

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Носко М.О., Кривенко А.П.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Діяльність сучасної студентської молоді характеризується постійним ростом об'єму інформації, високою інтенсивністю процесу навчання, низьким рівнем рухової активності, що призводить до зниження показників фізичної підготовленості та погіршення здоров'я.

Загальний рівень здоров'я різних соціальних груп населення, в тому числі й студентів, значною мірою залежить від фізичної підготовленості, що підтверджують багато авторів [1, 2, 3]. За допомогою фізичного виховання можна керувати процесом фізичного розвитку і впливати на фізичну підготовленість молоді. На думку І. Глазиріна [4], для успішної реалізації завдань фізичного виховання в процесі рухової підготовки, невід'ємною умовою є тестування.

Аналіз літературних джерел [1, 5, 6] свідчить, що дослідження динаміки фізичної підготовленості студентів і курсантів військових навчальних закладів, вивчалось багатьма авторами. Значний інтерес до вивчення цього питання пов'язаний головним чином з пошуком шляхів управління фізкультурною і спортивною активністю молоді.

Актуальність проблеми зумовлена необхідністю підвищення рівня фізичної підготовленості майбутніх спеціалістів. Адже відомо, що міцне здоров'я і різнобічна фізична підготовка – основа будь-якої професії.

Мета досліджень – вивчити стан фізичної підготовленості студентів I-III курсів, порівняти одержані дані з державними нормативами і після відповідних висновків внести коректування в методику проведення занять з фізичної культури.

Педагогічний експеримент проводився на базі Чернігівського державного інституту економіки і управління протягом 1998 – 2000 років. Нами вивчалась фізична підготовленість юнаків і дівчат I-III курсів. Характер зміни фізичної підготовленості студентів визначався за результатами виконання державних тестів і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення [7].

Статистична обробка експериментального матеріалу включала обчислення середнього арифметичного значення $\bar{x}$, стандартного відхилення σ і помилки середнього значення m .

При аналізі фізичної підготовленості студентів застосовується метод порівняння середніх величин. Фіксація результатів виконання тестів з фізичної підготовленості проводилась на початку I-го семестру і в кінці 2, 4 і 6 семестрів. Отримані дані подано в таблицях 1 і 2.

Як засвідчують дані наших досліджень, найвищий приріст результатів з фізичної підготовленості студентів спостерігався в кінці I-го курсу, а на II і III-

му курсах простежувався їх подальший незначний приріст.

Аналіз результатів тестування юнаків (табл. 1) показав, що приріст показників витривалості найвищий в кінці I-го курсу, а на II і III-му курсах вона розвивається рівномірно. Порівнюючи середні результати в бігу на 3000 м, видно, що середній результат на I-III-му курсах знаходиться в межах 13 хв. 27 с – 13 хв. 10 с і оцінюється в 3 бали (за 5-ти бальною системою) і відповідає середньому рівню фізичної підготовленості. У дівчат рівень розвитку витривалості значно нижчий ніж у юнаків. Тільки в кінці II-го курсу середній результат в бігу на 2000 м у них відповідає середньому рівню фізичної підготовленості. Це пояснюється тим, що вихідний рівень розвитку витривалості у юнаків значно вищий ніж у дівчат.

Стан силової підготовки студентів визначався за силою м'язів плечового поясу, живота і швидко-силових якостей м'язів нижніх кінцівок.

Таблиця 1

Середньостатистичні показники розвитку фізичних якостей юнаків за 3-річний термін навчання в вузі

