

На наш взгляд, это связано с ограничением двигательной активности молодежи, низкой мотивацией к занятиям физической культурой, а также большим количеством времени, проводимым за компьютером. Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что решение основной задачи физического воспитания по укреплению и поддержанию здоровья студентов возможно только в случае применения дифференцированного подхода на занятиях, повышения двигательной активности студентов, формирования у них навыков систематических занятий физической культурой и отказа от вредных привычек.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Купчинов, Р. И. Физическое воспитание: учеб. пособие для студентов подгот. учеб.-тренировоч. групп учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Р. И. Купчинов. – Мн.: ТетраСистемс, 2006. – 352 с.
2. Современные проблемы физического воспитания и формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: материалы Респ. науч.-практ. конф., Минск, 17 мая. 2012 г. / редкол.: И. М. Дюмин (гл. ред.) [и др.]. – Минск: Междунар. ун-т «МИТСО», 2012. – 216 с.
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. – Москва: Гардарики, 2001. – 448 с.

УДК 796.015.132-057.875

### **ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ СНАРЯДНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ**

**Кулешов В. И., Богурин А. А., Обуховская В. И.**

УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы»  
г. Гродно, Республика Беларусь

Гимнастические упражнения обеспечивают разностороннее и гармоничное развитие и воспитание студентов, занятия ими носят образовательно-развивающую и прикладную направленность, способствуют совершенствованию двигательной функции занимающихся.

В последнее время в педагогической практике занятиям гимнастикой не уделяется должного внимания. Возможным решением данной проблемы может быть внедрение в педагогическую практику новых систем гимнастических упражнений (средств снарядной гимнастики, атлетической подготовки), которым присущи высокая степень вариативности двигательного материала, его доступность для студентов с обычным уровнем физической подготовленности, эмоциональность, состязательность. Кроме того, за последние годы у студентов отмечается снижение уровня физической подготовленности, на что оказывает влияние многочисленный ряд факторов. Анализ доступной литературы по проблеме повышения

уровня физической подготовленности у студентов посредством занятий снарядной гимнастикой показал, что этот вопрос не достаточно освещен и требует дальнейшего совершенствования и разработки.

Цель исследования – определить влияние средств снарядной гимнастики и гимнастических упражнений атлетической (силовой) направленности на занятиях по физической культуре на повышение уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов.

Методика и организация исследования. Организация и проведение нашего педагогического исследования осуществлялось, исходя из положений построения педагогических экспериментов. Педагогическое исследование проводилось в течение одного семестра с сентября по декабрь 2014 г. В качестве испытуемых выступали студенты (юноши) 2-го курса факультета математики и информатики ГрГУ. На время проведения педагогического исследования нами были сформированы из трех параллельных академических групп экспериментальные (ЭГ-1 (n=15), ЭГ-2 (n=15)) и контрольная (КГ (n=15)) группы.

Так, в ЭГ-1 при организации и проведении упражнений на брусках и перекладине мы отдавали предпочтение методу круговой тренировки. Отобранные упражнения проводилась в основной части занятия по физической культуре два раза в неделю (вторник, четверг). Круговая тренировка включала в себя 5 станций, на каждой из которых студент выполнял по одному подходу 4-6 раз (в среднем). Интервалы отдыха между станциями составляли от 30 до 60 секунд.

В ЭГ-2 специальные комплексы упражнений атлетической направленности проводились с помощью равномерного метода. Предложенные комплексы силовых упражнений проводились в среднем темпе. Нагрузка во всех упражнениях распределялась равномерно. Интервалы отдыха после выполнения каждого упражнения составляли от 30 до 60 секунд. Выполнение упражнений происходило фронтально, что определяло студентом темп выполнения.

Для сравнения нами была сформирована контрольная группа студентов, которая занималась по программе физической культуры для вузов.

В начале и в конце исследования студентам опытных групп были предложены контрольные испытания, определяющие уровень физической подготовленности и функционального состояния.

