

УДК 796:616.576-057.87-047.44

ОЦІНКА ПОКАЗНИКІВ АБСОЛЮТНОЇ СИЛИ МЕТОДОМ ДИНАМОМЕТРІЇ У СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Кожанова О.С., Косік Н.Л., Косік М.С.
Київський університет імені Бориса Грінченка

В статті розглядається проблема сучасного стану рівня розвитку фізичних якостей студентської молоді, сили зокрема. Встановлено, що від рівня фізичної підготовленості студента залежить його працездатність, стан здоров'я, а в майбутньому і загальний рівень підготовленості фахівця до майбутньої професійної діяльності. Було визначено силовий індекс студентів I курсу ($n = 71$) спеціальностей «Фізичне виховання», «Тренерська діяльність», «Філософія». В результаті дослідження було встановлено, що рівень розвитку силового індексу студентів груп спеціальностей «Фізичне виховання» та «Тренерська діяльність» був в межах норми (середній та вище середнього рівні). Оцінка цього показника у досліджуваних студентів спеціалізації «Філософія» була незадовільною.

Ключові слова: фізичне виховання студентів, спеціальність, фізичні якості, силові здібності, абсолютна сила, кистьовий динамометр, силовий індекс.

Постановка проблеми. Системою фізичного виховання студентської молоді передбачається реалізація завдання всебічного та гармонійного фізичного розвитку, що в умовах вищого навчального закладу відбувається переважно засобами фізичної підготовки і сприяє формуванню фундаменту здоров'я для подальшої активної життєдіяльності. Від рівня фізичної підготовленості студента залежить його працездатність, стан здоров'я, а в майбутньому і загальний рівень підготовленості фахівця до майбутньої професійної діяльності. Причому, у студентів чоловічої статі значною популярністю користуються фізичні навантаження, які мають силову та швидко-силову спрямованість і забезпечують вдосконалення різних м'язових груп [1; 3; 6; 9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Однак, результати досліджень Мазуренко О., Мальцева Д., Волкова М., Мішаровського В., свідчать, що більше 60% юнаків студентського віку мають незадовільний рівень розвитку силових здібностей. В той же час, сучасні дослідники наполягають, що недостатній розвиток м'язової системи, яку пов'язують з проявом сили та швидко-силових здібностей, призводить до серйозних порушень та патологій – від опускання внутрішніх органів до розвитку діабету. Багато авторів приходять до висновку, що подібна ситуація склалася завдяки впровадженню у практику фізичного виховання студентства тих технологій педагогічного впливу, які розроблені для дітей шкільного віку та спортсменів різної кваліфікації. Причому відсутність у викладача науково обґрунтованих параметрів відповідних фізичних навантажень спостерігається в період активного вдосконалення м'язової системи, який збігається з студентським віком [2; 7; 8; 13].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблем. В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах спостерігається тенденція до

зниження обсягу рухової активності студентів. Така тенденція негативно позначається на фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані молоді, що обумовлює особливу соціальну значущість збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді [4; 7; 10].

У дослідженнях багатьох науковців відзначено незадовільний стан здоров'я студентської молоді (С.М. Канішевський, 2007; Є.А. Захаріна, 2008; Т.В. Івчатова, 2011; О.А. Мартинюк, 2011; І.І. Вржесневський, 2011). Встановлено, що впродовж терміну навчання у ВНЗ чисельність підготовчої і спеціальної медичних груп значно зростає. Близько 90% студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість, близько 70% дорослого населення – низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я, зокрема, у віці 16–19 років – 61%, 20–29 років – 67,2% [1; 2; 6; 11]. Причинами такого стану є слабе матеріально-технічне забезпечення занять, недостатнє фінансування галузі, мала кількість годин, що відведена на фізичне виховання; інформатизація та інтенсифікація навчального процесу у системі вищої освіти на тлі виразного психоемоційного напруження, економічні негаразди, нецікаві одноманітні заняття з фізичного виховання і ряд інших факторів. Покращення фізичного стану молоді, а отже, і рівня здоров'я, можливе лише за умови проведення систематичних цілеспрямованих занять з фізичного виховання, що мають тренувальні режими і носять розвивальний характер. У ВНЗ такими є академічні та секційні заняття, виконання самостійних домашніх завдань тощо. Саме ці заняття можуть змінити ситуацію зі здоров'ям і фізичною підготовленістю молоді на краще. Тому слід удосконалювати методи викладання, впроваджувати новітні технології у навчальний процес, щоб мінімальна кількість занять сприяла максимальному оздоровчому ефекту, викликала інтерес у студентів до самовдосконалення [5; 8; 13].

