

Список джерел інформації:

1. Пугач Н. В Основи методики розвитку силових якостей Лекція для студентів III курсу ФФВ напряму підготовки «Хореографія» з дисципліни «Теорія і методика розвитку фізичних якостей в хореографії».
2. Кокарев Б. В. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих спортсменок у спортивній аеробіці в річному циклі підготовки: дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Б. В. Кокарев. – Запоріжжя, 2016. – 220 с.
3. Бодюков Е. В. Содержание и методика занятий атлетической гимнастикой оздоровительной направленности с женщинами 39–49 лет: автореф. дис. на соискание уч. степени. канд. пед. наук: специальность 13.00.04 / Е. В. Бодюков. – Урал ГАФК. – Барнаул, 2003. – 24 с.
4. Шипунова Дарья Николаевна. Польза функциональных тренировок на петлях trx. 2008.
5. Фролов, А. П. Использование функциональных петель TRX в лечебной физкультуре у больных поясничным остеохондрозом / А. П. Фролов, А. А. Бочкарев, О. А. Малых // Электронный науч. журнал «APRIORI. Серия: Естественные и технические науки. – 2014. – № 6.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

Євтушенко С. Д., Юшко О. В.

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,
Україна, м. Харків, stepanco.00@ukr.net*

Анотація. У статті досліджується впливу плавання на фізичний стан студентів. У педагогічному експерименті взяло участь 20 студентів 2 курсу НТУ «ХПІ». Виявлено, що під впливом систематичних занять плаванням у юнаків спостерігається поліпшення показників фізичного здоров'я. В експериментальній групі зафіксовано позитивну динаміку по п'яти з восьми досліджуваних тестів. Виявлено, що найкращий вплив занять плаванням надали на показники серцево-судинної і дихальної систем.

Ключові слова: навчальний процес, фізичний стан, студенти, фізична підготовка, юнаки, плавання, фізична культура.

Вступ. Завдання, пов'язані з підвищенням фізичної підготовленості та зміцненням здоров'я молоді, як і раніше, залишаються важливою державною проблемою. Здоров'я сучасних студентів викликає певне занепокоєння. Специфіка навчання у вузі і вікові особливості молодого організму висувають високі вимоги до всіх функціональних систем [1]. Деякі дослідники вказують, що за час навчання у вузі здоров'я студентів має тенденцію до погіршення на фоні зниження їх рухової активності [2, 3]. Збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді є однією з найважливіших завдань, що стоять перед вищою школою. Успішна підготовка висококваліфікованих фахівців тісно пов'язана зі зміцненням здоров'я і підвищенням працездатності студентської молоді.

Міжнародні медичні організації та медичні суспільства в своїх рекомендаціях називають плавання як найнадійніший вид відновлення здоров'я. Заняття плаванням є доброю профілактикою простудних захворювань. Знаходження у водному середовищі, а тим більше виконання фізичних вправ є потужним подразником для організму людини, що запускає процес збудження фізіологічних процесів, що сприяють виникненню пристосувальних реакцій.

Плавання є одним з обов'язкових розділів дисципліни «Фізичне виховання» у вищій школі, проте рівень плавальної підготовленості студентів залишається на низькому рівні і це пов'язано, перш за все, з недостатньою кількістю басейнів в освітніх установах. Через відсутність плавальної бази навчальні заняття з плавання, як правило, замінюються іншими розділами, що в кінцевому підсумку призводить до збільшення кількості молодих людей не зуміли набути навичок плавання за період навчання у вузі.

М. З. Цесліцкая, посилаючись на дані вітчизняних вчених, в своєму дослідженні зазначає, що плавання є одним з улюблених видів спорту серед студентської молоді [4].

Як визначають вчені, плавання є універсальним видом спорту, що робить позитивний ефект на стан всього організму людини. Регулярні заняття плаванням сприятливо впливають на нервову і серцево-судинну системи, вони є ефективним засобом розвитку дихальної системи.

Метою дослідження була перевірка дослідно-експериментальним шляхом ефективності впливу плавання на фізичний стан студентів університету.

Результати дослідження та їх обговорення. Педагогічне дослідження проводилося на кафедрі фізичного виховання на базі НТУ «ХПІ» протягом 2020–2021 навчального року. Були сформовані контрольна і експериментальна групи, які склалися з 20 юнаків 2 курсу. Контрольна група займалася 1 раз на тиждень плаванням і 1 раз на тиждень (факультативні заняття) настільним тенісом). Експериментальна група займалася 2 рази на тиждень плаванням (1 раз – згідно з робочою навчальною програмою і 1 раз – факультативні заняття).

