

населення України"; шкільною програмою „Основи здоров'я і фізична культура 1 – 11 класи”, а також додаткових тестів, запропонованих Л.П. Сергієнко. Показники первинного тестування рухової підготовленості школярів 9 років дозволяють стверджувати, що рівень розвитку фізичних якостей, при порівнянні з державними нормативами, в середньому відповідає оцінці „задовільно” (швидкість – нижче за оцінку 2 бали; координаційні здібності – 3 бали; гнучкість – 2 бали; сила – 4 бали). Показники витривалості з оцінкою шкалою державних нормативів не порівнювалися, оскільки застосовувалися тести, запропоновані Л.П. Сергієнко, 2001.

Аналіз результатів повторних досліджень, одержаних після використання комплексу спеціальних вправ виявив, що в показниках рівня розвитку рухових якостей також відбулися зміни. Дослідження рівня фізичної підготовленості після використання комплексу спеціальних вправ свідчить про достовірне поліпшення у школярів експериментальної групи рівня розвитку швидкості ($p < 0,001$), координаційних здібностей ($p < 0,001$), гнучкості ($p < 0,05 - 0,001$) і сили ($p < 0,05 - 0,01$). Показники витривалості практично не змінилися. Проведені дослідження свідчать про позитивний вплив запропонованих нами комплексів спеціально спрямованих вправ на функціональний стан сенсорних систем і, як наслідок, на рівень фізичної підготовленості школярів молодших класів, що дозволяє рекомендувати вчителям фізичної культури, вчителям початкових класів, тренерам з видів спорту, а також батькам доповнювати зміст процесу фізичного виховання, спорту і самостійну рухову діяльність школярів, розробленою системою спеціально спрямованих вправ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Белоусов А.М. Теория и методика физического воспитания учащихся младших классов: Учебное пособие. – Иркутск: Издательство Иркутского института, 1982. – 103с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
3. Арзютов Г.М. Українська боротьба на поясах. Навчальна програма для ДЮСШ //Мінмолодьспорт, 2013. – 58с.
4. Лях В.И. Циклические упражнения в развитии координационных способностей младших школьников // Физическая культура в школе. – 1990. – № 9. – С. 20–23.
5. Назаренко Л.Д. Место и значение точности как двигательльно-координационного качества //Физическая культура. – 2001. – № 2. – С. 4–9.
6. Назаренко Л.Д. Влияние точности движений на эффективность их усвоения школьниками младшего возраста /Назаренко Л.Д., Фунина Е.Е. // Физическая культура. – 2004. – № 6. – С. 47–50.
7. Сетко Н.П. Динамика изменения функционального состояния основных систем организма младших школьников, как основа адаптации к социальным и школьным условиям жизнедеятельности /Сетко Н.П., Макарова Т.М., Сетко И.М. // Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке: [Материалы международного конгресса]. – Москва, 2004. – Часть 3. – С. 138–139.
8. Терентьева Н.Н. Повышение функции вестибулярного анализатора с помощью специальных физических упражнений /Терентьева Н.Н., Малка Г.В. // Медицинские проблемы физической культуры: Республиканский межведомственный сборник. – К., 1993. – Вып. 12. – С. 82–85.
9. Rapid educating of technique in physical culture and sports/ Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура, спорт). - Випуск 3 (46)14: збірник наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. с. 4-9.
10. Methodology of formation of motive activity of senior pupils in the process of training to the single combat in child-youth sporting schools/ European scientific journal March 2014 edition vol.10, No. 7 ISSN: 1857-7881 (Print) e – ISSN 1857-7431 P. 390-398.

Салатенко І.О.

