

## РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП УПРОДОВЖ НАВЧАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

*Грибан Григорій*

Житомирський державний університет імені Івана Франка

*Тимошенко Олексій*

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

*Сметанникова Тетяна*

Житомирський національний агроекологічний університет

### **Анотації:**

У статті розкрито динаміку розвитку силових та швидкісно-силових якостей у студенток спеціальної медичної групи упродовж періоду навчання у ВНЗ. Опрацьовано матеріали дослідження показників фізичної підготовленості 80 студенток СМГ. Визначено рівень розвитку силових та швидкісно-силових якостей студенток на різних етапах навчання у ВНЗ. Результати дослідження показують низьку ефективність системи фізичного виховання студентів СМГ у ВНЗ України.

Established that the unfavorable dynamics of modern health students require searching various actors of measures aimed at improving the health of students, to improve their level of psychophysical readiness of students for future careers. Determined that special importance to increasing the level of physical fitness of students, psychophysical and physiological features of which, to some extent, depend on professional capability and reliability creative longevity. Numerous scientific papers show that the basis of all physical abilities are considered power capacity. That is why, in our study, we will analyze the dynamics of the aforementioned physical abilities of students SMG, whose results give us a clear idea of their state of physical fitness

В статті раскрыто динаміку силових и скоростно-силових качеств у студенток спеціальної медичної групи в течение обучения у высших учебных заведениях. Обработано материалы исследований показателей физической подготовленности 80 студенток СМГ. Определен уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств на разных этапах обучения у высших учебных заведениях. Результаты исследования показывают низкую эффективность системы физического воспитания студентов СМГ в период обучения у ВУЗ Украины.

### **Ключові слова:**

силові здібності, спеціальна медична група, динаміка, фізичне виховання.

power, ability, special medical groups, dynamics, physical education.

силовые способности, специальная медицинская группа, динамика, физическое воспитание.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими завданнями дослідження.** Погіршення стану здоров'я студентів спеціальної медичної групи в Україні пов'язане з обмеженням рухової активності, суттєвими порушеннями в системі харчування, відсутністю режиму, наявністю шкідливих звичок, незадовільними побутовими умовами тощо. Несприятлива динаміка фізичного стану студентів вимагає пошуку сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, спрямованих на поліпшення стану їхнього здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості і працездатності до майбутньої професійної діяльності. Особливе значення у фізичній підготовленості має надаватися розвитку силових і швидко-силових якостей, які становлять основу розвитку студентів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У літературних джерелах обґрунтовані різні шляхи підвищення ефективності фізичного виховання студентів із відхиленнями у стані здоров'я [1, 2, 3, 4, 5]. У низці праць розглянуто теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у спеціальних медичних групах [1–9]. Розгляд сучасних науково-методологічних основ фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп, дає змогу стверджувати, що, поряд із усуненням наявних вад у стані здоров'я, студенти повинні вдосконалювати свій фізичний стан та рівень фізичного розвитку [1]. Саме низький рівень фізичної розвитку і є головною причиною появи захворювань. У свою чергу, хронічні захворювання викликають погіршення фізичного розвитку та функціональних можливостей організму [1, 2, 5, 7]. Спеціальні медичні групи фактично являють собою самостійний навчальний підрозділ, основне завдання якого – підготовка студентів до занять в основній навчальній групі, тобто покращання стану здоров'я шляхом усунення наявних відхилень і, в такий спосіб, забезпечення високої розумової та фізичної працездатності, завдяки усесторонньому розвитку фізичних якостей. Основною вимогою до системи фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп – є навчання технології використання засобів та методів фізичного виховання з метою позбавлення вад у стані здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності. Впродовж останніх років все більше стверджується оздоровчо-профілактичний напрямок занять фізичним вихованням як процесу відновлення здоров'я і підвищення фізичної працездатності [1, 4].

Загалом, заняття з фізичного виховання у спеціальних медичних групах – це складова частина загальної системи оздоровлення. Вони є оптимальним засобом для досягнення змін, спрямованих на оптимізацію функціонування як усього організму, так і його окремих систем. Основне завдання цих занять – відновити працездатність студента та підтримати її у належному рівні в подальшій життєдіяльності. Як зазначають науковці [1, 7, 8], головною особливістю занять у спеціальному навчальному відділенні є не спортивна спрямованість, а цілеспрямоване використання різноманітних засобів фізичної культури з метою покращання фізичного, психічного здоров'я шляхом корекції наявних у стані здоров'я відхилень. Однак, аналіз та узагальнення результатів наукових джерел свідчать про недостатність досліджень щодо використання різних форм рухової активності у навчальному процесі зі студентами спеціальної медичної групи, що вимагає комплексного підходу у створенні програмного матеріалу з індивідуальною спрямованістю методичного забезпечення й наукового обґрунтування. Значущість вирішення визначених аспектів цього напряму дослідження зумовлена з одного боку, значною кількістю студентів які скеровані до СМГ, з іншого – недосконалістю чинного фізичного виховання у спеціальних медичних групах.

