

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ЦЕНТР СУЧАСНИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ



**ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ВИЩОЇ ОСВІТИ:
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

(матеріали Міжнародної науково-методичної конференції)

8-9 лютого 2018 р.

ОДЕСА ОНЕУ 2018

ІНДИВІДУАЛЬНА СИЛОВА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ДО СКЛАДАННЯ НОРМ У ЗГИНАННІ ТА РОЗГИНАННІ РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ

Вважається, що кількість повторень у згинанні й розгинанні рук в упорі лежачи є показником рівня сили. Більш точно – динамічної силової витривалості.

Аналізуючи нормативні вимоги до силових можливостей та порівнюючи їх зі складанням тестів, відповідних рейтингової системи, студентів I – II курсів денної форми навчання всіх спеціальностей у різному віковому аспекті показав, що силова підготовка сучасної молоді не є достатнім рівнем підготовки для виконання нормативу в згинанні й розгинанні рук. Популярність цієї вправи серед студенток невелика.

Нормативи в згинанні й розгинанні рук в упорі лежачі важко здійсненні не тільки для звичайних студенток, але й для фізично підготовлених студенток факультету фізичного виховання. За одними даними, середній результат студенток коливається від 9,7 до 12,4 повторень, по іншим, протягом 5 років, стабільно низький – від 9,8 до 10,5 рази.

Студентки неспортивних факультетів демонструють ще більш низьку силову підготовленість. Так, наприклад, коливання середніх показників студенток протягом 10 років перебували в межах від 3,7 до 5,0 разів. Результати на стільки низькі, що навіть збільшення їх на 101,7% за два місяці, завдяки методу поглиблено – акцентованого розвитку сили, не вирішило проблеми.

Якщо говорити про рівень нормативних вимог, то опубліковано науково обґрунтовану 5-бальну шкалу оцінки фізичної підготовленості студенток, у якій рекомендується нараховувати від 1 бала за 2 повторення до 5 балів за 13 повторень. Створюється враження, що нормативні вимоги Державних тестів – 7 й 24 рази, відповідно, трохи завищені.

Отже, низьким рівнем підготовленості студенток, з одного боку, і високими нормативними вимогами, з іншого боку, спричиняється актуальність проблеми силової підготовки студенток та виникає необхідність індивідуального підходу, який би максимально підвищив можливість складання тесту.

При індивідуальному підході до цієї проблеми складається можливість її вирішення шляхом удосконалювання методичних прийомів підготовки студентів до здачі норм у згинанні й розгинанні рук в упорі лежачи.

Методичні прийоми, які пропонуються в результаті дослідження сприяють створенню оптимальних величин тренувального навантаження при підготовці студентів до здачі норм у згинанні й розгинанні рук в упорі лежачи.

Для більш детального підходу до проблеми силової підготовки студенток був проведений аналіз науково-методичної літератури, зроблені антропометричні виміри, методом контрольних випробувань за допомогою математико-статистичних методів.

Дослідження спрямовані на можливість самостійної роботи над складанням тесту, урахуваючи індивідуальний підхід до кожного студента. Запропоновано методичний прийом, у якому величина навантаження регулюється за рахунок зміни відстані між опорою рук і місцем опори ногами.

Кількість повторень у цьому тесті залежить від здатності студенток протистояти стомленню, викликаному статичним (утримання тулуба і ніг у нерухомому стані) і динамічним режимом роботи м'язів (згинання і розгинання рук).

Список використаних джерел:

1. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М. Д. Зубраля, К., 1997. – 35 с.
2. Лой Б. І. Фізична підготовленість абітурієнтів факультету фізичного виховання та деякі шляхи її вдосконалення під час навчання у вузі // Матеріали першої республіканської конференції «Підготовка спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні», Луцьк: Надстиря, 1994. – 129 – 130 с.
3. Сергиєнко Л. До методології тестування фізичної підготовленості студентів. Науковий журнал «Вісник», №5, Технологічного університету Поділля, Ч. 3, Хмельницький, 2002. – 97 – 99 с.