

Тимошенко О.В., Грибан Г.П.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова
Житомирський державний університет імені Івана Франка

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ СИЛОВИХ І ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП УПРОДОВЖ ПЕРІОДУ НАВЧАННЯ У ВНЗ

Мета : визначити динаміку силових та швидкісно-силових здібностей у студенток спеціальної медичної групи упродовж періоду експериментального дослідження. *Матеріал*: опрацьовано понад 20 літературних джерел, досліджено показники фізичної підготовленості 80 студенток СМГ. *Результат*: визначено рівень розвитку силових та швидкісно-силових здібностей на різних етапах навчання у ВНЗ. *Висновки*: результати дослідження доводять низьку ефективність чинної програми фізичного виховання студентів СМГ на розвиток фізичних здібностей, зокрема силових.

Ключові слова : силові здібності, спеціальна медична група, динаміка, фізичне виховання.

Тимошенко А.В., Грибан Г.П. Динамика показателей силовых и скоростно-силовых способностей студенток специальных медицинских групп в течение периода обучения в вузе.

Цель : определить динамику силовых и скоростно-силовых способностей у студенток специальной медицинской группы в течение периода экспериментального исследования. *Материал* : обработано более 20 литературных источников, исследованы показатели физической подготовленности 80 студенток СМГ. *Результат*: определен уровень развития силовых и скоростно-силовых способностей на разных этапах обучения в вузе. *Выводы*: результаты исследования доказывают, низкую эффективность действующей программы физического воспитания студентов СМГ на развитие физических способностей, в том числе силовых.

Ключевые слова: силовые способности, специальная медицинская группа, динамика, физическое воспитание.

Tymoshenko O.V., Gryban G.P. The evolution of the power and speed-power abilities of students of special medical groups throughout the study period in the university.

Established that the unfavorable dynamics of modern health students require searching various actors of measures aimed at improving the health of students, to improve their level of psychophysical readiness of students for future careers. Determined that special importance to increasing the level of physical fitness of students, psychophysical and physiological features of which, to some extent, depend on professional capability and reliability creative longevity. Numerous scientific papers show that the basis of all physical abilities are considered power capacity. That is why, in our study, we will analyze the dynamics of the aforementioned physical abilities of students SMG, whose results give us a clear idea of their state of physical fitness. Objective: To determine the dynamics of power and speed-power capabilities of students SMG during the period of the pilot study. Material: processed more than 20 references, examined indicators of physical fitness of students SMG 80. Result: The level of strength and speed-strength abilities in various stages of study in high school. Conclusions: Based on the experimental data can be argued that within three years of study in a statistically ($p < 0,05$) improved rate of speed-power capacity by 16%, respectively. However, found that the contingent appointed at the end of the experiment were recorded statistical improvement in power capacity ($p > 0,05$). The results of the study show low efficiency of the current program of physical education students SMG on the development of physical abilities, especially power. Summarizing the experience of physical education of these students shows that methods of these studies in major medical groups in need of new, significantly more efficient tools and methods that would be aimed at providing a differentiated approach depending on their level of physical fitness. The study of this question is particularly relevant in view of the fact that the constant increase in the educational and emotional stress while studying in higher education against the background of lack of motor activity leads to the aggravation of future professionals.

Keywords: power, ability, SMG, dynamics, physical education.

Постановка проблеми. Фізичне виховання студентів з відхиленнями у стані здоров'я на сучасному етапі розвитку суспільства має першочергове державне, наукове і практичне значення. Враховуючи інтенсифікацію навчального процесу у вищих навчальних закладах (ВНЗ) спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності та фізичної підготовленості студентів. Неприятлива динаміка стану здоров'я сучасного студентства вимагає пошуку різних дійових мір, спрямованих на поліпшення стану здоров'я студентської молоді, які повинні забезпечити належний рівень психофізичної готовності цих студентів до майбутньої професійної діяльності. Особливе значення надається підвищенню рівня фізичної підготовленості студентської молоді, психофізичних та психофізіологічних можливостей, від яких, певною мірою, залежать професійна дієздатність, надійність та творче довголіття [4, 6]. Саме тому проблема зміцнення стану здоров'я студентської молоді та підвищення рівня фізичної підготовленості вважається однією з найважливіших проблем сучасності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних публікаціях науково обґрунтовані та апробовані різні шляхи підвищення ефективності фізичного виховання студентів із відхиленнями у стані здоров'я [4, 8, 10]. У численних працях досліджено теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у спеціальних медичних групах [1–9]. Розгляд його ефективності відображено у роботах як вітчизняних, так і зарубіжних авторів [2, 9]. Розгляд сучасних