**Зв'язок роботи з науковими темами.** Стаття виконана згідно теми: «Теоретико-методичні засади удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах» (номер державної реєстрації: 0114U003978).

## I. Науковий напрям

**Мета дослідження** полягає у визначенні динаміки силових та швидко-силових якостей у студенток спеціальної медичної групи упродовж періоду навчання у вищих навчальних закладах.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вихідні дані тестування студенток підтвердили існуючі численні емпіричні дані [1, 4, 6, 7 та ін.] щодо незадовільного рівня фізичної підготовленості студентів ВНЗ, що в подальшому негативно впливає на рівень їх працездатності в процесі професійної діяльності. Всебічна фізична підготовка студентів з відхиленнями у стані здоров'я, ґрунтується на комплексному розвитку фізичних якостей.

Основою всіх фізичних якостей вважаються силові якості [1, 8]. Заняття вправами для розвитку сили, швидко-силових якостей сприяють підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових та психологічних якостей студентів ВНЗ. Силові навантаження також позитивно впливають на стан здоров'я, працездатність та цілий спектр фізичних і психологічних якостей. Оптимальний рівень розвитку сили є дієвим чинником запобігання захворюванням і забезпечення локомоторної та енергоутворювальної функцій організму. Застосування засобів силових видів спорту у навчальному процесі студентів сприяє усуненню різноманітних дефектів будови тіла, формує правильну поставу, покращує функціональний стан опорно-рухового апарату і кардіореспіраторної системи, надає впевненості, бадьорості, оптимізму, сприяє гарному настрою.

Проведене нами наприкінці першого року навчання тестування силових здібностей свідчить про їх незначне поліпшення, порівняно з вихідним рівнем (рис. 1). Отриманий кількісний результат згинання рук в упорі 7,7 разів у цей термін відповідає оцінці незадовільно, що свідчить про недостатній рівень розвитку даної фізичної якості в означеного контингенту дівчат. Стосовно значення аналогічного показника в досліджуваній вибірці на другому курсі навчання, то результати тестування становлять 7,5 разів, що свідчить про погіршення розвитку цієї фізичної здібності в процесі навчання у ВНЗ.

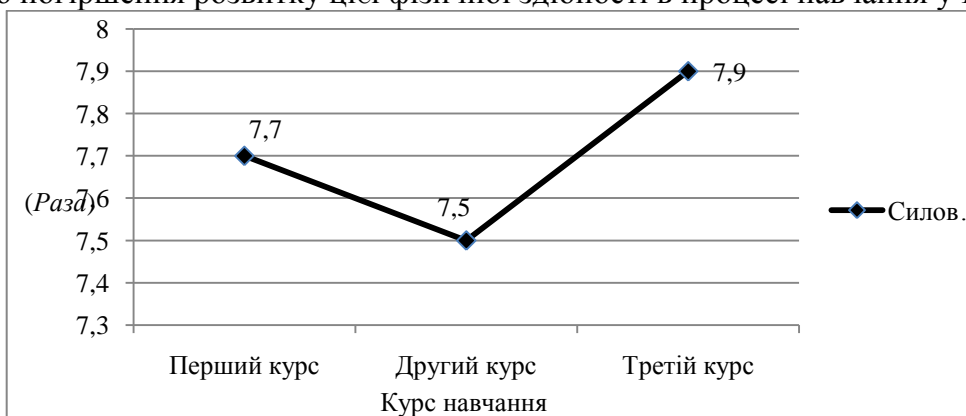


Рис. 1. Динаміка показників силових якостей студенток спеціальної медичної групи упродовж навчання ( $n=80$ ; разів)

Результати статистичного аналізу показників тестування силових здібностей студенток дослідної групи по закінченні третього курсу навчання, виявили відсутність статистичних розбіжностей між їх початковими та кінцевими значеннями ( $p>0,05$ ). Таким чином, відсутність достовірних позитивних змін у рівні розвитку вищезгаданої фізичної якості свідчить про низьку ефективність чинної програми фізичного виховання студенток СМГ.

Визначення динаміки розвитку швидко-силових здібностей у студенток дослідної групи упродовж курсу занять фізичним вихованням ВНЗ представлено на (рис. 2).

