

are considered in the work. Special sets of physical exercises for improving less developed physical characteristics have been elaborated. In addition, a rational time division for the development of physical characteristics is suggested. A positive dynamics of students physical state is demonstrated as a result of the use of recommendations of the authors on training students for implementing normative requirements of the State tests.

Key words: physical trainings, improvement, educational process, physical characteristics, students, time division, State tests.

ВПЛИВ ЗАСОБІВ РІЗНОЇ СПОРТИВНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Іван САЛУК

Тернопільський державний технічний університет імені Івана Пулюя

Постановка проблеми. Існуюча у вищих навчальних закладах України система фізичного виховання не забезпечує в повній мірі ефективного удосконалення фізичної підготовленості і функціонального стану організму студентської молоді [2, 4]. Однією з причин цього є велика варіативність фізичної та функціональної підготовленості студентів. Ще однією причиною є загально-групова форма організації занять, суть якої полягає в тому, що при дозуванні навантажень викладач орієнтується на середнього студента. При такому підході для одних навантаження може бути недостатнім, а для інших надмірним [5, 6].

Скренені за принципом спортивної спеціалізації навчальні групи, як засвідчує аналіз останніх досліджень [3, 5, 6], мають вищі показники фізичної та функціональної підготовленості порівняно зі студентами, які займалися за програмою загальної фізичної підготовки. Найчастіше в цих групах застосовувалися елементи різних видів ігор, різновиди гімнастики, інших видів спорту. Перевагою такої форми занять є високий емоційний фон і можливість врахування інтересів студентів.

Мета вищої роботи полягала в обґрунтуванні впливів засобів різної спортивної спрямованості із застосуванням диференційованого підходу до навантажень у процесі фізичного виховання на фізичну підготовленість студентів.

Організація досліджень. Дослідження проводились на базі Тернопільського державного технічного університету впродовж жовтня 2004 (початок експерименту) та листопада 2005 року (проміжний етап педагогічного експерименту). У них брали участь студенти першого курсу підготовчого відділення основних медичних груп, які пройшли медичний огляд (всього 84 особи).

Основним критерієм розподілу студентів було врахування їхніх інтересів і бажань при виборі ними спортивної спеціалізації для занять фізичним вихованням. Студенти, які не виявили особливого інтересу до занять зі спортивною спрямованістю, були включені в групу загальної фізичної підготовки (ЗФП). Таким чином, було сформовано 4 групи, студенти яких мали приблизно однакові показники фізичної

підготовленості: I група - легкої атлетики (23 особи), II – баскетболу (27 осіб), III – атлетичної гімнастики (18 осіб), IV група – ЗФП (16 осіб).

Для цього нами був застосований метод мінімально-сферичної таксономії, сутність якого полягає в класифікації об'єктів за їхньою подібністю. Однією з переваг цього методу є те, що він дозволяє розпізнавати типи безвідносно до характеру поданих експериментальних даних.

В основу типології фізичної підготовленості було включено 8 показників, які характеризують м'язову силу, швидкість і швидкість рухових дій, витривалість, спритність та гнучкість: підтягування на перекладині, піднімання тіла в сід з положення лежачи за одну хвилину, біг на 100 м., стрибок в довжину з місця, час реакції (вимірювання латентного періоду простої слухо-моторної реакції), біг на 3000 м., човниковий біг 4x9 м., нахил тулуба вперед з положення сидячи. Достовірність різниць між статистичними групами оцінювалась за t-критерієм Стьюдента. При порівнянні достовірностей за основу був прийнятий 5% рівень значущості. Обробка цифрових матеріалів виконувалася за допомогою ЕОМ.

Під час дослідження в експериментальних групах ми використовували переважно одного з видів спорту та авторську програму, яка базувалася на диференційованому підході до фізичних навантажень. Контрольна група займалася традиційною програмою, в якій використовувалися вправи трьох зазначених видів спорту.