ДВНЗ «Українська академія банківської справи Національного банку України»

ВПЛИВ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА РІВЕНЬ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Проведено експериментальні дослідження, які дають можливість всебічно охарактеризувати рівень фізичної підготовленості студенток за показниками сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності, а також дослідження, яке дозволило вивчити динаміку показників соматичного здоров'я під впливом спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання студенток економічних спеціальностей. Доведено, що особливість такої технології полягає у можливості її застосування, як під час проведення аудиторних занять з фізичного виховання, так і на секційних заняттях зі студентками, а також у використанні контролю та самоконтролю за фізичними навантаженнями, що розширює діапазон її застосування у порівнянні, наприклад, з традиційними аудиторними заняттями з волейболу. Показано результати ефективності впровадження в учбовий процес спортивно-орієнтовану технологію фізичного виховання на основі волейболу, яка дозволяє визначити її перевагу над діючою на даний час програмою з фізичного виховання у ВНЗ. Технологія складалася з теоретичного та практичного матеріалів, що слугувало покращенню рівня обізнаності студенток економічних спеціальностей та підвищенню їх професійно важливих фізичних якостей. Встановлено, що під впливом занять по розробленій нами технології для студенток економічних спеціальностей відбулося вірогідне підвищення рівня соматичного здоров'я студенток та поліпшення у показниках загальної фізичної підготовленості за всіма тестами системи ЕВРОФІТ.

Ключові слова: студенти, економічні спеціальності, технологія, тілесне здоров'я, фізична підготовленість.

Салатенко І.О. Влияние спортивно-ориентированной технологии физического воспитания на уровень соматического здоровья и физической подготовленности студенток экономических специальностей. Проведены экспериментальные исследования, которые дают возможность всесторонне охарактеризовать уровень физической подготовленности студенток по показателям силы, скорости, выносливости, гибкости и ловкости, а также исследование, которое позволило вложить динамику показателей соматического здоровья под воздействием спортивно-ориентированной технологии физического воспитания студенток экономических специальностей. Доказано, что особенность такой технологии заключается в возможности ее приложения, как во время проведения аудиторных занятий по физическом воспитании, так и на

секционных занятиях по студентах, а также в использовании контроля и самоконтроля за физическими нагрузками, что расширяет диапазон ее приложения в сравнении, например, с традиционными аудиторными занятиями по волейболу. Показаны результаты эффективности внедрения в учебный процесс спортивно-ориентированную технологию физического воспитания на основе волейбола, которая позволяет определить ее преимущество над действующей на данное время программой из физического воспитания в ВУЗЕ. Технология состояла из теоретического и практического материалов, что служило улучшению уровня осведомленности студенток экономических специальностей и повышению их профессионально важных физических качеств. Установлено, что под воздействием занятий по разработанной нами технологии для студенток экономических специальностей состоялось достоверное повышение уровня соматического здоровья студенток и улучшения в показателях общей физической подготовленности за всеми тестами системы ЕВРОФИТ.

Ключевые слова: студенты, экономические специальности, технология, телесное здоровье, физическая подготовленность.

Salatenko I.O. Influence of the sport-oriented technology of p.e is on somatic health and physical preparedness of students of economic specialities level. Experimental studies that enable us to characterize the level of physical fitness of students on indicators of strength, speed, endurance, flexibility and agility, as well as research that allowed him to study dynamics of physical health under the influence of sports-oriented technology of physical education students of economic specialities. It is proved that feature this technology is the possibility of its use as a classroom during physical education classes, and the breakout sessions with students, and the use of control and self-monitoring of physical activity, which extends the range of application than, for example with traditional face training in volleyball. Currently showing effectiveness of the implementation in the educational process of sports-oriented technology-based physical education volleyball, which allows to determine its superiority over the currently active program of physical education in high school. The technology consists of theoretical and practical material that served as improving the awareness of students of economic specialities and enhance their professional important physical qualities. It is established that exposure classes on technology developed by us for students of economic specialities held significant increase in the level of physical health of students and improve in terms of overall physical fitness tests for all system EUROFIT.

Key words: students, economic specialities, technology, somatic health, physical preparedness.

