

**ВИВЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТОК
ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

Олена Пархоменко

ДВНЗ “Українська академія банківської справи
Національного банку України”



Аннотация

Представлен анализ физической подготовленности студенток экономических специальностей, по результатам тестирования, на протяжении трёх лет обучения. Выявлены пути их улучшения с помощью оздоровительно-тренировочной программы пилатес, которая направлена на улучшение техники движений, исправление осанки, а также на повышение мышечной силы, гибкости и выносливости.

Ключевые слова: студенты, здоровье, гибкость, сила, оздоровительно-тренировочная программа, “Пилатес”.

Annotation

The present analysis of the physical fitness of the students of economic specialties, the results of testing for three years of training. The ways of improving their health-Pilates training program that focuses on improving movements, correction of posture, and improve muscle strength, flexibility and endurance.

Key words: students, health, flexibility, force, recreational and training program, “Pilates”.

Постановка проблеми. В наш час проблема зміцнення здоров'я студентської молоді, є дуже актуальною. Внаслідок незадовільного стану здоров'я виникають проблеми, пов'язані з руховою активністю студентів. Тобто, молодь, яка має відхилення у стані здоров'я, не отримує потрібного фізичного навантаження в повному обсязі, що негативно впливає на психофізіологічний розвиток студентів. Також при недостатньому фізичному навантаженні людина втрачає можливість розвиватися більш гармонійно та всебічно, що негативно відображається в навчанні та здобутті потрібних навичок для майбутньої професії.

Відомо, що високий рівень розвитку рухових якостей є основою базою для оволодіння новими видами рухових дій, успішного пристосування до трудових і побутових операцій, що є важливим компонентом стану здоров'я. Крім цього процес засвоєння будь-яких рухових дій (трудова, спортивних, побутових і т.д.) йде значно успішніше, якщо людина має сильні, розвинені, витривалі і швидкі м'язи, здатність керувати своїм тілом, своїми рухами.

Але на сьогоднішній день спостерігається низький рівень розвитку фізичних якостей учнівської та студентської молоді [2; 7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми, пов'язані зі станом здоров'я студентів, виникають ще в підлітковому віці,

найбільш поширеними з відхилень в стані здоров'я є дефекти опорно-рухового апарату, число яких у минулі роки зростає з 61% до 84%. Крім цього до 47 % дітей (за загальним середнім показником), мають низький рівень фізичної підготовленості [5].

Логічне продовження вище вказаного відображається у багаторічних спостереженнях кафедри фізичного виховання Державного вищого навчального закладу “Українська академія банківської справи Національного банку України”, які свідчать про те, що значна кількість студентів, які приходять на перший курс навчання, мають вагомий відхилення у здоров'ї і з кожним роком цей відсоток зростає.

Цей факт також підтверджено у дослідженнях С. Прабор, Р. Бабенкова, які встановили, що понад 50% студентів мають низький рівень кондиційної фізичної підготовленості [8]. Тобто студенти початкових курсів у загальній більшості не спроможні засвоїти необхідну кількість навантаження для відповідного фізичного і розумового розвитку, а більше половини випускників ВНЗ фізично не спроможні якісно працювати на виробництві [11] в зв'язку з низьким рівнем розвитку таких фізичних якостей як: швидкість, гнучкість, сила, координація та витривалість.

В повсякденному житті людини найбільше значення має ру-



**Результати фізичної підготовленості студенток економічних спеціальностей
протягом трьох років навчання**

Тести	1 курс 2010 -2011 н. р.				2 курс 2011-2012 н. р.				3 курс 2012-2013 н. р.			
	Вересень		Травень		Вересень		Травень		Вересень		Травень	
	Середній показник	Бали	Середній показник	Бали	Середній показник	Бали	Середній показник	Бали	Середній показник	Бали	Середній показник	Бали
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (разів)	5,1	0	6	0	5,2	0	5,6	0	6,5	0	8,8	1
Піднімання в сід за 1 хв., (разів)	31,2	2	36,3	3	32,7	2	36,4	3	33,8	2	36,7	3
“Човниковий” біг 4х9 м. (с.)	11,27	2	11,15	3	11,35	2	11,24	2	11,25	2	11,16	3
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см.)	15,2	2	15,8	3	15,3	3	16,5	3	16,3	3	16,5	3

хомість хребетного стовпа, плечових та тазостегнових суглобів. Розвитком рухомості в суглобах слід займатися в дитячому та підлітковому віці, а підтримувати її рівень необхідно для професійної та побутової діяльності протягом всього життя.

