

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМ. П. МОГИЛИ

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

КОВАЛЬОВА НАТАЛІЯ ВОЛОДИМИРІВНА

УДК 796.894-051.67

**УДОСКОНАЛИТИ УФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИК ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ШЛЯХОМ РОЗРОБКИ ІНТЕГРАЛЬНИХ
ПРОГРАМ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ПАУРЛІФТЕНГУ**

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв 2021

Робота виконана на кафедрі олімпійського та професійного спорту, факультету фізичного виховання і спорту Чорноморський національний університет ім. П. Могили, Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник

д. н. з фіз.вих і спорту, професор Брискін Ю.А
Чорноморський національний університет
Ім. П. Могили

Рецензент:

к.н.з фіз. вих. і спорту, доцент (б.в.з) Тітова Г.В
Чорноморський національний університет
Ім. П. Могили

Захист відбудеться 26.02.2021 р. о 9.00 год. на засіданні державної екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті ім. П. Могили,

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету ім. П. Могили,

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів обумовлена потребою сучасного суспільства у фізичному і духовному розвитку майбутніх фахівців, необхідністю залучення молоді в різні види фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності. Організація фізичного виховання в вузах, згідно з рекомендаціями здійснюється на основі диференційованого підходу, з урахуванням фізичного розвитку і рухової підготовленості студентів, бажання займатися обраним видом спорту, а також з урахуванням характеру їх майбутньої трудової діяльності.

Найважливішим розділом фізичного виховання студентів є силова підготовка, яка повинна вирішувати завдання всебічного розвитку фізичних здібностей. Тренувальні навантаження в силових видах спорту висувають високі вимоги до стану організму спортсменів, контролю їх морфологічних параметрів і функціональних можливостей, оптимізації планування спортивного тренування. Найбільш актуальною ця проблема є для силових видів спорту, що набули широкого поширення в останні роки [3, 16, 34, 55].

Проведення тренувань з жіночого силового триборства в значній мірі відбувається відповідно до методичних та дидактичними принципами, розробленими для юнаків. Це обумовлено недостатнім урахуванням функціональних особливостей жіночого організму, що проявляються в процесі тренувальної діяльності і визначають специфіку підготовки.

При наявності сучасної концепції навчально-тренувального процесу, великого обсягу наукової та методичної інформації про підготовку спортсменок, методичні питання жіночого силового триборства досліджені недостатньо: не проаналізовані параметри функціонального стану і фізичної підготовленості спортсменок, не визначені першочергові чинники індивідуалізації на різних етапах тренувального циклу.

В даний час існує необхідність дозволу істотних протиріч між:

- недостатнім рівнем фізичної підготовленості студенток вузу і вимог, що пред'являються до ступеня розвитку фізичних здібностей у відповідності з програмним забезпеченням дисципліни «Фізична культура і спорт» в вищих навчальних закладах.

- неухильним зростанням спортивних результатів в жіночому силовому триборстві та недостатністю обґрунтованого науково-методичного забезпечення багаторічного тренувального циклу, що вимагає адаптації організму до інтенсивної спортивної діяльності;

- високими вимогами, які пред'являються до організму жінки в процесі силової роботи, і недоліком сучасної достовірної інформації про вплив силових навантажень на функціональні можливості;

- визнанням доцільності індивідуалізації підготовки жінок в силовому триборстві і недоліком науково розроблених напрямків, що дозволяють враховувати функціональний стан спортсменок в процесі тренування.

Таким чином, позначена проблема дослідження, яка полягає в необхідності наукового обґрунтування методики фізичної підготовки студенток на основі вдосконалення процесу фізичного виховання у ВНЗ за допомогою засобів і методів силового триборства.

Об'єкт дослідження - процес фізичного виховання студенток вузу, що займаються силовим троебор'єм.

Предмет дослідження - взаємозв'язок засобів і методів силового триборства в системі фізичної підготовки студенток вищих навчальних закладів.

Гіпотеза дослідження. Передбачалося, що використання засобів і методів силового триборства дозволить підвищити рівень фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів, з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

Мета дослідження - теоретично розробити та науково обґрунтувати ефективність методики фізичної підготовки студенток вищих навчальних закладів на основі засобів і методів силового триборства.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан проблеми пошуку сучасних ефективних шляхів реалізації покращення тренувального процесу студенток під час занять силовим триборсьем.
2. Розробити систему підвищення рівня фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів, з урахуванням їх індивідуальних особливостей.
3. Експериментально обґрунтувати ефективність розробленої системи силової підготовки студенток вищих навчальних закладів.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали основні положення сучасної концепції фізичного виховання [5, 22, 43, 66]; теорії і методики оздоровчої фізичної культури [7, 21, 34, 76]; основні положення і принципи фізичної культури студентів; методологія індивідуального підходу в силовому тренуванні [43, 66]; сучасні положення про організацію тренувального процесу дівчат [15, 122, 131].

