

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВНЗ І–ІІ РІВНЯ АКРЕДИТАЦІЇ

Кузьменко І. О.¹, к.фіз.вих., Куций Д. В.², Іващенко Ю. О.¹, магістрант

¹Харківська державна академія фізичної культури,

² Харківський національний медичний університет

Анотація. У статті висвітлені показники силових здібностей студентів 15–16-ти років. Зроблено порівняльний аналіз результатів у статевому та віковому аспектах, співставлення отриманих даних з оціночною шкалою.

Ключові слова: силові здібності, студенти, фізичне виховання.

Вступ. Питання розвитку силових здібностей завжди було й залишаються одним з головних у процесі фізичного виховання. Сила є інтегральною руховою якістю від якої у тій чи іншій мірі залежить прояв усіх інших рухових якостей. Силові здібності мають велике значення у гармонійному розвитку дітей та підлітків [6, 7].

Найбільш інтенсивно сила розвивається у віці 15–18-ти років, оскільки в цей період відбувається збільшення м'язової маси, статеве дозрівання, підвищення швидкості скорочення м'язів до тривалої напруги статичного характеру [8]. Однак дані літературних джерел засвідчують, що у більшості учнівської молоді рівень розвитку сили є незадовільним [1, 2, 3, 5, 9].

Таким чином, дослідження рівня розвитку силових здібностей осіб 15–16-ти років є актуальним і потребує більш детального вивчення.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» на 2016–2020 рр. (№ держреєстрації 0115U006754).

Мета дослідження: визначити рівень розвитку силових здібностей студентів 15–16-ти років ВНЗ I–II рівня акредитації.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Харківського професійного ліцею будівництва. В ньому приймали участь 65 студентів 1–2-х курсів. Дослідження проводилось продовж 2016–2017 навчального року.

Для досягнення мети використовувались наступні **методи:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Порівняння показників силових здібностей юнаків та дівчат 15–16-ти років представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники силових здібностей студентів 15–16-ти років у статевому аспекті

Вік	n	Юнаки	n	Дівчата	$t_{1,2}$	p
		$\bar{X}_1 \pm m$		$\bar{X}_2 \pm m$		
<i>Піднімання тулуба в сід за 1 хв., кількість разів</i>						
15	18	36,06±2,85	15	34,07±2,39	0,54	>0,05
16	19	37,37±2,23	13	33,92±1,88	1,18	>0,05
<i>Кистьова динамометрія, кг</i>						
15	18	34,67±0,96	15	24,07±1,05	7,45	<0,001
16	19	40,26±1,82	13	28,46±1,27	5,33	<0,001
<i>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів</i>						
15	18	20,11±1,84	15	7,60±0,57	6,80	<0,001
16	19	22,26±2,41	13	9,08±0,57	5,33	<0,001
<i>Стрибок у довжину з місця, см</i>						
15	18	198,06±6,02	15	160,67±3,61	5,33	<0,001
16	19	216,32±6,71	13	166,54±4,22	6,28	<0,001

Порівнюючи дані піднімання тулуба в сід за 1 хв у досліджуваних стосовно статі, визначено, що показники хлопців дещо вищі, ніж результати дівчат. При цьому, достовірності відмінностей між показниками не спостерігається ($p > 0,05$).

При аналізі результатів кистьової динамометрії і згинання та розгинання рук в упорі лежачи у статевому аспекті осіб 15–16-ти років, виявлено, що показники юнаків достовірно кращі, ніж дівчат ($p < 0,001$).

Розглядаючи результати стрибка у довжину з місця, варто зауважити, що хлопці виконують вправу краще, ніж дівчата. При цьому, відмінності носять достовірний характер ($p < 0,001$).

Порівняння результатів силових здібностей осіб 15–16-ти років відносно віку висвітлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники силових здібностей студентів 15–16-ти років у віковому аспекті

n	Хлопці $\bar{X}_1 \pm m$	n	Дівчата $\bar{X}_2 \pm m$	n	Хлопці $\bar{X}_3 \pm m$	n	Дівчата $\bar{X}_4 \pm m$	$t_{1,3}$	p	$t_{2,4}$	p
<i>Піднімання тулуба в сід за 1 хв., кількість разів</i>											
<i>15 років</i>				<i>16 років</i>							
18	28,28± 1,66	15	26,73± 1,55	19	33,68± 1,50	13	29,31± 1,02	2,42	<0,05	1,39	>0,05
<i>Кистьова динамометрія, кг</i>											
<i>15 років</i>				<i>16 років</i>							
18	34,67± 0,96	15	24,07± 1,05	19	40,26± 1,82	13	28,46± 1,27	2,73	<0,05	2,67	<0,05
<i>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів</i>											
<i>15 років</i>				<i>16 років</i>							
18	20,11± 1,84	15	7,60± 0,57	19	22,26± 2,41	13	9,08± 0,57	0,71	>0,05	1,84	>0,05
<i>Стрибок у довжину з місця, см</i>											
<i>15 років</i>				<i>16 років</i>							
18	198,06± 6,02	15	160,67± 3,61	19	216,32± 6,71	13	166,54± 4,22	2,03	>0,05	1,06	>0,05

