

що демонструються юними боксерами КГ і ЕГ в позначених координаційних здібностях, були відзначені статистично значущі відмінності. Аналіз отриманих даних свідчить, що боксери ЕГ у більшості тестів мали статистично достовірну перевагу ($p < 0,05$) у порівнянні із КГ.

Список використаної літератури

1. Дугарова Д. В., Дагбаев Б. В. Содержание специальной силовой подготовки квалифицированных борцов. Вестник Бурятского государственного университета [Педагогика. Филология. Философия] 2015 №13. С 13-18.
2. Ермаков, С. С., Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2016). «Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов». Единоборства, № 2, 20-23.
3. Колесник И.С., Гатин Ф.А., and Осипов Д.А.. Применение системного подхода для разработки методики совершенствования технической подготовки квалифицированных боксеров. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 12, (3) 2017, С. 69-77.
4. Назаренко, Л. Д., Анисимова Е. А. Воспитание в спорте. М. 2015. 84 с.
5. Реутова Ольга Викторовна, Рода Никита Вячеславович,, Комерческая Светлана Петровна. Влияние физической подготовки на технико-тактические действия в боксе. Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2 (23), 2018. Ст. 229-232.

ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСНО-ВАРІАТИВНОГО МЕТОДА ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ В ГРУПАХ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ДЛЯ ЗВО

Матузна Н. А., Шаповалова В. О.

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

Анотація. У даній статті розглядається особливості побудови занять з фізичного виховання зі студентами з різним рівнем фізичної підготовленості у групах загальної фізичної підготовки відділенні легкої атлетики у ЗВО. Підбрано та впроваджено в навчальний процес з фізичного виховання комплекси фізичних вправ, які по складності доступні до виконання кожному студенту. Аналіз результатів дослідження свідчить, що при систематичному використанні комплексно-варіативного методу, фізична підготовленість студентів поліпшується.

Вступ. Автори даної статті, працюючи у Харківському національному університеті «Харківський політехнічний інститут» на кафедрі фізичного виховання у відділенні легкої атлетики, стикаються з проблемою організації занять зі студентами першого курсу. Відсутність достовірної інформації про дійсний стан фізичної та функціональної підготовленості студентів,

а також відсутність можливості оперативної оцінки впливу фізичного навантаження на їхній організм не тільки знижує ефективність процесу фізичної підготовки та оздоровлення, а й може призвести до більш серйозних негативних наслідків.

Учебний процес може бути ефективним лише в тому випадку, якщо буде враховуватися той фактор, що всі студенти мають різний рівень фізичної підготовленості. Викладачам фізичного виховання потрібно запропонувати альтернативну методику розвитку фізичних якостей для усіх, хто займається в даний час [2].

Оцінка ефективності фізичного виховання у ЗВО повинна проводитись, з одного боку, за станом здоров'я тих, що займаються, а з іншого – по рівню розвитку основних фізичних якостей, тобто по рівню фізичної підготовленості.

Мета дослідження. Пошук альтернативних методів розвитку фізичних якостей, які сприятимуть поліпшенню фізичної підготовленості студентів.

Завдання дослідження. Зробити порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів відділення легкої атлетики. Розробити та впровадити до учебної програми комплексно-варіативний метод розвитку фізичних якостей студентів. Надати рекомендацій щодо проведення занять в загальних групах з легкої атлетики у ЗВО.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося протягом 2016-2018 рр. В експерименті приймали участь студенти у групах загальної фізичної підготовки з легкої атлетики НТУ «ХП», юнаки першого курсу, які тільки поступили до ЗВО (40 осіб). Була розроблена комплексна програма, ґрунтована на засобах і методах легкої атлетики. Аналіз фізичної підготовленості проводили за тестами, які виконували студенти на контрольних заняттях (прийом контрольних нормативів).