Наукова новизна:

- проведено аналіз і систематизація методів, засобів і систем тренування дівчат, що займаються силовим троеборсьем;
- вперше досліджено морфофункціональні параметри, рівень фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів, що мають різний руховий режим;
- визначено рівень фізичної підготовленості студенток вищого навчального закладу;
- теоретично розроблено й експериментально обґрунтована методика фізичної підготовки студенток вищих навчальних закладів на основі засобів і методів силового триборства;
- розроблено методичні підходи до змісту тренувальних мікроциклів і оптимального режиму навантаження, що забезпечують ефективність програми занять з фізичної підготовки зі студентками вищих навчальних закладів.

Теоретична значимість роботи полягають в тому, що матеріали дослідження розширюють і поглиблюють існуючі теоретичні знання про вплив рухового режиму студенток на функціональний стан і фізичну підготовленість, технологіях

управління тренувальним процесом дівчат, що займаються силовими видами спорту, і сприяють оптимізації процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Практична значимість. Аналіз і систематизація даних науково-методичної літератури з питань організації та планування тренувального процесу дівчат, що займаються силовим троебор'єм, дозволяє оптимізувати навчально-тренувальний процес і підвищити ефективність змагальної діяльності. Розроблена і науково обгрунтована модель фізичної підготовки на основі педагогічної технології занять силовим троебор'єм може бути використана в практиці позанавчальної роботи з дівчатами різних загальноосвітніх установ, а також в ході підвищення кваліфікації і професійної перепідготовки викладачів фізичного виховання, вчителів фізичної культури, тренерів з видів спорту.

Достовірність і обгрунтованість результатів дослідження забезпечена теоретичним і методологічним обгрунтуванням розроблених положень, що дозволяють реалізовувати науковий підхід до доказової бази висунутої гіпотези, досягнення поставленої мети і вирішення завдань дослідження; використанням адекватних теоретичних, медико-біологічних, метрологічних і педагогічних методів дослідження, адекватному виборі об'єкта і предмета досліджень; репрезентативністю вибіркової сукупності випробуваних, а також тривалістю експериментальної перевірки ефективності запропонованої методики силових підготовки студенток засобами силового триборства.

Теоретичне значення

Необхідність розробки і впровадження нових форм, засобів і методів організації процесу фізичного виховання студенток обумовлена недостатнім рівнем фізичної підготовленості, незадовільним руховим режимом, забезпечуванню кількістю і змістом академічних занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах.

Оптимізація обсягу організованою рухової активності студенток засобами силового триборства істотно підвищує ефективність фізичного виховання студенток, що проявляється в інтенсивному розвитку фізичних якостей і поліпшення функціонального стану.

Методика силової підготовки студенток засобами силового триборства складається з трьох мезоциклів, кожен з яких включає мікроциклах, спрямовані на адаптацію жіночого організму до тренувальної навантаженні, розвиток і вдосконалення силових здібностей і формування гармонійного статури.

Структура і обсяг роботи. Робота викладена на 111 аркушах тексту, містить вступ, чотири розділи, висновки, список літератури. Магістерська робота включає 11 малюнків, 19 таблиць. Список літератури містить 136 джерела вітчизняної та іноземної літератури.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі «**Огляд літературних джерел**» проведено теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми наукового дослідження; розглянуто сучасні підходи щодо факторів, які характеризують рівень фізичної підготовленості студенток високою варіативністю, обумовленої особливостями рухового режиму. Студентки, що займаються силовими видами спорту, показали істотно вищий рівень розвитку силових якостей в порівнянні з дівчатами, що займаються фітнесом і достовірно вищий рівень розвитку швидкості, сили, гнучкості та швидко-силових здібностей у порівнянні з не займаються додатково фізкультурно-спортивною діяльністю.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, використовується теоретичні: вивчення, узагальнення та аналіз загальнонаукової, педагогічної, методичної, фізіологічної та медичної літератури з проблеми дослідження; теоретико-емпіричні: вибірковий метод; інтерв'ювання; інструментальні: аналіз спеціальної науково-методичної літератури; антропометрія; педагогічні

спостереження; функціональна діагностика; динамометрія; контрольні-педагогічні випробування (тести); констатуючий і формуючий педагогічні експерименти; аналіз змагальної діяльності; методи математичної статистики.