Постановка проблеми. Як зазначають ряд авторів, зокрема [2, 5], необхідність виконання студентами великого обсягу навчальної роботи в умовах дефіциту часу, явного зниження адаптаційних механізмів призводить до прогресуючого погіршення їх здоров'я. У результаті більше 50 % студентів мають низький рівень фізичної підготовленості, що є проблемою для професійно-прикладної фізичної підготовки. Особливе значення в останні роки приділяється професійно-прикладній фізичній підготовці (ППФП), яка, будучи самостійним розділом курсу фізичного виховання студентів, є тією сполучною ланкою, яка з'єднує фізичну, психологічну, психофізіологічну підготовку студентів у стінах вузу з їх майбутньою професійною діяльністю. Непопулярність фізичних вправ у вузі пояснюється відсутністю у студентів навиків, досвіду рухової активності, нерівноцінними значеннями фізичного виховання у порівнянні з іншими професійними предметами, відсутністю можливості для вибору бажаних видів рухової активності (модних видів спорту), незадовільною діагностикою психофізичного стану першокурсників, застосуванням традиційних методів ведення занять, в яких відсутнє дидактичне обґрунтування [2; 5; 7]. В той же час, такими вченими як, Б.М. Шиян (2001), А.М. Пономаренко (2003), О. Подлесний (2007), В.М. Сергієнко (2007) наголошується, що пошук ефективних шляхів поєднання навчання студентів з їхньою майбутньою професійною діяльністю націлює на потребу корекції мети й змісту навчальної програми, вивчення сучасних технологій фізичного виховання, підвищення активності в пізнавальній діяльності студентів, в зв'язку з тим, що на практиці випускники недостатньо підготовлені до самостійної праці як фахівці.

Так, наукові роботи Т. Б. Кутек (2001), Н. І. Фалькова (2002), Є. О. Котов (2003), О. Т. Кузнєцова (2005) О. Ю. Фанигіна (2005) Турчина (2008), були присвячені корекції фізичної підготовленості студентської молоді з використанням різних видів спорту як засіб зміцнення здоров'я. В окремих роботах є лише загальні вказівки для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості щодо додаткових занять з фізичного виховання. Також вивчалися проблеми впливу рухової активності на фізичний стан студенток [5], корекції фізичного стану студентів засобами фізичного виховання (О. В. Дрозд, 1998; С. А. Савчук, 2002; Н. Я. Бондарчук 2006), розробляв диференційований підхід до фізичного виховання студентів різних біогеохімічних зон Закарпаття. Автор Л. П. Долженко (2007), обґрунтувала модельні характеристики різних рівнів фізичного стану студентів. А у ході своїх досліджень, Л. Г. Кайдалова [3], розробила особистісно-орієнтовану технологію навчання. Вона наполягає на тому, що особистісно-орієнтоване навчання надає можливості кожному студенту, з урахуванням його здібностей, нахилів, інтересів, цілей та ціннісних орієнтацій, реалізувати себе в пізнавальній та навчальній діяльності; стимулює студента для самовиховання та самовдосконалення.

Зокрема Н. Н. Завидівською [2], було запропоновано методу підвищення ППФП за рахунок впровадження моделі професійно-прикладних основ формування здорового способу життя для студентів вищих навчальних закладів економічного профілю, основною функцією якої є оптимізація процесу формування здорового способу життя. Отже, детальний аналіз наукових робіт у галузі фізичної культури і спорту, дозволив зробити висновок, що оптимізації процесу фізичного виховання можливо лише за допомогою впровадження у навчальний процес нових засобів, методів й технологій фізичного виховання на основі популярних видів спорту.

Зв'язок теми з науковими програмами, планами, темами. Дослідження за темою дисертаційної роботи "Підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури" виконуються згідно з планом науково-комплексної роботи кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка, яка затверджена Інститутом науково-технічної і економічної інформації України, м. Київ, номер державної реєстрації 0111 У 005736.

Метою роботи є перевірка ефективності спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання на рівень соматичного здоров'я студенток економічних спеціальностей та їх фізичну підготовленість.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, дослідження рівня фізичного здоров'я студенток за Г. Л. Апанасенко, тестування, методи математичної статистики.

Результати досліджень.