Фізичний стан являє собою сукупність таких показників як фізична працездатність, фізичний розвиток і фізична підготовленість.

Для вирішення поставленої мети були визначені завдання: виконати порівняльну оцінку діяльності серцево-судинної і дихальної систем (проба Руф'є, проба Штанге і проба Генчі); здійснити порівняльний аналіз показників тестування фізичної підготовленості та фізичного розвитку, шляхом визначення індексу маси тіла. На основі отриманих даних зробити висновки про вплив занять плаванням на фізичний стан студентів.

Аналіз результатів тестування показав, що у студентів експериментальної групи в порівнянні з результатами контрольної групи спостерігаються кращі показники за п'ятьма з восьми досліджуваних тестів (табл.1).

Найкращі зміни зафіксовані в тестах дозволяють судити про функціонування серцево-судинної та дихальної системах. У юнаків до кінця експерименту в контрольних вправах, що визначають функціональний стан апарату зовнішнього дихання, показники покращилися на 30,40% (проба Штанге) і на 26,50% (проба Генчі).

Таблиця 1. Динаміка показників фізичного стану студентів експериментальної та контрольної груп

№	Тести	ЕГ	КГ	Ед.	%	Р
		М+m	М+m			
1	Стрибок в довжину з місця см	245,48+1,47	245,62+2,13	0,14	0,06	>0,05
2	Згинання / розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, к-ть разів	37,14+0,35	37,19+1,01	0,05	0,13	>0,05
3	Човниковий біг 10x10м, сек.	22,25+0,10	22,71+0,16	0,46	2,03	<0,05
4	Дистанція 50 м вільний стиль, сек.	93,38+1,83	105,95+2,78	12,57	11,86	<0,05
5	Проба Руф'є, ум од.	7,97+0,57	10,37+0,63	2,4	23,14	<0,05
6	Проба Штанге, ум од.	80,29+3,14	61,57+3,37	18,72	30,40	<0,05
7	Проба Генчі, ум од.	41,62+0,65	32,90+1,59	8,72	26,50	<0,05
8	Індекс маси тіла, ум од.	20,92+0,30	20,61+0,34	0,31	1,50	>0,05

Функція проби Руф'є полягає у визначенні фізичної працездатності і в дослідженні функціонального стану серцево-судинної системи. В результаті дослідження у студентів експериментальної групи спостерігалось значне поліпшення даного показника. Так, в порівнянні зі студентами контрольної групи у юнаків експериментальної групи даний показник краще на 23,14%.

Загальновідомо, що проба Руф'є відображаючи адаптаційні можливості серцево-судинної системи, в відповідній реакції на дозоване навантаження, одночасно характеризує рівень загальної витривалості. Дане висловлювання підтверджується результатами нашого дослідження.

Було зафіксовано, що студенти експериментальної групи достовірно ($P < 0,05$) краще пропливають дистанцію 50 м способом кроль на спині. На початку педагогічного експерименту студенти контрольної та експериментальної груп мали рівнозначні ($P > 0,05$) результати в даному тесті. Більшість юнаків пропливали цю дистанцію на три бали: 62% (7 студентів) в експериментальній групі і 57,2% (6 студентів) в контрольній групі. По закінченню дослідження в експериментальній групі не залишилося жодного студента пропливаючого дану дистанцію на три бали, в контрольній групі результат став дещо краще, але тим не менше 47,7% (5 юнаків) й досі мають оцінку в три бали за плавання 50 м способом кроль на спині.

На рівень фізичної підготовленості людини впливають регулярні заняття фізичними вправами. Заняття плаванням є оптимальним видом фізичної активності, який сприятливо діє на весь організм. Аналіз представлених даних показав, що у юнаків хоч і не суттєво, всього лише на 2,03%, але достовірно ($P < 0,05$), покращилися результати, що свідчать про швидкісної витривалості. Результати дослідження показали, що спочатку студенти мали однаковий рівень ($P > 0,05$) розвитку даної якості. Велика частина студентів показали результат на два бали: 85,7% (9 студентів експериментальної групи) і 62% (6 студентів контрольної групи). Однак, по закінченню дослідження в експериментальній групі залишилося

всього лише 28,8% (3 осіб) з оцінкою в два бали. У контрольній групі даний результат відзначений у 8 студентів, що на 14,2% гірше, ніж на початку дослідження.