## I. Науковий напрям

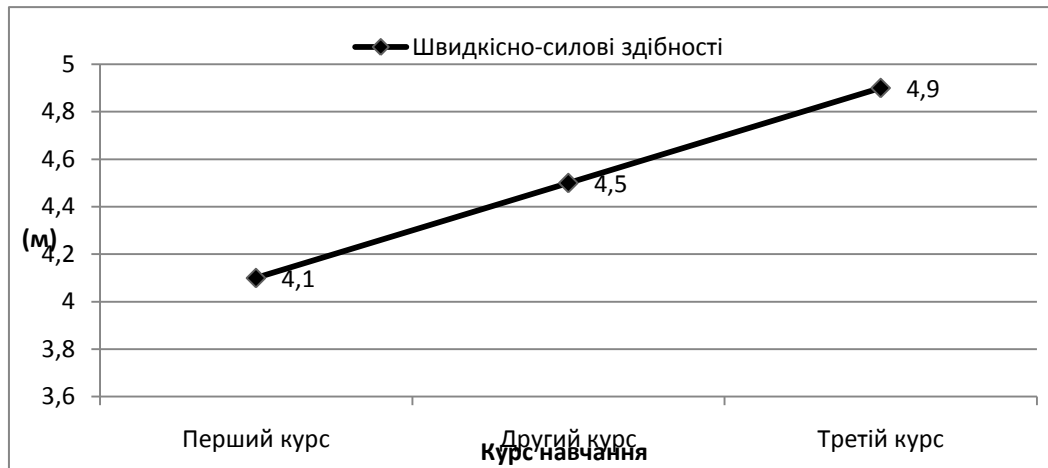


Рис. 2 Динаміка показників швидкісно-силових здібностей студенток спеціальної медичної групи упродовж навчання ( $n=80$ ;  $m$ )

На першому курсі навчання рівень розвитку швидкісно-силових здібностей студенток СМГ (4,1 м) оцінювався як незадовільно, що засвідчує низький рівень розвитку цієї здібності у досліджуваній вибірці на початку експериментального дослідження. Незначний приріст (+8 %) у її розвитку зафіксовано у дослідного контингенту на другому курсі навчання, отримані результати за шкалою оцінювання відповідають оцінці задовільно. Показник тестування швидкісно-силових здібностей у студенток СМГ на третьому курсі становить 4,9 м, що свідчить про його суттєве поліпшення (+16 %), порівняно з результатами тестування на першому році курсу фізичного виховання.

Статистичний аналіз отриманих результатів свідчить, що на третьому курсі занять відбулося достовірне ( $p<0,05$ ) підтвердження позитивної динаміки цього показника серед дівчат СМГ впродовж періоду експериментального дослідження. Проте, незважаючи на позитивну динаміку розвитку якості її показник по закінченні експерименту відповідає оцінці задовільно, що свідчить про недостатній розвиток та низьку якість фізичного виховання у СМГ.

**Висновки.** На основі аналізу динаміки розвитку силових та швидкісно-силових здібностей студенток СМГ доведено низьку ефективність системи фізичного виховання зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я та різні захворювання. На основі отриманих даних формувального експерименту можна стверджувати, що упродовж трьох років навчання статистично ( $p<0,05$ ) поліпшився показник швидкісно-силових здібностей на 16 %. Проте встановлено, що в означеного контингенту по закінченні експерименту не зафіксовано статистичного поліпшення показника силових здібностей ( $p>0,05$ ).

**Перспективи подальших досліджень** спрямовані на вивчення шляхів упровадження засобів розвитку силових якостей студентів СМГ під час навчання у ВНЗ.

### Література:

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія / Г.П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 593 с.
2. Грибан Г.П. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті: навч. посібник / Г.П. Грибан, В.Г. Гамов, В.Р. Зорнік; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир : Вид-во «Рута», 2012. – 536 с.
3. Грибан Г.П. Актуальність впровадження здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального навчального відділення / Г.П. Грибан // Теорія і практика фізичного виховання. – 2011. – № 3 – С. 130–141.
4. Грибан Г.П. Аналіз рухової активності студентів спеціального навчального відділення / Г.П. Грибан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. – № 2. – С. 25 – 28.

## I. Науковий напрям

---

5. Вржесневский И.И. Особенности организации занятий физическим воспитанием в специальном отделении вуз / И.И. Вржесневский, Г.В. Коробейников и др. // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 5. – С. 35–39.

6. Боднар І.Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі : навч. посіб. / І. Боднар. – Л.: ЛДУФК, 2013. –170 с.

7. Блавт О. З. Удосконалення змісту фізичного виховання у роботі зі студентами, хворими на ожиріння, які віднесені до спеціальних медичних груп ВНЗ / О. З. Блавт // Нова педагогічна думка. – 2013. – С. 57–61.

8. Гуртова Т. В. Комплексний підхід у фізичному вихованні студентів, хворих на ожиріння, у спеціальних медичних групах ВНЗ / Т. В. Гуртова // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали V Всеукраїнської наук.-практ. конф. – Львів, 2014. – С. 260–262.

9. Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. Physical preparation of students in Ukraine // American Journal of Scientific and Educational Research, No.1. (4) January – June, 2014. – Volume II. – “Columbia Press”. – New York, 2014. – P. 286 – 291.