У третьому розділі **«Результати дослідження та їх обговорення»** здійснювалось обчислення результатів дослідження. Основне завдання фізичного виховання у вузі полягає в збереженні здоров'я, підвищенні рівня фізичної підготовленості, формування професійно важливих рухових умінь і навичок студентів і вихованні потреби в регулярних заняттях фізичною культурою і спортом. Сучасні дослідники відзначають незадовільний фізичний стан учнівської молоді та необхідність розробки інноваційних форм, методів і засобів фізичного виховання [8, 31, 59, 109, 128].

Констатуючий педагогічний експеримент проводився для аналізу динаміки рівня фізичного розвитку та рухової підготовленості студенток. Були досліджені основні антропометричні показники і функціональні параметри. Як відзначають фахівці, окремі показники фізичного розвитку людини тісно корелюють з руховим режимом, тобто з об'ємом організованою рухової активності.

Студентки неспеціалізованих вузів мають високу варіативність за показниками рухової активності, тому зріз показників фізичного розвитку студенток без урахування їх рухового режиму не дозволить отримати об'єктивну інформацію про цікавлять нас показниках. При проведенні констатуючого експерименту ми розділили контингент студенток 1-2 курсів на три групи.

До першої групи увійшли студентки, що не займаються додатково до академічних навчальних занять фізичною культурою і спортом, фізкультурно-спортивною діяльністю. Другу групу утворили студентки, які відвідують додатково заняття фітнесом. Третя група була сформована з студенток, що займаються додатково силовими видами спорту. Для отримання об'єктивної інформації про масові характеристики фізичного розвитку і рухової підготовленості сучасних студенток, в експерименті не брали участь спортсменки високої кваліфікації.

Вивчення параметрів фізичного розвитку досліджуваних проводився на підставі динаміки довжини тіла, маси тіла, окружності грудної клітки (таблиці 2-4).

Зіставлення отриманих середніх значень морфологічних характеристик студенток з нормативними величинами виявило їх відповідність віковим нормам.

Таблиця 2 - Динаміка морфофункціональних показників студенток, які не займаються додатково фізкультурно-спортивною діяльністю, Протягом навчального року

Морфофункціональні показники	Етап Досл.	$\bar{x} \pm m_x$	t, p	Δ	$\Delta, \%$
Ріст, см	I	165,7 \pm 2,3	0,138	0,5	0,3
	II	166,2 \pm 2,8	>0,05		
Вага тіла, кг	I	62,5 \pm 2,4	0,361	1,2	1,9
	II	63,7 \pm 2,3	>0,05		
ОГК, см	I	84,2 \pm 1,8	0,395	0,9	1,1
	II	85,1 \pm 1,4	>0,05		
Сила правого зап'ястка, кг	I	16,7 \pm 0,6	-0,500	-0,5	-3,0
	II	16,2 \pm 0,8	>0,05		
Сила лівого зап'ястка, кг	I	14,2 \pm 0,5	-0,625	-0,4	-2,9
	II	13,8 \pm 0,4	>0,05		
Індексу Руфьє, ум. од.	I	11,5 \pm 0,6	0,555	0,4	3,4
	II	11,9 \pm 0,4	>0,05		

Таблиця 3 - Динаміка морфофункціональних показників студенток, що займаються додатково фітнесом, протягом навчального року

Морфофункціональні показники	Етап Досл.	$\bar{x} \pm m_x$	t, p	Δ	$\Delta, \%$
Ріст, см	I	163,2 \pm 3,2	0,129	0,6	0,4
	II	163,8 \pm 3,4	>0,05		
Вага тіла, кг	I	58,7 \pm 1,8	0,191	0,5	0,8
	II	59,2 \pm 1,9	>0,05		
ОГК, см	I	83,4 \pm 1,8	0,283	0,7	0,8
	II	84,1 \pm 1,7	>0,05		
Сила правого зап'ястка, кг	I	18,8 \pm 0,9	0,664	0,8	4,2
	II	19,6 \pm 0,8	>0,05		
Сила лівого зап'ястка, кг	I	17,4 \pm 0,6	0,100	-0,1	-0,6
	II	17,3 \pm 0,8	>0,05		
Індексу Руфьє, ум. од.	I	10,2 \pm 0,4	1,600	-0,8	-8,2
	II	9,4 \pm 0,3	>0,05		

Таблиця 4 - Динаміка морфофункціональних показників студенток, що займаються додатково силовими видами спорту, протягом навчального року

