

2. Тимочко О. І. Зміцнення здоров'я та формування потреби у здоровому способі життя школярів засобами важкої атлетики. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2018. Вип. 1 (42). С. 234-237.

3. Тимочко О. І. Важка атлетика як засіб комплексного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я школярів. Scientific Journal Virtus. 2018. № 24 (травень). С. 113-117.

4. Тимочко О. І. Специфіка розвитку фізичних якостей та оздоровлення старшокласників сучасними засобами атлетичної гімнастики. Scientific Journal Virtus. 2018. № 24 (травень). С. 204-207.

5. Дворкин Л. С., Дворкина Н. И., Кошкарев С. С. Влияние занятий атлетической гимнастикой во внеурочное время на физическое состояние школьников 12-14 лет. Ученые записки Университета им. П. Лесгафта. 2018. № 7 (161). С. 66-70.

6. Шиян О., Жмур Д. Атлетична гімнастика у системі фізичного виховання студентської молоді. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 1. С. 80-84.

7. Ніколаєв С., Войтович В. Оздоровча спрямованість засобів атлетичної гімнастики для юнаків старшого шкільного віку. Фізичне виховання і спорт: молодіжний наук. вісник. Луцьк, 2013. Вип. 9. С. 85-88.

8. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць. Вип. 10: У 4-х т. Львів: НВФ "Українські технології", 2006. Т. 1. С. 141-144.

*В.А. Товт, В.В. Звонар, В.М. Мельник, В.Я. Сусла*

## **Корекція силовій підготовленості студентів жіночої статі засобами гімнастики і фітнесу**

**Кафедра фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»**

**Р**озробка ефективних технологій корекції фізичної підготовленості студентів загалом, та її складової, силовій підготовленості, зокрема завжди є актуальною проблемою як для викладачів фізичного виховання, так і для студентів. Її актуальність визначається тим, що силова підготовленість є невід'ємною частиною фізичної підготовленості студентів, яка, в свою чергу, впливає на їх здоров'я та працездатність [4].

Корекція силовій підготовленості студентів жіночої статі є зазвичай комплексною проблемою загального фізичного виховання особистості, вирішенням якої переймаються вчені та спеціалісти спорту вже давно [2]. Проблема полягає в тому, що існує значна кількість методик силовій підготовленості, а з іншого боку, їх використання не є завжди ефективним у зв'язку з недостатністю врахування тренувальної дії тих чи інших засобів розвитку сили в умовах навчання у вищій школі, а також недостатнім залученням студентської молоді до занять доцільними видами ОРПА [1, 3].

Формулювання цілей роботи. Метою дослідження є вивчення рівня силовій підготовленості студентів жіночої статі та обґрунтування ефективних технологій її корекції засобами гімнастики і фітнесу.

Гіпотеза дослідження базується на припущенні про те, що вивчення сучасних технологій силовій підготовленості, проведення порівняльного аналізу між нормативними вимогами та реальними показниками силовій підготовленості у студентів жіночої статі дозволить обґрунтувати для них комплекси силових вправ та методи їх виконання, які забезпечать корекцію професійно значимих силових здібностей.

В процесі дослідження вирішувалися такі завдання:

- 1) вивчалися технології та методики, що використовуються для корекції силовій підготовленості;
- 2) обґрунтовувалися комплекси гімнастичних вправ та фітнесу для корекції компенсованих силовій підготовленості студентів;
- 3) перевірялася в реальних умовах навчання ефективність вправ гімнастики і фітнесу для корекції силовій підготовленості студентів жіночої статі.

Результати дослідження. Дослідження проводилися на базі ДВНЗ «УжНУ» та Закарпатського обласного палацу дитячої та юнацької творчості «ПАДЦЮН» в чотири етапи:

- на першому вирішувалося завдання з вивчення сучасних технологій корекції силовій підготовленості в гімнастиці і фітнесі;
- на другому вирішувалося завдання з аналізу показників силовій підготовленості у студентів жіночої статі з низьким і високим рівнями фізичної підготовленості;
- на третьому дослідження включало в себе розробку й обґрунтування комплексів вправ гімнастики і фітнесу для корекції силовій підготовленості студентів жіночої статі;
- на четвертому вирішувалося завдання з перевірки ефективності комплексів вправ гімнастики і фітнесу для корекції силовій підготовленості студентів жіночої статі.

Були використані такі методи: аналіз літератури та узагальнення; аналіз журналів обліку результатів оцінювання фізичної підготовленості студентів; системне педагогічне спостереження; опитування і інтерв'ювання; відкрите анкетування.

В процесі дослідження проведено вибір та систематизацію силових вправ з гімнастики і фітнесу. Були складані комплекси силових вправ для студентів жіночої статі. Визначено оптимальну кількість силових вправ, виконання яких є доступним в добовому мікроциклі рухової активності для студентів жіночої статі з середнім рівнем фізичної підготовленості. Такі студенти згідно даних щорічного оцінювання склали 80% від загальної кількості обстежених. До експериментальних комплексів включено по 6 вправ в кожному, виконання яких потребує від 10 до 15 хв., враховуючи інтервали відпочинку до 1 хв.

