

# ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ДИНАМІКУ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО ВІДДІЛЕННЯ ВПРОДОВЖ НАВЧАЛЬНОГО СЕМЕСТРУ

**Петро Іващенко**, старший викладач кафедри фізичного виховання

*Дрогобицького державного педагогічного університету  
імені Івана Франка*

**Оксана Чичкан**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач  
кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини,  
фізичного виховання і валеології

**Володимир Хомишин**, кандидат біологічних наук, доцент  
кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини,  
фізичного виховання і валеології

**Наталія Ківан-Мультан**, старший викладач кафедри фізичної реабілітації,  
спортивної медицини, фізичного виховання і валеології  
*Львівського національного університету  
імені Данила Галицького*

## ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ДИНАМІКУ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО ВІДДІЛЕННЯ ВПРОДОВЖ НАВЧАЛЬНОГО СЕМЕСТРУ

*У статті досліджуються програми фізичної підготовки студенток основного відділення, і як ці програми можуть вплинути на тренування і фізичну підготовленість дівчат.*

**Постановка проблеми.** Відповідно до державних документів, фізичне виховання у вищих навчальних закладах освіти повинно сприяти збереженню і зміцненню здоров'я студентів, розвитку фізичних якостей, формуванню рухових вмінь [2, 4, 5]. Рівень фізичної підготовленості має велике значення для здійснення відповідної підготовки кожного студента до умов майбутнього фаху.

Слід зазначити, що в теперішній час накопичено великий матеріал щодо особливостей фізичного розвитку організму, фізичної та розумової працездатності студентів [1, 3, 5]. Однак знання щодо змін у рівні фізичної підготовленості студенток упродовж семестру висвітлені недостатньо.

**Мета** – вивчити вплив фізичного навантаження на рівень розвитку фізичних якостей у студенток упродовж навчального семестру.

**Завдання:** проаналізувати темпи приросту показників фізичної підготовленості студенток упродовж навчального семестру.

**Методи дослідження:** з метою дослідження фізичної підготовленості студенток нами проводилось обстеження за такими тестами: гнучкість (нахил тулуба вперед і “викрут” з палицею), швидкісно-силові якості (стрибок у

довжину з місця), максимальна сила м'язів черевного пресу (піднімання тулуба з положення лежачи, ноги фіксовані) та спритність (човниковий біг 4 по 9 м).

У процесі статистичної обробки результатів дослідження обчислювались такі статистичні характеристики: середнє арифметичне, середнє квадратичне відхилення.

Достовірність приросту результатів у контрольній та експериментальній групах визначались за критерієм Ст'юдента при  $p < 0,05$ .

Темпи приросту показників фізичної підготовленості визначались за модифікованою формулою Броді [155].

$$\text{Темпи приросту} = \frac{(P_{\text{закл.}} - P_{\text{вихід.}}) * 100}{(P_{\text{закл.}} + P_{\text{вихід.}}) * 0,5},$$

де  $P_{\text{закл.}}$  – результат заключного тестування,  $P_{\text{вихід.}}$  – результат вихідного тестування. 0,5 і 100 – константні величини. Цей показник дозволяє нам простежити динаміку розвитку фізичних якостей.

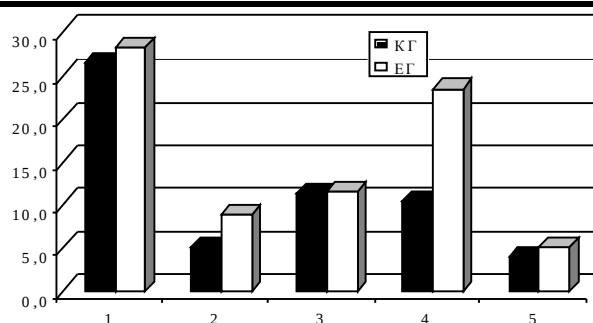
Розрахунки виконувались на комп'ютері за допомогою електронних таблиць “Excel 6,0”, програм “SPSS.10.05” і “Statistica 6.0”.

**Організація дослідження.** Нами було обстежено 54 студентки I курсу медичного факультету Львівського національного медичного

# ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ДИНАМІКУ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО ВІДДІЛЕННЯ ВПРОДОВЖ НАВЧАЛЬНОГО СЕМЕСТРУ

університету ім. Данила Галицького, які обрали предмет “Фізичне виховання” як курс за вибором. Вони в свою чергу були поділені за інтересами на експериментальну та контрольну групи по 27 осіб в кожній. Експериментальна група займалася протягом семестру за розробленою нами програмою ритмічної гімнастики, а контрольна група – згідно з Програмою навчальної дисципліни “Фізичне виховання та здоров’я” для студентів вищих медичних навчальних закладів (2006). Обстеження проводилися на початку і в кінці семестру.