науково-методологічних основ фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп, дає змогу стверджувати, що, поряд із усуненням наявних вад у стані здоров'я, студенти повинні вдосконалювати свій фізичний стан та рівень фізичного розвитку [8]. На думку низки авторів [2, 4, 7], саме низький рівень фізичної розвитку і є головною причиною розвитку захворювання. Своєю чергою, хронічні захворювання викликають погіршення фізичного розвитку та функціональних можливостей організму. Зазначимо, що здоров'я – це не тільки відсутність хвороби, але й певний рівень фізичної підготовленості та функціонального стану організму, який є основою фізичного та психічного благополуччя [3].

Спеціальні медичні групи фактично являють собою самостійний навчальний підрозділ, основне завдання якого – підготовка студентів до занять в основній навчальній групі, тобто покращання стану здоров'я шляхом усунення наявних відхилень і, в такий спосіб, забезпечення високої розумової та фізичної працездатності, завдяки усесторонньому розвитку фізичних здібностей. Основною вимогою до сучасної вузівської системи фізичного виховання у спеціальних медичних групах – є навчання студентів технології використання засобів та методів з метою позбавлення вад у стані здоров'я, його зміцнення, підвищення розумової та фізичної працездатності. Впродовж останніх років все більше стверджується оздоровчо-профілактичний напрямок занять фізичним вихованням як процесу відновлення здоров'я і підвищення фізичної працездатності [5].

Загалом, заняття з фізичного виховання у спеціальних медичних групах – це складова частина загальної системи оздоровлення. Вони є оптимальним засобом для досягнення змін, спрямованих на оптимізацію функціонування як усього організму, так і його окремих систем. Основне завдання цих занять – відновити працездатність студента та підтримати її у належному рівні в подальшому. Як зазначають науковці [1, 6, 8], головною особливістю занять у спеціальному навчальному відділенні є не спортивна спрямованість, а цілеспрямоване використання різноманітних засобів фізичної культури з метою покращання фізичного, психічного здоров'я шляхом корекції наявних у стані здоров'я відхилень, що дає змогу досягти основної мети занять у спеціальних медичних групах – переведення студента в основну медичну групу з фізичного виховання. Однак, аналіз та узагальнення педагогічної практики і результатів наукових досліджень свідчать про недостатність досліджень щодо використання різних форм рухової активності у навчальному процесі студентами СМГ, що вимагає комплексного підходу у створенні програмного матеріалу з індивідуальною спрямованістю коригуючих засобів, її методичного забезпечення й наукового обґрунтування, для означеного контингенту. Значущість вирішення визначених аспектів цього напряму дослідження зумовлена з одного боку, значною кількістю студентів які скеровані до СМГ, з іншого – недосконалістю чинного фізичного виховання у спеціальних медичних групах. Недостатня на сьогоднішній день дослідженість вищезазначеної проблеми, її важлива соціальна значущість для забезпечення належного рівня психофізичного стану студентів, які за станом здоров'я скеровані для занять у спеціальні медичні групи, визначили мету і завдання дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Стаття виконана згідно теми 3.8: «Теоретико-методологічні основи системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення» (номер держреєстрації 0111U000192) Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.

Мета дослідження – визначити динаміку силових та швидкісно-силових здібностей у студенток СМГ упродовж періоду експериментального дослідження.

Результати дослідження. Початкове тестування студенток підтвердило існуючі численні емпіричні дані [1, 3, 5, 10 та ін.] щодо незадовільного рівня фізичної підготовленості студентів ВНЗ, що в подальшому негативно впливає на рівень їх працездатності в процесі професійної діяльності. Усебічна фізична підготовка студентів з відхиленнями у стані здоров'я, ґрунтується на комплексному розвитку фізичних здібностей. Одним з основних завдань фізичного виховання СМГ є забезпечення оптимального розвитку фізичних здібностей цих студентів.

