

УДК 796.012.3:796.344 – 057.875 [371.7]

ПОЛІПШЕННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК, ЯКІ НАЛЕЖАТЬ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ, ЗАСОБАМИ БАДМІНТОНУ

Валентина ІГНАТЕНКО, Володимир НЕБЕСНИЙ, Микола АНДРОЩУК

Тернопільський національний економічний університет

Анотація. Підтверджується необхідність рухової активності студенток у вигляді занять фізичної культури впродовж усього періоду навчання. Розроблене комбіноване заняття з фізичного виховання з використанням засобів гри у бадмінтон у спеціальних медичних групах експериментально підтвердило ефективність таких занять у поліпшенні рухових здібностей студенток.

Ключові слова: студентки, спеціальна медична група, рухові здібності, бадмінтон.

Актуальність. За останнє десятиріччя рівень здоров'я й фізичної підготовленості студентів погіршився. Зокрема, 90 % абітурієнтів ВНЗ мають відхилення в стані здоров'я. Кількість дівчат, які мають хронічні захворювання, збільшилася від 43,9 % до 75 %. [3, 7, 8].

Основними причинами такого положення, на думку багатьох науковців [3, 4, 8, 10], є дефіцит рухової активності упродовж усього періоду навчання в освітніх установах, обумовлений недосконалістю чинних державних програм з фізичного виховання і недостатнім рівнем культури здорового способу життя студентів.

Студенток економічного університету можна зарахувати до категорії працівників інтелектуальної праці. Стрімкість потоку нової інформації неминуче призводить до ущільнення й ускладнення навчальних програм, що викликає збільшення матеріалу, що вивчається. Все це призводить до обмеження рухової активності студенток [1, 7].

Відносно мала рухова активність ускладнює і навчання, і фізичну підготовку майбутнього економіста.

Ця проблема загострюється для студенток із відхиленням у стані здоров'я, які належать до спеціальних медичних груп [2, 4, 11].

За підсумками медичних оглядів, близько 30 % студентів вищих навчальних закладів зараховано до спеціальних медичних груп, їх відсоток щорічно збільшується на 3-8 % [13].

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що методологія фізичного виховання й оздоровлення студентів спеціальних медичних груп у цей час не є ефективною [5, 6, 7].

Виникає потреба в пошукові найефективніших організаційних форм, засобів і методів фізичного виховання, раціональних підходів у нормуванні фізичних навантажень, які здатні поліпшити рівень фізичної підготовленості та рухових здібностей студентів.

Серед різноманітних засобів фізичного виховання студентів як доступний і ефективний засіб можна виділити гру в бадмінтон [9, 12, 14]. Але, незважаючи на численні праці науковців, які присвячені проблемі фізичного виховання, формування рухових здібностей студентів, які належать до спеціальної медичної групи, в літературі відсутні дані про вплив занять бадмінтоном на рівень фізичного розвитку й рухових якостей таких студентів.

Тому проблема пошуку раціональних підходів фізичного виховання й оздоровлення студентів спеціальних медичних груп, що забезпечують відновлення порушених функцій організму, підвищення розумової і фізичної працездатності в умовах навчальної діяльності економічного вишу є надзвичайно актуальною.

Мета дослідження. Поліпшення рухових здібностей студенток, які належать до спеціальної медичної групи, засобами бадмінтону.

Об'єкт дослідження. Процес фізичного виховання, спрямований на розвиток рухових здібностей студенток зі спеціальної медичної групи.

Предмет дослідження. Комбінування занять з фізичного виховання засобами бадмінтону студенток зі спеціальних медичних груп у умовах економічного вишу.

У роботі поставлено такі завдання:

1. Виявити рівень рухових здібностей, фізичної підготовленості студенток спеціальних медичних груп Тернопільського національного економічного університету.
2. Розробити комбіноване заняття з фізичного виховання, використовуючи засоби гри в бадмінтон у спеціальних медичних групах.
3. Експериментально перевірити ефективність комбінованих занять у поліпшенні рухових здібностей студенток.

Дослідження здійснювалося впродовж 2008-2009 років на базі ТНЕУ зі студентками першого курсу факультету обліку та аудиту, які належали до спеціальної медичної групи.

