

**Фізична підготовка студенток, які займаються різними видами
вправ у процесі фізичного виховання**

І.Д. Ліфінцев, старший викладач, Сумський національний аграрний університет

В.І Васильєв старший викладач, Сумський національний аграрний університет

У статті представлені результати педагогічного експерименту, в якому вивчалась динаміка показників фізичної підготовленості студенток I-II курсів.

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 [5]. 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.

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

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.

У тестуванні 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 оздоровчий фітнес (ЕГ-1), експериментальна група із спеціалізацією волейбол (ЕГ-2) та контрольна група (КГ), в яку увійшли студентки, які займалися за загальною програмою з фізичного виховання.

Результати дослідження та їх обговорення. 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 положення

сидячи 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 Сумського національного аграрного університету.

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, швидко-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 положення сидячи 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 1 – 2 курсів.

Показники	Групи	$\bar{x} \pm S_x$					Р
		До експерименту	Оцінка, бал	Після експерименту	Оцінка, бал	Приріст %	
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 положення сидячи за 1 хв.), разів	ЕГ1	$41,60 \pm 1,17$	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 положення сидячи 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 есту „Біг 100 м” засвідчили, що достовірне 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.

При визначенні рівня розвитку гнучкості найбільший прогрес у виконанні тесту "Нахил тулубу вперед положення сидячи" продемонстрували студентки ЕГ-2 – 9,81 % ($p < 0,01$); трохи поступилися їм студентки ЕГ-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 ЕГ-2 ($19,60 \pm 0,89$ см), що відповідає оцінці 4 бали. Таку саме успішність продемонстрували і студентки ЕГ-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 оздоровчий фітнес (ЕГ-1) – 16,17 %. Удвічі менш покращання відбулися у студенток, які займалися переважно волейболом (ЕГ-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 ЕГ-1 і ЕГ-2 показав, що в усіх рухових тестах, за якими проводився експеримент, відбулися позитивні зміни. Найбільший приріст показників відмічено в ЕГ-1у тестах: "Згинання і розгинання рук в упорі лежачи", "Піднімання тулуба в положення сидячи за 1 хв." та "Біг 100 м". Отже, це свідчить про ефективність запропонованої нами методики фізичного вдосконалення занять студенток, які здобувають вищу освіту в аграрному ВНЗ.

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.

Список використаної літератури.

1. Апанасенко Г. Л. Избранные статьи о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – Киев, 2005. – 48 с
2. Горбунов Л. Динаміка фізичної підготовленості молодших школярів із різним рівнем рухової активності / 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.
3. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія / Г. П. Грибан. – Житомир : Вид-во "Рута", 2009. – 594 с.
Давиденко Д. Н. Здоровье 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.

4. Карпюк Р. дослідження показників фізичної підготовленості, функціонального й психологічного стану військово-службовців [Електронний ресурс] / Р. П. Карпюк, Ю. В. Петришин. Режим доступу : http://archive.nbuv.gov.ua/ejournals/SNU/2012_7/Kar_8.pdf

5. 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 (ХІП), 2012. – № 7. – С. 69–72.

6. Приходько В. Методология разработки региональных программ двигательной подготовки студентов / В. Приходько, Н. Иващенко, В. Жванова // Спортивний вісник Придністров'я : наук.-теор. жур. Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – № 2. – 2006. – С. 147–148.

7. Семенова Н. В. Динаміка показників фізичної підготовленості студенток 15-17 років під впливом впровадженого режиму рухової активності / Н. В. Семенова // Слобожанський науково спортивний вісник. – № 4 (37). – 2013. – С. 74–79.

8. 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. : ХІП. – 2010. – № 5.– С. 77–79.

В статье представлены результаты педагогического эксперимента в котором изучалась динамика показателей физической подготовки студенток 1 – 2 курсов

The article presents the results of the pedagogical experiment, which studied the dynamics of indexes of physical preparedness of students i-II courses.

Відомості про авторів:

а)прізвище, ім'я, по батькові: Ліфінцев Іван Дмитрович

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: Васильєв Володимир Ілліч

б)посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

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