Розроблено комплекси для студентів жіночої статі: перший комплекс вправ адаптований до виконання на учбово-тренувальних заняттях в спортивній залі; другий - до самостійного виконання в домашніх умовах. В кожному з комплексів для студентів жіночої статі передбачено по дві вправи на розвиток основних видів силових здібностей: вибухової сили, силової витривалості, статичної сили. Також при складанні комплексів силових вправ враховувалася їх дія на ті чи інші групи м'язів з таким розрахунком, щоби гармонійно розвивати м'язи верхніх і нижніх кінцівок, а також м'язи передньої і задньої частини тулуба.

Для перевірки ефективності комплексів вправ силової підготовки в звичайних умовах навчання у виші проведений послідовний педагогічний експеримент. Були сформовані дві вибірки студентів жіночої статі за принципом добровільної участі. В учасників експерименту був відносно однаковий рівень фізичної підготовленості. Кожна група студентів протягом місяця виконувала комплекси силових вправ на заняттях з фізичного виховання під керівництвом викладача та продовжувала їх виконання самостійно вдома. Кожен комплекс виконувався один раз на день за винятком вихідних днів протягом 15 хв. Оцінювання силової підготовленості проводилося за 3-ма тестами та з визначенням інтегральної оцінки. Перевірялися сила м'язів рук, ніг і передньої частини тулуба.

За результатами дослідження, оцінки за виконання силових тестів у студентів жіночої статі в кінці експерименту покращилися ( $P < 0,5$ ). Важливим для досліджень є інтегральний показник силової підготовленості, який у процесі експерименту значно зріс ( $P < 0,5$ ). Отже перевірка комплексів вправ силової підготовки у студентів жіночої статі довела їх ефективність.

#### Література

1. Товт В.А. Гімнастика та методика викладання: метод. розробка для самостійної роботи студентів / Укл. В.А. Товт, О.Ю. Гузак, М.Ю. Щерба та ін. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2013. – 123 с.
2. Товт В.А. Аналіз сучасного стану фізичного виховання студентів на прикладі ДВНЗ «УжНУ» / В.А. Товт // Збірник наукових праць за матеріалами І науково-практичної конференції з міжнародною участю: Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). Ужгород: в-во Бест-Принт, 2018. – С.65-68.
3. Физическая культура студента: Учеб. под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2003. - 448 с.
4. Щуревич Г.А. Адаптация молодежи к высшей школе: Монография / Щуревич Г.А., Зинковский А.В., Пономарев Н.И. – Спб.: ВИФК, 1994. – 227 с.

*В.Г. Тулайдан*

## Актуальні проблеми фізичного виховання студенток УжНУ

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

**С**туденти – це особлива соціальна група, аксіологічні настанови якої пов'язані із навчанням у вищому навчальному закладі та бажанням здобути знання, необхідні для майбутньої професії. Навчання, успішність і працездатність студентів тісно пов'язані зі здоров'ям, яке своєю чергою обумовлюється способом життя. Так, відомо, що недостатня рухова активність у цей період зумовлює детренованість різних систем організму, що стає причиною зниження опірності до захворювань і погіршення фізичної працездатності [4]. Молодь – це основний трудовий резерв нашої країни, це майбутні батьки, і якість їх життя є запорукою здоров'я і благополуччя всієї нації. У зв'язку з цим величезну роль відіграє вивчення інтересів і потреб сучасної молоді до занять фізичною культурою.

Навчання у вишах вимагає постійного тривалого напруження інтелектуальних, емоційних та вольових функцій. Перша роки навчання у вищих учбових закладах співпадають із періодом формування організму й остаточного становлення особистості (Н.А. Агаджанян, 1997; М.В. Міляєва, 1998; А.П. Спіцин, 1999; А.Б. Шангін, 1992). Ще не цілком завершеним є формування серцево-судинної системи, а також окремих мозкових структур і вищих нервово-психічних функцій, і тому спостерігається підвищена психологічна нестійкість і ранимість (В.С. Шевалова, 2000). Тому проблема адаптації студентів до навчання у вищих учбових закладах розглянута М.А. Куликовим, А.М. Румянцевою, А.В. Мурашовим, М.А. Камалєвим, С.А. Гапоновою, Н.В. Дмитрієвою та заслуговує особливої уваги.

За даними аналізу останніх публікацій тривалість навчального дня студентів (включно із аудиторною та поза аудиторною роботою) становить 10-14 годин, причому, така зайнятість у вишах супроводжується недостатньою тривалістю сну (менше 7 годин). Тривалість нічного сну у 51% студентів-медиків становить 4-6 годин на добу, у 46% - 7-9 годин, лише деякі із респондентів зазначили, що сплять більше 9 годин на добу [5]. Опитані визначають, що