

кафедри спортивно-педагогічних дисциплін, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна) e-mail: liubomyr.malaniuk@gmail.com https://orcid.org/0000-0003-4698-6525	Professor (Ph. D.), Department of Sport Pedagogical Disciplines, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)
Синиця Андрій Володимирович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна) e-mail: siniciaav7@gmail.com https://orcid.org/0000-0001-6608-919X	Synytzia Andrii Volodymyrovych – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Department of Sport Pedagogical Disciplines, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)
Ступницький Валерій Олександрович – магістр, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)	Stupnitskyi Valerii Oleksandrovych – Master, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

УДК 796.011.3

doi: 10.15330/fcult.32.113-116

Ірина Самохвалова

ВПЛИВ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА РОЗВИТОК М'ЯЗОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

В статті проведений аналіз динаміки зміни показників силової витривалості студенток, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи під час занять з фізичного виховання. Педагогічний експеримент проведений на базі Сумського національного аграрного університету. В тестуванні взяли участь 15 студенток першого курсу, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

Порівняльний аналіз результатів тестування до і після проведення педагогічного експерименту засвідчив вірогідні зміни м'язової витривалості всіх досліджуваних м'язових груп. Абсолютні значення вказують на середній рівень досягнень студенток. Встановлено, що застосування силових вправ в процесі фізичного виховання студенток спеціальної медичної групи, які передбачали виконання їх в динамічному і статичному режимах з використанням власної ваги, еластичних гумових стрічок, опору партнера, тренажерів з постійним та змінним обтяженнями 20-60% від максимального забезпечує вірогідні зміни м'язової витривалості.

Ключові слова: м'язова витривалість, студентки спеціальної медичної групи, колове тренування.

The article analyzes dynamics changes in indicators of power endurance female students, which, by their health, are classified in a special medical group during physical education classes. The pedagogical experiment was conducted on the basis of Sumy National Agrarian University. In the test was attended by 15 first-year students who, by their health, are referred to a special medical group. To determine the level of development of muscular endurance students used the following tests: lifting the body from a lying position; bending arms in the emphasis on knees for 30 sec.; keeping position sitting near the wall.

The development of muscular endurance was carried out by the method of circular workout with application of developed complexes of power exercises which provided for their implementation in dynamic and static regimes using own weight, with elastic rubber belts, partner's resistance, using simulators. Each time students performed 10-15, and in some exercises 40 repetitions. The size of the resistance, or the encumbrance, was 20-60% of the maximum for each student in particular. For performance of exercises in one approach were allocated 15 – 80 sec. The interval between the execution of the next exercise was in the first circle one minute and in the second one – 2 minutes. After and before each exercise, the students measured heart rate. It was allowed to increase the heart rate after performing the load up to 160 beats / min., and before the exercise – 120 beats / min.. Duration of the pedagogical experiment was four months with the frequency of classes twice a week. The duration of each training is 90 minutes.

A comparative analysis of the test results before and after the pedagogical experiment showed probable changes in muscular endurance of all studied muscle groups. So, the dynamic muscular endurance of skeletal muscle of the abdomen increased by 40, 84%, shoulder girdle – 29.68%, and muscles of the lower extremities –

by 19.99%. Absolute values indicate the average level of student achievements. Installed that the use of force exercises in the process of physical education of female students in special medical group, which provided for their implementation in dynamic and static modes using their own weight, elastic rubber tapes, partner resistance, permanent and variable weight training simulators of 20-60% of the maximum, provides for possible changes in muscular endurance.

Key words: muscular endurance, students of a special medical group, circle workout.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Фізичне виховання є одним із основних чинників відновлення та зміцнення здоров'я, засобом ліквідації недоліків у фізичному розвитку, джерелом підвищення загальної та розумової працездатності студентів [3].

За даними медичних обстежень та спеціальних опитувань: на 100 студентів припадає до 95 і більше різних захворювань. Близько 50% студентів перебуває на диспансерному обліку, кожний 5-й студент віднесений до підготовчої та спеціальної медичної групи, або звільнений за станом здоров'я від занять з фізичного виховання. Це вимагає особливої уваги, щодо організації фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп [2, 4, 6].

Водночас професіограми фахівців агропромислового комплексу вимагають від майбутніх фахівців належного рівня працездатності, який базується саме на м'язовій витривалості [3, 5]. З цієї позиції наші дослідження силової витривалості у студентської молоді, яка за станом здоров'я відноситься до спеціальної медичної групи є досить актуальними.

Низка науковців вивчає проблему пошуку раціональних форм і методів організації занять з розвитку витривалості студентів, які відносяться до спеціальної медичної групи.

