

ДИНАМІКА СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Марина КАРЧЕНКОВА, Володимир РУДЕНКО

*Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди*

Анотація. У статті проаналізована динаміка розвитку силових здібностей студентів I курсу факультету фізичного виховання протягом 2001-2007 років.

Ключові слова: студенти 17-18 років, рівень силових підготовленості, тестування силових здібностей.

Постановка проблеми. Однією з найактуальніших проблем сьогодення є стан здоров'я та фізична працездатність студентської молоді. Статистичні дані свідчать, що 60 % населення України віком 16-19 років має низький рівень розвитку фізичних та функціональних можливостей. Останніми роками, стверджують дослідники, спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості юнаків і дівчат, разом з тим знижується інтерес до занять фізичною культурою і спортом [1, 6].

Саме тому, проблема удосконалення фізичної підготовленості молоді на сьогоднішній день є актуальною і потребує зі сторони науковців, спортивних тренерів та вчителів фізичної культури подальшого науково-практичного пошуку в цьому напрямку. Чисельними дослідженнями доведено, що систематичні заняття фізичною культурою підвищують функціональні можливості людини, покращують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню ефективності навчання та розвитку рухових здібностей, в тому числі й силових [2, 5].

Від рівня розвитку силових здібностей залежать досягнення практично у всіх видах спорту, тому проблемами розвитку, контролю та удосконалення силових здібностей завжди займалися багато дослідників (Ю.В. Верхошанський, І.О. Ганченко, 1989; І.В. Сухоцький, В.Г. Олешко, 1990; Т. Дідик, К. Козлова, 2004; А.М. Хорунжий, 2008 та ін.). Незважаючи на значну кількість спеціальної і методичної літератури, розглянута проблема ще далека від свого вирішення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В студентському віці завершується фізичний розвиток організму, майже закінчується процес природного удосконалення рухових функцій, упорядковується співвідношення сили різних м'язових груп. Таким чином студентський вік – це період заключного етапу поступового розвитку психофізіологічних і рухових можливостей організму. Деякі фахівці вважають цей вік надзвичайно сприятливим періодом для спрямованого впливу на удосконалення фізичних та рухових здібностей, функціональний розвиток та покращення працездатності студентської молоді.

Результати дослідження [1, 4] функціональних систем спортсменів свідчать про те, що заняття силовими вправами приводять до підвищення ефективної діяльності серцево-судинної, дихальної і нервово-м'язової систем юнаків. Фахівці стверджують, що вправи на розвиток сили в юнацькому віці не повинні носити однобічний характер, а можуть поєднуватися з загально розвиваючими вправами, вправами на розслаблення і розтягування м'язів. Ю.В. Верхошанський, І.О. Ганченко стверджують, що при правильній методиці занять силові навантаження сприяють не тільки розвитку безпосередньо сили, але і позитивно впливають на загальний розвиток організму [1].

На думку І.В. Сухоцького, силова підготовка, впливаючи на всі органи і системи організму, викликає в них морфофункціональні і функціональні зміни. Скелетна мускулатура

гіпертрофується, зміцнюється тканина кісток, потовщуються трубчасті кістки та сухожилля, що прикріплені до них. Ці зміни забезпечують велику міцність кістки і стійкість її до різних навантажень [6].

Мета дослідження – визначити динаміку силової підготовленості студентів I курсу факультету фізичного виховання за період з 2001 по 2007 рік.

Завдання дослідження;

- визначити рівень силової підготовленості студентів першого курсу;
- порівняти отримані результати з нормативними вимогами;
- проаналізувати показники силової підготовленості першокурсників протягом 2001-2007 р.р. і визначити їх динаміку.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставленої мети ми використовували наступні методи: теоретичний аналіз літературних джерел, анкетування, спостереження, тестування фізичних здібностей студентів, математико-статистичну обробку отриманих даних.

