

## ОЦЕНКА УРОВНЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК 17-ти ЛЕТ

*Селиванов Е. В.*

*Харьковский национальный медицинский университет*

**Аннотация.** В статье представлена оценка уровня физической подготовленности студенток первого курса. Приведены результаты тестирования силовых способностей девушек 17-ти лет. Даны некоторые рекомендации по оптимизации процесса физического воспитания студенток.

**Ключевые слова:** студентки, силовые способности, физическая подготовленность, силовая подготовка.

**Введение.** Стремительное развитие науки и техники, высокий уровень компьютеризации, сидячий образ жизни, который ведут многие современные люди, негативно сказывается на состоянии их здоровья и уровне физической подготовленности [2, 9, 10, 13, 14, 15]. Правительство Украины прикладывает много усилий для развития физической культуры и спорта, однако этого недостаточно.

Исследования показывают, что для 39% студентов мотивом для занятий является «красивая фигура» [3]. Согласно статистике, более 50% студентов первых курсов имеют неудовлетворительный уровень физической подготовленности. А проблемы со здоровьем разной степени тяжести наблюдаются у 80% [1]. Причем, половина из этих студентов – девушки, у которых неудовлетворительное физическое состояние может негативно влиять на репродуктивную функцию. Следовательно, речь идет уже о здоровье нации.

Многие авторы исследовали влияние средств, методов и подходов воспитания силовых способностей на уровень физической подготовленности студентов [4, 6, 7, 8, 11]. Согласно этим исследованиям, эффективность воздействия может варьироваться в широких пределах. Чтобы сделать

правильный выбор, необходимо, прежде всего, оценить начальный уровень физической подготовленности студенток с помощью двигательных тестов.

**Цель исследования:** определить уровень развития силовых способностей студенток 17-ти лет.

**Задачи исследования:**

1. Изучить состояние рассматриваемого вопроса на основе современной научно-методической литературы.
2. Определить уровень силовых способностей студенток 17-ти лет.
3. На основе результатов исследования разработать методические рекомендации для преподавателей физического воспитания.

**Материалы и методы исследования.** В исследовании принимали участие студентки первого курса Харьковского национального медицинского университета. Были оценены силовые способности 30 девушек в возрасте 17-ти лет.

Для достижения целей и выполнения задач исследования использовались такие методы, как: теоретический анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, наблюдение, методы математической статистики.

Для определения уровня развития силовых способностей нами было проведено несколько тестов. Основными тестовыми показателями, принимаемыми во внимание, являлись:

1. Сила мышц плечевого пояса. Определена методом тестирования студенток с помощью упражнения «сгибание и разгибание рук в упоре лежа».
2. Сила мышц туловища. Определена методом тестирования студенток с помощью упражнения «подъем туловища в сед из положения лежа на спине».
3. Взрывная сила ног. Определена методом тестирования студенток с помощью упражнения «прыжок в длину с места».

Для оценки результатов проведенных тестов использовалась разработки таких авторов, как А. Д. Дубогай [5] табл. 1.

Таблиця 1

Нормативные оценки определения уровня развития силовых способностей (А. Д. Дубогай, 2005)

Тесты	Возраст	Уровень развития двигательных качеств			
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	17	4	5–10	11–14	15 и более
Прыжок с места (см)	17	153	154–180	181–183	184 и более
Подъем туловища в сед из положения лежа (количество раз)	17	30	31–60	61–100	101 и более

**Результаты исследования и их обсуждение.** Как известно силой называется способность человеческого организма за счет активности мышц преодолевать сопротивление и противодействовать ему. Сила может проявляться в статическом (без изменения длины мышц) и динамическом (с изменением длины мышц) режиме [12]. Кроме того, в соответствии с режимами и характером работы мышц силовые способности подразделяют на два вида:

- собственно-силовые способности;
- скоростно-силовые способности.

Исходя из выше сказанного, можно отметить, что занятия по силовой подготовке должны организовываться грамотно, с учетом множества нюансов. В частности, во внимание следует принимать: возраст учащихся, состояние здоровья, уровень физической подготовленности и т.д.

Полученные данные свидетельствуют, что при выполнении упражнения «подъем туловища в сед из положения лежа на спине» 80% студенток показали средний уровень и еще 20% – выше среднего.

При выполнении упражнения «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» 60% девушек продемонстрировали результат ниже среднего, еще 23% – средний и только 10% – выше среднего, а высокий – 7%.

Что касается взрывной силы ног, средний результат продемонстрировали 40% студенток, выше среднего – 20% и высокий – еще 40%.

На основе полученных данных можно составить перечень рекомендаций для оптимизации занятий направленных на развитие силовых способностей девушек первого курса.

