

УДК 796.011.03

Петрюк О.В., Іванов О.В., Ільницький С.В.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСОБІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФЕХТУВАЛЬНИКА ЩОДО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ

Розглянуто можливості розроблених комплексів спеціальної фізичної підготовки фехтувальників щодо розвитку фізичних якостей студентів. Дослідження проводилося протягом 10 місяців, кожне заняття 90 хвилин два рази на тиждень. В ньому взяли участь 106 студентів. Студенти експериментальної групи (n = 62) навчалися за розробленою методикою із застосуванням спеціальних фехтувальних вправ та бойової практики. Студенти контрольної групи (n = 44) займалися за традиційною методикою навчальної дисципліни фізичне виховання. Доведено ефективність розробленої методики.

Ключові слова: фізичні якості, фізична підготовленість, студенти, фехтування, фізичне виховання.

Вступ. Педагогічні вищі навчальні заклади призначені готувати фахівців, які своєю майбутньою професійною діяльністю мають виховувати наступне покоління здоровим. Розробка новітніх методик щодо якісної фізичної підготовки, формування культури рухів, розвиток психофізичних, інтелектуальних, моральних та етичних якостей студентів завжди є актуальною. Адже передусім необхідне формування внутрішньої фізичної культури у самих майбутніх педагогів. Головна мета занять фізичними вправами і спортом в студентському віці – це зміцнення здоров'я та підтримка активного способу життя, формування культури рухів, накоплення рухового досвіду та переносу цього досвіду у повсякденне життя. Майбутній педагог має бути здоровою, життєрадісною, життєстійкою, вольовою, фізично, інтелектуально та творчо розвинутою особистістю [3]. Побудова занять з фізичного виховання з використанням елементів фехтувального тренування має суттєві можливості щодо виховання фізичних, психологічних та морально-вольових якостей. Під час навчання студент витрачає значну кількість енергії на інтелектуальну працю. При цьому дуже важливо навчитися змінювати інтелектуальне навантаження на фізичне, вміти якісно володіти своїм тілом, запобігати побутовому травматизму [4].

Пошук шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості студентів та масового залучення їх до занять фізичними вправами зумовили вибір теми нашого дослідження.

Робота виконана згідно з планом НДР кафедри фізкультурно-оздоровчого та спортивного фехтування ХНПУ імені Г.С. Сковороди, держ. реєстр. № 0114U003929.

Мета роботи – перевірка ефективності комплексів спеціальних фехтувальних вправ щодо розвитку фізичних якостей студентів гуманітарних факультетів.

Методика дослідження. В дослідженні взяли участь 106 студентів гуманітарного факультету педагогічного університету. Студенти п'ятих академічних груп першого року навчання були розподілені на три експериментальні групи (n = 62), та дві контрольні групи (n = 44). Студенти експериментальних груп займалися за програмою спортивної секції з фехтування, а студенти контрольних груп займалися за класичною програмою з фізичного виховання. Дослідження проводилось протягом 10 місяців навчального року, з вересня по червень. На початку жовтня та червня проведено тестування фізичних якостей студентів. Тестовими вправами було обрано: стрибок у довжину з місця, вистрибування вгору, нахил тулуба вперед з положення сидячи на підлозі, човниковий біг (4 відрізка по 9 метрів), підйом тулубу за 1 хвилину та віджимання від підлоги.

В усіх групах викладання фізичного виховання мало за мету комплексний розвиток фізичних якостей. В експериментальних групах викладалися основи фехтування з великою кількістю комплексів підвідних та спеціальних фехтувальних вправ, спортивні та рухливі ігри, фехтувальні бої. В контрольних групах студенти займалися за традиційною програмою навчальної дисципліни "Фізичне виховання". В усіх групах заняття проводилися по 90 хвилин 2 рази на тиждень.

Результати дослідження. Програма занять з фізичного виховання педагогічного університету спрямована на вирішення наступних завдань: 1) збереження і зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей студентів та їх рухових здібностей; 2) формування навичок самовдосконалення, самоконтролю, і самопізнання; 3) розширення рухового досвіду за допомогою використання і освоєння фізичних вправ; 4) виховання морально-вольових якостей особистості, розвиток творчих здібностей, духовне, фізичне вдосконалення студентів; 5) набуття навичок фізкультурно-спортивної роботи.

