

796.012.11

Розвиток силових якостей у студенток третього курсу аграрного університету

I. Ю.Самохвалова, старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

В. В. Мелюшкина, старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

Стаття присвячена проблемі розвитку силових якостей у студенток третього курсу аграрного вузу. Визначається вплив програми тренування для розвитку сили на фізичний розвиток, фізичну та функціональну підготовленість студенток.

Постановка проблеми.

Прагнення до міцного здоров'я, зовнішньої привабливості, бадьорості та впевненості в собі притаманне кожній людині. Проте багато людей свідомо чи несвідомо ігнорують це прагнення до фізичної досконалості та здоров'я. Певною мірою це стосується і студентської молоді [6].

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є важливим елементом всебічного розвитку студентів, формування в них основ здорового способу життя, організації корисного відпочинку, розвитку й відновлення фізичних та духовних сил, реабілітації й корекції здоров'я, виховання моральних і вольових якостей.

Напружена розумова праця студентів і недостатність рухової активності нерідко стають причиною зниження працездатності та підвищення захворюваності [4,6].

Найбільше значення у життєдіяльності людини мають сила м'язового та плечового пояса, тулуба та стегон. Недостатня кількість м'язових тканин призводить до порушення корсетної функції організму (сколіози, плоскостопість, захворювання хребта), захворювань дихальної та серцево-судинної систем тощо [4,6,7].

Силові здібності людини – це її здібності долати зовнішній опір або протистояти йому м'язовими зусиллями [8]. Рівень силових здібностей залежить від багатьох факторів: фізіологічного поперечника м'язів, співвідношення червоних та білих м'язових волокон, кількість включених в роботу рухових одиниць. Силові здібності, в конкретних рухових діях, прямо обумовлені біомеханічною структурою руху, можливістю залучення до роботи великих м'язових груп, довжиною плечових важелів. В процесі вирішення завдань для розвитку сили людини, додатково розв'язуються приватні завдання по диференційованій дії на розвиток сили залежно від вікових, статевих і індивідуальних особливостей її стану і розвитку, а також залежно від особливостей спеціалізації у вибраному виді діяльності [4,1].

Тренування, що покращують фігуру, забезпечують організм киснем (він потрібний для оновлення клітин), сприяють перетворенню накопиченого жиру в енергію, зміцнюють серцевий м'яз. Як відомо, здорове сильне серце менше схильне до стресів. Програми побудови м'язів зміцнюють мускулатуру, а це надає додатковий захист суглобам і зв'язкам, Особливо потребує добре розвиненої мускулатури спини і живота хребет, адже це охороняє його від пошкоджень. Тому укріплення м'язів необхідне не стільки для створення зовнішності, але і для того, щоб організм міг витримувати значні механічні навантаження [2,3].

Створення раціональної методики силової підготовки є одним із факторів підвищення не лише рівня здоров'я, фізичної підготовленості, а й розумової працездатності, гармонійного розвитку особистості.

Аналіз наукової літератури присвяченої розвитку сили на заняттях з фізичного виховання, показує, що в останній час дослідження в цьому напрямку значно зросли. Вплив занять силовими видами фітнесу (шейпингом і силовою аеробікою) досліджували автори Т. Круцевич, М. Булатова, Ю. Усачев та інші [1,4].

Окрему увагу у літературних джерелах приділено контролю силових якостей. Найчастіше для контролю та оцінки розвитку сили дослідники у галузі фізичного виховання звертаються до робіт Т. Круцевич, М. Воробйова, Б. Ланда. У цих роботах пропонуються не лише оціночні вікові норми, а й методики розрахунку відносної сили (силового індексу) та оціночні таблиці до них [4,5].

Проблемою розвитку силових здібностей саме у студентської молоді у попередні декілька років цікавились О. Зянкін [2], С. Приходько [8] та ін.

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати програму тренувальних занять, що сприяє розвитку сили у студенток третього курсу аграрного вищого навчального закладу.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень розвитку сили у студенток третього курсу аграрного університету.
2. Дослідити вплив фізичного навантаження на організм студенток третього курсу.
3. Провести порівняльний аналіз та визначити ефективність розробленої програми для розвитку сили студенток.

Методи дослідження - аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилися на базі Сумського національного аграрного університету. В експерименті прийняли участь 24 дівчини третього курсу факультетів економіки та менеджменту та біолого – технологічного факультету. Кожна з груп (експериментальна та контрольна) складалась з 12 практично здорових студенток основного відділення.

На першому етапі досліджень (жовтень) ми розподілили студенток третього курсу біолого - технологічного факультету та факультету економіки та менеджменту аграрного університету на дві групи

контрольну та експериментальну. Далі визначили рівень розвитку силових якостей за допомогою контрольних вправ:

1. Піднімання тулуба з положення лежачи зігнув ноги за 1 хвилину.
2. Стрибок у довжину з місця.
3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
4. Присідання на одній нозі.
5. Підтягування із вису лежачи.

За результатами попередніх досліджень можна зробити висновок, що експериментальна та контрольна група знаходяться на однаковому рівні розвитку сили, який відзначається як низький і нижче середнього.

На наступному етапі ми впровадили програму для розвитку силових якостей, яку студентки експериментальної групи виконували на заняттях з фізичного виховання. Контрольна група займалась фізичним вихованням за загальноприйнятою методикою згідно „Робочої навчальної програми”.

