

ВПЛИВ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА РОЗВИТОК М'ЯЗОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Сумський національний аграрний університет

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.
Фізичне виховання є одним із основних чинників відновлення та зміцнення здоров'я, засобом ліквідації недоліків у фізичному розвитку, джерелом підвищення загальної та розумової працездатності студентів [3].

За даними медичних обстежень та спеціальних опитувань: на 100 студентів припадає до 95 і більше різних захворювань. Близько 50% студентів перебуває на диспансерному обліку, кожний 5- й студент віднесений до підготовчої та спеціальної медичної групи, або звільнений за станом здоров'я від занять з фізичного виховання. Це вимагає особливої уваги, щодо організації фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп [2,4,6].

Водночас професіограми фахівців агропромислового комплексу вимагають від майбутніх фахівців належного рівня працездатності, який базується саме на м'язовій витривалості [3,5]. З цієї позиції наші дослідження силової витривалості у студентської молоді, яка за станом здоров'я відноситься до спеціальної медичної групи є досить актуальними.

Низка науковців вивчає проблему пошуку раціональних форм і методів організації занять з розвитку витривалості студентів, які відносяться до спеціальної медичної групи.

На думку Т. Ю. Круцевич Т.Ю., Н.Є. Пангелової, О. Д.Кривчикової м'язова витривалість в значній мірі визначає адаптаційну стійкість до різних факторів в тому числі до тих, що супроводжують професійну діяльність [3].

О. З. Блавт провела аналіз існуючих тестових випробувань статичної силової витривалості студентів спеціальних медичних груп [1].

Проблему сучасного стану організації занять з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп в умовах вищого навчального закладу в своїх дослідженнях розглядали Є. Захаріна, Н. Цись [2,6]. Вчені зазначають, що оптимізація фізичного виховання зі студентами які мають відхилення в стані здоров'я повною мірою залежить від форм та методів організації навчального процесу в університеті [2,4,6].

Мета дослідження – аналіз динаміки зміни показників силової витривалості студенток, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи під час занять з фізичного виховання.

Методи й організація дослідження. Експеримент проводився на базі Сумського національного аграрного університету. В тестуванні взяли участь 15 студенток першого курсу, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи. Для визначення рівня розвитку м'язової витривалості студенток використовувалися наступні тести: піднімання тулуба з положення лежачи; згинання рук в упорі лежачи на колінах за 30 с; вправа «Стільчик» (утримання положення присід біля стіни). Розвиток м'язової витривалості здійснювали методом колового тренування із застосуванням розроблених комплексів силових вправ. Вправи виконувались в динамічному і статичному режимах з використанням власної ваги, з еластичними гумовими стрічками, опором партнера, з використанням тренажерів з постійним та змінним обтяженнями. На кожній станції студенти виконували 10-15, а в деяких вправах 40 повторень. Величина опору, чи обтяження складала 20-60% від максимального для кожної студентки зокрема. На виконання вправи в одному підході відводили 15 - 80 с. Інтервал між виконанням наступної вправи складав у першому колі одну хвилину і в другому - 2 хв. Після і перед виконання кожної вправи студенти вимірювали ЧСС. Допускалося збільшення ЧСС після виконання навантаження до 160 уд/хв., а перед виконанням – 120 уд/хв. Тривалість педагогічного експерименту складала чотири місяці з частотою занять двічі протягом тижня (вівторок, п'ятниця). Тривалість кожного заняття 90 хвилин.

Результати дослідження і дискусія. Вихідний рівень розвитку витривалості різних м'язових груп наведений в таблиці 1. Як свідчать наведені показники рівень розвитку м'язової витривалості виявився нижче за середній. Порівняльний аналіз результатів тестування до і після проведення педагогічного експерименту засвідчив вірогідні зміни м'язової витривалості всіх досліджуваних м'язових груп (табл. 1). Так, динамічна м'язова витривалість скелетних м'язів живота зросла на 40, 84%, плечового поясу – на 29,68%, а м'язів нижніх кінцівок - на 19,99%. Абсолютні значення вказують на середній рівень досягнень студенток (табл. 1).

