Проведений порівняльний аналіз свідчить, що за останні 20-25 років у дітей молодшого шкільного віку відбулися певні зміни і у віковій динаміці розвитку силових здібностей, і в щорічному темпі їх розвитку.

Цей факт є основою для перегляду спрямованості засобів педагогічного впливу на розвиток фізичних здібностей.

ВИСНОВКИ

1. Проведений порівняльний аналіз свідчить, що за останні 15-20 років у дітей молодшого шкільного віку відбулися певні зміни і у віковій динаміці розвитку силових здібностей, і в щорічному темпі їх розвитку.

2. При плануванні засобів розвитку силових здібностей необхідно надавати перевагу в роботі з хлопчиками 6-9 років, а дівчаткам - з 8 до 9 років. У ці вікові періоди виявлено сенситивність розвитку сили , а темп їх складає в хлопчиків 51,5 %, а в дівчаток - 44,9 %.

Подальші дослідження необхідно направити на перегляд спрямованості засобів педагогічного впливу, а також розвиток силових здібностей дітей шкільного віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся – К.: Рад. школа, 1988. – 184 с.
2. Вильчковский Э.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет. Автореф. ... докт. пед. наук., Киев, 1989. – 44 с.
3. Выгодский Л.С. Проблемы возрастной периодизации детского развития // Вопросы психологии.- №2. - 1972. – С. 14-16.
4. Гужаловский А. А. Темпы роста физических способностей как критерии отбора юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1979. - № 9. – С. 32-34.
5. Куц А.С. Модельне показатели физического развития и физической подготовки населения Центральной Украины. – К.: Искра, 1993. – 256 с.
6. Травин Ю.Г., Юдин В.В. Исследование максимальной силы и статистической выносливости у школьников в зависимости от возраста и занятий спортом // 5-я научная конференция по физическом воспитании детей и подростков. – М., 1972. – 219 с.
7. Сембрат С.В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку. Автореф. ...канд. наук з фізичного виховання і спорту. – К., 2003. – 21 с.

УДК 451.124:342.012.7

ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕРШИХ КУРСІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сітнікова Н.С., к. фіз.вих., Двигун В.Ф., ст. викладач

Класичний приватний університет

У статті наводяться дані досліджень показників фізичної підготовленості студентів перших курсів на початку й наприкінці навчального року на заняттях з фізичної культури в тестових завданнях на прояв швидкості та швидкісно-силових якостей.

Ключові слова: студенти-юнаки, фізична підготовленість, тестові завдання, швидкісно-силові якості.

Ситникова Н.С., Двигун В.Ф. ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ / Классический приватный университет, Украина.

В статье приводятся данные исследований показателей физической подготовленности студентов первых курсов в начале и в конце учебного года, на занятиях по физической культуре в тестовых заданиях, на проявление скорости и скоростно-силовых качеств.

Ключевые слова: студенты-юноши, физическая подготовленность, тестовые задания, скоросто-силовые качества.

Sitnikova N.S., Dvigun V.F. CHANGES OF INDICATORS PHYSICAL TRAINING FIRST-YEAR STUDENTS AT THE LESSONS OF PHYSICAL CUITURE / Classic private university, Ukraine.

The article presents research data rates of physical training first-year students at the beginning and end of the year, the lessons of physical culture in the test items on display of speed and power-speed.

Key words: students, youth, physical training, tests, speed-strength quality.

ВСТУП

У нашій країні існує історично створена система фізичного виховання, яка охоплює практично всі верстви населення. Фізичне виховання студентів вищих закладів освіти є невід'ємною складовою частиною цієї системи та однією з умов підготовки висококваліфікованих фахівців.

Відомо, що система фізичного виховання у вищих закладах освіти потребує значних змін. Доказом цього є дослідження вчених [1, 2], які свідчать про зниження рівня фізичної підготовленості значної частини студентської молоді протягом навчання у вищому закладі. Беручи це до уваги, виникає потреба якомога глибше дослідити це питання. Проблема фізичної підготовленості дуже актуальна для студентів, які навчаються на різних факультетах.

Аналіз сучасних підходів до розвитку культури на Україні відзначає акцент на пріоритет рухової активності, здорового способу життя фактично у відриві від особистих якостей людини, не розглядаються і не враховуються ціннісні орієнтири особливості, формування її духовного здоров'я і духовної культури.

Реструктуризація системи фізичного виховання у ВНЗ згідно з Європейською кредитно-модульною системою призвела до скорочення навчальних годин на фізичне виховання і переводу 60% часу на самостійні заняття студентів.