Заключним етапом дослідження (травень) було визначення підсумкового рівня розвитку силових якостей дівчат третього курсу та математична обробка результатів за допомогою математичної статистики, зроблені порівняльний аналіз і сформульовані висновки.

Обов'язковою умовою занять було самостійне спостереження за зміною в стані здоров'я й фізичного розвитку. Самоконтроль включав суб'єктивні (самопочуття, працездатність, сон, апетит) та об'єктивні (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, фізичний стан і візуальні спостереження) показники.

Аналіз результатів педагогічного тестування показав, що в контрольній групі в тестах, які визначали рівень силових якостей, спостерігається достовірний приріст показників ($p < 0,05$). Порівняння показників результатів розвитку силових якостей студенток контрольної групи попереднього та заключного досліджень показало, що: в тесті № 1 показники залишились на рівні нижче середнього; у тесті № 2, № 3 та

№5 результат покращився з низького рівня до нижче середнього ; у тесті № 4 результат покращився із нижче середнього до середнього рівня (табл.1).

Таблиця 1.

Рівень розвитку силових якостей у дівчат третього курсу аграрного університету

№	Назва тесту	Контрольна група		Експериментальна група	
		жовтень	травень	жовтень	травень
1.	Піднімання тулуба з положення лежачи, раз	35,2±1,12	37,1±1,64	36,1±1,94	44,1±0,53
2.	Стрибок у довжину з місця, см	160±3,23	170±4,7	163±4,2	175±2,13
3	Згинання рук в упорі лежачи, раз	7,1±0,8	16,3±2,13	10±1,91	19,5±0,13
4.	Присідання на одній нозі, раз	5±1,71	8±0,87	6±0,43	10±1,78
5.	Підтягування із вису лежачи, раз	10,3±1,34	13,6±1,58	10,6±1,17	18,8±1,75

В експериментальній групі також виріс рівень розвитку силових якостей і спостерігається достовірний приріст показників ($p < 0,05$). Аналіз показників результатів розвитку силових якостей у студенток експериментальної групи попереднього і заключного досліджень виявив: у тесті № 1 результат покращився із нижче середнього рівня на середній; у тесті № 2 результат покращився з низького рівня до нижче середнього рівня; у тесті № 3 та №5 рівень збільшився із низького до середнього; у тесті № 4 показники зросли з нижче середнього на вище середній (табл.1).

Як ми бачимо із результатів порівняльного аналізу педагогічного тестування в обох групах (контрольній та експериментальній) зросли показники рівня розвитку сили у студенток третього курсу аграрного університету. Але в експериментальній групі ці показники зросли на більш високий рівень.

Висновки.

1. Застосування розробленої програми для розвитку силових якостей в експериментальній групі студенток третього курсу аграрного університету дозволило отримати більш високі результати ніж у контрольній групі у показниках: піднімання тулуба з положення лежачи, стрибка у довжину з місця, згинання рук в упорі лежачи, присідання на одній нозі, підтягування із вису лежачи.

2. В результаті проведення педагогічного експерименту виявлено статистично достовірний приріст показників рівня розвитку різних видів сили у студенток третього курсу аграрного університету. У студенток експериментальної групи спостерігався наступний приріст показників силової підготовленості: максимальної сили – з низького до середнього рівня, силової витривалості – з нижче середнього до вище середнього, швидкісної динамічної сили – з низького до нижче середнього, повільно – динамічної сили з низького до середнього рівня.

Список використаної літератури.

1. Булатова М. М. Современные физкультурно – оздоровительные технологии в физическом воспитании /М. М. Булатова, Ю. А. Усачев; под.ред.Т. Ю. Круцевич //Теоря и методика физического воспитания. – К. - 2003. – Т.2 – С.312 – 378.

2. Зянкин А.Н. Сила: ее развитие и динамика у студенческой молодежи в период обучения в вузе/ А. Н. Зянкин// Физическое воспитание студентов. - Харьков, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. - №2. - С.44–47.

3. Канішевський С М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства [2-е вид.] / С.М. Канішевський. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.

4. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей/ Т. Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. - К.: Олимпийская литература ,2005. - 195 с.

5. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности/ Б. Х. Ланда. - М.: Советский спорт, 2004. - 185 с.

6. Лавренюк В. С. Удосконалення силових здібностей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання [Електронний ресурс]/В. С. Лавренюк. - Режим доступу: sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-06...

7. Лошицька Т. І. Аналіз розвитку сили різних м'язових груп у дівчат 18 – 20 років [Електронний ресурс] /Т. І. Лошицька. – Режим доступу: sportpedagogy.org.ua/...journal/2012-06/12ltiggy.pdf

8. Приходько С. Розвиток станової сили у студентів технічних спеціальностей / С. Приходько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. - №12. - С. 29–31.

Статья посвящена проблеме развития силовых качеств у студенток третьего курса аграрного ВНЗ. Определяется влияние программы тренировок на развитие силы на физическое развитие, физическую и функциональную подготовку студенток

The article deals with the problem of power quality in the third year students of the Agricultural University. Determine the impact of training programs for strengthening the physical development, physical and functional fitness of female students

Відомості про авторів:

а) прізвище, ім'я, по батькові: Самохвалова Ірина Юріївна

б) посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Кірова 160, кафедра фізичного виховання

а) прізвище, ім'я, по батькові: Мелюшкина Вікторія Володимирівна

б) посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Кірова 160, кафедра фізичного виховання