

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ РІЗНИМИ ВИДАМИ ВПРАВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті представлені результати педагогічного експерименту, в якому вивчалась динаміка показників фізичної підготовленості студенток I-II курсів. Впродовж дослідження використано методи тестування рівня розвитку рухових якостей та математичної статистики..

Ключові слова: рухові якості, рівень фізичної підготовленості, студентки, пауерліфтинг.

Постановка проблеми. Фізична підготовленість – важливий результат фізичного виховання студентської молоді. Визначення рівня фізичної підготовленості, а саме констатація рівня розвитку фізичних якостей студенток, є необхідною частиною процесу педагогічного спостереження у фізичному вихованні. На основі результатів тестування можна: порівнювати підготовленість як окремих студенток, так і цілих груп; здійснювати в значній мірі об'єктивний контроль за навчанням студенток; визначати переваги та недоліки застосованих засобів, методів навчання і форм організації занять; обґрунтувати норми (вікові, індивідуальні) фізичної підготовленості молоді. Данні дослідження допомагають вирішити низку складних педагогічних завдань: виявити рівень розвитку рухових здібностей, оцінити якість технічної і тактичної підготовленості. Як відомо, при оцінюванні стану здоров'я студентів прийнято враховувати показники функціональних можливостей організму, які тісно пов'язані з фізичним розвитком людини [7; 10; 12]. Це, в свою чергу, вимагає розробки ефективних підходів щодо планування фізичних навантажень засобів і методів впливу на заняттях з фізичного виховання з врахуванням індивідуальних особливостей молодих людей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання підвищення рівня фізичної підготовленості студентів та підвищення рівня соматичного здоров'я та рівня рухової активності залишається актуальним упродовж багатьох років [2; 13]. Дослідження провідних науковців дають підставу стверджувати, що рівень підготовки студенток ВНЗ є недостатньо високим та не відповідає сучасними вимогам життєдіяльності [1; 3; 5; 9]. При цьому автори стверджують, що розвитку фізичних якостей, відповідно, й рівень фізичної підготовленості залежить від обсягу рухової активності [4; 6]. Дослідження фахівців підтверджують значення рухової активності для здоров'я та рівня фізичного стану студенток [7; 8; 11].

Мета дослідження: Проаналізувати динаміку показників підготовленості студенток 1-2 курсів навчання з метою оцінки ефективності розробленої нами програми у рамках педагогічного експерименту. Для досягнення поставленої мети були поставлені наступні завдання: визначити показники рівня розвитку рухових якостей та проаналізувати динаміку фізичної підготовленості студенток; встановити вплив упровадженого режиму рухової активності на рівень фізичної підготовленості студенток; порівняти рівень фізичної підготовленості студенток які займаються різними видами вправ в процесі фізичного виховання.

Для вирішення мети та завдань роботи були використані наступні методи і методики дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, тестування рівня розвитку рухових якостей; методи математичної статистики.

Тестування було проведено відповідно до вимог, затверджених кафедрою фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ПолтНТУ, у якому взяли участь 60 осіб жіночої статі віком 17–18 років. Усі студентки були розподілені на три групи, залежно від їх спортивно-фізкультурних уподобань: експериментальна група із спеціалізацією пауерліфтинг (ЕГ-1), експериментальна група із спеціалізацією волейбол (ЕГ-2) та контрольна група (КГ), в яку увійшли студентки, котрі займалися за загальною програмою з фізичного виховання.

Результати дослідження. Відповідно до поставлених завдань нами були проведені наступні види випробувань: згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів), стрибок у довжину з місця (см); біг 100 м (с); піднімання в сід за 1 хв (к-ть разів), нахил тулуба (см). Критеріями оцінки ефективності запропонованої авторської програми стали величини змін показників фізичної підготовленості студенток на момент завершення експерименту та їх достовірність.

Заняття з фізичного виховання студенток усіх груп мали як спільні, так і відмінні риси. До спільних рис належали такі: однакова кількість занять з фізичного виховання (2 заняття на тиждень); однакові умови контролю нормативів фізичної підготовленості, фізичної працездатності; оцінка рівня фізичного здоров'я та функціонального стану проводилася одним викладачем в однакових умовах. Відмінні риси: засоби і методи

фізичного виховання для студентів ЕГ-1, ЕГ-2 було підібрано з урахуванням їх інтересів, а заняття в КГ проводились за традиційною навчальною програмою з фізичного виховання ПолтНТУ.

Результати дослідження, які представлені у таблиці 1, свідчать про те, що після експерименту в середньому спостерігалися позитивні зрушення щодо переважної кількості показників в усіх групах. Водночас, у дівчат ЕГ-1, порівняно з іншими, достовірно значимими були зміни показників, які характеризують силову витривалість, швидкість, швидкісно-силові та силові здібності, функціонального стану та фізичного здоров'я ($p < 0,05-0,01$).