Методика та методи дослідження. Для визначення рівня рухових здібностей та фізичної підготовленості студенток були використані тести, що дозволяли визначити координаційні здібності, гнучкість, швидкість у діях, кистьову динамометрію, фізичну працездатність. Усі студентки, зараховані до спеціальних медичних груп, були розподілені на дві групи: контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) та виконали запропоновані тести. Отримані середні результати подано в таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники рухових здібностей ($M \pm m$) студенток,
віднесених до спеціальної медичної групи**

Тест	До експерименту	Після експерименту	
		Контрольна група (n=18)	Експериментальна група (n=20)
Біг змійкою 30 м, с	8,72±0,57	8,02±1,48	7,23±0,53*
Нахил тулуба вперед, см	12,65±6,61	13,84±5,87	15,86±4,79*
Виконання 20 плескань, с	14,50±2,68	13,75±3,03	11,64±2,58*
Динамометрія кистьова, кг	21,55±8,27	20,95±7,64	25,62±5,18*
Степ тест, PWC 170, кгм/хв	489,63±183,51	540,27±201,52	611,75±204,74*

*Примітка:** Різниця статистично достовірна між показниками КГ та ЕГ ($p < 0,05$)

Для подальшого дослідження контрольна група (n=18) займалася за загальноприйнятою програмою з фізичної підготовки для спеціальної медичної групи, експериментальній групі (n=20) були запропоновані комбіновані заняття: заняття за загальною програмою з фізичної підготовки та гра в бадмінтон.

Бадмінтон є своєрідним комплексом рухів людського тіла й засобом навчання різноманітних рухових навичок. Більш висока культура рухових навичок дозволяє швидше довести потрібні рухи до автоматизму й тим самим удосконалити якість рухової діяльності. Гра розвиває точність зорового сприйняття, швидкість рухів і просторове уявлення про своє тіло на майданчику. Бадмінтон дає значне навантаження всім системам організму, створює значний біологічний резерв високої працездатності, сприяє гармонійному розвитку тіла. Ігровий характер бадмінтону знімає негативний вплив монотонності сидячої роботи студенток під час навчання, заряджає позитивними емоціями [14].

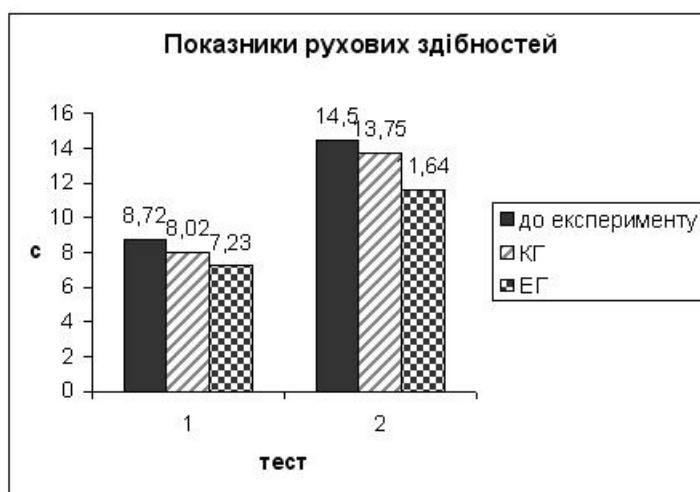
Після 6 місяців занять ми повторно провели тести в досліджуваних групах.

Аналізуючи результати після експерименту, можна стверджувати, що час виконання тесту біг зі старту „змійкою” на дистанцію 30 м між п'ятьма стійками заввишки 1,5 м зменшився в обох групах. Але вірогідне поліпшення результату спостерігається лише у студенток ЕГ. Так, цей показник ЕГ після експерименту становить 7,23±0,53 с, що на 17,08 % краще показни-

ка до експерименту ($p < 0,05$). Порівнюючи час виконання цього тесту в КГ, ми відзначаємо поліпшення результату на 3,14 %. Координаційні навички студенток ЕГ під час експерименту стали більш досконалими й дівчата почали витрачати менше часу на виконання цього тесту.

Показник тесту „нахил тулуба вперед” збільшився в обох групах та становить у студенток КГ $13,84 \pm 5,87$ см та в ЕГ $15,86 \pm 4,79$ см. Результати поліпшились в обох групах відповідно на 7,8 % та 20,23 %. Отже, систематичні фізичні навантаження та гра у бадмінтон покращили гнучкість студенток ЕГ.

Результати виконання тесту „20 плескань долонями над головою та по стегнах” вірогідно поліпшились після проведеного експерименту в обох групах та становлять у студенток КГ $13,75 \pm 3,03$ с, а у ЕГ – $11,64 \pm 2,58$ с. Проте відзначено, що студентки ЕГ виконують цей тест швидше на 2,11 с порівняно із студентками КГ, що свідчить про поліпшення таких рухових здібностей як координованість та швидкість дій у студенток ЕГ (рис. 1).



1. Тест біг „змійкою”

2. Тест „20 плескань долонями над головою та по стегнах”

Рис. 1 Показники рухових здібностей студенток спеціальної медичної групи

Вірогідної зміни показника кистьової динамометрії після експерименту у контрольній групі не було. Але у студенток ЕГ цей показник після проведеного експерименту підвищився на 15,88 % та становить $25,62 \pm 5,18$ кг. Також він вищий порівняно з КГ $20,95 \pm 7,64$ кг на 18,2 % ($p < 0,05$). Це пояснюється тим, що гра в бадмінтон розвиває м'язове відчуття та моторику кисті руки.

