ф.Твердохліб. К.: НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2017. 30 с.
6. Бондаренко О. В. Методика викладання атлетичної гімнастики : навч. посіб.. Одеса: Видавництво, 2019. 208 с.
7. Булах С. М., Боровинський С. Б. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики у ВНЗ зі специфічними умовами навчання: навч.-метод. посіб. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ. Ліра ЛТД. 2017. 136 с.
8. Вовканич Л. Вікова анатомія і фізіологія : навч. посіб. для практ. занять. Львів : ЛДУФК, 2016. 208 с.
9. Гах Р. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів-економістів другого року навчання. Фізичне виховання, спорт і

культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук, пр. №1 (21), 2013. С. 153-156.

10. Гімнастика: навч.-метод. посібник / уклад. І. С. Тандитна, В. В. Ковальська. Умань: ВПЦ «Візаві», 2020. 148 с.

11. Гладуш В. А. та інш. Педагогіка здоров'я як основа розвитку потенціалу особистості : колективна монографія. Дніпро : ЛПРА, 2020. С. 254-261.

12. Жеребченко В. І, Жеребченко Д. В, Жеребченко Р. А. Оздоровча гімнастика для всіх. Донецькі читання 2018: освіта, наука, інновації, культура виклики сучасності : мат. III Міжнар. наук. конф. Донецьк, 2018. с. 318.

13. Захарова О. М, Сметанін С. В. Методичні вказівки «Основи теорії і методики оздоровчої гімнастики» (частина 2) для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності 227 «Фізична терапія та ерготерапія». Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка»; 2020. 44 с.

14. Ковальчук А . М., Антошків Ю . М . Гімнастика : посіб. Львів : ЛДУ БЖД, 2010. 84 с.

15. Кондес Т. В. Атлетична гімнастика: навч. посіб. для самостійної роботи студентів. К.: Університет економіки та права «КРОК», 2015. 43 с.

16. Круцевич Т. Ю. Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. К. : Олімп. літ., 2011. 224 с.

17. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання: підручник у 2-х т. Методика фізичного виховання різних груп населення Т.2. Київ : Олімп. л-ра, 2008. 367 с.

18. Ладишкова О. Ю. Розенберг І. Л., Нечипорчук Т. Г., Деркач А. В. Актуальні напрямки оптимізації фізичної підготовки студентів ЗВО. Modern research in science and education Proceedings of VI International Scientific and Practical Conference Chicago, USA 8-10 February 2024. P. 284–290.

19. Лящук Р. П., Огнистий А. В. Гімнастика: навч. посіб. Ч.2. Тернопіль: ДТПУ, 2001. 212 с.

20. Методичні рекомендації та завдання до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Атлетична гімнастика) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. Н. В. Борисенко. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. 71 с.

21. Оздоровчі види гімнастики: навч.-метод. посібник / укл. П. І. Євстратов, О. Д. Гауряк, Я. Б. Зорій. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2013. 92 с.

22. Олійник М. О. Атлетична гімнастика в ЗВО: навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. 79 с.

23. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М., Биченко В. І. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: навч-метод. посібник. Черкаси, 2015. 119 с.

24. Павлова Т., Єфанова В., Іванік О. Вплив занять баскетболом на фізичний стан студентів закладів вищої освіти. Grail of Science. 2024. №. 39. С. 711-718.

25. Подгорна В, Апенько Д. Антидепресійний вплив силових навантажень Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2021. С. 127-133.

26. Присяжнюк С. І., Оленєв Д. Г., Парчевський Ю. М. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій: підручник. К.: Видавництво НУБіП України, 2016. 414 с.

27. Робоча програма «Фізичне виховання» / розр. Палагнюк Т. В., Кожокар М. В. (2022). URL: <http://www.physprirod.chnu.edu.ua/?page=ua/040edumeth/10workprog>

28. Слухенська Р. В., Гауряк О. Д., Єрохова А. А., Литвинюк Н. Я. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної

культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. 7 (152) С.108–110.

29. Стешенко А. М. Різновиди оздоровчої гімнастики в сучасній фізичній культурі. (2016). *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 3(19), Р. 176-179.

30. Суворова Т., Мороз М. Атлетична гімнастика як засіб зміцнення статури юнаків. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Л., 2014. С. 90 - 96.

31. Тимочко О. Вплив занять атлетичною гімнастикою в сучасних фізкультурно-оздоровчих закладах на фізичний розвиток чоловіків першого зрілого віку. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. 2014. Вип. 31. С. 179-182.

32. Товт В., Дуло О., Щерба М. Основи теорії та методики фізичного виховання : навч. посіб. Ужгород : ПП «Графіка», 2010. С. 13–19.

33. Фещак К. Педагогічні умови розвитку фізичного виховання студентської молоді в умовах сьогодення. 2024. URL: http://ir.dspu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3308/1/_%D0%A4%D0%B5%D1%89%D0%B0%D0%BA-130-134.pdf

34. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи верхніх кінцівок): метод. реком. для самостійної роботи студентів / уклад. О. Ф. Твердохліб, А. І. Соболенко, М. М. Корюкаєв. К.: НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2017. 36 с.

35. Ханікянц О. В. Атлетична гімнастика як засіб профілактики порушень постави студентської молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб.наук, праць Волинського національного університету ім. Л. Українки / уклад. Ф. В. Цьось, С. П. Козібродський. Луцьк : 2012. №1 (17). С. 108–112.

36. Ханікянц О. В. Особливості використання атлетичної гімнастики з оздоровчою метою у процесі фізичного виховання студентів. Вісник

Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 139, т. 2. С. 176-180.

37. Ханікянц О. Поширеність, мотиви та особливості занять атлетичною гімнастикою серед осіб різного віку і статі. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019. Вип. 32. С. 149-158.

38. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. 2-е вид., випр. Харків: «ОВС», 2008. 406 с.: іл.

39. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. У 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2008. Т. 1. 408 с: іл.

40. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. посіб.: у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.

41. Черняков В. В., Желізний М. М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навч. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання. Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2017. 264 с.

42. Шевців У., Загура Ф., Іваночко О. Зміни показників силових здібностей юнаків під впливом занять атлетичною гімнастикою. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). Львів, 2020. С. 75-79.

43. Slukhenska R.V., Gauryak O.D., Logush L.H., Gulina L.V. Physical culture in the distance learning system of higher educational institutions (Фізична культура в системі дистанційного навчання вищих навчальних закладів). Scientific Journal Virtus. Issue # 55, June, 2021. С.83-85.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

(Грицюк Віталій Сергійович)

(підпис)