Дослідження силових здібностей, що здійснювалося за допомогою тесту "Згинання і розгинання рук в упорі лежачи", після експериментальної роботи показали, що суттєвіші зміни показників у бік покращення відбулися в ЕГ-1 (45,83 %; $p < 0,001$). При цьому у студенток цієї групи зафіксовано і кращий середньостатистичний показник, що склав $25,90 \pm 0,79$ разів, і який відповідає оцінці 5 за п'ятибальною шкалою. В інших двох групах показники виявилися значно гіршими (ЕГ-2 – 8,26 %; $p < 0,01$; $17,05 \pm 0,46$ разів, 3 бали; КГ – 4,88 %; $p < 0,05$; $15,50 \pm 0,24$ разів; 2 бали).

Дослідження рівня швидкісно-силових якостей показало, що найбільшого прогресу досягли студентки ЕГ-1, які поліпшили свою результативність у "Стрибку в довжину з місця" в середньому на 7,30 %, ($p < 0,01$). При цьому середньостатистичний результат склав $1,81 \pm 0,01$ см, що оцінюється в 3 бали. В інших групах приріст результативності був менш значним (ЕГ-2 – 4,60 %; $p < 0,05$; $1,89 \pm 0,02$ см; 3 бали; КГ – 1,47 %; $p > 0,05$; $1,70 \pm 0,01$ см; 1 бал).

Аналіз приростів показників силової витривалості за допомогою тесту "Піднімання тулуба із положення лежачи на спині в сід за 1 хв." дозволив встановити, що найбільші суттєві зміни у бік покращення відбулися у студенток ЕГ-1 (15,57 %, $p < 0,01$), при середньому результаті $47,60 \pm 0,99$ разів, що відповідає оцінці – 5 балів. У студенток ЕГ-2 та КГ приріст склав 5,49 % і 2,28 % ($p < 0,05$), при середніх показниках $40,05 \pm 0,45$ та $38,30 \pm 0,24$ разів відповідно (оцінка – 3 бали).

Таблиця 1

**Динаміка зміни показників
фізичної підготовленості студенток**

Показники	Групи	$\bar{x} \pm S_x$				Приріст %	P
		До експерименту	Оцінка, бал	Після експерименту	Оцінка, бал		
Сила (згинання-розгинання рук в упорі лежачи), разів	ЕГ-1	$19,00 \pm 1,11$	4	$25,90 \pm 0,79$	5	45,84	$p < 0,001$
	ЕГ-2	$15,80 \pm 0,40$	2	$17,05 \pm 0,46$	3	8,26	$p < 0,01$
	КГ	$14,80 \pm 0,17$	2	$15,50 \pm 0,24$	2	4,88	$p < 0,05$
Швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця), см	ЕГ-1	$1,69 \pm 0,01$	1	$1,81 \pm 0,01$	2	7,30	$p < 0,01$
	ЕГ-2	$1,81 \pm 0,02$	2	$1,89 \pm 0,02$	3	4,60	$p < 0,05$
	КГ	$1,67 \pm 0,01$	1	$1,70 \pm 0,01$	1	1,47	$p > 0,05$
Силова витривалість (піднімання тулуба в сід за 1 хв.), разів	ЕГ-1	$41,60 \pm 1,17$	3	$47,60 \pm 0,99$	5	15,57	$p < 0,01$
	ЕГ-2	$38,00 \pm 0,28$	3	$40,05 \pm 0,45$	4	5,49	$p < 0,05$
	КГ	$37,50 \pm 0,31$	3	$38,30 \pm 0,24$	3	2,28	$p < 0,05$
Швидкість (біг 100 м), с	ЕГ-1	$17,59 \pm 0,26$	1	$16,56 \pm 0,14$	2	5,52	$p < 0,01$
	ЕГ-2	$16,89 \pm 0,14$	2	$16,57 \pm 0,12$	2	1,91	$p > 0,05$
	КГ	$17,58 \pm 0,08$	1	$17,29 \pm 0,11$	1	1,68	$p > 0,05$
Гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи), см	ЕГ-1	$16,75 \pm 0,15$	3	$17,65 \pm 0,19$	4	6,63	$p < 0,01$
	ЕГ-2	$17,90 \pm 0,26$	4	$19,60 \pm 0,29$	4	9,81	$p < 0,01$
	КГ	$17,55 \pm 0,40$	4	$16,60 \pm 0,41$	3	5,11	$p < 0,05$

Аналіз приростів показників силової витривалості за допомогою тесту "Піднімання тулуба із положення лежачи на спині в сід за 1 хв." дозволив встановити, що найбільші суттєві зміни у бік покращення відбулися у студенток ЕГ-1 (15,57 %, $p < 0,01$), при середньому результаті $47,60 \pm 0,99$ разів, що відповідає оцінці – 5 балів. У студенток ЕГ-2 та КГ приріст склав 5,49 % і 2,28 % ($p < 0,05$), при середніх показниках $40,05 \pm 0,45$ та $38,30 \pm 0,24$ разів відповідно (оцінка – 3 бали).