На основі диференційованого підходу до вибору засобів тренування нами були розроблена спортивно-орієнтована технологія фізичного виховання студенток економічних спеціальностей на основі волейболу, спрямована на підвищення рівня професійно-

важливих фізичних якостей студенток економічних спеціальностей. У наших дослідженнях ми розуміємо спортивно-орієнтовану технологію, як системне поняття, що є синтезом сучасних науково-обґрунтованих засобів, що застосовуються у фізичному вихованні та спорті, та новітніх психолого-педагогічних підходів у методиці побудови та проведення занять з урахуванням індивідуальних особливостей студентів, їх мотиваційних пріоритетів та фізичної підготовленості. Особливість такої технології полягає у можливості її застосування, як під час проведення аудиторних занять з фізичного виховання, так і на секційних заняттях зі студентами, а також у використанні контролю та самоконтролю за фізичними навантаженнями, що розширює діапазон її застосування у порівнянні, наприклад, з традиційними аудиторними заняттями з волейболу.

Технологія складалася з теоретичного та практичного матеріалів, що слугувало покращенню рівня обізнаності студенток економічних спеціальностей та підвищенню їх професійно важливих фізичних якостей. Теоретичний матеріал подавався у ході практичних занять, що входило до інформаційного блоку в підготовчій частині кожного заняття. Практичний матеріал представлений в основній частині розробленої технології фізичного виховання і поділявся на техніко-тактичний та допоміжний блоки, які сприяють збільшенню можливостей основних функціональних систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості, навчання техніці виконання вправ та покращенню рівня ППФП студенток економічних спеціальностей. Річний цикл учбово-тренувального процесу по запропонованій технології розподілявся на чотири етапи підготовки: початковий, втягуючий, тренувальний та підтримуючий і був направлений на вирішення певних задач. Для перевірки ефективності спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання студенток економічних спеціальностей на основі волейболу в рамках вирішення задач роботи поряд з іншими методами, за методикою Г. Л. Апанасенка [1], нами було проведено дослідження, яке дозволило вивчити динаміку показників соматичного здоров'я під впливом запропонованого експериментального фактору. У дослідженні взяли участь студентки економічних спеціальностей II курсу «УАБС НБУ» міста Суми, з яких були сформовані дві експериментальні і одна контрольна групи дівчат (надалі E1 кількістю 24 особи, E2 у кількості 25 осіб і K у кількості 25 осіб). Фізичне виховання студенток експериментальних груп відбувалося у відповідності до розробленої нами спортивно-орієнтованої технології. В експериментальній групі E1, основною формою проведення занять по запропонованій нами технології були академічні заняття, а в експериментальній групі E2 спортивно-орієнтована технологія фізичного виховання на основі волейболу була впроваджена у позанавчальний час (секційні заняття), загальний обсяг яких складав 6 годин на тиждень для всіх груп. Студентки контрольних груп навчалися у відповідності до програми розробленої кафедрою фізичного виховання «УАБС НБУ». Усі учасники експерименту були поставлені у рівні умови за кількістю і тривалістю занять на тиждень.

Дослідження проводились на початку вересня та в кінці травня 2012–2013 навчального року. Рівень соматичного здоров'я визначався за індексом соматичного здоров'я (ІСЗ), який складається з суми балів масового, життєвого, силового індексів, проби Мартіне та індексу Робінсона. Г. Л. Апанасенко виділяє п'ять рівнів соматичного здоров'я: низький, нижче середнього, середній, вище середнього і високий рівень. Результати вихідних даних обстеження рівня фізичного здоров'я студенток експериментальних і контрольної групи на початку навчального року показали, що між експериментальними і контрольною групами суттєві відмінності в переважній більшості відсутні ($P > 0,05$). Отже, дані про позитивний вплив на рівень соматичного здоров'я студенток економічних спеціальностей спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання на основі волейболу за такий малий період часу відведений на її впровадження в дію (таблиця 1).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика рівня соматичного здоров'я (РСЗ) студенток контрольної та експериментальних груп на початку та в кінці експерименту

Група	Етапи експерименту						Різниця (%)	t критерій Студента	p
	Вересень			Травень					
	ІСЗ		РСЗ	ІСЗ		РСЗ			
	\bar{x}	σ		\bar{x}	σ				
Статистичні показники									
K (n=25)	5,08	0,15	нижче середнього	5,24	0,16	нижче середнього	3,05	1,69	>0,05
E 1 (n=24)	5,21	0,15	нижче середнього	6,83	0,19	середній	23,78	9,09	<0,05
E 2 (n=25)	5,28	0,15	нижче середнього	7,0	0,21	середній	24,57	8,42	<0,05