У зв'язку з цим, вважаємо актуальним оцінку рівня розвитку силових здібностей у студентів 1 курсу різних спеціальностей нашого Вузу, що стало метою нашого дослідження.

Мета статті. Мета дослідження: оцінити рівень розвитку абсолютної сили у студентів 1 курсу різних спеціальностей.

В процесі досягнення мети послідовно вирішувалися наступні завдання:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури з проблеми рівня розвитку фізичної підготовленості студентів ВНЗ за останні 10 років.

2. Визначити середньостатистичні параметри рівня абсолютної сили за допомогою кистьової динамометрії студентів 1-х курсів різних спеціальностей ВНЗ.

3. Розробити диференційовану оцінку стану розвитку силових здібностей за показником силового індексу студентів різних спеціальностей та статі.

4. Розробити практичні рекомендації щодо самостійних занять руховою активністю студентам I курсу ВНЗ для покращення рівня розвитку силових здібностей.

Методи та організація дослідження. В процесі реалізації завдань дослідження використовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, антропометрія (вимір ваги тіла), динамометрія (вимір показника абсолютної сили), методи математичної статистики.

Дослідження організовано та проведено на базі Київського університету імені Бориса Грінченка з залученням 71 студента (47 студентів чоловічої статі та 24 – жіночої, які навчаються на 1-х курсах різних спеціальностей, а саме «Тренерська діяльність», «Фізичне виховання», «Філософія» та мають вік відповідно 17, 18 років.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз спеціальної літератури дозволив виділити основні проблеми в системі фізичного виховання. Зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді, підвищення їх фізичної підготовленості є одним із головних завдань, які стоять перед українським суспільством. Щоб вдало їх вирішувати, необхідно привести спосіб життя студентів у відповідність із закономірностями їх росту та розвитку. На фізичний розвиток студентів впливають такі чинники: вік, навчальна робота, харчування, стан здоров'я, режим рухової активності. Нинішня система фізичного виховання потребує суттєвих змін, впровадження нових технологій фізичної підготовки та створення і модернізації матеріально-технічної бази вищих навчальних закладів [4; 6; 9].

Для оцінки розвитку фізичної підготовленості студентів використовувався показник абсолютної сили методом динамометрії. Було встановлено, що середньостатистичні параметри рівня абсолютної сили студентів групи ФВб-1

дорівнювали 45,3 кг (хл), 40,5 кг – (д); група ФВб-2: 51,6 кг (хл), 30,2 кг (д); група ТД: 50 кг (хл); 30,5 кг (д); група Ф: 42,5 кг (хл), 26,5 кг (д). Таким чином, вищі результати були отримані групою студентів спеціалізації «Фізичне виховання – 2», найнижчі «Філософія» (рис. 1).

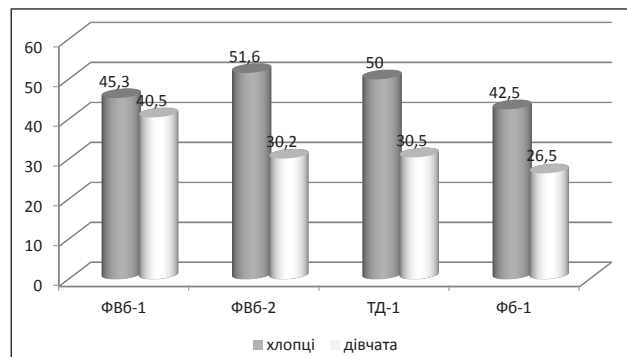


Рис. 1. Середньостатистичні показники абсолютної сили (кг) за методом кистьової динамометрії студентів різних спеціальностей 1 курсу (n = 71)