Результаты исследования. Предварительные результаты контрольных испытаний показали, что обследуемый контингент студентов опытных групп однороден ( $p > 0,05$ ) по показателям физической подготовленности и работоспособности. Не наблюдалось существенного преимущества ни одной из групп (экспериментальных (ЭГ-1, ЭГ-2)) и контрольной (КГ) по исследуемым показателям. Полученное распределение статистических

характеристик позволяет делать вывод о нормальном распределении выборки по преимущественному большинству исследуемых показателей.

Анализ результатов показателя физической работоспособности (ИГСТ) показал, что за время исследования достоверно значимого значения прирост достиг в ЭГ-1 (средний показатель составил  $45,09 \pm 0,94$  в начале исследования и  $47,13 \pm 0,92$  в конце ( $p < 0,05$ )) и в ЭГ-2, (средний показатель -  $42,00 \pm 0,92$  и  $45,01 \pm 0,93$  соответственно ( $p < 0,05$ )). В КГ прирост не достигал достоверно значимого значения ( $p > 0,05$ ). Данная особенность означает, что использование упражнений атлетической (силовой) направленности на занятиях гимнастикой оказывает разное влияние на повышение физической работоспособности у студентов.

Подобные результаты были получены и по показателю аэробной производительности (МПК). Так, в ЭГ-1 средний показатель составил  $5,02 \pm 0,25$  в начале исследования и  $5,45 \pm 0,89$  в конце ( $p < 0,01$ ), в ЭГ-2 ( $4,74 \pm 0,10$  и  $5,52 \pm 0,16$  соответственно ( $p < 0,05$ )). В то же время в КГ прирост не достигал достоверно значимого значения ( $p > 0,05$ ). Данная особенность означает, что использование различных подходов на занятиях атлетической гимнастикой оказывает разное влияние на развитие аэробной производительности студентов.

По показателю подтягивания в висе достоверно значимый прирост был отмечен в ЭГ-1 и ЭГ-2. Среднее значение по данному показателю составило: в ЭГ-1 –  $9,50 \pm 0,40$  в начале исследования и  $13,50 \pm 0,48$  в конце ( $p < 0,01$ ), в ЭГ-2 –  $9,60 \pm 0,37$  и  $12,80 \pm 0,33$  соответственно ( $p < 0,01$ ). В КГ по данному показателю за время проведения эксперимента достоверных значений отмечено не было ( $p > 0,05$ ). Подобные результаты были получены и по показателю прыжок в длину с места. Среднее значение по данному показателю составило: в ЭГ-1 –  $212,75 \pm 4,76$  в начале исследования и  $230,55 \pm 1,52$  в конце ( $p < 0,05$ ), в ЭГ-2 –  $219,65 \pm 1,03$  и  $227,30 \pm 1,27$  соответственно ( $p < 0,05$ ) (см. диаграмму).

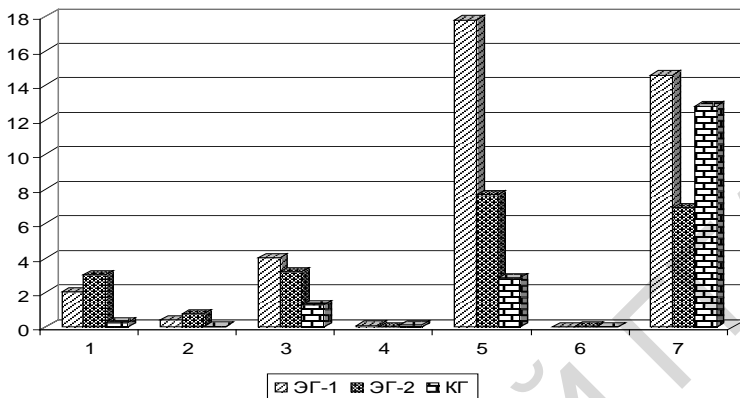


Диаграмма. Изменения показателей физической подготовленности и функционального состояния студентов в опытных группах (ЭГ-1, ЭГ-2 и КГ) за время исследования (в процентах %)

*Примечание:* 1 – ИГСТ; 2 – МПК; 3 – Подтягивание в висе; 4 – Челночный бег 4x9 м; 5 – Прыжок в длину с места; 6 – Бег 1500 м; 7 – Отжимание на брусьях.