У контрольній групі студентки відвідували академічні заняття з фізичного виховання у відповідності до вимог навчальної програми. Рівень соматичного здоров'я у цій групі не змінився і залишився нижчим за середній на початку експерименту і у кінці, у вересні 2012 року індекс соматичного здоров'я був $5,08 \pm 0,15$ бали, а у травні 2013 року – $5,24 \pm 0,16$ бали. Але відсоткова різниця покращень показників індивідуального здоров'я студентів контрольної групи мала випадковий характер ($p > 0,05$) і становила лише 3,05%. На відміну від контрольної, після реалізації запропонованої нами технології фізичного виховання, рівень соматичного здоров'я студенток експериментальних груп вірогідно підвищився ($p < 0,05$).

У студенток обох експериментальних груп, що займалися по запропонованій нами експериментальній технології, рівень соматичного здоров'я мав статистично вірогідне покращення ($p < 0,001$). Так, в експериментальній групі E1 індекс соматичного здоров'я на початку навчального року (вересень 2012 р.) становив $5,21 \pm 0,15$, а в кінці (травень 2013 р.) – $6,83 \pm 0,19$ бали. У відсотковому виразі показник соматичного здоров'я студенток даної групи збільшився на 23,78 %. Індекс соматичного здоров'я в експериментальній групі E2 на початку дослідження становив $5,28 \pm 0,15$ бали, а в кінці – $7,0 \pm 0,21$ бали, а позитивні зміни становили 24,57%. Підсумовуючи отримані результати, нами виявлено, що рівень соматичного здоров'я в експериментальних групах після впровадження розробленої спортивно-орієнтованої технології підвищився з рівня нижче за середній до середнього рівня. Для розв'язання однієї із задач нашої роботи, були проведені експериментальні дослідження, які дають можливість всебічно охарактеризувати рівень фізичної підготовленості студенток за показниками сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності. На думку Т. Ю. Круцевич (2011) найбільший рівень відповідності завданням педагогічного контролю фізичного виховання студентів має перцентильний метод. Незалежно від характеру ознак цей метод дає змогу визначити осіб із середніми, високими і низькими показниками за допомогою таблиць центильного типу. Тому, керуючись рекомендаціями провідних вчених у галузі фізичного виховання і спорту, нами, для визначення ефективності запропонованої технології фізичного виховання на рівень фізичної підготовленості студенток економічних

спеціальностей було використано 20-бальну оцінку результатів тестування за системою тестів ЄВРОФІТ. Щодо оцінки розподілу центильних меж ми розподілили 50 % обсяг результатів від 25 до 75 перцентилі на 10 балів, від 10 до 25 та від 75 до 90 перцентилі – на 3 бали, а інші обсяги від 3 до 10 та від 90 до 97 на 2 бали [4].

Таким чином, це дало змогу виділити п'ять рівнів: від 3 до 10 центилі – низький рівень, від 10 до 25 – нижче середнього, від 25 до 75 – середній рівень, від 75 до 90 – вище середнього, а від 90 до 97 – високий рівень. Як видно з таблиці 2., на початку експерименту між показниками фізичної підготовленості за системою тестів ЄВРОФІТ контрольної та експериментальних груп студенток вірогідної різниці не виявлено ($p > 0,01$). Після впровадження педагогічного експерименту, нами були відмічені статистично-вірогідні зміни у всіх експериментальних групах ($p < 0,01$) порівняно з контрольною групами. Результати тестування швидкості рухів руками за тестом «частота постукувань» показали, що приріст показників у групі Е1 становить 5,4 %, у групі Е2 – 8,1%, натомість у групі К він дорівнює 0,9 %. В ході аналізу результатів, вірогідними порівняно з початком експерименту виявилися показники в групі Е1 ($p < 0,01$) та в групі Е2 ($p < 0,001$). Результати тесту «фламінго» свідчать про вірогідні зміни у групі Е1 на 35,5%, у групі Е2 на 44,9%, натомість показники у контрольній групі покращилися лише на 2,8%. Порівняно з початком експерименту, динаміка приросту в експериментальних групах свідчить про вірогідність різниці ($p < 0,001$). Натомість у контрольній групі достовірних змін не відбулося ($p > 0,05$). В системі тестів ЄВРОФІТ витривалість визначається за допомогою «човникового бігу по 20 метровому відрізку». Отримані після експерименту дані свідчать, що студентки в групі Е1 та в групі Е2 мають вірогідно ($p < 0,001$) вищий рівень розвитку витривалості порівняно з початковим етапом. Приріст цього показника становить: у контрольній групі – 0,4%, у групі Е1 – 9,7 %, а в групі Е2 – 9,5% . Після впровадженого експериментального фактору, нами були відмічені статистично вірогідні зміни за тестом «динамометрія» у всіх досліджуваних групах дівчат ($p < 0,05$).