**Методические рекомендации.** Принимая во внимание полученные данные, можно резюмировать следующие рекомендации, использование которых должно позволить значительно повысить уровень силовых способностей студенческой молодёжи. Проведение занятий направленных на интенсивное развитие силовых способностей становится возможным только после достаточно продолжительной подготовительной работы. Она может длиться от 3 недель до 4 месяцев в зависимости от физического состояния девушек. В этот период времени будет происходить укрепление мышечной системы студенток, создание базового уровня выносливости, освоение правильной техники движений, повышение исходного уровня гибкости. Во время подготовительной работы студентки первого курса должны выполнять простые упражнения в среднем темпе (он контролируется с помощью такого параметра, как ЧЧС). Также важно отметить, что комплексы упражнений и дозировка нагрузок должны подбираться для каждой девушки индивидуально.

Занятия на первых этапах должны осуществляться 2–3 раза в неделю. Отягощения при этом практически не используются, а все движения выполняются с большой амплитудой. Силовая подготовка должна быть сбалансированной и разносторонней, чтобы обеспечить комплексное

воздействие на все мышцы опорно-двигательного аппарата. И после того, как организм полностью адаптируется к нагрузкам, можно увеличивать величину отягощений и интенсивность тренировок до 80–85% от максимально возможного, одновременно сокращая периоды отдыха. Кроме того, должна осуществляться работа над развитием гибкости. С учётом данных рекомендаций можно значительно улучшить уровень физической подготовленности студенток первого курса.

**Выводы.** Результаты исследований показали, что силовые способности мышц туловища у девушек 17-ти лет находятся на среднем уровне. Что касается мышц плечевого пояса, по этому показателю большинство студенток находятся на низком уровне. А взрывная сила ног хорошо развита у 80% испытуемых. В соответствии с полученными нами данными мы считаем, что для более гармоничного физического развития девушек этого возраста необходимо больше уделять внимание развитию силы мышц туловища и плечевого пояса.

**Перспективы дальнейших исследований** в данном направлении является поиск путей повышения уровня физического состояния студентов высших учебных заведений.

#### **Список использованной литературы**

1. Ажиппо О. Ю., Коновалов В. В., Приходько В. В., Дорофеева Т. И., Табінська С. О., Жук В. О. Вступ до вищої фізкультурної освіти: навчальний посібник. Харків: Точка, 2014. 243 с.
2. Ажиппо О. Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія». Харків, 2015. Вип. 47. С. 290–300.
3. Ажиппо О. Ю., Криворучко Н. В. До питання підвищення інтересу студентів до занять фізичного виховання. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукраїнської науково-

практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.). Харків: ХДАФК, 2016. С. 6–11.

4. Баламутова Н. М., Коломійцева О. Е. Моніторинг стану здоров'я студентів харківських вищих навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2013. №1 (34). С. 56–59.

5. Дубогай О. Д., Завидівська Н. Н. Фізичне виховання і здоров'я. Навчальний посібник. Київ: УБС НБУ, 2012, 270 с.

6. Жук В. О. Інноваційні технології у сфері фізичного виховання студентської молоді. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК, 2016. С. 62–69.

7. Криворучко Н. В., Вплив вправ чирлідінгу на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів I-II рівня акредитації: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 „Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення”. Львів, 2017. – 17 с.

8. Криворучко Н. В., Масляк І. П. Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. №11. С. 56–59.

9. Мамешина М. А., Масляк І. П., Жук В. О. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах. Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журн.]. Харків: ХДАФК, 2015. № 3 (47). С. 52–56.

10. Масляк І. П., Мамешина М. А., Жук В. О. Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні обласних загальноосвітніх навчальних закладах. Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журн.]. Харків: ХДАФК, 2014. № 6 (44). С. 69–72.

11. Синиця С., Шестерова Л. Динаміка морфофункціональних показників студенток під впливом занять оздоровчою аеробікою. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2011. №3. С. 78–83.
12. Терентьева Н. М., Мамешина М. А., Масляк І. П. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. Харків: ХДАФК, 2010. 172 с.
13. Mamemeshina M., Maslyak I., Zhuk V. State and problems of physical education in regional general education educational institutions. *Slobozhanskyi herald of science and sport: [scientific and theoretical journal]*. Kharkiv: KSAPC, 2015. 3(47). P. 39–43.
14. Maslyak I., Mamemeshina M., Zhuk V. The state of application of innovation approaches in physical education of regional education establishments. *Slobozhanskyi herald of science and sport: [scientific and theoretical journal]*. Kharkiv: KSAPC, 2014. 6(44). P. 72–76.
15. Maslyak I. P., Shesterova L. Ye., Kuzmenko I. A., Bala T. M., Mameshina M. A., Krivoruchko N. V., Zhuk V. O. The influence of the vestibular analyzer functional condition on the physical fitness of school-age children. *Sport science: International scientific journal of kinesiology*. Travnik, Bosnia and Herzegovina. 2016. №9, issue 2. P. 20–27.