Морфофункціональні показники	Етап досл.	$\bar{x} \pm m_x$	t, p	Δ	$\Delta, \%$
Ріст, см	I	164,8 ± 3,7	0,079	0,4	0,2
	II	165,2 ± 3,5	>0,05		
Вага тіла, кг	I	61,2 ± 1,2	0,325	0,6	1,0
	II	61,8 ± 1,4	>0,05		
ОГК, см	I	84,3 ± 1,2	0,491	0,8	0,9
	II	85,1 ± 1,1	>0,05		
Сила правого зап'ястка, кг	I	20,4 ± 0,7	2,441	2,1	9,8
	II	22,5 ± 0,5	<0,05		
Сила лівого зап'ястка, кг	I	19,5 ± 0,4	2,811	1,8	8,8
	II	21,3 ± 0,5	<0,05		
Інденк Руфьє, ум. од.	I	9,4 ± 0,3	-1,800	-0,9	-10,1
	II	8,5 ± 0,4	>0,05		

На початку експерименту, що констатує довжина, маса тіла і окружність грудної клітки у дівчат, які не займаються фізкультурно-спортивною діяльністю, становили 165,7 см, 62,5 кг і 84,2 см, відповідно. Тотальні розміри тіла у дівчат, що займаються фітнесом, склали 163,2 см, 58,7 кг і 83,4 см. У студенток, що займаються силовими видами спорту досліджувані показники рівні відповідно 164,8 см, 61,2 см, 84,3 см. Порівняння міжгрупових значень тотальних розмірів тіла не виявило достовірних відмінностей. Однак маса тіла нижче у дівчат, що займаються фітнесом, в порівнянні зі студентками двох інших груп.

На початку експерименту, що констатує кількість підтягувань на перекладині у студенток, які не займаються додатково ФСД, що займаються додатково фітнесом і силовими видами, склало 12,5, 18,5 і 28,5 виконань. Між усіма груповими середніми існують достовірні відмінності на високому рівні значущості ($p < 0,01$; $p < 0,001$).

Так, результат у студенток, що займаються силовими видами спорту, перевищує результат студенток першої групи більш, ніж в два рази. Зіставлення результатів тестування з нормативною базою показало, що норми за кількістю

підтягувань в групі студенток, які не займаються додатково ФСД, на золотий значок не здав ні одна людина, на срібний - 2 (8%), на бронзовий - 6 (25%). 67% студенток першої групи не здали нормативи по даному тесту. У той же час в групі студенток, що займаються силовими видами спорту, на золотий значок даний тест здали 14 чоловік (87,5%), 1 - на срібний значок (12,5%), тобто силові здібності у дівчат третьої групи знаходяться на високому рівні. Дівчата, які займаються фітнесом, показали проміжні результати. Відносна кількість студенток, які здали контрольний норматив по підтягування на низькій перекладині на золотий, срібний і бронзовий значки, становило 20%, 15% і 15%, відповідно, а 50% студенток не виконали норматив (таблиця 8).

Таблиця 8 - Результати здачі нормативів студентками, що мають різний руховий режим

Тести	Групи досліджуючи											
	Група 1 n=24				Група 2 n=20				Група 3 n=16			
	ЗЗ	СЗ	БЗ	-	ЗЗ	СЗ	БЗ	-	ЗЗ	СЗ	БЗ	-
Біг 100 м	8,3	16,7	20,8	54,2	25	30	15	30	37,5	25	25	12,5
Біг 2000 м, с	16,7	33,3	20,8	29,2	40	15	20	25	50	25	12,5	12,5
Піднімання тулубу з вису, кількість раз.	0,0	8,3	25,0	66,7	20	15	15	50	87,5	12,5	0	0
Згинання і розгинання рук	0,0	16,7	25,0	58,3	15	20	20	45	93,8	6,25	0	0
Стрибок у довжину з місця	8,3	16,7	25,0	50,0	25	20	25	30	75	18,8	6,25	0
Нахили вперед	12,5	25,0	25,0	37,5	40	15	25	20	62,5	25	12,5	0
Усього, кіл. р	11	28	34	71	33	23	24	40	65	18	9	4
Усього, %	8	19	24	49	28	19	20	33	68	19	9	4

Результати тестування студенток, що займаються фітнесом, виявилися значно вище. У цій групі 28% випробовуваних виконали нормативи комплексу на золотий

значок, 19% результатів - на срібний значок, 20% - на бронзовий, третя частина студенток (33%) не виконали нормативів.

Максимальні результати з виконання норм комплексу виявилися в групі студенток, що займаються силовими видами спорту. У цій групі на золотий значок здали нормативи 68% випробовуваних, на срібний значок - 19%, на бронзовий - 9%, не виконали нормативи 4% студенток.

Таким чином, в процесі вивчення фізичної підготовленості студенток вузу, що мають різний руховий режим, виявлено, що заняття силовими видами спорту характеризуються більш вираженим і різнобічним впливом на займаються в порівнянні із заняттями оздоровчою фізичною культурою, що проявляється в комплексному розвитку фізичних якостей дівчат і підвищенні їх функціонального стану.