Результати тесту Біг 100 м засвідчили, що достовірно покращення показників швидкості відбулося у студенток ЕГ-1 (5,52 %; $p < 0,01$), тоді як в інших групах цей показник залишився майже незмінним 1,91 % ($p > 0,05$) і 1,68 % ($p > 0,05$). Водночас середньостатистичні результати в усіх групах залишилися у край низькими ($16,57 \pm 0,12$ с; $16,56 \pm 0,14$ с; $17,29 \pm 0,11$ с), що відповідно оцінюється 2 та 1 балами відповідно.

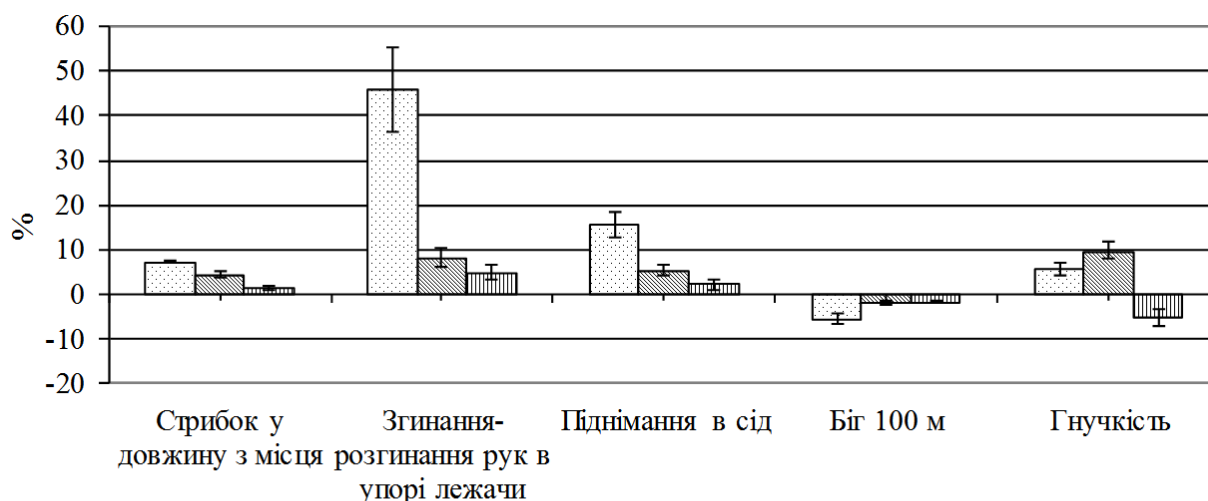


Рис. 1. Відносні (%) зміни показників фізичної підготовленості студенток

□ EG-1 (пауерліфтинг) ▨ EG-2 (волейбол) ▩ КГ (ЗФП)

При визначенні рівня розвитку гнучкості найбільший прогрес у виконанні тесту "Нахил тулубу вперед положення сидячи" продемонстрували студентки EG-2 – 9,81 % ($p < 0,01$); трохи поступилися їм студентки EG-1 – 6,63 % ($p < 0,05$). Водночас, у студенток КГ такі показники суттєво погіршилися (-5,11 %; $p < 0,05$). При цьому найкращий середньостатистичний показник був установлений у студенток EG-2 ($19,60 \pm 0,89$ см), що відповідає оцінці 4 бали. Таку саме успішність продемонстрували і студентки EG-1, проте їхній середньостатистичний результат був дещо нижчим $17,65 \pm 0,19$ см. Найгірший результат мали студентки КГ ($16,60 \pm 0,41$ см), що відповідало оцінці 3 бали.

Висновки

Установлено, що найбільший приріст показників фізичної підготовленості в середньому продемонстрували студентки, які обрали своєю спеціалізацією пауерліфтинг (EG-1) – 16,17 %. Удвічі менш покращання відбулися у студенток, які займалися переважно волейболом (EG-2). У них приріст у середньому становив 6,01 %. Не виявлено прогресу у студенток КГ, які обрали традиційну форму занять фізичним вихованням. Показники в останніх погіршилися в середньому на 0,37 %.

Аналіз фізичної підготовленості студенток EG-1 і EG-2 показав, що в усіх рухових тестах, за якими проводився експеримент, відбулися позитивні зміни. Найбільший приріст показників відмічено в EG-1 у тестах: "Згинання і розгинання рук в упорі лежачи", "Піднімання тулуба в сід за 1 хв." та "Біг 100 м". Отже, це свідчить про ефективність запропонованої нами методики фізичного вдосконалення занять студенток, які здобувають вищу освіту в технічному ВНЗ.