Самостійні заняття фізичними вправами не здійснюються з декількох причин. Але головною з них є відсутність мотивації до занять і переконання в їх корисності та необхідності. Таким чином, вища школа виявилась не готовою до усвідомлення значення фізичної культури для формування здорової всебічно розвиненої особистості студента.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз спеціальної літератури свідчить, що до вивчення проблеми фізичного вдосконалення студентів – зверталося багато авторів [3, 4, 5, 6, 8]. Вони вказують на низку об'єктивних причин, які знижують ефективність фізичного виховання студентів. Одна з них це низький рівень управління фізичним вихованням. Для ефективного керування розвитком фізичних якостей необхідно володіти інформацією не тільки про вихідний рівень, а й про особливості зміни показників фізичної підготовленості студентів-першокурсників та студентів старших курсів.

МЕТА, ЗАВДАННЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження – виявити зміни показників загальної фізичної підготовленості студентів перших курсів на заняттях з фізичної культури.

Для досягнення поставленої мети були визначені такі **завдання:**

1. Проаналізувати показники загальної фізичної підготовленості юнаків на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі.

2. Виявити відмінності в змінах показників загальної фізичної підготовленості юнаків в кінці навчального року.

Для вирішення поставлених завдань ми використовували наступні **методи**: аналіз літературних джерел, педагогічне тестування, метод математичної статистики. Обробка результатів дослідження проводилась з використанням середнього арифметичного (X) та стандартного відхилення (x). Достовірність відмінностей статистичних оцінок вираховувалась за критерієм Стьюдента (t). Для аналізу достовірності відмінностей між вибірками здавався рівень довірливості P=95% (a=0,05).

Дослідження проводилося на спортивній базі університету. У дослідженні взяли участь студенти, юнаки віком 17-19 років, всього 54 особи. Фізична підготовленість юнаків оцінювалася за результатами виконання контрольних вправ, передбачених «Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України» [7].

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Проведене дослідження дозволяє визначити рівень фізичної підготовленості студентів юнаків на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі.

Як бачимо по таблиці 1, при тестуванні силової витривалості підтягування у висі середній показник юнаків становив 12±4,4 раза за 1 хвилину, який за п'ятибальною шкалою оцінюється в 3 бали (добре); у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи – 31±9,8 раза (оцінка 3 бали); у підніманні тулуба із положення лежачи на спині в сід за 1 хвилину – 40±5,1 рази оцінювався (оцінка 3 бали); швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця) – 220±15,9 см (оцінка 3 бали); гнучкості (нахил вперед в положенні сидячи) – 11±8 см (оцінка 2 бали), відповідно до нормативів державних тестів.

Таблиця 1 – Рівень фізичної підготовленості студентів на початку та наприкінці навчального року

Назва вправи	На початок навчального року	На кінець навчального року	Результати змін у %	P
Підтягуваня у висі (за 1 хв)	12±4,4	11±5,5	9%	P>0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (за 1 хв)	31±9,8	39±9	25,8%	P<0,05
Піднімання тулуба із положення лежачи на спині в сід (за 1 хв)	40±5,1	45±5	9,7%	P>0,05
Швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця, см)	220±15,9	224±16	1,8%	P>0,05
Гнучкість (нахил вперед в положенні сидячи, см)	11±8	14±6	27,2%	P<0,05

У кінці навчального року у юнаків відбулися певні зміни в показниках загальної фізичної підготовленості. Результати випробувань теж наведені в таблиці 1.

Суттєве покращення показників виявлено в таких тестах, як згинання і розгинання рук в упорі лежачи та нахил вперед із положення сидячи. Так, при виконанні згинання і розгинання рук в упорі лежачи середній показник юнаків становив 39±9 разів, трохи не досягнувши відмінного рівня (приріст 20 %). Вперше юнаки досягли нормативного рівня (оцінка 4 бали) при виконанні тесту на гнучкість (нахил вперед в положенні сидячи), їх середній показник становив 14±6 см (приріст 22 %).

Не виявлено суттєвих змін показників у таких тестах, як підтягування в висі, піднімання тулуба із положення лежачи на спині в сід за 1 хвилину та стрибок у довжину з місця.

Викликає занепокоєння погіршення результатів юнаків у підтягування в висі. Їх середній показник знизився на 9 % і становив 11±5,5 раза. У юнаків покращилася силова витривалість м'язів живота. Середній показник піднімання тулуба із положення лежачи на спині в сід за 1хвилину становив 45±5 разів, а приріст – 11%.