Численні наукові праці доводять, що основою всіх фізичних здібностей вважаються силові здібності [6, 9]. Саме тому, в нашому дослідженні ми проведемо аналіз динаміки розвитку означених фізичних здібностей у студенток СМГ, результати якого дадуть нам чітке уявлення про стан їх фізичної підготовленості.

Отже, наприкінці першого року навчання результати тестування силових здібностей свідчили про їх незначне поліпшення порівняно з вихідним рівнем (рис. 1). Отриманий кількісний результат 7,7 раза у цей термін відповідає оцінці незадовільно, що свідчить про недостатній рівень розвитку даної здібності в означеного контингенту дівчат. Стосовно значення аналогічного показника в досліджуваній вибірці на другому курсі навчання, то результати тестування становлять 7,5 раза, що свідчить про погіршення розвитку цієї фізичної здібності в процесі навчання у ВНЗ.

Результати статистичного аналізу показників тестування силових здібностей студенток дослідної групи по закінченні третього курсу навчання, виявили відсутність статистичних розбіжностей між їх початковими та кінцевими значеннями ($p > 0,05$). Таким чином, відсутність достовірних позитивних змін у рівні розвитку вищезгаданої фізичної здібності свідчить про низьку ефективність чинної програми фізичного виховання студенток СМГ.

Визначення динаміки розвитку швидкісно-силових здібностей у студенток дослідної групи упродовж курсу занять фізичним вихованням ВНЗ представлено на (рис. 2).

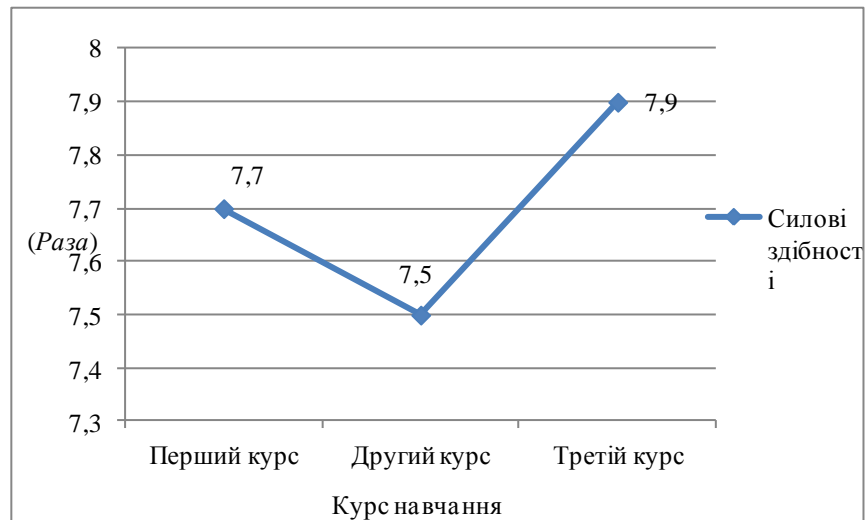


Рис. 1 Динаміка показників силових здібностей студенток СМГ упродовж експериментального дослідження (n=80; раза)

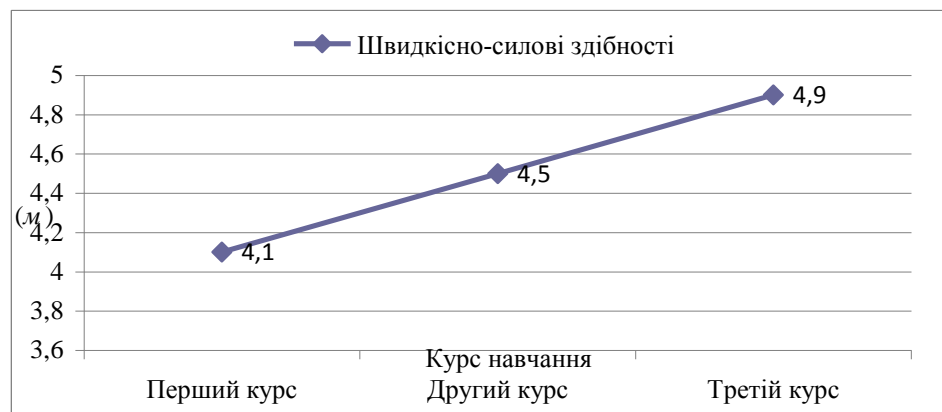


Рис. 2 Динаміка показників швидкісно-силових здібностей студенток СМГ упродовж експериментального дослідження (n=80; м)