Таким чином, покращення результатів фізичних показників студенток залежать від покращення результатів в змагальних вправах пауерліфтингу, а саме це спостерігається в фізичних показниках: швидкісно-силові якості (стрибок в довжину з місця); швидкість (біг 100 м), сила (згинання-розгинання рук в упорі лежачи); силова витривалість (піднімання тулуба в сід за 1 хв.). Загалом не виявлено кореляційного взаємозв'язку результатів змагальних вправ пауерліфтингу і результатів гнучкості (нахили тулуба вперед з положення сидячи).

Отримано достовірні позитивні зміни фізичних показників студенток експериментальної групи, які доводять ефективність застосованого режиму рухової активності. Ми можемо зробити висновки, що одним з основних компонентів підвищення результатів фізичних показників є розвиток силових якостей студенток, а компонентом реалізації в змагальній діяльності – рівні загальної фізичної підготовленості дівчат.

Загалом рівномірна картина позитивного впливу застосування рекомендованої програми на фізичні якості студенток може бути підставою для висновку про її придатність з метою досягнення гармонійного розвитку особистості.

Використані джерела

1. Апанасенко Г. Л. Избранные статьи о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – Киев, 2005. – 48 с
2. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис...канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення"/Львів. держ. ін-т фіз. культури. / А. І. Драчук. – Л., 2001. – 20 с.
3. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання закладів : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Волинський державний університет імені Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 17 с.
4. Горбунов Л. Динаміка фізичної підготовленості молодших школярів із різним рівнем рухової активності [Електронний ресурс] / Л. Горбунов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : [зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки]. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2 – с. 57–59. – Режим доступу : http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/fvs/2008_2/1/Gorbunov.pdf.
5. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія / Г. П. Грибан. – Житомир : Вид-во "Рута", 2009. – 594 с. Давиденко Д. Н. Здоров'я и образ жизни студентов / Д. Н. Давиденко, Ю. Н. Щедрин, В. А.Щеголев / Под общ. ред. проф. Д. Н. Давиденко : Учебное пособие. – СПб : СПбГУИТМО, 2005 – 124 с.
6. Карпюк Р. дослідження показників фізичної підготовленості, функціонального й психологічного стану військово-службовців [Електронний ресурс] / Р. П. Карпюк, Ю. В. Петришин // Спортивна наука України. – 2012. – № 7 (51). – С. 46–50. – Режим доступу : http://archive.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/2012_7/Kar_8.pdf
7. Копа В. М. Спроба аналізу функціонального стану сучасних студентів технічного вищого навчального закладу / В. М. Копа // Педагогіка, психологія та медико-біологічних проблеми фіз. виховання і спорту : Збірник наукових праць за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХІІІ), 2012. – № 7. – С. 69–72.
8. Маланюк Л. Б. Обґрунтування режимів рухової активності чоловіків 18–25 років з різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Л. Б. Маланюк – Львів : ЛДУФК. – 2010. – 20 с.
9. Приходько В. Методология разработки региональных программ двигательной подготовки студентов / В. Приходько, Н. Иващенко, В. Жванова // Спортивный вестник Приднестров'я : наук.-теор. жур. Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – № 2. – 2006. – С. 147–148.
10. Романова В. І. Динаміка фізичної підготовленості студенток старших курсів вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / В. І. Романова. – Х., 2010. – 26 с.
11. Семенова Н. В. Динаміка показників фізичної підготовленості студенток 15-17 років під впливом впровадженого режиму рухової активності / Н. В. Семенова // Слобожанський науково спортивний вестник. – № 4 (37). – 2013. – С. 74–79.
12. Соколова О. В. Ефективність використання засобів степ-аеробіки в системі занять з фізичного виховання студентів 18-19 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кан. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.04 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О. В. Соколова. – Дніпропетровськ, 2011. – 24 с.
13. Томенко А. А. Особенности развития неспециального физкультурного образования студенческой молодежи за рубежом / А. А. Томенко // Физическое воспитание студентов : Збірник наукових праць за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХІІІ. – 2010. – № 5. – С. 77–79.

Gordienko Y.

DYNAMICS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS ENGAGED IN DIFFERENT TYPES OF EXERCISES IN PHYSICAL EDUCATION

The results of the pedagogical experiment, which studied the dynamics of the physical fitness of students and II courses. During the study used methods of testing the level of development of motor skills and mathematical statistics ..

Key words: motor quality, level of physical fitness, student, powerlifting.

Стаття надійшла до редакції 18.09.2014 р.