Таблиця 2

Результати тестування фізичної підготовленості студенток за системою ЄВРОФІТ до та після експерименту

Тести	Група	N	До експерименту	V (%)	Після експерименту	V (%)	Приріст (%)	P
20 м-й відрізок, відрізків	К	25	45,04 ± 6,37	14,14	45,2 ± 6,23	13,79	0,36	> 0,05
	Е1	24	42,71 ± 6,1	14,28	46,83 ± 5,21	11,12	9,66	< 0,001
	Е2	25	43,76 ± 6,51	14,87	47,92 ± 4,91	10,24	9,51	< 0,001
PWC170, Вт/кг	К	25	1,58 ± 0,33	20,86	1,6 ± 0,31	19,45	1,32	> 0,05
	Е1	24	1,6 ± 0,26	16,26	2,22 ± 0,38	16,96	38,15	< 0,001
	Е2	25	1,59 ± 0,2	12,35	2,16 ± 0,29	13,33	35,52	< 0,001
Фламінго, спроби	К	25	8,72 ± 1,9	21,84	8,48 ± 2,08	24,58	2,83	< 0,05
	Е1	24	8,58 ± 1,82	21,15	6,33 ± 2,43	38,3	35,53	< 0,001
	Е2	25	9,04 ± 2,03	22,46	6,24 ± 1,51	24,16	44,87	< 0,001
Частота постукування, с	К	25	13,27 ± 1,16	8,71	13,14 ± 1,15	8,75	0,97	> 0,05
	Е1	24	13,78 ± 0,84	6,08	13,08 ± 0,98	7,46	5,38	< 0,01
	Е2	25	13,56 ± 0,67	4,97	12,54 ± 0,75	5,96	8,14	< 0,001
Нахил тулуба, см	К	25	14 ± 1,12	8,03	14,16 ± 1,49	10,5	1,14	> 0,05
	Е1	24	13,91 ± 1,21	8,71	17,14 ± 2,06	12,03	23,17	< 0,001
	Е2	25	14,45 ± 1,55	10,74	18,11 ± 1,87	10,34	25,34	< 0,001
Стрибок у довж., см	К	25	170,21 ± 20,34	11,95	170,33 ± 20,58	12,08	0,07	> 0,05
	Е1	24	169,85 ± 18,99	11,18	189,33 ± 18,95	10,01	11,47	< 0,001
	Е2	25	169,94 ± 19,2	11,3	187,78 ± 18,19	9,69	10,5	< 0,001
Динамометрія, кг	К	25	20,08 ± 1,8	8,97	20,52 ± 1,64	7,97	2,19	< 0,05
	Е1	24	20,46 ± 1,96	9,56	24 ± 1,5	6,27	17,31	< 0,05
	Е2	25	20 ± 1,61	8,04	23,28 ± 1,65	7,07	16,4	< 0,05
Підйом тулуба, раз	К	25	16,16 ± 2,34	14,48	16,68 ± 2,58	15,45	3,22	< 0,01
	Е1	24	16,13 ± 2,11	13,1	19,21 ± 2,72	14,15	19,12	< 0,001
	Е2	25	16,8 ± 2,43	14,48	19,96 ± 2,39	11,97	18,81	< 0,001
Вис на зігнутих руках, с	К	25	2,88 ± 1,56	54,27	2,96 ± 1,51	51,12	2,78	> 0,05
	Е1	24	2,33 ± 1,43	61,48	2,46 ± 1,56	63,45	5,36	< 0,05
	Е2	25	2,68 ± 1,63	60,67	2,88 ± 1,76	61,23	7,46	< 0,05
Човниковий біг 5x10 м., с	К	25	19,34 ± 1,35	6,99	19,03 ± 1,73	9,08	1,62	< 0,05
	Е1	24	19,59 ± 1,58	8,05	16,87 ± 2,13	12,65	16,16	< 0,001
	Е2	25	18,11 ± 1,55	8,55	15,26 ± 2,08	13,61	18,72	< 0,001

