

Рівень розвитку сили у студентів вищих навчальних закладів

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

**Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень.**

Відповідно до нормативних документів, фізичне виховання у вищих закладах освіти спрямоване на збереження й зміцнення здоров'я студентів, забезпечення фізичної готовності до життєдіяльності та високопродуктивної праці. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів [1; 3; 4].

Крім того, фізичне виховання, будучи складовою частиною системи виховання майбутніх фахівців, відіграє важливу роль у збереженні й зміцненні здоров'я студентів, підвищенні фізичної працездатності, збільшенні тривалості життя, формуванні професійно важливих рис особистості [2; 3].

Важливе значення для раціональної організації фізичного виховання мають відомості про фізичну підготовленість студентів. Фізична підготовленість – це комплекс навичок, умінь та фізичних якостей, якими володіють студенти. Вона є результатом фізичної активності людини, його інтегральним показником, оскільки під час виконання фізичних вправ у взаємодію вступають майже всі органи та системи організму. Підбираючи спеціальні вправи – тести, можна визначити рівень функціонування окремих систем організму, від яких безпосередньо залежить результат у фізичній вправі. А використовуючи відповідні фізичні вправи в оздоровчих і тренувальних заняттях, можна цілеспрямовано впливати на стимуляцію окремих систем, підвищувати їх рівень функціонування, а отже й рівень здоров'я. Правильно підібрані тести та їх результати можуть слугувати не лише критерієм оцінки рівня розвитку рухових якостей, а й визначати рівень функціонування організму загалом як показника фізичного здоров'я людини.

Завдання дослідження полягає у визначенні рівня розвитку сили у студентів вищих навчальних закладів.

Організація дослідження. Дослідження проводилося із студентами I–IV курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки. Рівень сили визначався за результатами підтягування на перекладині у висі, згинання й розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, піднімання в сід за 1 хв, стрибка в довжину з місця.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У табл. 1 наведено середні показники розвитку сили студентів 1–4 курсів.

Таблиця 1

Стан розвитку сили студентів, $X \pm Sx$

Види випробувань	Стать	Курс навчання			
		1	2	3	4
Підтягування на перекладині, <i>разів</i>	Ч	8,39±0,07	10,61±0,09	10,62±0,14	10,04±0,11
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, <i>разів</i>	Ж	7,27±0,05	8,38±0,03	8,33±0,04	7,64±0,04
Піднімання в сід за 1 хв, <i>разів</i>	Ч	38,14±0,77	42,27±0,83	42,28±0,81	33,64±0,67
	Ж	35,53±0,58	38,55±0,82	35,14±0,75	34,62±0,65
Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>	Ч	219,32±2,4	223,17±3,7	226,67±3,5	223,71±2,8
	Ж	175,28±3,0	179,41±2,9	176,49±2,7	173,35±3,1

Аналіз результатів, наведених у таблиці, показує, що рівень розвитку сили низький. Порівняння власних результатів з іншими дослідженнями [2; 3] засвідчує, що за більшістю показників вони достовірно не відрізняються. Отже, такий стан розвитку сили студентів властивий для численних регіонів України.

Динаміку розвитку сили студентів за період навчання у вищих закладах освіти наведено в табл. 2.

Таблиця 2

Зміни фізичної підготовленості студентів за період навчання, %

Вид випробування	Стать	Період змін (між курсами)					
		1-2	2-3	3-4	2-4	1-3	1-4
Підтягування на перекладині, <i>разів</i>	Ч	+ 26,5	+ 1,71	- 6,44	- 4,84	+ 28,6	+ 20,4
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, <i>разів</i>	Ж	+ 16,7	- 2,60	- 6,68	- 9,11	+ 13,6	+ 6,08
Піднімання в сід за 1 хв, <i>разів</i>	Ч	+ 13,7	- 0,14	- 20,4	- 20,5	+ 13,6	- 9,64
	Ж	+ 11,1	- 8,61	- 1,48	- 9,96	1,59	- 0,09
Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>	Ч	+ 2,62	+ 1,16	- 1,31	- 0,16	+ 3,81	+ 2,45
	Ж	+ 1,81	- 1,57	- 1,78	- 3,32	+ 0,21	- 1,57

Примітки:

+ позитивні зміни;

- негативні зміни.

Результати, подані в таблиці, свідчать, що під час навчання на першому курсі показники тестування зростають майже за всіма фізичними якостями. Найвищий зріст простежується за такими тестами: підтягування на перекладині, згинання й розгинання рук в упорі лежачи, піднімання в сід за 1 хв, нахил тулуба вперед із положення сидячи. Починаючи з другого курсу, темпи зростання результатів сповільнюються, а за окремими показниками – знижуються. Від третього до четвертого курсів навчання стан силовій підготовленості знижується.

Ураховуючи те, що фізичне виховання у вищих закладах освіти є обов'язковою дисципліною, такий рівень розвитку сили незадовільний. Це вимагає пошуку причин, які обумовлюють такий стан. Аналіз науково-методичної літератури та практики роботи вищих закладів освіти дає підстави визначити окремі причини зниження фізичної підготовленості студентів старших курсів навчання:

- недостатня оздоровча та тренувальна спрямованість засобів фізичного виховання;
- недостатня матеріальна база вищих навчальних закладів;
- низький руховий режим студентів;
- недостатня розробка засобів і методів формування у студентів інтересу та мотивації;
- недостатня розробка змісту самостійних занять фізичними вправами студентами.

Висновки. Результати дослідження свідчать про тенденцію зниження рівня розвитку сили у студентів відповідно до вимог навчальних програм. Загалом силові якості студентів зростають із першого до другого курсу, після чого настає стабілізація й зниження результатів.

Література

1. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников / Вайнбаум Я. С. – М. : Просвещение, 1991. – 64 с.
2. Мильне Е. Г. Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Мильне Е. Г. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
3. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова – К. : Олімпійська л-ра, 1995. – 320 с.

Анотації

У статті розкрито особливості силовій підготовленості студентів вищих навчальних закладів. Виявлено тенденцію зниження рівня розвитку сили у студентів відповідно до вимог навчальних програм. Загалом силові якості студентів зростають із першого до другого курсу, після чого настає стабілізація та зниження результатів.

Ключові слова: сила, розвиток, динаміка, закономірності, студенти вищих навчальних закладів.

Роман Черкашин. Уровень развития силы у студентов высших учебных заведений. В статье раскрыты особенности силовой подготовленности студентов высших учебных заведений. Выявлена тенденция снижения уровня развития силы у студентов в соответствии с требованиями учебных программ. Силовые качества студентов возрастают с первого до второго курса, после чего наступает стабилизация и снижение результатов.

Ключевые слова: сила, развитие, динамика, закономерности, студенты высших учебных заведений.

Roman Cherkashyn. Strenth Development of Higher Education Institutions Students. The piculiarities of strenth fitness of higher education students are analyzed in the article. The tendency of students' strenth reduction was revealed according to the requirements of the curriculum. Students' strenth increases from first to second year, then the stabilization follows and finally the reduction of the results.

Key words: strength, development, dynamics, regularity, higher education institutions students.