№ п/п	Показники	Вихідний рівень	1 курс	2 курс	3 курс
		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
1	Біг на 3000 м, хв., с	δ	δ	δ	δ
		$14,03 \pm 0,4$	$13,27 \pm 0,2$	$13,16 \pm 0,1$	$13,10 \pm 0,1$
		1,3	1,1	0,9	0,9
2	Згинання і розгинання рук в позиції лежачи, разів	$33,9 \pm 2,1$	$38,3 \pm 0,7$	$40,8 \pm 1,1$	$42,6 \pm 0,9$
		8,3	5,1	7,2	3,7
3	Підтягування в висі, разів	$9,2 \pm 1,1$	$12,0 \pm 0,5$	$12,9 \pm 0,5$	$13,4 \pm 0,4$
		4,6	3,5	3,1	1,9
4	Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	$37,6 \pm 1,9$	$41 \pm 0,9$	$44,1 \pm 0,8$	$47,2 \pm 0,9$
		6,4	6,3	4,8	5,0
5	Стрибок у довжину з місця, см	$222,7 \pm 3,6$	$233,9 \pm 2,5$	$247 \pm 2,5$	$242,7 \pm 3,1$
		12,3	14,8	14,4	13,4
6	Біг на 100 м, с	$14,0 \pm 0,2$	$13,8 \pm 0,1$	$13,6 \pm 0,1$	$13,5 \pm 0,1$
		0,6	0,4	0,5	0,5
7	Човниковий біг 4х9 м, с	$9,9 \pm 0,3$	$9,3 \pm 0,1$	$9,1 \pm 0,1$	$9,1 \pm 0,1$
		0,9	0,4	0,4	0,4
8	Нахили тулуба з позиції сидячи, см	$6,6 \pm 2,8$	$10,9 \pm 0,8$	$12,3 \pm 0,7$	$13,9 \pm 0,5$
		10,1	4,6	3,8	2,4

Перший тест силової підготовки – згинання і розгинання рук в упорі лежачи. При виконанні цього тесту у юнаків простежувалась стабільність результатів протягом 3-х років навчання. Найвищий приріст результатів спостерігався в кінці I-го курсу. Середній результат в кінці I-III-х курсів був у

межах 38,3 – 42,6 рази, що оцінюється в 4 бали. У дівчат середній показник знаходився у межах 12,3 – 15,6 рази і оцінювався в 2 бали (оцінка 3 бали виставлялася за 16 разів).

Таблиця 2

*Середньостатистичні показники розвитку фізичних якостей
дівчат за 3-річний термін навчання в вузі*

№ п/п	Показники	Вихідний рівень	Ікурс	2 курс	3 курс
		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
1	Біг на 2000 м, хв., с	$\frac{12,36 \pm 0,4}{2,2}$	$\frac{11,47 \pm 0,16}{1,1}$	$\frac{11,18 \pm 0,1}{0,7}$	$\frac{10,59 \pm 0,12}{0,8}$
2	Згинання і розгинання рук у позиції лежачи, разів	$\frac{10 \pm 1,3}{7,4}$	$\frac{12,3 \pm 1,7}{8,0}$	$\frac{13,2 \pm 1,1}{6,7}$	$\frac{15,6 \pm 1,0}{5,3}$
3	Вис на зігнутих руках, с	$\frac{8,3 \pm 1,3}{7,5}$	$\frac{12 \pm 1,4}{1,4}$	$\frac{15 \pm 0,8}{0,8}$	$\frac{14,2 \pm 1,1}{6,1}$
4	Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	$\frac{33,3 \pm 4,4}{17,4}$	$\frac{38,3 \pm 1,5}{7,2}$	$\frac{42,7 \pm 1,0}{5,5}$	$\frac{44 \pm 0,8}{5,2}$
5	Стрибок у довжину з місця, см	$\frac{157,8 \pm 4,4}{17,4}$	$\frac{170,2 \pm 2,4}{13,1}$	$\frac{179,2 \pm 2,7}{15,4}$	$\frac{181,5 \pm 2,9}{17,1}$
6	Біг на 100 м, с	$\frac{18,4 \pm 1,1}{0,2}$	$\frac{17,3 \pm 0,17}{0,7}$	$\frac{17,0 \pm 0,13}{0,8}$	$\frac{16,8 \pm 0,09}{0,5}$
7	Човниковий біг 4х9 м, с	$\frac{11,7 \pm 0,1}{0,8}$	$\frac{11,1 \pm 0,13}{0,4}$	$\frac{10,9 \pm 0,11}{0,4}$	$\frac{10,8 \pm 0,10}{0,4}$
8	Нахили тулуба з позиції сидячи, см	$\frac{11,4 \pm 3,5}{0,7}$	$\frac{13,7 \pm 0,4}{3,0}$	$\frac{14,5 \pm 1,1}{4,3}$	$\frac{15,4 \pm 0,6}{4,0}$

Іншим показником сили плечового поясу у юнаків було підтягування в вісі. Незважаючи на низький вихідний рівень (9,2 рази), середній результат на І-ІІІ-х курсах знаходився у межах 12 – 13,4 рази і відповідає середньому рівню фізичної підготовленості. При виконанні вису на зігнутих руках у дівчат середній результат був 12, 15 і 14,2 с. На ІІ і ІІІ-му курсах результати відповідають середньому рівню фізичної підготовленості. Результати тесту у дівчат значною мірою залежать від вольових якостей і від ваги тіла.