Для комплексного оцінювання рівня фізичної підготовки легкоатлетів на кафедрі фізичного виховання НТУ «ХП», були розроблені та запропоновані наступні тести: «біг на 60 м»; «біг 4 x 9 м»; «підтягування на високий перекладині»; «біг на 800 м» (табл.1).

Таблиця 1

Контрольні нормативи випробування фізичної підготовленості студентів відділенні легкої атлетики

Види випробувань	Нормативи, бали				
	5	4	3	2	1
Біг на 800 м, (хв, с)	2.38	2.50	3.10	3.30	3.31 та >
Підтягування на високій перекладині, (рази)	16	14	12	8	7 та <
Біг на 60 м, (с)	7.5	8.2	8.9	9.5	9.6 та >
Біг 4 x 9 м, (с)	9.0	9.7	10.3	10.8	10.9 та >

За наданою таблицею (табл.1) ми можемо оцінити рівень фізичної підготовленості студентів на початку занять легкою атлетикою та провести порівняльний аналіз змін фізичних якостей за три роки навчання.

У таблиці 2 представлено результати початкового рівня фізичної підготовленості студентів.

Таблиця 2

Порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів відділенні легкої атлетики за 2016-2017 н.р., (n= 40)

Види випробувань	Рівні підготовленості				
	Високий	Достатній	Середній	Низький	Недостатній
Біг на 800 м, (хв, с)	7,5%	17,5%	50%	10%	15%
Підтягування на високій перекладині, (рази)	10%	25%	30%	20%	15%
Біг на 60 м, (с)	15%	15%	12,5%	25%	32,5%
Біг 4 x 9 м, (с)	2,5%	7,5%	42,5%	12,5%	35%

Результати тестів з бігу на 60 м та бігу 4 x 9 м свідчать, що студенти відділення легкої атлетики переважно мають середній, низький та недостатній рівні підготовленості. Біг на 800 м та підтягування на високій перекладені – переважно мають середній та достатній рівні. Це нам допомогло обрати комплекси вправ для розвитку тих якостей, які необхідно підвищити.

Таблиця 3

Порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів відділенні легкої атлетики за 2017-2018 н.р., (n= 40)

Види випробувань	Рівні підготовленості				
	Високий	Достатній	Середній	Низький	Недостатній
Біг на 800 м, (хв, с)	10%	22,5%	45%	15%	7,5%
Підтягування на високій перекладині, (рази)	15%	27,5%	22,5%	25%	10%
Біг на 60 м, (с)	20%	10%	12,5%	30%	27,5%
Біг 4 x 9 м, (с)	5%	7,5%	37,5%	20%	30%

У таблиці 3 представлено порівняльний аналіз комплексно-варіативного методу, з якого видно, що недостатній рівень підготовленості студентів зменшився, а достатній та високий рівні збільшилися. Це підкреслює, що обраний комплекс вправ ефективно впроваджений в учбовий процес студентів відділення легкої атлетики.

Таблиця 4

**Порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів відділенні легкої атлетики
за 2018-2019 н.р., (n= 40)**

Види випробувань	Рівні підготовленості				
	Високий	Достатній	Середній	Низький	Недостатній
Біг на 800 м, (хв, с)	12,5%	27,5%	40%	15%	5%
Підтягування на високій перекладині, (рази)	15%	27,5%	35%	20%	2,5%
Біг на 60 м, (с)	25%	5%	12,5%	35%	22,5%
Біг 4 x 9 м, (с)	7,5%	12,5%	30%	30%	20%

Таблиця 4 відображає аналіз рівня фізичної підготовленості студентів за 2018-2019 н.р. В цілому, рівень фізичної підготовленості поступово зростає у відсотковому відношенні з первинними результатами.

В основній частині кожного другого заняття, які студенти відвідували два рази на тиждень, протягом шести семестрів було впроваджено комплексно-варіативний метод [1].