Результати тестування сили м'язів кисті показали, що приріст показників у групі Е1 становить 17,3%, у групі Е2 – 16,4 %, натомість у контрольній групі він дорівнює 3,2 %. В ході аналізу матеріалів дослідження вірогідними порівняно з початком навчального року виявилися показники в експериментальних групах та контрольній групі дівчат ($p < 0,05$). Як видно з таблиці 2, позитивні зміни у розвитку силової витривалості нами були відмічені у всіх експериментальних групах: в групі Е1 цей показник, порівняно з початковим етапом, збільшився на 5,3%, в групі Е2 на 7,4% ($p < 0,05$), натомість у контрольній групі статистично вірогідної різниці у показниках розвитку силової витривалості нами не виявлено ($p > 0,05$), а результат покращився лише на 2,7 %. В кінці нашого експерименту за тестом «човниковий біг 5 x 10» ми визначили рівень спритності. Результати в групі Е1 становлять 16,8 ± 2,13 с, в групі Е2 – 15,3 ± 2,08 с, а в групі К – 19,03 ± 1,73 с. Темпи покращення в групі Е1 складають 12,7 %, в групі Е2 – 13,6 %, а групи К цей показник збільшився на 9,1% (табл 2). Динаміка приросту в експериментальних групах дівчат, порівняно з початком дослідження, свідчить про вірогідну різницю ($p < 0,001$). Як видно з таблиці 2, результати проведення тесту «піднімання в сід за 30 с» характеризуються позитивними

змінами у досліджуваних групах: в групі Е1 покращення силових якостей становить 19,1 %, в групі Е2 – 18,8 %, натомість в контрольній групі показники збільшилися лише на 3,2%. Результати в групі Е1 складають 19,21±2,72 разів та в групі Е2 – 19,96±2,39 разів, а в групі К – 16,68±2,58 рази. Необхідно відзначити, що тенденцію до зростання силових можливостей відзначена в експериментальних групах ($p < 0,001$), можна пояснити тим, що значну увагу у впровадженій технології ми приділяли саме силовим здібностям, використовуючи широкий спектр засобів та методів їх розвитку.

Позитивна динаміка показників гнучкості в експериментальних групах також вказує на вірогідну різницю ($p < 0,001$), відносно показників швидкості до початку експерименту. Так, результати у тесті «нахил тулуба» у студенток контрольної групи показали приріст на 1,14 %, у групі Е1 – 23,17, у групі Е2 показники поліпшилися на 25,34 % порівняно з початком експерименту. Покращення показників у розвитку гнучкості пов'язано з застосуванням у нашій технології вправ стретчингу, як у розминочному так і у допоміжному блоці. На нашу думку, саме це спричинило такий високий приріст цієї якості. Після проведеного педагогічного експерименту ми спостерігали динаміку до покращення швидкісно-силових якостей за тестом «стрибок у довжину з місця». Результати за цим тестом становлять: 170,33 ± 20,58 см в групі К, 189,33 ± 18,95 см в групі Е1 та 187,78 ± 18,19 см в групі Е2. В групі Е1 дівчат приріст після експерименту становить 11,47%, у групі Е2 – 10,5 %, а у контрольній групі студенток нами не зафіксовано покращення у показниках розвитку швидкісно-силових якостей. За тестом «PWC₁₇₀» ми визначили рівень розвитку кардіореспіраторної системи у студенток. Враховуючи рекомендації провідних вчених, що до професіограми спеціалістів економічного фаху, в розробленій спортивно-орієнтованій технології ми цілеспрямовано розвивали дану якість. Результати тестування у контрольній групі становить 1,6 ± 0,31 Вт/кг., що на 1,3% більше ніж на початку року, у групі Е1 дівчат –2,22 ± 0,38 Вт/кг, що на 38,1% вище, у групі Е2 – 2,16 ± 0,29 Вт/кг та 35,52% більше порівняно із вихідним тестуванням., ніж на початковому етапі (табл. 2).