Вправи, які спрямовані на розвиток гнучкості, сприяють зміцненню суглобів, підвищують міцність та еластичність м'язів, зв'язок та сухожилок, удосконалюють координацію. Гнучкість – це здатність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою [10, 246-247].

Стосовно силових та швидко-силових показників дані літературних джерел засвідчують, що майже в половини школярів-випускників рівень розвитку цих якостей є незадовільним. Недостатня кількість м'язових тканин призводить до порушення корсетної функції організму (порушення постави, плоскостопість, захворювання хребта), розвитку захворювань дихання й серцево-судинної системи, ожиріння та ін. [2, 30].

Тому одними із важливих показників стану здоров'я та працездатності студентів є силова та швидко-силова витривалість.

Аналіз літератури показав, що автори по-різному трактують по-

няття сила, наприклад, М.О. Носко [6] в своїй роботі висловлює свою думку так: “сила – це одна з фізичних якостей, що визначає рівень фізичної підготовленості і фізичного розвитку”. Найбільший рівень розвитку силових показників має руховий режим та цілеспрямована робота з фізичного виховання.

За даними дослідження Т.Ю. Круцевич [10, 178]: “сила – це здатність переборювати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів”. А силову витривалість, в свою чергу, автор висвітлює, як фізичну якість людини, її здатність якомога ефективніше долати помірний зовнішній опір в різних умовах рухової діяльності [10, 180]. При цьому мається на увазі різноманітний характер функціонування м'язів; підтримання необхідної пози, повторне виконання вибухових зусиль, циклічна робота певної інтенсивності та ін.

В свою чергу, В.В. Рябов [9356] розглядає силову витривалість, як здатність людини проявляти м'язову силу протягом тривалого часу.

Також автор зазначає, що прояв витривалості зумовлений: діяльністю кори великих півкуль головного мозку, яка впродовж

виконання певної дії регулює функціональний зв'язок між м'язовою системою і внутрішніми органами. Також керує загальним станом організму; рівнем розвитку сили та швидкості; технікою виконання руху. Значення витривалості полягає в тому, що вона віддаляє стомлення, сприяє тривалішому збереженню працездатності, що важливо в спорті, праці, побуті та військовій підготовці.

З досліджень И.В. Бельського [1,4] відомо, що показники силових характеристик у процесі фізичних навантажень зростають у 3,5-3,7 рази, тоді як витривалість і спритність зростають у десятки разів. Тому ми вважаємо, що при проведенні занять з фізичного виховання потрібно приділяти більше часу розвитку силових здібностей.

Для розвитку силових здібностей студент не повинен мати значних відхилень у здоров'ї. Але сьогодні значна кількість студентів мають ці відхилення і не в змозі виконати ті силові вправи, які необхідні для розвитку силових та швидко-силових здібностей.

Тож, прийшли до висновку, що необхідно використовувати нові форми занять з фізичного виховання для підтримки загальної



фізичної підготовленості та підвищення самопочуття студенток і покращення їх стану здоров'я.

Тому, актуальним на сьогодні залишається питання підвищення ефективності оздоровчого впливу фізичними вправами різної спрямованості.

В сучасному житті існує велика кількість систем оздоровлення, спрямованих на підвищення загального стану здоров'я. Але, на наш погляд, найбільш ефективною системою, яка направлена на розвиток сили, витривалості, силової витривалості, гнучкості та інших фізичних якостей може бути система пілатес (PILATES). Пілатес – це популярна система вправ з удосконалення тіла та свідомості, яка дозволяє не лише розвивати фізичну силу, гнучкість і координацію, але і знімає стрес, посилює концентрацію і підвищує контроль за тілом. Займатися пілатесом може кожен студент з різним рівнем фізичної підготовленості [4,9].