Дослідження проводилося на базі Переяслав-Хмельницького ДПУ імені Григорія Сковороди протягом 2001-2007 років. Тестуванням було охоплено 246 студентів I курсу факультету фізичного виховання (17-18 років). Тестування силових здібностей студентів здійснювалося за допомогою Державних тестів для визначення рівня розвитку статичної сили, вибухової сили, динамічної сили і силової витривалості основних м'язових груп юнаків 17-18 років.

У методиці проведення тестових випробувань ми керувалися загальними положеннями: умови проведення тестування були однаковими для всіх випробовуваних; контрольні вправи були доступні для всіх досліджуваних незалежно від їх технічної й фізичної підготовленості; тестові завдання відрізнялися простотою вимірювання, оцінювання і наочністю результатів випробувань для досліджуваних.

Результати дослідження. Враховуючи думку фахівців [1, 4] про те, що м'язова сила – це комплексна рухова здібність, першокурсникам було запропоновано серію тестів, яка дає можливість оцінити рівень силової підготовленості студентської молоді. Усього досліджувані повинні були виконати вісім тестів: кистьова динамометрія (ліва і права рука), станова динамометрія, стрибок у довжину з місця, стрибок угору, метання набивного м'яча, підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підйом тулуба в сід. При підборі тестів ми керувалися основним принципом – оптимальне визначення рівня прояву різних м'язових груп юнаків 17-18 років.

Наступним етапом нашого дослідження було порівняння результатів тестування студентів-першокурсників 2001, 2004 та 2007 року навчання. Для визначення рівня розвитку силових здібностей студентів були використані модельні показники фізичного розвитку і рухової підготовленості населення України [3]. На їх основі досліджувані студенти факультету фізичного виховання були поділені на три групи, в залежності від рівня власних показників силової підготовленості: (високий, середній, низький).

Результати дослідження у відносних показниках представлені у таблиці 1. Отримані дані свідчать, що абсолютна більшість досліджуваних студентів має *середній рівень* силової підготовленості за показниками стрибка у довжину з місця – 67,0 % та стрибка угору – 64 %, майже половина студентів показала достатній рівень розвитку сили при вимірюванні статичної сили (кистьова і станова динамометрія) та за показниками згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Позитивна динаміка простежується у студентів з середнім рівнем розвитку сили в тестах – метання набивного м'яча і підтягування на перекладині (порівняно з 2002 роком кількість студентів першого курсу, що мають середній рівень розвитку силових здібностей, в 2007 році виросла на 15 %). Між тим за останні шість років у першокурсників дещо зменшилися показники вибухової сили (стрибок у довжину з місця та стрибок угору).

За даними таблиці 1 близько третини досліджуваних студентів мають *високий рівень* розвитку сили за показниками станової динамометрії та метання набивного м'яча. Позитивна динаміка простежується при тестуванні динамічної сили: підйом тулуба в сід (2001 рік – 21,5 %, 2004 рік – 26,3 %, 2007 рік – 34,3 %) та згинанні і розгинанні рук в упорі (2001 рік – 23,3 %, 2004 рік – 28,3 %, 2007 – 32,2 %). Однак, разом з тим за даними статичної сили

(кистьова динамометрія) та вибухової сили (стрибок у довжину з місця та стрибок угору) на протязі 2001-2007 років кількість студентів, що мають високий рівень розвитку силових здібностей поступово знижується у середньому на 6-9 %.