Обговорення одержаних результатів. У результаті проведеного дослідження нами визначені показники фізичної підготовленості студентів експериментальної та контрольної груп, а також абсолютний та відносний приріст цих показників на проміжному етапі експерименту (таблиця 1).

Аналіз результатів показує, що у різних групах студентів показники в більшій чи меншій мірі відрізняються між собою. Порівнюючи вихідні та проміжні дані, бачимо, що у групі легкої атлетики, де найбільше використовувалися легкоатлетичні вправи (біг на різні дистанції, крос, різновиди стрибків, метань тощо) абсолютний та відносний приріст показників відбувається у таких вправах: біг на 100 м (0,5 с або 3,8%), біг на 3000 м (0,45 хв. або 6%), стрибок у довжину з місця (12,5 см або 4,5%), човниковий біг (0,3 с або 3,3%), піднімання тулуба з положення лежачи за хвилину (1,4 рази або 3%), час реакції (0,011 с або 3,4%).

У групі баскетболістів, де основна увага приділялася вправам на координацію та техніко-тактичним діям, відповідно – біг на 100 м (0,4 с або 3%), біг на 3000 м (0,3 хв. або 3,9%), стрибок у довжину з місця (11 см або 4,7%), човниковий біг (0,3 с або 3,3%), піднімання тулуба з положення лежачи за хвилину (1,8 разів або 3,8%), час реакції (0,006 с або 5,8%). У групі атлетичної гімнастики, яка займалася в основному в тренажерному залі – біг на 100 м (0,3 с або 2,3%), біг на 3000 м (0,25 хв. або 3,2%), стрибок у довжину з місця (6,8 см або 2,6%), човниковий біг (0,1 с або 1,1%), піднімання тулуба з положення лежачи за хвилину (3,0 рази або 6,4%), час реакції (0,006 с або 1,8%).

У групі ЗФП також спостерігається деякий приріст у тестах - біг на 100 м (0,4 с або 1,5%), біг на 3000 м (0,15 хв. або 1,9%), стрибок у довжину з місця (4 см або 1,7%), піднімання тулуба з положення лежачи за хвилину (0,5 разів або 1,1%), час реакції (0,002 с або 0,6%) і відсутній приріст показників у човниковому бігу.

Загалом, найбільший відносний приріст показників відбувається в усіх групах у таких тестах, як: підтягування на перекладині - на 14,6% у I групі, 15,8% у II групі, 18,6% у III групі, 7,6% у IV групі; нахил тулуба вперед з положення сидячи (гнучкість) - на 22,5% у I групі, 28,0% у II групі, 30,3% у III групі, 18,3% у IV групі. У контрольній групі приріст показників відбувається у всіх тестах, крім часу реакції.

