**КОРЕКЦІЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЖІНОЧОЇ СТАТІ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ І ФІТНЕСУ**

В.А.Товт, В.В.Звонарь, В.М.Мельнік, В.Я.Сусла

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

**Постановка проблеми.** Розробка ефективних технологій корекції фізичної підготовленості студентів загалом, та її складової, силової 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 силової підготовленості студентів жіночої статі є зазвичай комплексною проблемою загального фізичного виховання особистості, вирішенням якої переймаються вчені та спеціалісти спорту вже давно [2]. Проблемаполягає в тому, що існує значна кількість методик силової 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 ОРРА [1, 3].

**Формулювання цілей роботи.** Метою дослідження є вивчення рівня силової 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 силової підготовленості, проведення порівняльного аналізу між нормативними вимогами та реальними показниками силової 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 силової підготовленості; 2) обґрунтовувалися комплекси гімнастичних вправ та фітнесу для корекції компенсованих силової підготовленості студентів; 3) перевірялася в реальних умовах навчання ефективність вправ гімнастики і фітнесу для корекції силової підготовленості студентів жіночої статі.

**Результати дослідження.** Дослідження проводилися на базі ДВНЗ «УжНУ» та Закарпатського обласного палацу дитячої та юнацької творчості «ПАДІЮН» в чотири етапи: на першому вирішувалося завдання з вивчення сучасних технологій корекції силової підготовленості в гімнастиці і фітнесі; на другому вирішувалося завдання з аналізу показників силової 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 силової підготовленості студентів жіночої статі; на четвертому вирішувалося завдання з перевірки ефективності комплексів вправ гімнастики і фітнесу для корекції силової 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 складанні комплекси силових вправ для студентів жіночої статі. Визначено оптимальну кількість силових вправ, виконання яких є доступним в добовому мікро циклі 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 складання 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 (Р<0,5). Важливим для досліджень є інтегральний показник силової підготовленості, який у процесі експерименту значно зріс (Р<0,5). Отже перевірка комплексів вправ силової підготовки у студентів жіночої статі довела їх ефективність.