**Аналіз результатів дослідження** (таблиця) свідчить, що на початок дослідження за двома показниками фізичної підготовленості з 5-ти між студентками контрольної та експериментальної груп достовірних розбіжностей не було ( $p > 0,05$ ). За рівнем рухливості у плечових суглобах студентки контрольної групи достовірно ( $p < 0,05$ ) переважали студенток експериментальної групи. У свою чергу студентки експериментальної групи мали достовірно ( $p < 0,05$ ) вищі показники швидко-силових можливостей розгинання ніг та спритності.



досить високі темпи зростання максимальної сили м’язів черевного пресу (23,5%). Темпи приросту інших показників фізичної підготовленості були у межах від 5,2% до 11,6%.

Порівнюючи стандартні відхилення показників фізичної підготовленості у студенток обох груп, ми виявили, що експериментальна група стала більш однорідною. Це, ймовірно, є наслідком різнобічного розвитку фізичних якостей у студенток експериментальної групи.

Після закінчення дослідження більшою мірою проявилися розбіжності у стані фізичної підготовленості студенток контрольної та експериментальної груп. Студентки експериментальної групи достовірно переважали

Таблиця

Показники фізичної підготовленості студенток контрольної та експериментальної груп

| Досліджувані показники та статистичні величини       |           | КГ1   | КГ3   | t<br>1 – 2 | ЕГ1   | ЕГ3   | t<br>3 – 4 | t<br>1 – 3 | t<br>2 – 4 |
|------------------------------------------------------|-----------|-------|-------|------------|-------|-------|------------|------------|------------|
|                                                      |           | 1     | 2     |            | 3     | 4     |            |            |            |
| Нахил вперед, см                                     | $\bar{X}$ | 10,8  | 14,1  | 2,21       | 16,3  | 21,7  | 4,14       | -1,48      | -4,15      |
|                                                      | S         | 5,9   | 5,3   |            | 4,9   | 4,6   |            |            |            |
| “Викрут” з палицею, см                               | $\bar{X}$ | 74,5  | 70,7  | -0,88      | 81,8  | 74,8  | -4,07      | -2,49      | -1,04      |
|                                                      | S         | 9,6   | 8,2   |            | 6,8   | 5,8   |            |            |            |
| Стрибок з місця в довжину, см                        | $\bar{X}$ | 148,7 | 166,7 | 6,82       | 162,1 | 182,1 | 7,17       | -2,45      | -3,08      |
|                                                      | S         | 16,3  | 9,7   |            | 14,5  | 10,8  |            |            |            |
| Піднімання тулуба з положення лежачи, ноги фіксовані | $\bar{X}$ | 23,7  | 26,3  | -0,68      | 29,6  | 37,5  | -2,32      | -1,55      | -3,25      |
|                                                      | S         | 11,2  | 10,5  |            | 10,3  | 8,9   |            |            |            |
| Човниковий біг 4x9м, с                               | $\bar{X}$ | 12,2  | 11,7  | -4,68      | 11,7  | 11,1  | -6,25      | 2,00       | 2,44       |
|                                                      | S         | 0,8   | 0,4   |            | 0,4   | 0,4   |            |            |            |

Примітка: 1) КГ1 – контрольна група, I-ше тестування; КГ2 – контрольна група, II-ге тестування;

4) аналогічно експериментальна група; 5) достовірність розбіжностей  $p < 0,05$  при  $t = 1,90$ .

За час дослідження у студенток обох груп відбулися позитивні зміни практично у всіх досліджуваних показниках фізичної підготовленості. Проте темпи приросту були різні (рис.1).

У студенток експериментальної групи найбільші зміни також зареєстровані у рівні прояву рухливості у кульшових суглобах та суглобах хребта (28,4%). Окрім цього, у них спостерігалися

студенток контрольної групи за рівнем розвитку сили м’язів черевного пресу, швидко-силових якостей м’язів ніг, рухливості у кульшових суглобах, спритності і швидкісних можливостей. Окрім цього, у них були вищі темпи приросту показників рухливості у плечових суглобах, внаслідок цього зникли достовірні розбіжності, що існували на початку дослідження, за цими показниками.