Таблиця 1

**Характеристика силової підготовленості студентів I курсу
факультету фізичного виховання (17-18 років) у %**

Рік	Види тестування		Рівень		
			Низький	Середній	Високий
2001	Статична сила	Кистьова динамометрія (права рука)	36,1	46,2	17,7
2004			25,0	59,6	15,4
2007			40,0	48,5	11,5
2001	Статична сила	Кистьова динамометрія (ліва рука)	44,2	42,3	15,5
2004			31,8	57,0	11,2
2007			48,4	42,3	9,3
2001	Статична сила	Станова динамометрія	23,2	47,7	29,1
2004			32,1	45,8	22,1
2007			22,3	42,3	35,4
2001	Вибухова сила	Стрибок у довжину з місця	10,4	68,6	21,0
2004			14,3	66,1	19,6
2007			21,5	67,7	10,8
2001		Стрибок угору	18,6	64,4	17,0
2004			21,8	65,7	12,5
2007			29,2	61,2	9,6
2001	Вибухова сила	Метання набивного м'яча	29,3	34,3	36,4
2004			26,6	43,2	30,2
2007			20,4	49,1	30,5
2001	Динамічна сила	Підтягування на перекладині	34,3	42,0	23,7
2004			26,0	36,5	37,5
2007			30,7	58,2	12,1
2001		Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	21,3	55,4	23,3
2004			23,5	48,2	28,3
2007			20,2	48,6	32,2
2001	Підйом тулуба в сід	Підйом тулуба в сід	30,7	47,8	21,5
2004			23,3	50,4	26,3
2007			31,4	34,3	34,3

На жаль, як показали результати дослідження, значна кількість студентів має *низький рівень* прояву сили: 44-48 % у тестах з визначення кистьової динамометрії (ліва рука), 30-34 % у показниках динамічної сили (підтягування на перекладині та підйом тулуба в сід). Стосовно низького рівня прояву силових здібностей, можна відмітити збільшення кількості студентів у 2007 році порівняно з 2001 роком при вимірюванні вибухової сили (стрибок у довжину з місця та стрибок угору) і кистьової динамометрії (права і ліва рука) у середньому на 4-10 %. Однак слід відзначити і позитивну динаміку у показниках станової динамометрії, метанні набивного м'яча та згинанні і розгинанні рук в упорі, тобто порівняно з 2001 роком у 2007 році навчання кількість студентів з недостатнім рівнем розвитку сили зменшилася на 3-8 %. Майже на тому самому рівні залишилися показники станової динамометрії, а також результати тесту – згинання і розгинання рук в упорі.

Якщо за основний показник брати станову силу, то отримані дані свідчать, що з кожним роком спостерігається чітка тенденція до зменшення числа студентів з низьким і середнім рів-

нем силової підготовленості за показниками станової динамометрії. Навпаки кількість студентів з високим рівнем прояву станової сили за останні шість років стабільно зростає (рис. 1).

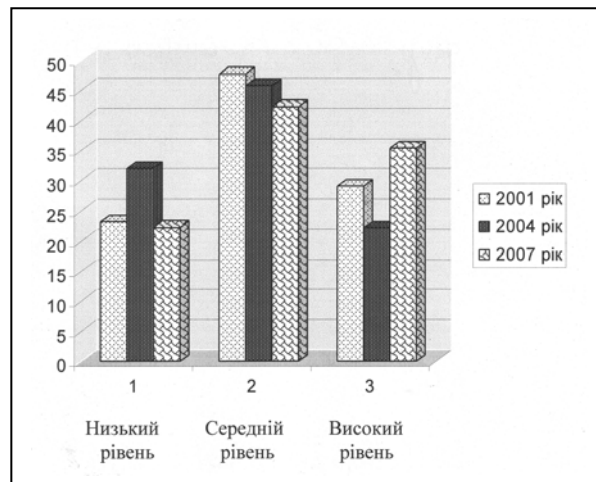


Рис. 1. Показники станової сили студентів I курсу факультету фізичного виховання

Таким чином можна зробити висновок, що на протязі 2001-2007 років загалом у показниках динамічної сили простежується позитивна динаміка, результати тестування статичної сили в середньому поступово погіршуються, а показники в тестах на вибухову силу майже залишилися без змін.

На нашу думку, це пояснюється тим, що під час навчання у вищих навчальних закладах не відбувається суттєво позитивних змін у фізичному розвитку і фізичної підготовленості більшості студентів, що можливо обумовлюється слабкою організацією роботи з фізичного виховання.