Тому ця система дозволить студентам, які мають низький рівень фізичної підготовленості, виконувати вправи, необхідні для фізичного самовдосконалення.

Мета дослідження – пошук шляхів покращення рівня фізичної підготовленості студенток економічних спеціальностей Державного вищого навчального закладу “Українська академія банківської справи Національного банку України”.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературні джерела щодо стану здоров'я та фізичної підготовленості студенток економічних спеціальностей.

2. Вивчити рівень фізичної підготовленості студенток економічних спеціальностей Державного вищого навчального закладу “Українська академія банківської справи Національного банку України”.

Результати дослідження та їх обговорення. Відомо, що результативність багатьох видів профе-

сійної праці істотно залежить від спеціальної фізичної підготовки, що набувається шляхом систематичних занять фізичними вправами, адекватними в певній мірі вимогам даної професійної діяльності та її умов до функціональних можливостей організму.

Протягом трьох років: з вересня 2010 року (перший курс навчання) по травень 2013 року (третій курс навчання) ми спостерігали за студентками, які поступили на економічні спеціальності обліково-фінансового факультету Державного вищого навчального закладу “Українська академія банківської справи Національного банку України”.

Комплексне тестування визначення рівня фізичної підготовленості студенток відбувалося через рівні відрізки часу на початку (вересень) та в кінці (травень) кожного навчального року (табл.1).

Результати досліджень показали, що середній показник у вправі “згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі” становить 5,1 разів, що відповідно до нормативів оцінки фізичної підготовленості із Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України [3], що за п'ятибальною шкалою, відповідає оцінці 0 балів; у вправі “піднімання в сід”, середній показник складає 31,2 разів, що за державними тестами відповідає оцінці в 2 бали, у вправі “човниковий біг 4x9 м.”, середній показник складає 11,27 с., відповідає оцінці 2 бали, у вправі “нахил тулуба вперед з положення сидячи”, середні показники такі 15,2 см., відповідає оцінці в 3 бали.

Ці показники свідчать про незадовільний стан фізичної підготовленості випускників шкіл, які прийшли на перший курс навчання.

На наш погляд, причиною такого стану фізичної підготовленості випускників шкіл є застаріла матеріальна база, низький рівень свідомості молоді, щодо занять з фізичної культури у ЗОШ.

Проаналізувавши показники останніх років ми бачимо, що в порівнянні з показниками вересня 2010 року спостерігаються деякі зрушення у фізичної підготовленості студентів. Так, в порівнянні з вереснем 2010 і травнем 2013 року, ми бачимо прогрес. Показники: у вправі “згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі” у травні 2013 року – 8,8 разів, що відповідає оцінці в 1 бал; у вправі “піднімання в сід, за 1хв.” середній показник в травні 2013 року складає 36,7 разів, що відповідає оцінці в 3 бали, у вправі “човниковий біг 4x9 м.” середній показник складає 11,16 с., що відповідає оцінці 3 бали, у вправі “нахил тулуба вперед з положення сидячи”, середні показники такі 16,5 см., відповідає оцінці в 3 бали.

Виходячи з вище вказаних результатів ми бачимо, що протягом трьох навчальних років спостерігається незначний прогрес, так в вправі “згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі” середній показник збільшився на 3,7 разів, з 5,1 до 8,8 разів, у вправі “піднімання в сід, за 1хв.” середній показник виріс на 5,5 разів, з 31,2 до 36,7 разів, у вправі “човниковий біг 4x9 м.”, середній показник на 0,11 с., з 11,27 с. до 11,16 с., у вправі “нахил тулуба вперед з положення сидячи”, середній показник такий 1,3 см., з 15,2 см. до 16,5 см.

Але, якщо ми звернемо увагу на оцінювання результатів дослідження (“згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі” – 1 бал; “піднімання в сід, за 1хв.” – 3 бали, “човниковий біг 4x9 м.” – 3 бали, “нахил тулуба вперед з положення сидячи” – 3 бали), то побачимо, що стан гнучкості, силової та швидкісно-силової підготовленості студенток знаходиться на невисокому рівні.