Для успішного здійснення процесу фізичного виховання студенток засобами силового триборства необхідно враховувати наступні параметри:

- початковий рівень фізичної підготовленості;
- мотивація студенток до занять силовим троеборьем;
- переважно тренувальну спрямованість навчально-тренувальних занять;
- комплекси засобів, методів, організаційних форм занять;
- оптимальні навантаження;
- рівень функціональної, фізичної, технічної підготовленості, який повинні досягти студентки в кінці навчального року.

Як теоретико-методичної основи розробки методики фізичної підготовки студенток були взяті рекомендації провідних фахівців з фізичного виховання і спортивної тренуванні.

Таблиця 9 - Структура і зміст тренувальних занять з дівчатами, які займаються силовим триборьем на втягуючому етапі річного тренувального циклу

№	Вправи	Вага обтяження %	Дозування
1-й тренувальний день			
1	Розминка		5-7 хв

2	Разгинання ніг сидячи на тренажері	20%	3 по 8
3	Присідання зі штангою на плечах	55%	3 по 6
4	Разведення рук з гантелями лежачи на лаві	10%	3 по 8
5	Жим штанги лежачи на лаві	55%	3 по 6
6	Гиперекстензія на тренажері	-	3 по 12
7	Поднімання тулубу лежачи на тренажері для м'язів живота	-	3 по max
8	Вправи на розтягування	-	10 хв
2-й тренувальний день			
1	Розминка		5-7 хв
2	Тяга вертикального блоку до підборяддя	15-20%	3 по 8
3	Станова тяга	55%	3 по 6
4	Жим штанги лежачи на лаві в нахилі (45 ⁰)	45%	3 по 6
5	Жим гантель сидячи	10%	3 по 8
6	Гиперекстензія на тренажері	-	3 по 12
7	Поднімання ніг у висі на поперечці	-	3 по max
8	Вправи на розтягування	-	10 хв
3-й тренувальний день			
1	Розминка		5-7 хв
2	Згинання рук зі штангою стоячи	20%	3 по 8
3	Згинання рук з гантелями сидячи	10%	3 по 8
4	Французький жим лежачи	20%	3 по 8
5	Разгинання рук на вертикальному блоці	15%	3 по 10
6	Гиперекстензія на тренажері	10%	3 по 12
7	Поднімання тулубу лежачи на тренажері для м'язів живота	-	3 по max
8	Вправи на розтягування	-	10 хв

В цей період відбувалося становлення і вдосконалення техніки виконання рухів. Обтяження в змагальних вправах становило 55% від максимуму, виконувалося 3 підходи по 6 повторень. У вправах локального характеру, які виконуються на тренажерах, обтяження становило 10-20% при виконанні 3 підходів по 8-10 повторень.

У четвертому розділі «експериментальне обґрунтування ефективності методики фізичної підготовки студенток вищого навчального закладу засобами силового триборства» здійснювався аналіз дослідження, були проаналізовані показники максимальної сили м'язів, виявленої при ізометричному напрузі, час

досягнення максимуму сили і швидкість її наростання в робочих рухах силового триборства (таблиці 18-19).

Таблиця 18 - Динамометричні показники студенток, що займаються силовим триборством із силовим фітнесом, на початку навчального року

Динамометричні показники		Експериментальна група	Контрольна група	t	p
Присід	P	43,5 ± 2,5	39,1 ± 1,5	1,509	>0,05
	tm	0,8 ± 0,06	0,7 ± 0,07	1,085	>0,05
	G	54,4 ± 2,3	55,9 ± 2,2	0,466	>0,05
Жим	P	56,2 ± 1,2	52,6 ± 1,4	1,952	>0,05
	tm	1,2 ± 0,08	1,0 ± 0,07	1,881	>0,05
	G	46,8 ± 3,3	52,6 ± 3,8	1,146	>0,05
Тяга	P	75,6 ± 2,9	69,4 ± 2,8	1,538	>0,05
	tm	1,4 ± 0,07	1,2 ± 0,08	1,881	>0,05
	G	54,0 ± 4,4	57,8 ± 5,6	0,538	>0,05

Таблиця 19 - Динамометричні показники студенток, що займаються силовим троеборством і силовим фітнесом, після закінчення навчального року

Динамометричні показники		Експериментальна група	Контрольна група	t	p
Присід	P	51,2 ± 2,5	43,5 ± 2,6	2,135	<0,05
	tm	0,9 ± 0,07	0,7 ± 0,08	1,881	>0,05
	G	56,9 ± 4,1	62,1 ± 0,7	1,263	>0,05
Жим	P	64,1 ± 1,8	57,2 ± 2,2	2,427	<0,05
	tm	1,1 ± 0,08	0,9 ± 0,07	1,881	>0,05
	G	58,3 ± 4,2	63,6 ± 5,6	0,755	>0,05
Тяга	P	88,6 ± 3,7	75,4 ± 4,1	2,390	<0,05
	t _m	1,3 ± 0,08	1,1 ± 0,07	1,881	>0,05
	G	68,2 ± 4,5	68,5 ± 5,2	0,057	>0,05

