



Рівень розвитку силових здібностей студенток 18-ти років

Селіванов Є. В.

Харківський національний медичний університет, Харків, Україна

Анотація. У статті наведено результати тестування силових здібностей дівчат 18-ти років. Наведено деякі рекомендації щодо оптимізації процесу фізичного виховання студенток.

Ключові слова: силові здібності, студентки, фізична підготовленість.

Вступ. Згідно даних що наведені у дослідженнях для 39% студентів мотивом для занять є «гарна фігура» [2]. Також, у науковій літературі можна знайти данні за якими, більше 50% студентів перших курсів мають незадовільний рівень фізичної підготовленості, а у 80% спостерігаються проблеми зі здоров'ям різного ступеня тяжкості [1]. Близько половини з цих студентів – дівчата, у яких незадовільний фізичний стан може негативно впливати на репродуктивну функцію, що в свою чергу є запорукою здоров'я нації.

Багато авторів досліджували вплив засобів і методів виховання силових здібностей на рівень фізичної підготовленості студентів [4, 5, 6, 7]. Згідно з результатами цих досліджень, ефективність впливу може варіюватися в широких межах. Щоб зробити правильний вибір, необхідно, перш за все, оцінити початковий рівень фізичної підготовленості студенток за допомогою рухових тестів.

Мета та завдання дослідження. визначити рівень розвитку силових здібностей студенток першого курсу, на основі результатів дослідження розробити методичні рекомендації для викладачів фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь студентки першого курсу Харківського національного медичного університету. Були оцінені силові здібності 40 дівчат у віці 18-ти років.

Для досягнення цілей і виконання завдань дослідження використовувалися такі методи, як: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестуван-



ня, спостереження, методи математичної статистики.

Для визначення рівня розвитку силових здібностей нами було проведено кілька тестів. Основними тестовими показниками, прийнятими до уваги, були:

1. Сила м'язів плечового пояса. Визначено методом тестування студенток за допомогою вправи «згинання та розгинання рук в упорі лежачи».
2. Сила м'язів тулуба. Визначено методом тестування студенток за допомогою вправи «підйом тулуба в сід з положення лежачи на спині».
3. Вибухова сила ніг. Визначено методом тестування студенток за допомогою вправи «стрибок в довжину з місця».

Для оцінки результатів проведених тестів було використано розробки таких авторів, як А. Д. Дубогай [3].

Результати дослідження та їх обговорення. Показники рівня розвитку сили дівчат 18-ти років за результатами рухових тестів «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи», «Стрибок з місця», «Підйом тулуба в сід з положення лежачи» наведено у таблиці 1.

Визначаючи рівень розвитку силових здібностей і спів ставляючи данні з оціночною шкалою, представленою А. Д. Дубогай [3], виявлено, що при виконанні вправи «підйом тулуба в сід з положення лежачи на спині» 20% студенток показали рівень вище середнього і ще 80% – середній.

Таблиця 1

Показники рівня розвитку сили студенток 18-ти років, $\bar{X} \pm m$

Назва рухового тесту	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Стрибок з місця (см)	Підйом тулуба в сід з положення лежачи (кількість разів)
Показники	6,50±0,46	172,07±1,60	46,53±0,72

При виконанні вправи «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» 22,5% дівчат продемонстрували результат нижче середнього, ще 55% – середній і лише 10% – вище середнього, а високий – 12,5%.

Що стосується вибухової сили ніг, середній результат продемонстрували 47,5% студенток, вище середнього – 22,5% і високий – ще 30%.

Висновки Згідно результатів дослідження виявлено, що у дівчат 17-ти років до-



бре розвинена сила м'язів згиначів тулуба – 80% піддослідних, а силові здібності м'язів плечового поясу перебувають на середньому та нижче середнього рівні. Що стосується м'язів ніг, за цим показником більшість студенток перебувають на середньому рівні. Відповідно до отриманих нами даних ми вважаємо, що для більш гармонійного фізичного розвитку дівчат цього віку необхідно більше приділяти увагу розвитку сили м'язів плечового пояса і ніг.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку є дослідження пошуку шляхів підвищення рівня фізичного стану студентів закладів вищої освіти.

Список використаної літератури.

1. Ажиппо О. Ю., Коновалов В. В. Приходько В. В. та ін. *Вступ до вищої фізкультурної освіти*. Харків: Точка, 2014. 243 с.
2. 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.
3. Дубогай О. Д., Завидівська Н. Н. *Фізичне виховання і здоров'я*. Київ: УБС НБУ, 2012, 270 с.
4. Жук В. А. Инновационные технологии в сфере физического воспитания студенческой молодёжи. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2016. С. 62-69.
5. Криворучко Н. В., Масляк И. 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.
6. Селиванов Е. В. *Оценка уровня силовых способностей студенток 17-ти лет. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2017. С. 137-143.
7. Mamemeshina M., Maslyak I., Zhuk V. State and problems of physical education in regional general education educational institutions. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. 2015. 3(47). P. 39-43.