

Дахно І. М., здобувач першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Дахно А. О., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут» м. Харків, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВАЖКОЮ АТЛЕТΙΚОЮ

Анотація. Досліджено вплив занять в секції важкої атлетики (виконання важкоатлетичних вправ) на розвиток силових здібностей здобувачів вищої освіти I курсу. Виявлено, що рівень силової підготовленості юнаків, які займалися в секції з важкої атлетики значно перевищують рівень силової підготовленості своїх одноліток, які займалися в секції з бодібілдингу. Приріст показників силових здібностей юнаків експериментальної групи складав в середньому на 10% більше від рівня силових здібностей юнаків контрольної групи.

Ключові слова: бодібілдинг, важка атлетика, жим лежачи, силові здібності, фізичний розвиток.

Вступ. Важка атлетика – один з основних видів спорту, при занятті яким ставиться задача всебічного фізичного розвитку [1].

Як відмічає В. Л. Волков [2], у важкій атлетиці переважають вправи з обтяженнями, тому найбільший вплив на організм спрямований у напрямку максимального розвитку опорно-рухового апарата та сили м'язів. Тому, заняття важкою атлетикою мають прикладне значення, оскільки піднімання та перенесення ваги різної форми є життєво необхідними рухами людини.

У важкій атлетиці виконуються вправи зі штангою, гантелями, ваговими гирями та на спеціальних блокових системах. Але основним важкоатлетичним снарядом є штанга, пристрій якої дозволяє змінювати її вагу і виконувати з нею велику кількість різних вправ. На змаганнях з важкої атлетики виконуються тільки вправи зі штангою.

Такі вправи зі штангою як ривок та поштовх називають класичними вправами, оскільки тільки серед них проводяться важкоатлетичні змагання та реєструються рекордні досягнення. Всі інші вправи зі штангою відносяться до розряду спеціально допоміжних. Саме спеціально допоміжні вправи такі як присідання зі штангою, жим лежачи, стрибки в довжину з місця, станова тяга та інші впливають на розвиток силових показників.

Отже, для дослідження розвитку силових здібностей здобувачів вищої освіти, заняття важкою атлетикою підходять максимально, оскільки направлені на всебічний фізичний розвиток.

Мета дослідження: дослідити вплив занять важкою атлетикою на розвиток силових здібностей здобувачів вищої освіти I курсу.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Національного аерокосмічного університету ім. М. Є. Жуковського

«Харківський авіаційний інститут». У ньому взяли участь 20 здобувачів вищої освіти I курсу, яких було поділено на дві співвідносні за фізичними здібностями групи експериментальну (ті що займалися важкою атлетикою) і контрольну (ті що займалися бодіблінгом) по 10 спортсменів відповідно. Всі учасники дослідження, за даними лікарського огляду відносяться до основної медичної групи і мають вік не старше 18 років.

Спортсмени контрольної групи тренувалися за традиційною програмою бодіблінгу. Експериментальна група тренувалася за програмою занять з важкої атлетики [3].

Експеримент проводився протягом чотирьох місяців. Визначення силових здібностей здійснювалося за допомогою тестів, які є найбільш простими: присідання зі штангою на плечах; жим штанги, лежачи на лаві; станова тяга штанги; стрибок у довжину з місця; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; підйом тулуба в сід за 30 с. Під час аналізу експериментальних даних використовувалися традиційні методи математичної статистики. Достовірність різниці між змінними оцінювалися за t-критерієм Стьюдента.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати силових показників на початку дослідження наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники рівня розвитку силових здібностей здобувачів вищої освіти I курсу експериментальної і контрольної груп до експерименту

№ з/п	Контрольні вправи	Здобувачі вищої освіти			
		Експериментальна група	Контрольна група	t	p
1	Присідання з штангою на плечах, кг	80,7±0,77	55,3±2,88	8,52	<0,05
2	Жим штанги, лежачи на лаві, кг	50,8±1,02	35,1±3,78	4,01	<0,05
3	Станова тяга штанги, кг	100,7±1,63	75,4±3,21	7,03	<0,05
4	Стрибок в довжину з місця, см	203,6±1,79	195,6±2,12	2,90	<0,05
5	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	28,5±0,5	27,5±0,5	2,21	<0,05
6	Підйом тулуба в сід, за 30 с, кіл-ть разів	16,5±0,5	14,5±0,5	4,12	<0,05

Результати дослідження силових здібностей у юнаків контрольної і експериментальної груп до проведення експерименту показують, що у юнаків контрольної вони достовірно нижчі за результати юнаків експериментальної групи.