Викладання фехтувальних вправ, їх інтенсивність та складність залежить від фізичної підготовленості студента, який вперше прийшов на заняття. Однією з головних задач викладача є визначення рівня фізичної підготовленості та поступове ускладнення вправ. При ознайомленні студента з технікою фехтування, при переході від простого до більш складного, необхідно переконатися, що

студент виконав вправу усвідомлено, знає при яких тактичних ситуаціях, з якою швидкістю та в який момент бою необхідно використовувати той або інший технічний прийом. Заняття з фехтування дають змогу розвинути ті фізичні якості, на які в процесі звичайних занять фізичною культурою не звертається увага. Основною особливістю є те, що студенту необхідно точно відтворити рухи певного технічного прийому, які показував викладач, з тією ж швидкістю, інтенсивністю та силою, прикладеною до виконання прийому. Саме тому, для сприйняття цієї дисципліни викладач використовує значний арсенал додаткових фізичних і інтелектуальних вправ, об'єднаних в комплекси, які не мають прямого відношення до фехтування. З часом можливість точного відтворення рухів суттєво збільшується, це пов'язано з наростаючою рухливістю нервових процесів, що забезпечують більш швидкий приріст результатів, перехід м'язів-антагоністів зі стану збудження до стану гальмування і назад. Швидкість навчання і закріплення рухових навичок залежить від майстерності педагога, вміння підкріплення, стимулювання інтересу до занять. Тому, у фізіологічному і педагогічному аспектах виправдано коментування та оцінювання якості виконання вправ, постійний контроль за дією студента. У процесі секційних занять у студента збільшуються морфологічні та функціональні можливості: підвищується тренуваність м'язів, працездатність, вдосконалення організму [6]. Розглянувши особливості психофізичного розвитку та формування нових рухових функцій, під час навчання у фехтувальній секції, можна говорити про поступове закладання у свідомість студента основ фізичної культури, через виховання і навчання. Вдосконалення основних психофізичних якостей, відбувається в тісному зв'язку з формуванням нових рухових навичок. Систематичні, цільові вправи, спрямовані на розвиток психофізичних якостей, застосовуються в суворій послідовності, включаючи в себе різні форми рухової діяльності, в тому числі самостійну рухову діяльність студента [1]. При вдосконаленні техніки виконання фехтувальних вправ широко використовуються цілісний підхід. Прискорює процес формування рухової навички використання підвідних вправ, додаткових орієнтирів, варіювання умов і інші педагогічні прийоми.

На теперішній час в університеті працюють різноманітні спортивних секцій, які студент може обирати на власний розсуд. Секційні заняття з фехтування сприяють більш швидкому розвитку рухових можливостей, спритності та інтелектуальних здібностей студента. У фехтуванні вдосконалення загальної фізичної підготовки відбувається за допомогою широкого застосування засобів фітнесу, спортивних ігор, функціонального тренінгу та багатьох інших спортивних напрямів. Поряд з різноманітністю засобів, в тренувальному процесі варіюються і методичні прийоми. Так, для розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості) широко використовується кругове тренування. Для розвитку швидкості, спритності, стрибучості застосовується ігровий метод. Установка на кращий результат, суперництво сприяє максимальному прояву функціональних можливостей організму студента. Здоров'я багато в чому залежить від гнучкості і еластичності хребта, рухливості суглобів, м'язового тонусу та інших факторів. Саме тому, необхідно зберігати і розвивати природні фізичні задатки – вільне маніпулювання тілом за рахунок гнучкості хребта, рухливості суглобів і м'язового тонусу, а цьому сприяють різноманітні вправи зі стретчингу [2, 5]. Методика розробленої експериментальної програми була орієнтована на всебічний фізичний розвиток студента у процесі пізнання фехтування, як виду спорту. Контроль за засвоєнням навчального матеріалу проводився у формі тестування загальної фізичної підготовки та розвитку рухових якостей. До змісту навчання експериментальних груп входило обов'язкове дотримання програми затвердженої в університеті, виконання послідовного комплексу фехтувальних вправ і вправ загальної фізичної підготовки.

Педагогічні спостереження проводилися за усіма групами з початку навчального року. Через місяць занять студентам було запропоновано виконати тести для оцінки фізичної підготовленості та діагностики фізичних якостей. З першого заняття в експериментальних групах почали поглиблене вивчення фехтування, як виду спорту, починаючи з простих вправ, які поступово на протязі року ускладнювалися. Заняття проводилися у формі кругових, ігрових та змагальних тренувань, що успішно впливали на розвиток фізичних якостей. Розвиток фізичних якостей оцінювався за результатами, що фіксувалися на початку та наприкінці експерименту. Динаміка результатів тестування доводить, що обрана нами методика тренування у секційних групах з фехтування має позитивні зрушення (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка рівня фізичної підготовленості студентів

Групи	Жовтень			Червень		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Контрольна 1	47%	51%	2%	41%	57%	2%
Контрольна 2	52%	43%	5%	40%	54%	6%
Експериментальна 1	55%	36%	9%	33%	56%	11%
Експериментальна 2	59%	41%	-	35%	60%	5%
Експериментальна 3	48%	51%	1%	29%	62%	9%

На початку дослідження рівень фізичної підготовки у більшості студентів був на рівні нижче за середній. Наприкінці експерименту результати тестів показали приріст рівня фізичної підготовки у

студентів всіх груп без винятку, але з явним відставанням у показниках контрольних груп. Розвиток фізичних якостей в експериментальних групах був значно вищий, ніж в контрольних. Це результат правильного підбору комплексу вправ, чергування навантажень і відпочинку, висока щільність занять, використання різних засобів, для гармонійного фізичного розвитку, введення змагального елементу, дискусій на фехтувальні теми та індивідуальний підхід до кожної студента.

