



УДК 796.012.1:796.5:796.011

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 242 «ТУРИЗМ» ПІД ВПЛИВОМ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Костянтин ЛАБАРТКАВА, Валентина ЛАБАРТКАВА

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, Україна*

На початку педагогічного експерименту визначено вихідні показники, які дають змогу встановити фізичний стан студентів першого курсу трьох львівських вишів ($n = 177$) (ЛДУФК (ЕГ), ЛНУ (КГ) та НУ «ЛП» (КГ)), що навчаються за спеціальністю 242 «Туризм», за комплексною діагностичною системою «КОНТРЕКС-2»

КОНТРЕКС-2 — комплексна діагностична система, за допомогою якої можна визначити рівень фізичного стану (РФС).

Проаналізувавши праці науковців [1, 2, 3], встановили високі коефіцієнти надійності й об'єктивності показників моторних якостей, що дає підстави вважати систему «КОНТРЕКС-2» абсолютно надійною для діагностування фізичного стану студентів 17–20 років.

Упродовж педагогічного експерименту в студентів-чоловіків ЛДУФК спостерігалися достовірні зміни ($p < 0,001$) у показниках фізичних якостей, що входили до складу РФС, а саме: гнучкості, динамічної сили, швидкісно-силової витривалості, швидкісної витривалості.

Про ефективність авторської навчальної програми свідчать статистично достовірні зміни показників фізичного стану студентів ЕГ, як порівняти зі студентами КГ. Серед студентів чоловічої статі спостерігалися достовірні зміни таких показників, як ЧСС у стані спокою і таких фізичних якостей, як гнучкість, швидкість, динамічна сила, швидкісно-силова, швидкісна й загальна витривалість (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників фізичного стану студентів

Показники	Вересень	Березень	Приріст	t (p)	t (0,05; u)
ЛДУФК імені Івана Боберського (n = 20)					
ЧСС у стані спокою (уд./хв)	74,5 ± 9,94	71,95 ± 5,21	-2,55 (-3,4 %)	0,98 (> 0,001)	2,09
Гнучкість (см)	7,65 ± 6,01	10,95 ± 5,03	3,30 (43,1 %)*	4,93 (< 0,001)	2,09
Швидкість (см)	11,3 ± 4,94	10,1 ± 3,71	-1,20 (-10,6 %)	1,22 (> 0,001)	2,09
Динамічна сила (см)	41,25 ± 7,97	48,15 ± 7,58	6,90 (16,7 %)*	7,36 (< 0,001)	2,09
Швидк.-силова витривалість (рази)	26,75 ± 9,87	30,25 ± 8,90	3,50 (13,1 %)*	4,88 (< 0,001)	2,09
Швидкісна витривалість (рази)	11,6 ± 2,04	15,15 ± 1,93	3,55 (30,6 %)*	7,17 (< 0,001)	2,09
Загальна витривалість (хв)	7,14 ± 0,84	7,59 ± 0,66	0,46 (6,4 %)*	4,86 (< 0,001)	2,09
ЛНУ ім. І. Франка (n = 28)					
ЧСС у стані спокою (уд./хв)	76,64 ± 8,97	75,71 ± 5,62	-0,93 (-1,2 %)	0,48 (> 0,001)	2,05
Гнучкість (см)	8,29 ± 5,23	10,82 ± 4,44	2,54 (30,6 %)*	4,94 (< 0,001)	2,05
Швидкість (см)	14,39 ± 4,47	10,29 ± 3,07	-4,11 (-28,5 %)*	5,78 (< 0,001)	2,05
Динамічна сила (см)	42,54 ± 6,70	48,07 ± 7,14	5,54 (13,0 %)*	7,45 (< 0,001)	2,05

Продовження таблиці 1

Показники	Вересень	Березень	Приріст	t (p)	t (0,05; u)
Швидк.-силова витривалість (рази)	24,82 ± 9,99	28,36 ± 9,13	3,54 (14,2 %)*	5,92 (< 0,001)	2,05
Швидкісна витривалість (рази)	12,11 ± 2,22	15,93 ± 1,90	3,82 (31,6 %)	11,19 (< 0,001)	2,05
Загальна витривалість (хв)	11,88 ± 1,90	14,03 ± 2,31	2,15 (18,11 %)*	6,41 (< 0,001)	2,02
ЛНУ «ЛП» (n = 40)					
ЧСС у стані спокою (уд./хв)	76,58 ± 8,45	72,28 ± 4,43	-4,30 (-5,6 %)*	2,93 (> 0,001)	2,02
Гнучкість, см	8,83 ± 4,96	10,63 ± 4,8	1,80 (20,4 %)*	4,62 (< 0,001)	2,02
Швидкість (см)	11,40 ± 5,25	10,73 ± 4,27	-0,68 (-5,9 %)	1,15 (> 0,001)	2,02
Динамічна сила (см)	39,03 ± 6,55	43,33 ± 5,02	4,30 (11,0 %)*	5,98 (< 0,001)	2,02
Швидк.-силова витривалість (рази)	22,93 ± 7,97	25,50 ± 7,58	2,58 (11,23 %)*	7,36 (< 0,001)	2,09
Швидкісна витривалість (рази)	11,88 ± 1,90	14,03 ± 2,31	2,15 (18,11 %)*	6,41 (< 0,001)	2,02
Загальна витривалість (хв)	7,43 ± 0,73	7,68 ± 0,62	0,25 (3,3 %)*	3,69 (< 0,001)	2,02