Студентки контрольної групи до початку

## СУЧАСНА УКРАЇНЬСЬКА СІМ'Я: ПРОБЛЕМИ РЕАЛІЗАЦІЇ ВИХОВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ

дослідження мали достовірну перевагу над своїми однолітками з експериментальної групи за рівнем прояву рухливості у плечових суглобах. Після закінчення дослідження спортсменки експериментальної групи вже за чотири показники фізичної підготовленості достовірно ( $p < 0,05$ ) переважали спортсменок контрольної групи. Окрім цього, у рівні розвитку рухливості у плечових суглобах вони наблизились до студенток контрольної групи і розбіжності стали недостовірними ( $p > 0,05$ ).

Студентки контрольної групи за час дослідження мали за всіма показниками загальної фізичної підготовленості достовірні ( $p < 0,05$ ) позитивні зміни, але темпи приросту тренуваності були нижчими.

**Висновок.** Результати дослідження свідчать, що обидві програми фізичної підготовки студенток дали позитивний тренувальний ефект і сприяли різнобічній фізичній підготовленості дівчат. Проте достовірно вищий тренувальний ефект за 4-ма із 7-ми показниками фізичної підготовленості дала розроблена нами програма, за якою студентки займалися ритмічною гімнастикою.

1. Довганик М.С. Фізіологічні механізми впливу оздоровчого бігу на розумові і фізичну

працездатність студентів-медиків: Дис. на здобуття ступ. канд. біол. наук. – Львів, 1994. – 244 с.

2. Зеленюк О.В. Рейтингова система як засіб оцінки ефективності фізичного виховання студентів-медиків // І Всеукр.наук.-практ.конф. "Роль фізкультури в здоровому способі життя". – Львів, 1993. – Ч.1. – С. 7–8.

3. Магльований А.В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління ними засобами фізичного виховання: Автореф. дис.... доктора біолог. наук: 05.13.09 / Академія наук Укр., Ін-т кібернетики ім.В.М.Глушкова. – К., 1993. – 35 с.

4. Новиков Б.И. Роль социологической информации в повышении эффективности профессиональной деятельности специалистов физической культуры вузов / Збір.наук.праць Волинс.держ.університету ім. Л.України. – Луцьк: Медія, 1999. – С. 712 – 717.

5. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління / Магльований А.В., Сафронова Г.Б., Галайтатий Г.Д., Белова Л.А. – Львів, 1997. – 126 с.

Ніна Гордієнко, кандидат педагогічних наук, доцент

кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи  
Дрогобицького державного педагогічного університету  
імені Івана Франка

## СУЧАСНА УКРАЇНЬСЬКА СІМ'Я: ПРОБЛЕМИ РЕАЛІЗАЦІЇ ВИХОВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ

У статті розкриваються основні проблеми, що гальмують реалізацію сучасною українською сім'єю її виховного потенціалу. Обґрунтовується інтегративний характер виховної функції сім'ї та окреслюється коло завдань педагогічної просвіти батьківської громадськості з метою підвищення виховного потенціалу сім'ї в сучасних умовах.

**Постановка проблеми.** У 90-х роках ХХ ст. у зв'язку з трансформацією соціально-економічної системи в Україні виникли серйозні соціальні проблеми, наслідки яких даються взнаки й сьогодні. Фундаментальні зміни політичних, економічних, соціальних умов життєдіяльності громадян України в роки незалежності разом зі значним позитивом призвели водночас до загострення суперечностей у сім'ї, що особливо відбилося на становищі дітей та їх вихованні. Сьогодні ми змушені констатувати, що сім'я як соціальний інститут перебуває у стані гострої кризи, що, зв'язно, негативно впливає на виконання нею основних функцій її життєдіяльності, особливо

гостро відбиваючись на реалізації нею виховної функції. Це підтверджують і результати досліджень, здійснених Інститутом соціальної і політичної психології АПН України, згідно з якими пересічна українська сім'я як головний соціальний інститут виховання підростаючого покоління нині є істотно послабленою і функціонально неспроможною нормально виконувати щодо дітей свої традиційні функції: належним чином задовольняти нагальні матеріальні та духовні їх потреби, забезпечувати їх необхідними знаннями, прищеплювати їм необхідні навички, виховувати їх та формувати у них необхідні соціальні настановлення [4].