Причиною низьких показників є низька мотивація до занять з фізичного виховання у ВНЗ, проблема лежить у соціально-психологічній площині: значна кількість



студентів мають низький рівень оцінки, тому статус фізичного виховання у власному світогляді та готовність їх до здорового способу життя залишаються актуальними питаннями.

Ми вважаємо, що необхідне впровадження в систему фізичного виховання студентів ВНЗ таких засобів, які б заохотили студенток до занять з фізичного виховання, тому ми розробили оздоровчо-тренувальну програму пілатес, яка, на наш погляд, надасть змогу покращити фізичний стан та фізичну підготовленість студенток під час навчання у ВНЗ.

Методика "пілатес" була створена Джозефом Пілатесом (Joseph Pilates) понад сто років тому. Вся система "пілатес" будується на плавному і керованому виконанні певних рухів, які включають в роботу всі, навіть найдрібніші, м'язи. В результаті можна досягнути поєднання високої еластичності і тонусу всіх груп м'язів та підвищити рухливість у суглобах [10].

Висновки

Сучасна перебудова навчального процесу вищої школи потребує всебічного пошуку шляхів покращення стану здоров'я і фізичної підготовленості студенток різних напрямів.

Аналіз результатів дослідження показав незадовільний стан фізичної підготовленості студенток, які прийшли на перший курс навчання та навчаються на економічні спеціальності за загальноприйнятою програмою з фізичного виховання у ВНЗ.

Проведення на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ фізкультурно-оздоровчої програми "пілатес" може позитивно вплинути на відвідування занять, та сприятиме покращенню загальної

та спеціальної фізичної підготовки студенток.

Перспективи подальшого дослідження будуть пов'язані з більш детальним вивченням можливостей побудови оздоровчо-тренувальної програми за методикою "пілатес" і впровадження її у навчальний процес студенток економічних спеціальностей.

Література:

1. Бельский И.В. Особенности методики атлетической гимнастики в режиме свободного времени студентов : дис. канд. пед. наук. – 13.00.04 / И.В. Бельский. – Минск, 1989. – 173 с.
2. Бермудес. Д.В., Карпенко М.С. Порівняльний аналіз розвитку силових здібностей в учнів старших класів / Д.В. Бермудес, М.С. Карпенко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів: матеріали XIII Міжнародної наук. - практ. конференції - 2013.- Том 1.- 456с.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України // Постанова Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 року. – № 80. – м. Київ. – 31 с.
4. Исаковиц Р., Клиппингер К. Анатомия пилатеса / Р. Исаковиц, К. Клиппингер; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск: Попурри, 2012. – 240 с.
5. Новоселова О.А. Оценка физического состояния выпускников дошкольных образовательных учреждений и учащихся 1-2 классов / О.А. Новоселова // Морфология – физической культуре спорта и авиакосмической медицине: материалы Всерос. науч-практ. конф. – М., 2001.- С. 153-157.
6. Носко М.О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою і спортом : Дис. д-ра пед. наук: 13.00.09 / М.О. Носко. - Інститут педагогіки АПН України. – К., 2003. – 430.
7. Пархоменко О.П., Лоза Т.О. Вивчення засобів покращення стану здоров'я та професійно – прикладної фізичної підготовки студенток економічних спеціальностей / О.П. Пархоменко, Т.О. Лоза // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – Вип. 107. – Т. 1. С. 274-276.
8. Прапор С.С., Бабенкова Р.Д. Анализ статистических данных о состоянии студентов за последние 22 года // Организация и методика учебного процесса физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: материалы VI Межд. Университет. науч. – метод. конф. – М., 2000.- №2 – С. 145-150.
9. Рябов В.В. Характеристика структуры здібностей студентів для розвитку сили та витривалості / В.В. Рябов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – Вип. 107. – Т. 2. 388 с.
10. Теорія та методика фізичного виховання / Під. Ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
11. Халайджі С. Соціальні замовлення на професійно-прикладну психофізичну підготовку фахівців енергетичного комплексу / С. Халайджі // Матеріали ІХ Всеукр. конф. Аспірантів галузі фіз. культури і спорту. – Львів, 2006. – Т. 3. – С. 129-134.