За время проведения эксперимента ни в одной из опытных групп не было отмечено достоверно значимого прироста по показателю бега на 1500 м ( $p > 0,05$ ). Можно говорить об отсутствии существенного влияния занятий атлетической гимнастикой на развитие данного показателя физической подготовленности. Иные результаты были получены по показателю челночный бег 4x9 м. Достоверно значимого значения прирост по данному показателю достиг в КГ, где средний показатель составил  $10,05 \pm 0,04$  и  $9,93 \pm 0,03$  соответственно ( $p < 0,05$ ).

Достоверно значимый прирост за время исследования был отмечен в отжимании на брусьях. Так, в ЭГ-1, где средний показатель составил  $35,20 \pm 2,34$  в начале исследования и  $49,80 \pm 2,04$  в конце ( $p < 0,01$ ), в ЭГ-2 (средний показатель –  $39,60 \pm 2,33$  и  $46,50 \pm 1,82$  соответственно ( $p < 0,05$ )), в КГ (средний показатель –  $38,40 \pm 2,67$  и  $51,20 \pm 3,43$  соответственно ( $p < 0,01$ )).

Сравнительный анализ межгрупповых различий в конце исследования показал достоверно значимые различия в сочетаниях ЭГ-1:ЭГ-2 отмечались по показателю ИГСТ ( $p < 0,05$ ), где превосходила ЭГ-1. В сочетании ЭГ-2 : КГ были отмечены существенные отличия по показателям МПК ( $p < 0,05$ ) и прыжок в длину с места ( $p < 0,001$ ), где превосходила ЭГ-2.

Наиболее существенные достоверно значимые межгрупповые различия были отмечены в сочетании ЭГ-1 : КГ по следующим показателям:

ИГСТ ( $p < 0,001$ ), МПК ( $p < 0,001$ ), подтягивание в висе ( $p < 0,001$ ) и прыжок в длину с места ( $p < 0,001$ ), где превосходила ЭГ-1.

Заключение. Установлено, что темпы прироста по всем показателям физической подготовленности и функционального состояния у студентов экспериментальных групп выше, чем у сверстников из контрольной группы, что свидетельствует о положительном влиянии средств снарядной гимнастики (ЭГ-1) и упражнений атлетической направленности (ЭГ-2). Предложенные нами занятия средствами снарядной гимнастики и упражнениями атлетической направленности в экспериментальных группах студентов способствовали повышению их уровня физической подготовленности и функционального состояния в течение семестра.

Эффективность занятий по гимнастике атлетической направленности зависит от того, насколько применяемые средства и методы адекватны физическому состоянию занимающегося. Оптимальность нагрузки при выполнении различных по характеру упражнений в большей степени снимает утомление, повышает интерес к занятиям гимнастическими упражнениями атлетической направленности. В то же время физическая нагрузка должна иметь тенденцию к постепенному увеличению воздействия на организм, но не должна превышать меру приспособительных возможностей и неблагоприятно влиять на физическую работоспособность студента.

УДК 373.21(476)

## **ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ПРОЦЕССЫ РОСТА И РАЗВИТИЯ ВОСПИТАННИКОВ**

**Логвина Т. Ю.**

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»  
г. Минск, Республика Беларусь

Актуальность. Дошкольный возраст характеризуется высокими темпами морфологического роста и функционального развития организма, повышенной двигательной активностью, хорошей восприимчивостью к разнообразной информации. Детский организм отличается от взрослого относительно слабой сопротивляемостью к неблагоприятным воздействиям внешней среды, которая, в значительной степени, объясняется возрастными особенностями структуры и функции эндокринных желез, обмена веществ, функционального состояния висцеральных систем и механизмов регуляции. Двигательная активность представляет собой естественную