На першому курсі навчання рівень розвитку швидкісно-силових здібностей студенток СМГ (4,1 м) оцінювався як незадовільно, що засвідчує низький рівень розвитку цієї здібності у досліджуваній вибірці на початку експериментального дослідження. Незначний приріст (+8 %) у її розвитку зафіксовано у дослідного контингенту на другому курсі навчання, отримані результати за шкалою оцінювання відповідають оцінці задовільно. Показник тестування швидкісно-силових здібностей у студенток СМГ на третьому курсі становить 4,9 м, що свідчить про його суттєве поліпшення (+16 %), порівняно з результатами тестування на першому році курсу фізичного виховання.

Статистично-ймовірний аналіз отриманих результатів свідчить, що на третьому курсі занять спостерігаємо достовірне ($p < 0,05$) підтвердження наявності позитивної динаміки цього показника серед дівчат СМГ впродовж всього періоду експериментального дослідження. Проте, незважаючи на позитивну динаміку розвитку означеної здібності її показник по закінченні експерименту відповідає оцінці задовільно, що свідчить про недостатній розвиток та низьку ефективність чинної програми фізичного виховання у СМГ.

ВИСНОВКИ. На основі аналізу динаміки розвитку силових та швидкісно-силових здібностей студенток СМГ доведено низьку ефективність чинної програми фізичного виховання. На основі отриманих даних констатувального експерименту можна стверджувати, що упродовж трьох років навчання у статистично ($p < 0,05$) поліпшився показник швидкісно-силових здібностей на 16 %, відповідно. Проте встановлено, що в означеного контингенту по закінченні експерименту не зафіксовано статистичного поліпшення показника силових здібностей ($p > 0,05$).

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Планується проаналізувати та порівняти дані щодо нозологічного розподілу студентів спеціальних медичних груп першого курсу навчання різних ВНЗ.

ЛІТЕРАТУРА

- Блавт О. З. Диференційований підхід до рухового режиму студентів спеціальних медичних груп залежно від характеру і тяжкості захворювання : дис.. канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / Блавт Оксана Зіновіївна. – Л., 2012. – 271 с.
- Блавт О. З. Удосконалення змісту фізичного виховання у роботі зі студентами, хворими на ожиріння, які віднесені до спеціальних медичних груп ВНЗ / О. З. Блавт // Нова педагогічна думка. – 2013. – С. 57–61.

3. Боднар І. Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі : навч. посіб. / І. Боднар. – Л. : ЛДУФК, 2013. – 170 с.
4. Вржесневский И. И. Особенности организации занятий физическим воспитанием в специальном отделении вуз / И. И. Вржесневский, Г. В. Коробейников и др. // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 5. – С. 35–39.
5. Грибан Г. П. Актуальність впровадження здоров'язберезувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального навчального відділення / Г. П. Грибан // Теорія і практика фізичного виховання. – 2011. – № 3 – С. 130–141.
6. Гуртова Т. В. Комплексний підхід у фізичному вихованні студентів, хворих на ожиріння, у спеціальних медичних групах ВНЗ / Т. В. Гуртова // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали V Всеукраїнської наук.-практ. конф. – Львів, 2014. – С. 260–262.
7. Franclin B. A. Losing Weight Through Exercise / B. A. Franklin, M. Rubenfire // Amer. J. Med, 2010. – Vol. 244.
8. Hardman K. Contemporari issues in physical education / K. Hardman, K. Green. – Mayer & Mayer Verlag, 2011. – 300 p.
9. Mosston M. Teaching physical education / M. Mosston // C. E. Merrill Books, 2009. – 238 p.
10. Stidder G. The really useful physical education book / G. Stidder. – Tatlor & Francis, 2010. – 216 p.
11. Wuest D. A. Foundations of Physical Education and Sport. / A. D Wuest, Ch. A. Bucher. – Mosby : Year Book Inc, 2005. – 451 p.