

Література

1. Баландін Б.Б. , Козьмін Р.К. Локальні м'язові навантаження в системі річного тренування бігунів на середні дистанції. 1986-1988р.
2. М.І. Волков., Стенін Е. Тренування найсильніших ковзанярів світу. 1970р.
3. Легка атлетика: Підручник для ИФК / Під ред. М.Г. Озоліна та ін. 1989р.
4. Макаров А.М. Біг на середні дистанції : техніка, тактика, тренування,- М. Фізкультура і спорт, 1973р.
5. Мякінченко Е.Б. Локальна витривалість у бігу – М.: Фізкультура , освіта, наука, 1997р.
6. Матвеев Л.П. Основи спортивних тренувань -М.: Фізкультура та спорт, 1977 -271 с.

 THE PECULIARITY OF PREPARATION OF RUNNERS – STUDENTS ON LONG AND AVERAGE DISTANCES IN CONDITION OF HIGH SCHOOL

Oleg BILIK

The Kharkov state medical university

The tradition system of preparation of runners on long and average distances does not approach to conditions of on of runners students in High school. As a result of replacement long enough intensive run in a year cycle of training by exercises on development of local muscular endurance at runners. There was an improvement of sports results and the problem of deficiency of time in training employment of runners – students were solved during studies in High school.

 РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ
 ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Дмитро НІЖНІЧЕНКО

Полтавська державна аграрна академія

Актуальність. Для досягнення найбільшого ефекту учбових занять фізичного виховання студентів їх розподіляють за навчальними відділеннями з урахуванням стану здоров'я та особистої зацікавленості студентів тією чи іншою формою фізичних вправ [1]. Традиційними та найбільш поширеними формами фізичних вправ, що використовуються на заняттях, є легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри, атлетична гімнастика. Контроль якості навчального процесу здійснюється за допомогою тестування в кінці навчального року. Більшу половину тестування складають вправи силової спрямованості. Відомо, що показники силових якостей в процесі спортивного тренування зростають в 3,5 – 3,7 разів, тимчасом як витривалість і спритність зростають в десятки разів [2]. Тому вважаємо, що для розвитку силових якостей потрібно приділяти більше часу.

кожного виду у навчальній програмі з фізичної культури у вищих навчальних закладах приділяють певну кількість годин. Тому необхідно знайти нові форми фізичного виховання, які можна проводити в умовах дефіциту часу [3] з використанням нескладного обладнання та приладдя, виборам методів проведення занять, доступних для регулярної самостійної роботи студентів, що дало б змогу збільшити загальний об'єм фізичного навантаження.

Вирішення цього питання і зумовило актуальність нашої роботи.

Мета дослідження. Визначити оптимальні обсяги навантаження студентів для підвищення силових якостей на заняттях атлетичною гімнастикою в позанавчальний час з використанням типового комплексу тренажерів.

Завдання дослідження. 1. Визначити та проаналізувати рівень силової підготовки студентів першого курсу. 2. Розробити методику самостійних занять атлетичною гімнастикою, спрямованих на розвиток силових якостей.

У дослідженні використовувались такі методи:

- теоретичний аналіз науково-методичної літератури, документації та узагальнення сучасного педагогічного досвіду;
- анкетування;
- педагогічні спостереження;
- педагогічний експеримент з використанням тестування за технологією проведення державних тестів згідно з Постановою Кабінету Міністрів України від 15.01.1996 за № 80.

Дослідження проводилися протягом декількох років кафедрою фізичного виховання та спорту Полтавської державної аграрної академії. До педагогічного експерименту було залучено 200 студентів (юнаків) основної медичної групи віком 18 років, об'єднаних у навчальні відділення. На першому етапі виявлено рівень фізичної підготовленості студентів за показниками контрольних нормативів. На другому етапі проводився формуючий педагогічний експеримент, в ході якого сформовано дві групи: контрольну (де заняття проводилися за загальноприйнятою схемою – 4 години на тиждень) і експериментальну (4 години на тиждень обов'язкових занять плюс 4 години додаткових занять в секції атлетичної гімнастики).

В час досліджень виявлено, що за рівнем фізичної підготовленості на першому етапі студенти суттєво не відрізняються від відповідного контингенту даного вузу за показниками тестування на перекладині – 10 разів, вихід в упор на брусах – 10 разів, стрибки у висоту з місця – 220 см, піднімання ніг у висі до перекладини – 6 разів). У структурі занять з атлетичної гімнастики були вправи зі штангою, гантелями та вправи на жердах. Загальна кількість вправ на одному занятті становила 12 (по дві вправи в кожній основній групі м'язів: спини, грудей, ніг, плечей, рук та черевного пресу). На певну частину занять вводилися різні вправи з розтягування. За результатами експерименту виявлено різницю між середньогруповими результатами експериментальної і контрольної груп студентів (таблиця).

Таблиця показує, що, результати у студентів експериментальної групи переважають результати у студентів контрольної групи та всіх інших відділень навчального закладу. Для подальшого розвитку витривалості запропонована методика забезпечує порівняно високий рівень, поступаючи тільки відділенню легкої атлетики.

Теоретичним підґрунтям запропонованої методики є використання закономірностей адаптації процесів адаптації до фізичного навантаження в організмі людини.

| Норматив | Вихідні результати | Кінцеві результати | |
|---|--------------------|------------------------|------------------|
| | | Експериментальна група | Контрольна група |
| Підтягування на перекладині, разів | 10 | 14 (40%) | 11 (10%) |
| Вихід в упор на брусах, разів | 10 | 14 (40%) | 11 (10%) |
| Стрибки у довжину з місця, см | 220 | 245 (11,4%) | 230 (4,5%) |
| Піднімання ніг у висі до перекладини, разів | 6 | 10 (66,7%) | 8 (33,3%) |

Отже, в період навчання на першому курсі фізична підготовленість та функціональний стан студентів експериментальної групи покращилися у більшому ступені, ніж у контрольній, завдяки додатковим самостійним заняттям атлетичною гімнастикою. Згідно з головним принципом фізичного виховання – принципом безперервності, режим рухової активності осіб студентського віку повинен становити не менше 6 годин на тиждень [4]. Аналіз результатів наших досліджень дозволяє припустити, що запропонована нами методика самостійних занять атлетичною гімнастикою є оптимальною, сприятиме реалізації принципу безперервності в навчанні і може бути запропонована для організації навчального процесу з фізичного виховання студентів.

Література

- 1.Клименко О.І. Зміст навчального процесу в спортивних учбових відділеннях – Київ, 1994. – 263 с.
- 2.Сологуб Е.Б., Таймазов В.А. Спортивная генетика. – М.: Терра-Спорт. – 127 с.
- 3.Бельский И.В. Особенности методики атлетической гимнастики в режиме свободного времени студентов. – Дисс....к.п.н. – 13.00.04. – Минск, 1989. – 173 с.
- 4.Інформаційний збірник Міністерства освіти України. - № 20. – 1995. – С.7

DEVELOPMENT OF POWER QUALITIES OF THE STUDENTS DURING EMPLOYMENT BY ATHLETIC GYMNASTICS

Dmitrij NYZHNIHENKO

The Poltava state agrarian academy

On the basis of experimental researches the technique of independent employment by gymnastics in addition to scheduled employment by physical education of the students is developed. It is established, that our technique is effective for development of power qualities.