Після проведеного експерименту показники фізичної працездатності – виконання тесту PWC 170, поліпшились в обох групах. Так, у студенток КГ показник PWC 170 підвищився на 8,79 % та у студенток ЕГ – на 19,96 % відповідно ($p < 0,05$).

Висновки.

1. Рівень рухових здібностей, фізичної підготовленості студенток спеціальних медичних груп Тернопільського національного економічного університету оцінюється як низький.

2. Розроблені комбіновані заняття з фізичного виховання, які використовують засоби гри в бадмінтон в спеціальних медичних групах. Емоційний фон цих занять підвищує мотивацію студенток до самостійних занять, що викликає збільшення обсягу їх рухової діяльності та поліпшення рівня здоров'я.

3. Проведене експериментальне дослідження підтвердило, що комбіновані заняття з використанням гри в бадмінтон поліпшують розвиток таких фізичних якостей як гнучкість, швидкість у діях, координація рухів та підвищують фізичну працездатність у студенток, які належать до спеціальної медичної групи.

Список літератури

1. *Алекперова А. К.* Организация и формы работы по физическому воспитанию студентов с отклонениями в состоянии здоровья / А. К. Алекперова, Н. Г. Дмитриева, И. А. Пученок // Вопросы физического воспитания студентов. – Л. : ЛГГШ, 1983. – С. 3 – 19.
2. *Алимов А. З.* Опыт организации занятий по физическому воспитанию со студентами специальной группы / А. З. Алимов // Теория и практика физической культуры. – 1957. – № 10. – С. 23 – 30.
3. *Бальсевич В. К.* Конверсия высоких технологий как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 21 – 22.
4. *Бородихин В. А.* Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп : автореф. дис. канд. пед. наук / В. А. Бородихин. – Л. : ГДОИФК, 1977. – 26 с.
5. *Булич Э. Г.* Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э. Г. Булич. – М. : Высшая школа, 1986. – 253 с.
6. *Верхошанский Ю. В.* Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 174 с.
7. *Виленский М. Я.* Физическая культура работников умственного труда / М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. – М. : Знание, 1987. – 96 с.
8. *Виноградов П. А.* Основы физической культуры и здорового образа жизни / П. А. Виноградов, А. П. Душанин, В. И. Жолдак. – М. : Сов. спорт, 1996. – 592 с.
9. *Ламанов В. А.* Двигательная деятельность бадминтониста / В. А. Ламанов // Бадминтон. – 1977. – № 16. – С. 68 – 72.
10. *Лубышева Л. И.* Теоретико-методическое обоснование физкультурного воспитания студентов / Л. И. Лубышева, Г. М. Грузных // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 6. – С. 9 – 12.
11. *Прошляков В. Д.* Контроль за физической подготовленностью студентов специального медицинского отделения / В. Д. Прошляков, Г. М. Морозов // Двигательная активность и физическое воспитание учащейся молодежи. – Рязань: РГГО, 1994. – С. 73 – 78.
12. *Рыбаков Д. П.* Основы спортивного бадминтона / Д. П. Рыбаков, М. И. Штильман. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 175 с.
13. *Семенов Ю. В.* Физическая реабилитация учащейся молодежи специальной медицинской группы / Ю. В. Семенов // Материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Чебоксары : ЧГПИ, 1996. – С. 3 – 6.
14. *Смирнов Ю. Н.* Бадминтон : учебник [для институтов физической культуры] / Ю. Н. Смирнов. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 159 с.

**УЛУЧШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ СРЕДСТВАМИ БАДМИНТОНА****Валентина ІГНАТЕНКО, Владимир НЕБЕСНИЙ, Николай АНДРОЩУК,***Тернопольский национальный экономический университет*

Аннотация. Подтверждается необходимость двигательной активности студентов в виде занятий физической культуры в течение всего периода обучения. Разработанное комбинированное занятие по физическому воспитанию используя средства игры в бадминтон в специальных медицинских группах экспериментально подтвердило эффективность таких занятий в улучшении двигательных способностей студенток.

Ключевые слова: студентки, специальная медицинская группа, двигательные способности, бадминтон.

**IMPROVEMENT OF MOTION ABILITIES OF FEMALE STUDENTS
OF SPECIAL MEDICAL GROUP BY MEANS OF BADMINTON**

Valentia IGNATENKO, Volodymir NEBESNIY, Nikolay ANDROSHUK

Ternopil National Economic University

Annotation. The necessity of students' motion activity in the form of physical education classes is confirmed. Integrated physical education classes including badminton for special medical groups sustained experimentally the efficiency of the classes and better motion abilities of the female students.

Key words: student, special medical group, impellent abilities, badminton.