Незважаючи на те, що в трьох, з восьми тестованих показниках між студентами досліджуваних груп, не зафіксовано достовірно значущих відмінностей ($P > 0,05$), проте юнаки експериментальної групи показали кращі результати. Так, при порівнянні результатів характеризують швидкодію силіси (стрибок у довжину з місця) в експериментальній групі 14,3% юнаків показали результат відповідний задовільною оцінкою, в той час як у 19,1% студентів контрольної групи зафіксовано даний показник і у 4,7% відзначена незадовільна оцінка.

Аналізуючи досліджувані показники, необхідно відзначити, що у юнаків експериментальної групи відзначено найкращу відповідність результатів зразковим вимогам норми (рис. 1).



Рисунок 1. Відповідність досліджуваних показників встановленим нормам у студентів експериментальної та контрольної груп (%): 1 – стрибок в довжину з місця; 2 – згинання / розгинання рук в упорі лежачи на підлозі; 3 – човниковий біг 10x10 м; 4 – дистанція 50 м способом кроль на грудях; 5 – проба Генчі; 6 – проба Штанге; 7 – проба Руф'є

Варто відзначити, що при зіставленні результатів дозволяють визначити ступінь надмірності ваги (ІМТ) було виявлено, що 19,1% студентів контрольної групи мають надлишкову масу тіла і 19,1% страждають дефіцитом маси тіла. У експериментальній групі надлишкова маса тіла була зафіксована у 14,3% юнаків і всього лише у 4,7% встановлений дефіцит ваги тіла.

Висновки.

1) Результати порівняльного аналізу впливу занять плаванням на фізичний стан студентів дозволяють констатувати, що під впливом систематичних занять плаванням у студентів експериментальної групи відзначалася виражена оптимізація серцево-судинної і дихальної системи. 2) Дані проведеного дослідження підтвердили доцільність використання зі студентами дворазових занять плаванням в рамках навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

Список джерел інформації:

1. Зіпуннікова Т. А., Сизова М. М. Дослідження фізичного здоров'я студентів далекосхідного федерального університету [Електронний ресурс] // Міжнародний науково-дослідний журнал. – 2017. – № 3 (57). – URL: <https://research-journal.org/pedagogy/issledovanie-fizicheskogo-zdorovya-studentov-dalnevostochnogo-federalnogo-universiteta/> (дата звернення 16.04.2017).

2. Исмагилова Ю. Д. Оптимізація фізичного здоров'я студенток засобами силового фітнесу / Ю. Д. Исмагилова // Вчені записки університету ім. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – №4 (122). – С. 60–63.
3. Сизова М. М. Вивчення показників здоров'я та фізичної підготовленості студентів Владивостоцького філії Російської митної академії / М. М. Сизова, Ю. Д. Исмагилова, Т. Н. Тіосова // Міжнародний науково-дослідний журнал. – 2014. – № 11 (30). – Частина 4. – С. 39–42.
4. Цесліцкая М. З. Заняття плаванням в підвищенні рівня здоров'я студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2013. – N12. – С. 101–104.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК 1 КУРСА ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ В 2018–2019 УЧ. ГОДУ

Кириченко Е. А., Чевелев А. В., Слабодчик П. П.

Учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет», Беларусь, г. Гомель, sport@gsmu.by

Аннотация: в статье проведен сравнительный анализ физической подготовленности студенток 1 курса основного отделения Учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет» (ГомГМУ).

Ключевые слова: сравнительный анализ, физическая подготовленность, физическая культура.

Введение. На современном этапе развития общества существенно повышается роль высшей школы в формировании физической культуры будущего специалиста. Выпускники учреждений высшего образования должны не только обладать высоким уровнем профессиональных знаний, но и быть хорошо физически развитыми и здоровыми людьми. Сегодня под физической готовностью студентов к профессиональной и самостоятельной жизни понимается направленный процесс формирования необходимого арсенала двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств и связанных с ними способностей, от которых зависит эффективность трудовой деятельности, достижение высокой физической и умственной работоспособности, сохранение здоровья и творческое долголетие человека [1].

Роль физической подготовленности студентов многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации необходимой современному специалисту, делают учебную деятельность студента все более интенсивной и напряженной. Соответственно, возрастает и значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения.

В системе физкультурного образования под физическим состоянием принято понимать совокупность показателей, характеризующих физическое развитие,