Таблиця 1

**Порівняльна оцінка показників фізичної підготовленості студентів
експериментальних і контрольної груп ($M \pm m$)**

| № п/п | Тести | Етап дослідження | Експериментальні групи | | | Контрольна група |
|-------|---|------------------|------------------------|-------------------|------------------------------|----------------------------------|
| | | | Легка атлетика n=23 | Баскетбол n=27 | Атлетична гімнастика n=18 | Загальна фіз. підготовка n=16 |
| 1 | Біг на 100 м (с) | В | 13,7 ± 0,48 | 13,9 ± 0,48 | 13,8 ± 0,48 | 13,8 ± 0,48 |
| | | П | 13,2 ± 0,48 | 13,5 ± 0,48 | 13,5 ± 0,48 | 13,6 ± 0,48 |
| | | A/B | 0,5 / 3,8 | 0,4 / 3 | 0,3 / 2,3 | 0,2 / 1,5 |
| 2 | Біг на 3000 м (хв/с.) | В | 13,10 ± 0,54 | 13,25 ± 0,54 | 13,30 ± 0,54 | 13,20 ± 2,09 |
| | | П | 12,25 ± 1,07 | 12,55 ± 1,07 | 13,05 ± 1,07 | 13,05 ± 2,10 |
| | | A/B | 0,45 / 6 | 0,30 / 3,9 | 0,25 / 3,2 | 0,15 / 1,9 |
| 3 | Підтягування на перекладині (разів) | В | 12,3 ± 2,12 | 12,0 ± 2,10 | 14,0 ± 2,00 | 13,0 ± 3,20 |
| | | П | 14,1 ± 2,56 | 13,9 ± 2,55 | 16,2 ± 3,15 | 14,0 ± 3,90 |
| | | A/B | 1,8 / 14,6 | 1,9 / 15,8 | 2,2 / 18,6 | 1 / 7,6 |
| 4 | Стрибок у довжину з місця (см) | В | 232,2 ± 8,42 | 234,2 ± 8,20 | 230,4 ± 7,60 | 233,5 ± 8,60 |
| | | П | 242,7 ± 9,80 | 245,2 ± 8,35 | 237,2 ± 8,42 | 237,5 ± 8,45 |
| | | A/B | 12,5 / 4,5 | 11 / 4,7 | 6,8 / 2,6 | 4 / 1,7 |
| 5 | Човниковий біг 4x9 м (с) | В | 9,4 ± 0,34 | 9,2 ± 0,25 | 9,4 ± 0,30 | 9,3 ± 0,40 |
| | | П | 9,1 ± 0,28 | 8,9 ± 0,35 | 9,3 ± 0,24 | 9,3 ± 0,35 |
| | | A/B | 0,3 / 3,3 | 0,3 / 3,3 | 0,1 / 1,1 | 0 / 0 |
| 6 | Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см) | В | 10,98 ± 3,35 | 10,85 ± 3,49 | 11,20 ± 3,27 | 10,95 ± 3,89 |
| | | П | 13,45 ± 3,79 | 13,88 ± 3,79 | 14,60 ± 3,79 | 12,95 ± 3,79 |
| | | A/B | 2,47 / 22,5 | 3,03 / 28 | 3,40 / 30,3 | 2,00 / 18,3 |
| 7 | Піднімання тулуба вперед за 1 хв. (разів) | В | 46,4 ± 3,25 | 47,4 ± 3,30 | 46,8 ± 3,25 | 46,7 ± 3,40 |
| | | П | 47,8 ± 4,05 | 49,2 ± 3,65 | 49,8 ± 4,20 | 47,2 ± 3,55 |
| | | A/B | 1,4 / 3 | 1,8 / 3,8 | 3,0 / 6,4 | 0,5 / 1,1 |
| 8 | Час реакції (с) | В | 0,332 ± 0,015 | 0,327 ± 0,019 | 0,336 ± 0,020 | 0,329 ± 0,017 |
| | | П | 0,321 ± 0,018 | 0,309 ± 0,021 | 0,330 ± 0,020 | 0,327 ± 0,018 |
| | | A/B | 0,011 / 3,4 | 0,018 / 5,8 | 0,006 / 1,8 | 0,002 / 0,6 |

Примітка: В - вихідні дані, П - проміжні дані, A/B – абсолютний та відносний приріст (%)

З огляду на це бачимо суттєве відставання абсолютного приросту показників фізичної підготовленості відносно даних експериментальних груп, або повну його відсутність.

Висновки

- В учнях, що спеціалізуються в одному з видів спорту в першу чергу покращуються результати у вправах, що мають безпосереднє відношення до даного виду. По-друге, інші показники також мають достатній абсолютний приріст.
- У контрольній групі вихідні дані та результати проміжних досліджень істотно не відрізнялися.
- Використовуючи засоби різної спортивної спрямованості із застосуванням індивідуального підходу до фізичних навантажень, враховуючи функціональні можливості, вихили та інтереси студентів, можна підвищити їхню фізичну активність як окремих спортсменів, так і загальну фізичну підготовленість в цілому. Необхідно лише підібрати оптимальні засоби, методи і форми фізичного виховання відповідно до їхнього фізичного стану.

