

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗВО І–ІІ РІВНЯ АКРЕДИТАЦІЇ

Слободянюк Юлія, Криворучко Наталя, к.фіз.вих., Жук Вячеслав

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. У статті надано результати дослідження, що відображають рівень розвитку силових здібностей студентів 15–16 років. Отримані результати порівняно у віковому та статевому аспектах.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, силові здібності.

Вступ. Питання розвитку силових здібностей завжди було й залишаються одним з головних у процесі фізичного виховання [6]. У сучасних умовах вивчення закономірностей розвитку силових здібностей у дітей і підлітків в фізичному вихованні і спортивній діяльності не втрачає своєї актуальності, оскільки силові здібності розглядаються як базові для всіх вікових груп [1, 7]. Сила є інтегральною руховою якістю від якої у тій чи іншій мірі залежить прояв усіх інших рухових якостей [4].

Дані літературних джерел засвідчують, що у більшості учнівської молоді рівень розвитку сили і здоров'я в цілому є незадовільним [2, 3, 7, 6, 8, 9]. Таким чином, дослідження рівня розвитку силових здібностей осіб 15–16-ти років є актуальним і потребує більш детального вивчення.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури за науковою темою «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020–2026 рр. (№ держреєстрації 0120U101110).

Мета дослідження: визначити рівень розвитку силових здібностей студентів 15–16-ти років ЗВО І–ІІ рівня акредитації.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі

Харківського коледжу будівництва, архітектури та дизайну. В ньому приймали участь 49 студентів 1–2-х курсів. Дослідження проводилось продовж 2019–2020 навчального року.

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

Для визначення рівня розвитку силових здібностей використовувались тести, представлені у Навчальній програмі для ЗВО I-II рівня акредитації [5] та В. А. Романенко [6].

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень розвитку силових здібностей визначався за результатами виконання стрибка у довжину (см) та кистьової динамометрії (кг).

Аналізуючи отримані результати стрибків у довжину з місця студентів 15–16-ти років у віковому аспекті (табл. 1), слід відмітити, що юнаки та дівчата 16-ти років демонструють результати кращі, ніж особи 15-ти років, однак ці розрізнення не носять достовірний характер ($p > 0,05$). Порівняння показників, що відображають силу м'язів кисті правої руки у віковому аспекті показало аналогічні відмінності ($p > 0,05$).

Таблиця 1

Порівняння показників розвитку силових здібностей студентів у віковому аспекті

Досліджувані	n	Юнаки	n	Дівчата
		$\bar{x} \pm m$		$\bar{x} \pm m$
Стрибок у довжину з місця (см)				
1-й курс	9	211,0±24,76	17	160,0±39,14
2-й курс	8	223,0±8,40	15	173,0±16,31
t		0,43		0,31
p		>0,05		>0,05
Кистьова динамометрія (кг)				
1-й курс	9	37,0±3,83	17	25,0±3,14
2-й курс	8	39,0±1,20	15	25,0±2,51
t		0,32		0,07
p		>0,05		>0,05

Порівнюючи отримані дані у статевому аспекті (табл. 2), встановлено значне переважання результатів юнаків над даними дівчат як 1-го, так і 2-го курсів за обома тестами і, в основному, статистично достовірне ($p < 0,05$; $0,001$). Виняток складають показники стрибка у довжину з місця серед досліджуваних 1-го курсу, у яких розрізнення не мають статично значимих відмінностей ($p > 0,05$).

Таблиця 2

Порівняння показників силових здібностей студентів 1-го та 2-го курсів у статевому аспекті

Досліджувані	n	1-й курс	n	2-й курс
		$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$
Стрибок у довжину з місця (см)				
Юнаки	9	211,0±24,76	8	223,0±8,40
Дівчата	17	160,0±39,14	15	173,0±16,31
t		1,11		2,71
p		>0,05		<0,05
Кистьова динамометрія (кг)				
Юнаки	9	37,0±3,83	8	39,0±1,20
Дівчата	17	25,0±3,14	15	25,0±2,51
t		2,52		4,86
p		<0,05		<0,001

Порівняння показників стрибка у довжину з місця та кистьової динамометрії, досліджуваних 1-го та 2-го курсів з нормативами, представленими у Навчальній програмі для ЗВО для І–ІІ рівня акредитації [5] та В. А. Романенко [6], встановлено, що результати юнаків обох курсів відповідають оцінці 4 бали, дівчат 1-го та 2-го курсів – 3 бали. Це свідчить про те, що рівень розвитку сили м'язів нижніх кінцівок та м'язів кисті, відповідає «вище середнього» рівню у хлопців та «середньому» рівню – у дівчат.

Висновки:

1. Встановлено, що рівень розвитку сили у хлопців 1-го та 2-го курсів в

цілому відповідає «вище середнього» рівню, у дівчат – «середньому» рівню.

2. Порівняння показників у статевому аспекті показало значне домінування результатів юнаків над даними дівчат, при цьому достовірний характер розрізень спостерігається лише у показниках кистьової динамометрії ($p < 0,05$).

3. Аналіз досліджуваних показників у віковому аспекті виявив, що з віком відбувається покращення результатів, однак статично значимих відмінностей у показниках не спостерігається ($p > 0,05$).

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

Список використаної літератури

1. Железняк Ю. Д. Физическая активность и здоровье студентов вузов нефизкультурного профиля. Теория и практика физической культуры. 2006. С. 46–48.

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. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2011. 224 с.

4. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания К.: Олимпийская литература, Т. 1. 2003. 422 с.

5. Навчальна програма для ЗВО для I–II рівня акредитації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://vtc.vn.ua/article/show/?id=1011>

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

7. 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.

8. Azhippo A. Yu., Shesterova L. Ye., Maslyak I. P., Kuzmenko I. A., Bala T. M., Krivoruchko N. V., Mameshina M. A., Sannikova M. V. Influence of functional condition of visual sensory system on motive preparedness of school-age children. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2017. Vol. 17(4). pp. 2519–2525. DOI:10.7752/jpes.2017.04284.

9. Krivoruchko N.V., Masliak I.P., Bala T.M., Skripka I.N., Honcharenko V.I. The influence of cheerleading exercises on the demonstration of strength and endurance of 15-17-year-olds girls. *Physical education of students*. 2018. №22(3). P. 127–133. doi:10.15561/20755279.2018.0303

10. Masliak Irina, Bala Tetiana, Krivoruchko Natalia, Shesterova Ludmilla, Kuzmenko Irina, Kulyk Nina, Stasyuk Roman, Zhuk Vyacheslav. Functional state of cardiovascular system of 10–16-year old teenagers under the influence of cheerleading classes. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2018. Vol.18(1). pp. 452–458. DOI:10.7752/jpes.2018.s163

11. Maslyak I. P., Krivoruchko N. V. Physical development of students of teacher training college as a result of exercises of cheerleading. *Physical education of students*. 2016. № 1. P. 55–63.