Таблиця 1

Зміни показників статичної і динамічної м'язової витривалості студенток спеціальної медичної групи в умовах колового тренування

№	Тести	$\bar{x} \pm Sx$		P
		Початок експерименту	Кінець експерименту	
1.	Піднімання тулуба в положення сидячи з положення лежачи за одну хв.,разів	25,93±0,32	36,52 ±0,42	p<0,05
2.	Згинання рук в упорі лежачи на колінах за 30 с., разів	14,86±0,18	19,27±0,12	p<0,05
3.	Вправа «Стільчик» (утримання положення присід біля стіни), с	38,17±0,25	58,53±1,23	p<0,05

Висновок.

Отже, встановлено, що застосування силових вправ в процесі фізичного виховання студенток спеціальної медичної групи, які передбачали виконання їх в динамічному і статичному режимах з використанням власної ваги, еластичних гумових стрічок, опору партнера, тренажерів з постійним та змінним обтяженнями 20-60% від максимального забезпечує вірогідні зміни м'язової витривалості.

Список використаних джерел.

1. Блават О. З. Науково – методичні основи тестування статичної силової витривалості студентів спеціальних медичних груп вишів. Слобожанський науково – спортивний вісник. 2013. №3. С. 12 – 16.

2. Захаріна Є. А. Організація занять з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп. Вісник чернігівського педагогічного університету ім.Т. Г. Шевченка. 2015. №129 Т. 1. С.103 – 106.

3. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч.для студ.вищ. навч.закл.фіз. виховання і спорту. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид – во «Олімп. л – ра». 2017. Т2. 448с.

4. Присяжнюк С.І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика. Київ. 2012. 425 с.

5. Самохвалова І. Ю., Мелюшкина В. В., Клименченко Т. Г. Оцінка стану соматичного здоров'я студенток спеціальної медичної групи аграрного університету. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів. 2017. Вип. 143. С. 211 – 215.

6. Цись Н. Шляхи оптимізації фізичного виховання в спеціальних медичних групах. Фізична культура, спорт та здоров'я нації:збірник наукових праць. Вінниця:ТОВ «Планер». 2016. С.214 – 218.

1.Blavat O. Z. Naukovo – metodichni osnovi testuvannya statichnoyi silovoyi vitrivalosti studentiv specialnih medichnih grup vishiv [Scientific and methodological bases of testing of static strength endurance students of special medical groups of universities]. Slobozhanskij naukovo – sportivnij visnik. 2013. №3. S. 12 – 16.

2. Zaharina Є. А. Organizatsiia zaniat z fizichnogo vihovannia stýdentiv spetsialnih medichnih grúp [Organization of physical education classes for students of special medical group]. Visnik chernigivskogo pedagogichnogo úniversitetý im.T. G. Shevchenka. 2015. №129 Т. 1. S.103 – 106.

3.Krucevich T. Yu., Pangelova N. Ye., Krivchikova O. D. Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya: pidruch.dlya stud.vish. navch.zakl.fiz. vihovannya i sportu [Theory and methods of physical education: a textbook for

students in higher education in physical education and sports]. K.: Nacionalnij universitet fizichnogo vihovannya i sportu Ukrayini, vid – vo «Olimp. 1 – ra». 2017. T2. 448s.

4. Prisyazhnyuk S.I. Viktorystannya zdorov'yazberezhuvalnih tehnologij u fizichnomu vihovanni studentiv specialnogo medichnogo viddilennya [Use of health-saving technologies in the physical education of students of a special medical department]. Teoriya ta praktika. Kiyiv. 2012. 425 s.

5. Samohvalova I. Yu., Melyushkina V. V., Klimenchenko T. G. Ocinka stanu somatichnogo zdorov'ya studentok specialnoyi medichnoyi grupi agrarnogo universitetu [Assessment of the state of physical health of students of a special medical group of the agrarian university]. Visnik Chernigivskogo nacionalnogo pedagogichnogo universitetu im. T. G. Shevchenka. Chernigiv. 2017. Vip. 143. S. 211 – 215.

6. Tsis N. Shliahy optimizatsii fizichnogo vihovannya v spetsialnih medichnih grúpah [Ways of optimization of physical education in special medical groups] Fizichna kúltúra, sport ta zdorov'ia natsii: zbirnik naukovih prats. Vinnitsia: TOV «Planer». 2016. S. 214–218.

Відомості про автора

Самохвалова Ірина Юріївна, старший викладач кафедри фізичного виховання

ORCID 0000-0001- 7017-6915

Сумський національний аграрний університет

Адреса: вул. Герасима Кондратьєва, 160, м. Суми, 40021, Україна