Сила м'язів живота визначалася кількістю піднімань тулуба в сід за 1 хвилину. У юнаків цей показник був найвищим в кінці ІІІ-го курсу, а середній результат був у межах 41 – 47,2 рази. У дівчат цей показник зростав рівномірно до кінця ІІІ-го курсу і був у межах 38,3 – 44 рази. Виконання цього тесту юнаками і дівчатами на ІІІ-му курсі оцінювалося в 4 бали і відповідає рівню фізичної

підготовленості вищому за середній.

Стрибок у довжину з місця характеризує швидкісно-силові якості м'язів нижніх кінцівок. Цей показник у юнаків найбільше зростав на I-му курсі, а в кінці III-го курсу середній результат досяг 242,7 см і оцінювався в 4 бали. У дівчат приріст результатів у стрибках у довжину з місця спостерігався протягом 3-х років навчання і в кінці III-го курсу досяг середнього результату 181,5 см і оцінювався в 2 бали.

Для вимірювання швидкості нами використовувався час, показаний студентами при пробіганні дистанції 100 м. Результати показників у юнаків I-III-х курсів були у межах 13,8 – 13,5 с і оцінювалися в 4 бали. У дівчат в бігу на 100 м зафіксовано низькі результати – у межах 17,3 – 16,8 с і оцінювалися в 2 бали (3 бали виставлялося за результат 16,4 с). Це свідчить, що більше уваги слід приділяти розвитку швидкості.

Спритність визначалася за результатами човникового бігу 4х9 м. Середній результат у юнаків в кінці I-го курсу 9,3 с (оцінювався в 3 бали), в кінці II і III-го курсів – 9,1 с (оцінювався в 4 бали). У дівчат середній результат був у межах 11,1 – 10,8 с і оцінювався в 3 бали.

Гнучкість визначалась за результатами виконання нахилів з позиції сидячи. Протягом 3-х років навчання середній результат у юнаків був у межах 10,9 – 13,9 см. Тільки в кінці III-го курсу вони змогли виконати тест на 3 бали. У дівчат середній результат в кінці II-го-курсу сягнув 14,5 см, що відповідає середньому рівню фізичної підготовленості (оцінювався в 3 бали).

Аналіз результатів досліджень дозволяє зробити висновки:

1. Динаміка розвитку фізичних якостей за 3-річний період навчання в вузі має непрямолинійний характер. Найвищий приріст показників фізичної підготовленості спостерігається на I-му курсі, а на II і III-му вони зростають меншою мірою. А тому викладачі фізичної культури повинні звертати більше уваги на те, щоб нормативи відповідали рівню фізичної підготовленості студентів і були стимулом для досягнення більш високих результатів.

2. Рівень загальної фізичної підготовленості студентів залежить від вихідного рівня (до вступу в вуз). Цим пояснюється той факт, що фізична підготовленість юнаків загалом вища ніж дівчат.

3. Аналіз результатів засвідчує, що 2-х годин на тиждень, відведених на фізичну культуру, недостатньо для успішного виконання державних тестів. Тому заняття з фізичної культури повинні мати освітню і інструктивну спрямованість. Це допоможе студентам в домашніх умовах підвищувати свою фізичну підготовленість.

Література

1. Ясінницький И.В. Динамика физической подготовленности студентов Ленинградского университета. Вопросы физического воспитания студентов: XVII Межвузовский сборник. – Ленинград, Ленинградский университет, 1986. – С.3-14.
2. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоров'я, 1989. – С.94 - 107.
3. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – С.28.
4. Глазирін І. Диференційована фізична підготовка юнаків у системі урочних та самостійних занять // Фізичне виховання в школі. – 1999. - №2. – С.30.
5. Нестеров В.Н. Нормативные основы физического воспитания студенческой молодежи. – Минск: Высшая школа, 1980. – 96 с.