Література

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України // Постанова Кабінету Міністрів України №80. – К., 1996. – 31 с.
2. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис. ... канд. фіз. вих. – Луцьк, 2000. – 19 с.
3. Драчук А., Дуб І., Галайдюк М. Пріоритетні напрямки фізичної підготовки студентської молоді // Молода спортивна наука України - 2002.- Вип. 6. - С. 10. - С.225 – 229.
4. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція засобами фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук. з фізич. виховання. – Луцьк, 1999. – 21 с
5. Іващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді // Оптимізація процесу фіз. вих. в системі освіти: Матеріали Всеукр. наук. конф. – Тернопіль, 1997. – С. 138-146.
6. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентської молоді: Автореф. дис. ... канд. фіз. вих. – Луцьк, 1999. – 19 с.

ВПЛИВ ЗАСОБІВ РІЗНОЇ СПОРТИВНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Іван САЛУК

Тернопільський державний технічний університет імені Івана Пулюя

Анотація. В статті подано результати використання засобів різної спортивної спрямованості на рухову підготовленість студентів. Проведено аналіз показників фізичної підготовленості і їхньої динаміки під впливом запропонованих засобів у групах загальної фізичної підготовки і спортивної спеціалізації.

Ключові слова: студенти, рухова активність, фізична підготовленість, диференційований підхід.

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ РАЗЛИЧНОЙ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ

Іван САЛУК

Тернопольский государственный технический университет имени Ивана Пулюя

Аннотация. В статье представлены результаты использования средств различной спортивной направленности на физическую подготовленность студентов. Проведен анализ характера взаимосвязи показателей физической подготовленности и их динамики под влиянием предложенных средств в группах общей физической подготовки и спортивной специализации.

Ключевые слова: студенты, двигательная активность, физическая подготовленность, дифференцированный подход.

INFLUENCE OF DIFFERENT SPORT MEANS ON PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

Ivan SALUK

Ternopil' State Technical University

Abstract. The results of influence of different sports means application on physical training of students are given in the article. The analysis of features of interaction between physical training proof and dynamics under the influence of applied means in the groups of general physical training and specialization is carried out.

Key words: students, movement activity, physical preparedness, differential approach.

СПРЯМОВАНІСТЬ ЗАСОБІВ ТРЕНУВАЛЬНОГО ВПЛИВУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЕРШОКУРСНИКІВ ГУМАНІТАРНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ

Володимир ВОЛКОВ

Національний педагогічний університет

Постановка проблеми. Теорією і методикою фізичного виховання [7] розглядається рішення завдань оздоровлення та всебічного фізичного розвитку молоді засобами фізичної підготовки, які можуть бути загального характеру або спеціальної чи професійно-прикладної спрямованості.

Відомо [1], що на рівень фізичної підготовленості студентів можуть впливати економічні, клімато-географічні, екологічні та інші фактори, які призводять до різниці у стані означеного контингенту не тільки в окремих регіонах держави і факультетах одного й того ж вищого навчального закладу [5].

Відсутність у державній програмі [6] науково-обґрунтованих технологій впливу на студентський організм та використання застарілих тестів і нормативів оцінки [2], які віднімають значильно-тренувального часу, на практиці призводить до наслідків, що відображають різні рівні здоров'я та фізичної підготовленості майбутніх фахівців.

Виявлення негативних явищ, які відбуваються у системі фізичного виховання молоді, можна уникнути шляхом розробки та впровадження авторських і спеціальних програм [4], які враховували вікові пріоритети та особливості зростаючого організму і специфіку майбутньої професійної діяльності сучасного студента [1].

Вказаний підхід передбачає не тільки отримання інформації про стан фізичної підготовленості студентів, а й виділення у кожній віковій та соціальній групі найбільш