Силовий індекс виходить розподілом показників сили (за результатами ручної або станової динамометрії) на масу тіла і виражається у відсотках. Середні величини показника сили кисті: для чоловіків – 70-75%; для жінок – 50-60%. Так, в результаті використання методів антропометрії та динамометрії ми визначили рівень силового індексу досліджуваних студентів (n = 71). Отримавши показник силового індексу, виражений у відсотках, ми оцінювали його рівень за п'ятибальною шкалою, низький, нижче середнього, вище середнього, високий рівні відповідно (табл. 1).

Таблиця 1

Нормативні вимоги щодо показника силового індексу серед студентів

Стать	Рівні (оцінка в балах)				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Хл.	< 60	61-65	66-70	71-80	> 80
Д.	< 40	41-50	51-55	56-60	> 61
Бал	1	2	3	4	5

Було встановлено, що найкращі показники силового індексу мали групи «Фізичне виховання» та «Тренерська діяльність». Так, рівні розвитку показнику силового індексу студентів – хлопців різних спеціальностей (n = 47) показав, що рівень вище середнього мали досліджувані групи «Фізичне виховання 2» (74%) та «Тренерська діяльність» (73%), середній рівень – «Фізичне виховання 1» (70%) та нижче середнього група студентів спеціальності «Філософія» (65%). Серед дівчат (n = 24) високий

рівень силового індексу мала одна група «Фізичне виховання 1» (61,5%), середній – «Фізичне виховання 2» (54%), а нижче середнього дві – «Тренерська діяльність» (50%) та «Філософія» (48%) (рис. 2).

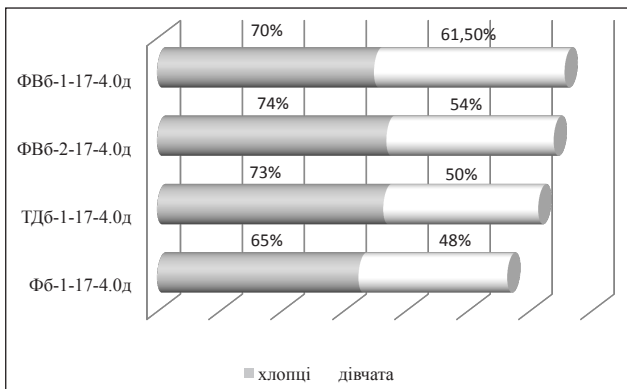


Рис. 2. Показники силового індексу студентів (%) (n = 71)

Висновки і пропозиції. Таким чином, ми отримали результати рівня розвитку силового індексу студентів різних спеціальностей I курсу і встановили, що групи спеціальностей «Фі-

зичне виховання» та «Тренерська діяльність» мали рівень в межах норми (середній та вище середнього рівні). При оцінці цього показника у досліджуваних студентів спеціалізації «Філософія» не було виявлено задовільних оцінок. На нашу думку дане положення зумовлене більш активним використанням засобів фізичного виховання студентами, спеціальність яких вимагає більш активного залучення до рухової активності в порівнянні з «філософським» напрямом. В зв'язку з цим, були запропоновані практичні рекомендації щодо самостійних занять руховою активністю студентам I курсу ВНЗ для покращення рівня розвитку силових здібностей. Головними умовами були регулярність занять не менше 3-х разів на тиждень, використання засобів, які всебічно розвивають всі м'язові групи шляхом виконання різноманітних фізичних вправ загально-розвиваючого та силового характеру. Найбільш ефективними засобами будуть вправи з обтяженням масою власного тіла, з предметами, з комбінованим обтяженням і вправи на спеціальних силових тренажерах.

Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення рівня розвитку абсолютної сили у студентів старших курсів.