Спостерігалася тенденція до покращення результатів при виконанні стрибка в довжину *з* місця, середній показник юнаків становив 224 см (приріст 1 %). Проте він, як і на початку року, за державними тестами оцінювався, як «задовільно» (3 бали).

ВИСНОВКИ

1. Аналіз даних свідчить, що на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі рівень фізичної підготовленості студентів за окремими тестами оцінювався, як за середній. Найбільш відстаючими показниками тестування є стрибок у довжину з місця , нахил вперед із положення сидячи та підтягування на перекладині.

2. Наприкінці навчального року рівень фізичної підготовленості студентів за такими тестами, як згинання і розгинання рук в упорі лежачи та нахил вперед у положенні сидячи суттєво змінився. За іншими тестами показники не мали суттєвих змін. Підвищення результатів у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи, та виконанні тесту на гнучкість обумовлено тим що ці вправи зручно виконувати вдома самостійно.

Також вдома зручно виконувати найпростіші вправи з розвитку м’язів живота, і підвищились результати у підніманні тулуба з положення лежачи в сід. Суттєво підвищили результати і студенти спортивних секцій університету.

Подальше дослідження плануємо спрямувати на визначення динаміки фізичної підготовленості студентів за період навчання у вищому навчальному закладі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Савчук С.А. Фізична підготовленість студентів технічного вищого закладу освіти / С.А. Савчук / за ред. С.С. Єрмакова. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук, праць– Харків : ХХПІ, 2000. – №16. – С. 49-54.

2. Боднар Т.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: ав-тореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Боднар І.Р. – Луцьк, 2000. – 19 с

3. Белов Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой : учебное пособие / Р.А. Белов, Б.В. Семеров, Н.А. Третьяков. – К. : Вища школа, 1988. – 208 с.

4. Курочкіна М. Організація занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості для студентів, які проживають у різних зонах радіаційного контролю / М. Курочкіна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 1991. – №1. – С 72-75.

5. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.О. Малімон. – Луцьк, 1999. – 19 с.

6. Карченкова М.В. Стан швидкісно-силової підготовленості студентів факультету фізичного виховання / М.В. Карченкова, В.А. Самолюк // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка : зб. наук. праць. – Чернігів : ЧДПУ, 2009. – № 64. – С. 281-284.

7. Постанова про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України: від 15 січня 1996 р. № 80 / Кабінет Міністрів України // Фізичне виховання в школі. – 1996. – № 1. – С. 47-56.

8. Ситникова Н. С. Использование современных методических подходов к оценке физической подготовленности студентов / Н. С. Ситникова // Дні науки : зб. тез доповідей : в 3 т. / Гуманітарний університет «ЗІДМУ», 5-6 жовтня 2006 ; ред. кол. В. М. Огаренко та ін. – Запоріжжя : ГУ «ЗІДМУ», 2006. – Т. 3. – С. 171–172. (Серія «Здоровий спосіб життя – основа освітньої системи сучасної України»).

УДК 796.035:613.25

ВПЛИВ НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА НА РЕПРОДУКТИВНУ ФУНКЦІЮ ЖІНОК ТА ВІДНОВЛЕННЯ ЇЇ ЗА ДОПОМОГОЮ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Скомороха О.С., аспірант

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Розглянута проблема ожиріння жінок як чинник ризику низки захворювань, одним з яких є синдром полікістозних яєчників, який характеризується в більшості випадків безпліддям. Зазначена ефективність різних видів лікування цього захворювання, котра оцінювалась за відновленням овуляторної функції.

Ключові слова: фізична реабілітація, ожиріння, синдром полікістозних яєчників.

Скомороха О.С. ВЛИЯНИЕ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА НА РЕПРОДУКТИВНУЮ ФУНКЦИЮ ЖЕНЩИН И ЕЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ / Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Украина.

Рассмотрена проблема ожирения женщин как фактор риска ряда заболеваний, одним из которых является синдром поликистозных яичников, который характеризуется в большинстве случаев бесплодием. Указанная эффективность различных видов лечения данного заболевания, которая оценивалась по восстановлению овуляторной функции.

Ключевые слова: физическая реабилитация, ожирение, синдром поликистозных яичников.

Skomoroha O.S. INFLUENCE OF EXCESS BODY WEIGHT ON WOMEN'S REPRODUCTIVE FUNCTION AND RESTORE IT USING PHYSICAL REHABILITATION / National university of physical education and sport of Ukraine, Ukraine.

The considered proplem deals ovulation with the women's obesity, as the risk factor of numerous diseases, one of which is the syndrome of polycystic ovary characterised in most cases by sterility.