Таким чином, отримані нами результати експериментальних досліджень свідчать про високу ефективність технології фізичного виховання, яка може бути рекомендована для інших вищих навчальних закладів освіти економічного профілю.

ПЕРСПЕКТИВА ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Результати за запропонованою спортивно-орієнтованою технологією фізичного виховання, свідчать про високу ефективність експериментальної програми, яка буде рекомендована для інших вищих навчальних закладів освіти економічного профілю.

ВИСНОВКИ

За результатами аналізу наукової літератури можемо зазначити, що більше 50% студентів мають низький рівень фізичної підготовленості, а більше половини випускників вищих навчальних закладів фізично неспроможні якісно працювати на виробництві. Основні чинники негативного впливу на стан здоров'я студентів є низька мотивація до занять фізичною культурою і спортом, відсутність спеціальних знань про засоби підтримання і контролю фізичної підготовленості, здорового способу життя. Детальний аналіз наукових робіт у галузі фізичної культури і спорту, дозволив зробити висновок, що оптимізація процесу фізичного виховання можливо лише за допомогою впровадження у навчальний процес нових засобів, методів та технологій фізичного виховання на основі популярних видів спорту, у нашому випадку це можуть стати ігрові види. Отже розробляючи технологію фізичного виховання студентів необхідно враховувати той факт, що технологія повинна ґрунтуватися на перевагах популярних у студентської молоді видів спорту. Так, нами встановлено, що під впливом занять по розробленій нами технології для студенток економічних спеціальностей відбулося вірогідне підвищення рівня соматичного здоров'я студенток експериментальних груп ($p < 0,05$). У студенток експериментальних груп впродовж навчального року відбулися статистично достовірні ($p < 0,05 - 0,001$) зміни, порівняно з початком експерименту, за всіма тестами системи ЕВРОФІТ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология [Текст] / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Феникс, 2000. – 244 с.
2. Завидівська, Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю [Текст] : дис. канд. пед. наук : 24.00.02, Завидівська Наталія Назарівна. – Львів, 2002. – 230 с
3. Кайдалова Л. Г. Організація та контроль самостійної роботи студентів. // пед. псих. та мед. біол. пробл. ФВ і С. №1 2010 р. с. 67-70.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп. літ-ра, 2008. – Т. 2. – 368 с.
5. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] монографія, Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ "УАБС НБУ", 2009. – 312с.
6. Романенко В. В. Вплив різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток різних навчальних закладів гуманітарного профілю: Автореф. дис.. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / ЛДУФК. – Львів, 2003. – 26 с.
7. Turcina. Турчина Н. І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів ВНЗ на різних курсах навчання [Текст] : дис... канд. наук : 24.00.02 / Турчина Наталія Ігорівна. – Київ : 2008. – 228 с.

Скибицький Ігор, Гаврилова Надія
Національний технічний університет України "КПІ"

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДОЗОВАНИХ ВПРАВ З ОБТЯЖЕННЯМИ НА ПОКАЗНИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВНЗ

В роботі представлені дослідження впливу різних режимів тренувальних навантажень на показники розвитку фізичних якостей спортсменів, що займаються силовими вправами. Пропонується методика тренувальних навантажень для максимального розвитку сили, м'язової маси і силової витривалості.

Ключові слова: фізичні якості, фізичні навантаження, сила, м'язова маса, витривалість.

Скибицький И., Гаврилова Н. Исследование влияния дозированных упражнений с отягощениями на показатели развития физических качеств студентов. В работе представлены исследования влияния различных режимов тренировочных