На думку Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелової, О.Д. Кривчикової м'язова витривалість в значній мірі визначає адаптаційну стійкість до різних факторів в тому числі до тих, що супроводжують професійну діяльність [3].

О.З. Блавт провела аналіз існуючих тестових випробувань статичної силової витривалості студентів спеціальних медичних груп [1].

Проблему сучасного стану організації занять з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп в умовах вищого навчального закладу в своїх дослідженнях розглядали Є. Захаріна, Н. Цись [2, 6]. Вчені зазначають, що оптимізація фізичного виховання зі студентами які мають відхилення в стані здоров'я повною мірою залежить від форм та методів організації навчального процесу в університеті [2,4,6].

Мета дослідження – аналіз динаміки зміни показників силової витривалості студенток, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи під час занять з фізичного виховання.

Методи й організація дослідження. Експеримент проводився на базі Сумського національного аграрного університету. В тестуванні взяли участь 15 студенток першого курсу, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи. Для визначення рівня розвитку м'язової витривалості студенток використовувалися наступні тести: піднімання тулуба з положення лежачи; згинання рук в упорі лежачи на колінах за 30 с; вправа "Стільчик" (утримання положення присід біля стіни). Розвиток м'язової витривалості здійснювали методом колового тренування із застосуванням розроблених комплексів силових вправ. Вправи виконувались в динамічному і статичному режимах з використанням власної ваги, з еластичними гумовими стрічками, опором партнера, з використанням тренажерів з постійним та змінним обтяженнями. На кожній станції студенти виконували 10–15, а в деяких вправах 40 повторень. Величина опору, чи обтяження складала 20–60% від максимального для кожної студентки зокрема. На

виконання вправи в одному підході відводили 15–80 с. Інтервал між виконанням наступної вправи складав у першому колі одну хвилину і в другому – 2 хв. Після і перед виконання кожної вправи студенти вимірювали ЧСС. Допускалося збільшення ЧСС після виконання навантаження до 160 уд/хв, а перед виконанням – 120 уд/хв. Тривалість педагогічного експерименту складала чотири місяці з частотою занять двічі протягом тижня (вівторок, п'ятниця). Тривалість кожного заняття 90 хвилин.

Результати дослідження і дискусія. Вихідний рівень розвитку витривалості різних м'язових груп наведений в таблиці 1. Як свідчать наведені показники рівень розвитку м'язової витривалості виявився нижче за середній. Порівняльний аналіз результатів тестування до і після проведення педагогічного експерименту засвідчив вірогідні зміни м'язової витривалості всіх досліджуваних м'язових груп (табл. 1). Так, динамічна м'язова витривалість скелетних м'язів живота зросла на 40, 84%, плечового поясу – на 29,68%, а м'язів нижніх кінцівок – на 19,99%. Абсолютні значення вказують на середній рівень досягнень студенток (табл. 1).

Таблиця 1

Зміни показників статичної і динамічної м'язової витривалості студенток спеціальної медичної групи в умовах колового тренування

№	Тести	$\bar{x} \pm Sx$		P
		Початок експерименту	Кінець експерименту	
1.	Піднімання тулуба в положення сидячи з положення лежачи за одну хв, разів	25,93±0,32	36,52 ±0,42	p<0,05
2.	Згинання рук в упорі лежачи на колінах за 30 с, разів	14,86±0,18	19,27±0,12	p<0,05
3.	Вправа “Стільчик” (утримання положення присід біля стіни), с	38,17±0,25	58,53±1,23	p<0,05

Висновок

Отже, встановлено, що застосування силових вправ в процесі фізичного виховання студенток спеціальної медичної групи, які передбачали виконання їх в динамічному і статичному режимах з використанням власної ваги, еластичних гумових стрічок, опору партнера, тренажерів з постійним та змінним обтяженнями 20–60% від максимального забезпечує вірогідні зміни м'язової витривалості.

1. Блават ОЗ. Науково-методичні основи тестування статичної силової витривалості студентів спеціальних медичних груп вишів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013; 3: 12-16.
2. Захаріна Є.А. Організація занять з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп. Вісник чернігівського педагогічного університету ім.Т. Г. Шевченка. 2015: 129, Т. 1: 103-106.
3. Круцевич ТЮ, Пангелова Н Є, Кривчикова ОД. Теорія і методика фізичного виховання: підруч.для студ.вищ. навч.закл.фіз. виховання і спорту. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во “Олімп. л-ра”. 2017; Т. 2. 448 с.
4. Присяжнюк СІ. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика. Київ. 2012. 425 с.
5. Самохвалова Ю, Мелюшкина ВВ, Клименченко ТГ. Оцінка стану соматичного здоров'я студенток спеціальної медичної групи аграрного університету. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів. 2017; Вип. 143: 211-215.
6. Цись Н. Шляхи оптимізації фізичного виховання в спеціальних медичних групах. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ “Планер”. 2016: 214-218.