Динамометрія, проведена на початку річного тренувального циклу, показала, що студентки, які займаються силовим троеборством, проявляють велику

максимальну силу при виконанні змагальних вправ у порівнянні з дівчатами, що займаються силовим фітнесом. Так, максимальна сила м'язів, зареєстрована при присіданні, жимі і тязі склала 43,5; 56,2 і 75,6 кг у спортсменок експериментальної групи і 39,1; 52,6 і 69,4 кг у випробовуваних контрольної групи, відповідно. Однак відмінності не досягли статистично значущого рівня, що було викликано високою варіативністю показників.

Час розвитку зусилля у спортсменок експериментальної групи було менше, ніж у контрольній групі. Градієнт сили (швидкість росту сили) обумовлений двома чинниками: величиною сили і часом її досягнення, причому даний показник прямо пропорційний силі і обернено пропорційний часу її досягнення. Тому відмінності у величині градієнта сили у спортсменок, що займаються силовим троебор'єм і силовим фітнесом, було незначним.

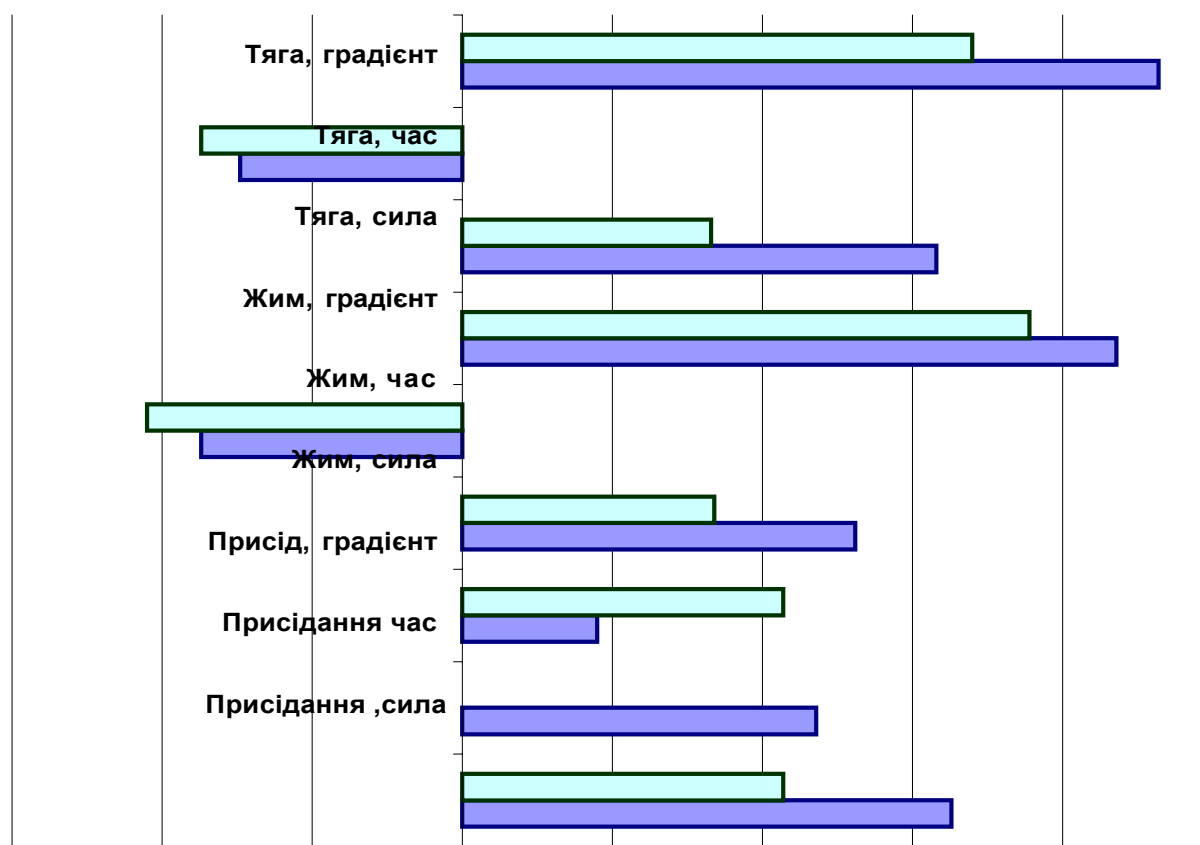


Рис 8. Відносний приріст динамометричних показників при виконанні змагальних вправ студентками, які займаються силовим троебор'єм

(експериментальна група - ЕГ) і силовим фітнесом (контрольна група - КГ), протягом навчального року

Студентський вік дуже сприятливий для цілеспрямованого розвитку сили м'язів. Особливо інтенсивно силові показники ростуть під впливом тренувального навантаження. Тому протягом річного тренувального циклу у студенток, що займаються силовим троебор'єм, спостерігався високий приріст сили м'язів.