Аналізуючи дані піднімання тулуба в сід за 1 хв. студентів 15–16-ти років у віковому аспекті, слід відмітити, що юнаки та дівчата 16-ти років демонструють результати кращі, ніж особи 15-ти років. При цьому, показники юнаків мають достовірний характер відмінностей ($p < 0,05$).

Порівняння показників кистьової динамометрії відносно віку виявило, що хлопці і дівчата 16-ти років мають результати достовірно вищі, ніж студенти 15-ти років ($p < 0,05$).

Співставлення даних згинання та розгинання рук в упорі лежачи і стрибка у довжину з місця у віковому аспекті показало, що студенти 16-ти років виконують вправи краще, ніж особи 15-ти років. Слід констатувати, що достовірність відмінностей між показниками відсутня ($p > 0,05$).

Порівнюючи показники піднімання тулуба в сід за 1 хв. студентів 15–16-ти років з нормами, запропонованими Т. Ю. Круцевич із співавторами [4], слід зазначити, що результати відповідають оцінці «3», за винятком дівчат 16-ти років, які виконали вправу на оцінку «2».

Співставлення результатів кистьової динамометрії з оціночною шкалою, представленою В. А. Романенко [6], показало, що студенти 15-ти років виконують вправу на оцінку «добре», а студенти 16-ти років – на оцінку «задовільно».

Порівняння даних згинання та розгинання рук в упорі лежачи і стрибка у довжину з місця з оціночною шкалою, запропонованою Т. Ю. Круцевич із співавторами [4], виявило, що студенти першу вправу виконують на оцінку «2», а другу – на оцінку «3».

Отже, рівень розвитку сили студентів 15–16-ти років в середньому відповідає оцінці «3».

Висновки:

1. Розглядаючи показники силових здібностей студентів 1–2-х курсів у статевому аспекті, слід відмітити, що юнаки демонструють результати достовірно кращі, ніж дівчата ($p < 0,001$). Виняток складають дані згинання та

розгинання рук в упорі лежачи, де достовірності відмінностей не спостерігається ($p > 0,05$).

2. Аналіз досліджуваних показників студентів 15–16-ти років у віковому аспекті виявив, що з віком відбувається покращення результатів. Достовірність відмінностей спостерігається в показниках кистьової динамометрії юнаків і дівчат та піднімання тулуба в сід за 1 хв. у юнаків ($p < 0,05$).

3. Порівняння даних з відповідними нормами, показало, що рівень розвитку силових здібностей дорівнює оцінці «3» бала, що відповідає «середньому» рівню.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку можуть полягати у визначенні рівня розвитку інших фізичних якостей студентів 15–16-ти років ВНЗ I–II рівня акредитації.

Список використаної літератури

1. Азаренков А. В., Азаренков В. М. Рівень здоров'я студентської молоді Сумщини. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2015 р.) [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2015. С. 9–13.

2. Воронов В. М. Шляхи вдосконалення фізичної підготовленості студентів на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012. №3. С. 21 –24.

3. Криворучко Н. В., Масляк И. П., Журавлєва И. Н. Влияние чирлидинга на проявление силовых способностей студентов вузов I-II уровня аккредитации. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 9. С. 38–42.

4. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

5. Мамешина М. А., Гузієватий Д. В. Фізичне здоров'я студентів ВНЗ I-II рівня акредитації. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств

населення: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2015 р.) [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2016. С. 100–108.

6. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Донецк: Изд-во Донецкого нац. ун-та, 2005. 290 с.

7. Теория и методика физического воспитания / [Под редакцией Т. Ю. Круцевич]. К.: Олимпийская литература, 2003. Т. 1. 422 с.

8. Терентьева Н. М., Мамешина М. А., Масляк І. П. Теорія та методика фізичного виховання [Текст]: навч. посіб. Харків: ХДАФК, 2008. 148 с.

9. Ханікянц О. В. Особливості використання атлетичної гімнастики з оздоровчою метою у процесі фізичного виховання студентів. Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у педагогічній освіті. 2016. № 139. Том II. С. 176–180.