Реальна система фізичного виховання студентів, що склалася сьогодні в Україні, мало-ефективна. Вона не забезпечує повною мірою психофізичну готовність випускників вищих навчальних закладів до життєдіяльності та професійної роботи і потребує подальшого удосконалення. Вирішення проблемної ситуації, яка полягає у протиріччі між рівнем соціальних вимог і ефективністю фізичного виховання тільки лише шляхом покращення матеріальної бази та підвищення рівня професійної підготовки педагогічних кадрів в межах сучасних можливостей очікуваного результату не дають [6, 7].

Ще одною вагомою причиною, на нашу думку, є те, що існуючі на сьогодні таблиці оцінки і нормативів [3] та сучасний стан фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентської молоді не відповідають одне одному. Тому, ми вважаємо, що існуючі нормативи є застарілими і не дають можливості об'єктивно оцінити сучасний стан фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентської молоді.

Висновки

1. Результати дослідження свідчать, що рівень силової підготовленості студентів першого курсу факультету фізичного виховання не відповідає нормативним вимогам.

2. Аналіз результатів дослідження показав, що на протязі 2001-2007 років загалом у показниках динамічної сили студентів 17-18 років простежується позитивна динаміка, результати тестування статичної сили в середньому поступово погіршуються, а показники в тестах на вибухову силу майже залишилися без змін. Причиною відсутності суттєвих змін у силевій підготовленості студентів ми вважаємо недостатню організацію з фізичного виховання молоді та застарілими нормативами оцінки її фізичного стану.

3. Сучасна система фізичного виховання студентів, що склалася сьогодні в Україні, мало-ефективна. Вона не забезпечує повною мірою психофізичну та професійну готовність випускників вищих навчальних закладів і потребує подальшого удосконалення.

Подальше дослідження плануємо спрямувати на визначення вікової динаміки розвитку сили студентів протягом навчання в університеті.

Список літератури

1. *Верхошанский Ю. В.* Влияние силовых нагрузок на организм в процессе его возрастного развития / Ю. В. Верхошанский, И. О. Ганченко. – М.: ГЦОЛИФК, 1989. – 21 с.
2. *Дідик Т.* Вплив занять атлетичними видами спорту на фізичний розвиток юних спортсменів / Т. Дідик, К. Козлова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, Вип. 5. – 2004. – С. 185 – 188.
3. *Куц О. С.* Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины / О. С. Куц. – К. : [б.н.], 1993. – 255 с.
4. *Олешко В. Г.* Силові види спорту / В. Г. Олешко. – К. : Олімпійська література, 1999. – 287 с.
5. *Семенович С.* Особливості пливу засобів атлетичної гімнастики на розвиток силових здібностей у юнаків 15-17 років / С. Семенович // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. ВДУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 194 – 197.
6. *Навроцький Е.* Удосконалення фізичних якостей студентів засобом фізкультурно-оздоровчих занять / Е. Навроцький, Г. Навроцький // Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – 2004. – С. 303 – 308.
7. *Сухоцкий И. В.* Силовая подготовка учащихся ПТУ допризывного и призывного возрастов : метод. Пособие / И. В. Сухоцкий. – М. : Высш. шк., 1990. – 80 с.
8. *Хорунжий А. Н.* Развиваем силу / А. Н. Хорунжий // Физическая культура в школе. – 2008. – № 6. – С. 39 – 41.

ДИНАМИКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Марина КАРЧЕНКОВА, Владимир РУДЕНКО

*Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет
имени Григория Сковороды*

Аннотация. В статье проанализирована динамика развития силовых способностей студентов первого курса факультета физического воспитания на протяжении 2001-2007 годов.

Ключевые слова: студенты 17-18 лет, уровень силовой подготовленности, тестирование силовых способностей.

DYNAMICS OF POWER TRAINING OF THE STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION FACULTY

Marina KARCHENKOVA, Vladimir RUDENKO

Pereyaslav-Khmelnytskiy State Pedagogical University after H. Skovoroda

Abstract. The article is analyses of the dynamics of the power training abilities of the first year students of the physical education faculty during the period since 2001 till 2007.

Key words: the students of 17-18 years, level of poweral training, testing of poweral abilities.