Список літератури:

1. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / В.Б. Базильчук. – Львів, ЛДІФК, 2004. – 190 с.
2. Боднар І. Визначення рівня розвитку фізичних якостей студентів / І. Боднар // Молодіжні проблеми в Україні: стан та шляхи вирішення. – Львів: ЛДІФК. – 1997. – С. 5–8.
3. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І.Д. Глазирін. – Черкаси: «Відлуння-Плюс», 2003. – 352 с.
4. Головатенко О.М. Фізична підготовленість студентів ВНЗ: методика розвитку та удосконалення / О.М. Головатенко, Я.І. Олексієнко, І.О. Дудник. – Черкаси: Видавничий відділ ЧІБС, 2013. – 70 с.
5. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія] / Григорій Петрович Грибан. – Житомир: Вив-во "Рута", 2009. – 594 с.
6. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / А.І. Драчук. – Львів, ЛДІФК, 2001. – 20 с.
7. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з ФвіС. – Київ, 1998. – 24 с.
8. Єднак В.Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп ЗФП основного відділення вузу: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 24.00.02 / УДУФВіС. – Київ, 1997. – 25 с.
9. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: дис. ... канд. наук фіз. вих. / Є.О. Котов. – Луцьк, 2003. – 178 с.
10. Кряж З.С. Динаміка фізического развития, физической подготовленности студенток в процессе обучения в вузе / З.С. Кряж, Е.С. Григорович, А.М. Трофименко // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи: Тез. докл. Междунар. науч.-практ. конф. – Ч. 1. – Минск, 1995. – С. 50–51.
11. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К., 2005. – 195 с.
12. Сергієнко Л.П. Диференційована оцінка розвитку швидкісних здібностей у юнаків-студентів / Л.П. Сергієнко, В.М. Лишевська // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 1. – С. 39–45.
13. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: Підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: КНТ, 2010. – 776 с.
14. Gerska K. The interrelationships between the level of different strength abilities and energetic and somatic predisposition // Sport Kinetic'97: Theories of Human Motor Performance and their Reflections in Practice (Ed. P. Blaser). – Hamburg: Czwalina, 1998. – Vol. 2. – P. 157–160.
15. Hoffman J. Norms for Fitness, Performance, and Health. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2006. – 220 p.

Кожанова О.С., Косик Н.Л., Косик Н.С.
Киевский университет имени Бориса Гринченко

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ АБСОЛЮТНОЙ СИЛЫ МЕТОДОМ ДИНАМОМЕТРИИ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА РАЗНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Аннотация

В статье рассматривается проблема современного состояния уровня развития физических качеств студенческой молодежи, силы частности. Установлено, что от уровня физической подготовленности студента зависит его работоспособность, состояние здоровья, а в будущем и общий уровень подготовленности специалиста к будущей профессиональной деятельности. Было определено силовой индекс студентов I курса (n = 71) специальностей «Физическое воспитание», «Тренерская деятельность», «Философия». В результате исследования было установлено, что уровень развития силового индекса студентов групп специальностей «Физическое воспитание» и «Тренерская деятельность» был в пределах нормы (средний и выше среднего уровня). Оценка этого показателя в исследуемых студентах специализации «Философия» была неудовлетворительной.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, специальность, физические качества, силовые способности, абсолютная сила, кистевой динамометр, силовой индекс.

Kozhanova O.S., Kosik N.L., Kosik S.N.
Borys Grinchenko Kyiv University

EVALUATION OF ABSOLUTE POWER INDICATORS BY THE DYNAMOMETRY METHOD OF STUDENTS OF THE FIRST COURSE OF DIFFERENT SPECIALTIES

Summary

The article deals with the problem of the current state of the level of development of physical qualities of students, strength in particular. It is determined that by the student's level of physical fitness depends on his ability to work, his health, and in the future the general level of preparedness like specialist for future professional activity. The strength index of students by the first course (n = 71) of the specialties "Physical education", "Coaching activity", "Philosophy" was determined. As a result of the study, it was established that the level of development of the strength index of students in the specialty groups "Physical education" and "Coaching activity" was within the normal range (average and above average). The assessment of this indicator among students of the specialization "Philosophy" was unsatisfactory.

Keywords: physical education of students, specialty, physical qualities, strength abilities, absolute power, wrist dynamometer, strength index.