У студенток ЛДУФК ЕГ (n = 30) також спостерігали достовірні зміни (p < 0,001) в показниках частоти серцевих скорочень, гнучкості, динамічної сили, швидкісно-силової витривалості, швидкісної витривалості (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка показників фізичного стану студенток

Показники	Вересень	Березень	Приріст	t (p)	t (0,05; u)
ЛДУФК імені Івана Боберського (n = 30)					
ЧСС у стані спокою (уд./хв)	79,83 ± 11,55	72,20 ± 3,55	-7,13 (-8,9 %)*	3,48 (< 0,001)	2,05
Гнучкість (см)	10,83 ± 5,65	13,87 ± 5,34	3,03 (28 %)*	7,01 (< 0,001)	2,05

Продовження таблиці 2

Показники	Вересень	Березень	Приріст	t (p)	t (0,05; u)
Швидкість (см)	14,53 ± 5,07	9,03 ± 3,02	-5,50 (-37,8 %)*	7,17 ($< 0,001$)	2,05
Динамічна сила (см)	30,83 ± 4,85	38,27 ± 4,49	7,43 (24,1 %)*	9,70 ($< 0,001$)	2,05
Швидк.-силова витривалість (рази)	15,10 ± 7,27	19,70 ± 6,13	4,60 (30,5 %)*	8,33 ($< 0,001$)	2,05
Швидкісна витривалість (рази)	11,87 ± 2,33	14,97 ± 1,54	3,10 (26,1 %)*	7,55 ($< 0,001$)	2,05
Загальна витривалість (хв)	8,80 ± 0,80	8,73 ± 0,68	-0,07 (-0,8 %)	1,38 ($> 0,001$)	2,05
ЛНУ ім. І. Франка (n = 22)					
ЧСС у стані спокою (уд./хв)	75,59 ± 8,30	73,00 ± 5,15	-2,59 (-3,4 %)	1,33 ($> 0,001$)	2,08
Гнучкість, см	11,45 ± 5,47	13,09 ± 4,24	1,64 (14,3 %)*	2,84 ($> 0,001$)	2,08
Швидкість (см)	11,68 ± 4,24	9,91 ± 3,15	-1,77 (-15,2 %)*	2,98 ($> 0,001$)	2,08
Динамічна сила (см)	32,95 ± 5,45	40,09 ± 4,15	7,14 (21,7 %)*	9,03 ($< 0,001$)	2,08
Швидк.-силова витривалість (рази)	15,14 ± 6,94	20,77 ± 6,55	5,64 (15,14 %)*	7,65 ($< 0,001$)	2,08
Швидкісна витривалість (рази)	11,45 ± 2,18	14,32 ± 1,62	2,86 (25,0 %)*	5,65 ($< 0,001$)	2,08
Загальна витривалість (хв)	8,69 ± 0,49	8,73 ± 0,53	0,04 (0,4 %)	0,55 ($> 0,001$)	2,08
ЛНУ «ЛП» (n = 37)					
ЧСС у стані спокою (уд./хв)	72,81 ± 7,60	73,19 ± 3,91	0,38 (0,5 %)	0,35 ($> 0,001$)	2,03
Гнучкість (см)	11,57 ± 4,99	13,32 ± 4,83	1,76 (15,2 %)*	5,15 ($< 0,001$)	2,03
Швидкість (см)	10,59 ± 3,80	9,49 ± 3,08	-1,11 (-10,5 %)*	2,39 ($> 0,001$)	2,03
Динамічна сила (см)	31,62 ± 6,17	36,76 ± 4,44	5,14 (16,2 %)*	6,48 ($< 0,001$)	2,03
Швидк.-силова витривалість (рази)	10,70 ± 4,20	15,49 ± 3,95	4,78 (44,7 %)*	7,84 ($< 0,001$)	2,03

Продовження таблиці 2

Показники	Вересень	Березень	Приріст	t (p)	t (0,05; u)
Швидкісна витривалість (рази)	12,00 ± 2,25	14,16 ± 2,08	2,16 (18,0 %)*	5,13 (< 0,001)	2,03
Загальна витривалість (хв)	8,81 ± 0,78	8,78 ± 0,70	-0,03 (-0,3 %)	0,62 (> 0,001)	2,03

Висновок. За результатами дисперсійного аналізу окремих чинників застосування різних програм з фізичного виховання студентів першого курсу в різних університетах та деякими показниками їхнього фізичного стану, а також для визначення ступеня впливу цих чинників на отримані результати, встановлено достовірне поліпшення РФС студентів ЛДУФК ім. І. Боберського (ЕГ) під впливом авторської програми фізичного виховання.

Список використаних джерел

1. Іваночко, В., & Грибовська, І. (2012). Вплив оздоровчих фітнес – програм на фізичний стан студенток із захворюваннями кардіо – респіраторної системи. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини, 2(16), 92–96.
2. Чабан, І. (2003). Програмування занять з фізичного виховання у студентів спеціального медичного відділення. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту, (9), 58–66.
3. Шигалевский, В. В., Клименко, А. И., Душанин, С. А., Тычинин, В., Санжарова, Г., Михайлова, Н., & Авакова, В. (1979). Надежность системы «Контрэкс-2» в диагностике физического состояния студенток 17-20 лет. Теория и практика физической культуры : ежемесячный научно-теоретический журнал, (8), 41–43.