Комплексна складова методу (кругове тренування) включала ряд індивідуальних методів суворо регламентованих вправ. В основі методу входять серійні повторення декількох вправ підібраних і об'єднаних до комплексу. Вправи були обирали таким чином, щоб кожний студент міг виконувати завдання не порушуючи техніку його виконання, що і було головною задачею комплексу.

Варіативність – це виконання вправ у комплексі в перемінному режимі зі збільшенням або зменшенням швидкості запропонованих вправ або довжини відрізків. Варіативність підбиралася з урахуванням фізичної підготовленості усіх присутніх на занятті студентів.

Комплексно-варіативний метод складається з повторного виконання 6-8 вправ по 4-8 серій. Кількість вправ та серій залежало від рівня підготовленості студентів, які займаються в даний період часу.

У першу вправу входять статичні напруження із затримкою тіла, а саме: на 1-4 повільно присісти до пів присіду, на 5-8 – затримка, на 9-10 – стрибки вгору не згинаючи коліна (на стопі). Стійка: ноги на ширині плечей, на 1-4 – присісти в глибокий випад, на 5-6 – затримати положення, на 7-8 – швидка зміна ніг, на 9-16 – теж саме на другу ногу.

У другу вправу входять спеціально бігові вправи, які повинні виконуватися у швидкому темпі, переважно на розвиток спритності. 5 метрів біг з високим підйманням стегна, біг з закиданням гомілки назад, біг прямими ногами вперед. Можна зробити послідовно усі вправи або обрати одну.

Третя вправа вибухового характеру, яка виконуються на місці, а саме: «бурпі», зміна ніг у безпорному положенні, вистрибування з глибокого випаду на одній нозі або стрибки в гору прямих ногах. Усі вправи виконуються від 2 до 4 разів у максимальному темпі.

Четверта вправа статичного та динамічного характеру. Ходьба глибокими випадами з затримкою на дві секунди, перехресні випади – назад три кроки та вперед глибокий випад – затримка на дві секунди у останньому кроці.

У п'ятій вправі застосовуються стрибкові вправи. Стрибки з ноги на ногу (багатоскоки), стрибки у пів присіді вперед, стрибки на одній нозі вперед, стрибки через предмети (м'ячі, фішки, маленькі бар'єри тощо) на прямих ногах. Кількість стрибків не більше 6 разів.

У шостій вправі прискорення від 10 до 30 метрів. Бігти треба з максимальним зусиллям. Довжина відрізка залежить від рівня підготовленості.

Сьома вправа направлена на розвиток сили рук. Це згинання та розгинання рук в упорі лежачи – п'ять разів, згинання та розгинання рук в упорі спиною до гімнастичної лави – п'ять разів. Вправи треба намагатися робити швидко, але не порушуючи техніку виконання. Можна зробити ці ж вправи зі статичним напрямком, наприклад: на 4 рахунки – опуститися, на 4 – затримка зігнутих рук, 2 рази швидке розгинання рук.

У восьмій вправі направлення на розвиток м'язів тулуба – різноманітні вправи для м'язів черевного преса та спини. Також можна варіювати навантаженнями статичного та динамічного характеру, робити швидко або повільно. Все залежить від фізичної підготовленості студентів, які присутні на занятті.

Цей метод дозволяє обирати вправи залежно від рівня і вміння студентів і дозволяє водночас підвищити ефективність заняття. Рівень фізичної підготовленості зростає і гармонійно розвиваються усі фізичні якості.

Висновки. Зроблено порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів відділення легкої атлетики, розроблено та впроваджено комплексно-варіативний метод, який покращує рівень фізичної підготовленості в цілому. Встановлено: для більшого приросту рівня фізичної підготовленості необхідно займатися частіше двох разів на тиждень, для більш раціональної побудови процесу фізичного виховання для кожного студента, необхідним є систематичне управління процесом фізичної підготовленості.

Список використаної літератури

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ. ім. І. Франка, 2013. – 340 с
2. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник / В.Волков – К.: "Освіта України", 2008. – 256 с.