References

1. Blavat OZ. Naukovo-metodichni osnovi testuvannya statichnoyi silovoyi vitrivalosti studentiv specialnih medicnih grup vishiv [Scientific and methodological bases of testing of static strength endurance students of special medical groups of universities]. Slobozhanskij naukovo-sportivnij visnik. 2013; 3: 12-16.
2. Zaharina ЄА. Organizatsiia zaniat z fizichnogo vihovannia stýdentiv spetsialnih medicnih grýp [Organization of physical education classes for students of special medical group]. Visnik chernigivskogo pedagogichnogo ýniversitetý im.T. G. Shevchenka. 2015; 129, T. 1: 103-106.
3. Krucevich TYu., Pangelova NYe, Krivchikova OD. Teoriya i metodika fizichnogo vihovannia: pidruch.dlya stud.vish. navch.zakl.fiz. vihovannia i sportu [Theory and methods of physical education: a textbook for students in higher education in physical education and sports]. K.: Nacionalnij universitet fizichnogo vihovannia i sportu Ukraini, vid-vo "Olimp. I-ra". 2017; T.2. 448s.
4. Prisyazhnyuk SI. Viktorystannya zdorov'yazberezhuvalnih tehnologij u fizichnomu vihovanni studentiv specialnogo medicnogo viddilennia [Use of health-saving technologies in the physical education of students of a special medical department]. Teoriya ta praktika. Kiyiv. 2012. 425 s.
5. Samohvalova IYu, Melyushkina VV, Klimenchenko TG. Ocinka stanu somatichnogo zdorov'ya studentok specialnoyi medicnoyi grupi agrarnogo universitetu [Assessment of the state of physical health of students of a special medical group of the agrarian university]. Visnik Chernigivskogo nacionalnogo pedagogichnogo universitetu im. T. G. Shevchenka. Chernigiv. 2017; Vip. 143: 211-215.
6. Tsis N. Shliakhi optimizatsii fizichnogo vihovannia v spetsialnih medicnih grýpakh [Ways of optimization of physical education in special medical groups] Fizichna kýltýra, sport ta zdorov'ia natsii: zbirnik naukovih prats.Vinnitsia:TOV"Planer". 2016 : 214-218.

Цитування на цю статтю:

Самохвалова ІО. Вплив колового тренування на розвиток м'язової витривалості студенток спеціальної медичної групи. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Лют 26; 32: 113-116.

Відомості про автора:

Самохвалова Ірина Юрївна – старший викладач, Сумський національний аграрний університет (Суми, Україна)

e-mail: irasport2015@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-7017-6915>

Information about the author:

Samokhvalova Iryna Yuriivna – lecturer, Сумський національний аграрний університет (Суми, Україна)

УДК 796.071.2+796.071.4
doi: 10.15330/fcult.32.116-123

**В'ячеслав Семененко, Сергій Трачук,
Марія Бричук, Людмила Цикало**

ДІАГНОСТИКА РІВНЯ СФОРМОВАНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Мета. Провести діагностику рівня сформованості організаторських і комунікативних здібностей майбутніх вчителів фізичної культури та виявити чинники, які перешкоджають саморозвитку майбутнього педагога.

Методи. Під час дослідження застосовували такі методи: аналіз спеціальної літератури з проблеми дослідження; соціологічні методи (опитувальники оцінки рівня сформованості чинників, що перешкоджають і стимулюють саморозвиток майбутнього педагога (за Н.Журіним та Є.Льїним); анкета для діагностики організаторських і комунікативних здібностей педагога КОС-1); методи математичної статистики. Дослідження проводили на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України в якому взяли участь 24 студенти (20 хлопців, 4 дівчини) факультету здоров'я, фізичного виховання і туризму, які здобувають ступінь бакалавра за спеціальністю 014 Середня освіта (фізична культура). *Результати.* Встановлено, що більшість майбутніх вчителів фізичної культури (62,5%) мають середній та високий рівні комунікативних та організаторських здібностей. Водночас виявлено, що саморозвитку майбутнього педагога стоять на заваді такі фактори: відсутність власної ініціативи (83,34%); розчарування через невдачі, що траплялися в ході проведення занять та позаурочних заходів (58,33%); дефіцит часу (37%); обмежені ресурси, скрутні життєві ситуації (79,17%); відсутність об'єктивної інформації про функції вчителя фізичної культури (54, 17%). *Висновок.* Проведений аналіз оцінки організаторських і комунікативних здібностей студентів засвідчив, що тільки 16,7% мають