Порівняння початкових і кінцевих результатів динамометр виявило достовірний приріст абсолютної сили м'язів, що проявляється в робочих рухах силового триборства, у студенток експериментальної групи ($P < 0,05$). У випробовуваних контрольної групи спостерігався достовірний приріст градієнта сили, зареєстрованої при виконанні жиму ($p < 0,05$). Міжгрупове порівняння силових характеристики показало, що після закінчення річного тренувального циклу студентки експериментальної групи стали достовірно перевершувати своїх ровесниць з контрольної групи в значеннях абсолютної сили м'язів, що проявляється в робочих рухах силового триборства ($p < 0,05$).

При виконанні вправ змагань силового триборства градієнт сили збільшувався. Приріст градієнта сили при виконанні жиму, присідання і тяги у студенток, що займаються силовим троебор'єм, склав 4,5; 21,8 і 23,2%, у студенток, що займаються силовим фітнесом - 10,7; 18,9 і 17,0%, відповідно.

Дослідження показали, що у студенток, що займаються різними видами фізкультурно-спортивної діяльності, існують особливості розвитку силових та швидко-силових здібностей. Виявлені особливості повинні враховуватися при організації тренувального процесу, дозуванні навантаження і плануванні спортивних досягнень в силовому триборстві.

Таким чином, результати формуючого педагогічного експерименту дозволяють зробити висновок, що розроблена і впроваджена в процес фізичного виховання студенток вузу методика з використанням засобів силового триборства, сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості студенток вузу. Представлений підхід може бути рекомендований як найбільш ефективного та передового напрямки організації фізичної підготовки студенток.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз морфофункціонального стану студенток, що мають різний руховий режим, показав, що довжина, маса тіла і окружність грудної клітини відповідають віковим нормам і не мають достовірних відмінностей у студенток, які не займаються додатково фізкультурно-оздоровчою діяльністю, що займаються додатково фітнесом і силовими видами спорту. Приріст маси тіла протягом річного періоду навчання істотно вище у студенток, які не займаються фізкультурно-спортивною діяльністю. Показники кистьовий динамометр і зміна силових характеристик протягом року значно вище у студенток, що займаються силовими видами спорту, у них же істотно нижче вихідні значення індексу Руф'є і більш виражена позитивна динаміка адаптаційних можливостей організму в порівнянні з не займаються додатково студентками.

2. Рівень фізичної підготовленості студенток характеризується високою варіативністю, обумовленої особливостями рухового режиму. Студентки, що займаються силовими видами спорту, показали істотно вищий рівень розвитку силових якостей в порівнянні з дівчатами, що займаються фітнесом і достовірно вищий рівень розвитку швидкості, сили, гнучкості та швидко-силових здібностей у порівнянні з не займаються додатково фізкультурно-спортивною діяльністю.

Аналіз результатів тестування в рамках ВФСК показав низьку фізичну підготовленість студенток, які відвідують тільки академічні заняття з фізичної культури. Студентки, що не займаються додатково фізкультурно-спортивною діяльністю, здали нормативи на золотий значок - 8% випадків, на срібний значок - 19%, на бронзовий - 24%, не виконали норматив - 49%. Серед студенток, що займаються фітнесом, 28% випробовуваних виконали нормативи на золотий значок, 19% - на срібний, 20% - на бронзовий, 33% не виконали норматив. Студентки, що займаються силовими видами спорту, виконали нормативи на золотий значок - 68%, на срібний значок - 19%, на бронзовий - 9%, не виконали нормативи 4% студенток.

3. Протягом року у студенток, додатково займаються фізкультурно-спортивною діяльністю, спостерігається позитивна динаміка розвитку фізичних якостей. Темпи зростання сили, швидкості, гнучкості, витривалості та швидко-

силових здібностей у студенток, що займаються силовими видами спорту, становлять 15%, 2,4%, 13,8%, 2,6% і 3,8%, у займаються фітнесом - 11%, 2,3%, 23,2%, 5,15% і 2,2%, у котрі займаються фізкультурно-спортивною діяльністю показники сили, гнучкості та швидкісно-силових здібностей зросли незначно, а швидкості і витривалості - знизилися.