Висновки. Таким чином, аналіз спеціальної літератури доводить, що спостерігається негативна динаміка рівня здоров'я молоді. Це можна пояснити недостатньою пропагандою здорового способу життя, недоступністю через високу плату спортивних секцій, емоціональним перенавантаженням та інше. Недостатня рухова активність студентів позначається на їхньому здоров'ї і відповідно, на фізичній підготовленості. Доведено, що обрана методика роботи секційних груп з фехтування позитивно впливає на розвиток фізичних якостей студентів. Використання розроблених комплексів спеціальних фехтувальних вправ, підвищує показники фізичної підготовленості та функціональні можливості студентів. Рівень розвитку фізичної підготовленості характеризується рівномірним зростанням фізичних якостей. Задача контрольних тестів, участь у змаганнях, позитивна мотивація, емоційний настрій, різноманітні ігрові вправи, складно координаційні фехтувальні вправи, дискусійні заняття та інше все це позитивно впливає не тільки на спортивний результат, а й на оздоровлення студентів.

Перспективами подальших досліджень є розробка сучасних адекватних методик для залучення більшості студентів до здорового способу життя, занять спортом, формування їх особистісної фізичної культури, що згодом має допомагати їм у майбутній професійній діяльності.

Використані джерела

1. Келлер В.С. Тренировка фехтовальщиков / В.С. Келлер, Д.А. Тышлер. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 176 с.
2. Кривенцова И.В. Физическая подготовка фехтовальщиков в воспитании будущих педагогов / И.В. Кривенцова // Физическое воспитание студентов, 2010. – № 1. – С. 57-59.
3. Кривенцова И.В. Особенности методики викладання фехтування студентам педагогічного ВНЗ / І.В. Кривенцова, В.Г. Клименченко, І.І. Одокієнко // Теорія та методика фізичного виховання. – Харків: ОВС, 2011. – №11. – С.14-18.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин // Физкультура и спорт, 2002. – 864 с.
5. Петрюк О.В. Моделювання навчальної діяльності студентів на заняттях фехтування у вищих навчальних закладах / О.В. Петрюк, С.Ю. Клокова, О.В. Іванов // Проблеми і перспективи розвитку спортивних игр и единоборств в высших учебных заведениях. – Харьков: ХДАФК, 2014. – С. 168-172.
6. Петрюк О.В. Пути повышения эффективности тренировочного процесса студентов-фехтовальщиков / О.В. Петрюк, С.Ю. Клокова // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: материалы науч.-практич. конф.. – Белгород: ИД "Белгород" НИУ "БелГУ", 2014. – С. 302-304.

Petriuk O., Ivanov O., Ilnitskyi S.

THE EFFICIENCY OF THE WAYS OF SPECIAL PHYSICAL EDUCATION TO DEVELOP PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS OF THE HUMANITARIAN FACULTIES, WHICH ARE ATTEND FENCING LESSONS

Were discovered the possibilities of complexes of special physical training of the fencers for the development of physical qualities of students of humanitarian faculties. The experiment lasted for 10 months (from September to June), two times a week, each lesson lasted for 90 minutes. 106 students took part at our experiment. Students of the experimental group (total amount 62) were trained by the developed technique with using special fencing exercises and fighting practice. Students of the control group (total amount 44) were studied physical education by the traditional program. At the beginning of October and June students were tested on their physical qualities. For the determination of the reliability of the experiment were chosen six exercises. The construction of physical education classes with using the elements of fencing training has significant opportunities to training the physical, psychological, moral and volitional qualities. The development of physical qualities in the experimental groups was significantly higher than at the control ones. The dynamics of test's results proved that the method of training that was chosen has positive influence on students that visiting fencing lessons. This is the result of the selection of the complexes of competent exercises, the proper mixing of resting and loading, high tightness of the lessons, using of various ways for the harmonious physical development, using the competitive element, discussions on fencing topics and individual attitude to every student. The experiment proved the efficiency of the developed method. The prospects for the further research is the development of modern methods for attracting more students to a healthy lifestyle, sports, format their personal physical culture, which would help them in their future careers.

Key words: *physical qualities, physical backgrounds, students, fencing, physical education.*

Стаття надійшла до редакції 29.08.2016