Можливо це пояснюється тим, що в контрольній групі спортсмени займалися в секції бодіблінгу, де недостатньо приділяли уваги силовій підготовці, а в експериментальній групі знаходилися здобувачі вищої освіти,

які самостійно займалися силовими вправами і більше були мотивовані до занять силовими видами спорту. В першу чергу, цікавило вплив занять найбільш популярних видів спорту на силові здібності здобувачів вищої освіти. Тому, доцільно порівнювати не абсолютні значення силових показників здобувачів освіти, а відсотковий приріст показників відносно початкових значень.

По завершенню експерименту силові показники юнаків, як в експериментальній так і в контрольній групах зросли (табл. 2).

Таблиця 2

Показники рівня розвитку силових якостей здобувачів вищої освіти I курсів експериментальної і контрольної груп після експерименту

№ з/п	Контрольні вправи	Здобувачі вищої освіти			
		Експериментальна група	Контрольна група	t	p
1	Присідання з штангою на плечах, кг	90,3±0,47	55,7±2,53	13,83	<0,05
2	Жим штанги, лежачи на лаві, кг	67,4±0,31	48,4±2,37	7,95	<0,05
3	Станова тяга штанги, кг	110,5±0,53	76,7±2,67	12,42	<0,05
4	Стрибок в довжину з місця, см	212,3±0,82	201,3±1,73	5,75	<0,05
5	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	34,5±0,5	30±0,5	7,26	<0,05
6	Підйом тулуба в сід, за 30 с, кіл-ть разів	19±0,5	15±0,5	10,27	<0,05

Аналізуючи приріст силових здібностей у здобувачів вищої освіти I курсу протягом експерименту, встановлено, що у юнаків експериментальної групи достовірні відмінності (p) виявлені у всіх тестах (табл. 3).

Таблиця 3

Порівняння приросту показники рівня розвитку силових здібностей здобувачів вищої освіти I курсу експериментальної і контрольної груп після експерименту

№ з/п	Контрольні вправи	Здобувачі вищої освіти			
		Експериментальна група		Контрольна група	
		Абсолютний приріст	Відносний приріст, %	Абсолютний приріст	Відносний приріст, %
1	Присідання з штангою на плечах, кг	9,6	10,6	0,6	1,1
2	Жим штанги, лежачи на лаві, кг	16,6	24,6	13,3	27,5
3	Станова тяга штанги, кг	9,8	8,8	1,3	1,7
4	Стрибок в довжину з місця, см	8,7	4,1	5,7	2,8
5	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	6	17,5	4	13
6	Підйом тулуба в сід, за 30 с, кіл-ть разів	2,5	14	1	5

Отже, результати експерименту засвідчили, що систематичні заняття важкою атлетикою в секції з важкої атлетики Національного аерокосмічного університету ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут» ефективно впливають на силові здібності здобувачів вищої освіти I курсу.

Висновки. По завершенню дослідження виявлено, що рівень силової підготовленості юнаків експериментальної групи, які займалися важкою атлетикою значно перевищують рівень своїх одноліток, які займалися в секції з бодібілдингу. Приріст показників з силових здібностей юнаків експериментальної і контрольної груп суттєво відрізняється в деяких вправах до 10%.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці індивідуальної програми тренувальних занять з урахуванням індивідуальних психічних та фізичних особливостей здобувачів вищої освіти I курсу, які займаються важкою атлетикою.

Список використаної літератури

1. Баканова О. Ф., Дахно А. О. Методичні аспекти спортивного тренування у вищій школі на прикладі важкої атлетики : метод. посіб. Харків : Нац. аерокосміч. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харків. авіац. ін-т», 2020. 36 с.
2. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. Київ : Освіта України, 2008. 256 с.
3. Галашко М. І., Півень О. Б., Джим В. Ю., Канунова Л. В. Теорія та методика обраного виду спорту (важка атлетика) : навч. посіб. Харків, 2013. 406 с.
4. Стеценко А. І. Важка атлетика : навч. посіб. Черкаси, 2008. 459 с.