4. Впровадження методики силової підготовки студенток засобами силового триборства забезпечує істотне поліпшення морфологічних показників займаються. В експериментальній групі спостерігалось достовірне підвищення окружності грудної клітки ($p < 0,05$), середній приріст обхоплювальної розмірів ланок тіла склав 1,4%, в той час як у студенток контрольної групи обхоплювальної характеристики збільшилися в середньому на 0,3%. У студенток, що займаються силовим троеборьем, виявлено достовірне зниження товщини плечової, грудної, подлопаточної і клубової шкірно-жирових складок ($p < 0,05$), зменшення склала в середньому 7,7%, в контрольній групі динаміка товщини шкірно-жирових складок була недостовірною, зміна склала 3,9%.

5. Розроблена методика комплексної силової підготовки студенток засобами силового триборства сприяє інтенсивному розвитку силових здібностей у студенток. Після закінчення експерименту студентки експериментальної групи показали достовірно більш високі результати в кількості підйомів ніг з вису на перекладині ($p < 0,05$), в кількості згинання та розгинання рук в упорі до відмови і за 20 с ($p < 0,05$), в кількості підйомів тулуба на спині за 20 с ($p < 0,05$), кидку набивного м'яча ($p < 0,05$), у порівнянні з вихідними показниками. У контрольній групі приріст відповідних результатів не був достовірним.

Відносний приріст показників фізичної підготовленості студенток, що займаються силовим троеборьем і силовим фітнесом склав: в бігу на 60 м - 5,6% і 4,4%; в бігу на 100 м - 4,2% і 1,8%; в кількості підйомів ніг з вису на перекладині - 57,6% і 40%; в кількості згинання та розгинання рук в упорі до відмови - 16,2% і 12,6% ($p < 0,05$); в кількості згинання та розгинання рук в упорі за 20 с - 15,3% і 4,7%; в кількості підйомів тулуба лежачи на спині за 20 с - 16,7% і 23,5%; в стрибку в довжину з місця - 5,1% і 5,3%; в кидку набивного м'яча - 19,0% і 17,2%.

6. Реалізація методики силового тренування студенток сприяє підвищенню як абсолютної сили м'язів, так і вдосконалення швидкісно-силового потенціалу. Аналіз результатів динамометр виявив достовірний приріст абсолютної сили м'язів, що проявляється в робочих рухах силового триборства, у студенток експериментальної групи ($p < 0,05$). У випробовуваних контрольної групи спостерігався достовірний приріст градієнта сили, зареєстрованої при виконанні жиму ($p < 0,05$). Відносний приріст абсолютної сили м'язів, що проявляється при виконанні жиму, присідання і тяги у студенток експериментальної групи склав 16,3%; 13,1% і 15,8%, у випробовуваних контрольної групи - 10,7%; 8,4% і 8,3% відповідно. Приріст градієнта сили при виконанні жиму, присідання і тяги у студенток, що займаються силовим троебор'єм, склав 4,5%, 21,8% і 23,2%, у студенток, що займаються силовим фітнесом - 10,7%, 18,9% і 17,0% відповідно.

7. Розроблена та адаптована до процесу фізичного виховання студенток вузу експериментальна методика, що базується на використанні засобів силового триборства, показала свою високу ефективність, що дозволило істотно підвищити рівень фізичної підготовленості студенток вузу.

АНОТАЦІЇ

Ковальова Н.В . Удосконалити уфективність методик фізичної підготовки студенток шляхом розробки інтегральних програм тренувальних занять з пауерліфтенгу. – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чорноморський національний університет Ім. П. Могили, Миколаїв - 2021.

Магістерська робота присвячена питанню дослідження найважливішим розділом фізичного виховання студентів є силова підготовка, яка повинна вирішувати завдання всебічного розвитку фізичних здібностей. Тренувальні навантаження в силових видах спорту висувають високі вимоги до стану організму спортсменів, контролю їх морфологічних параметрів і функціональних можливостей, оптимізації планування спортивного тренування. Найбільш

актуальною ця проблема є для силових видів спорту, що набули широкого поширення в останні роки.

Проведення тренувань з жіночого силового триборства в значній мірі відбувається відповідно до методичних та дидактичними принципами, розробленими для юнаків. Це обумовлено недостатнім урахуванням функціональних особливостей жіночого організму, що проявляються в процесі тренувальної діяльності і визначають специфіку підготовки.

При наявності сучасної концепції навчально-тренувального процесу, великого обсягу наукової та методичної інформації про підготовку спортсменок, методичні питання жіночого силового триборства досліджені недостатньо: не проаналізовані параметри функціонального стану і фізичної підготовленості спортсменок, не визначені першочергові чинники індивідуалізації на різних етапах тренувального циклу.

Ключові слова: силовий фітнес, студентки ВНЗ, тренувальні заняття з триборства, паурліфтинг.