

INFLUENCE OF DIFFEREN SPORT MEANS ON PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

Ivan SALUK

Ternopil' State Technical University

Abatract. 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 its dynamics under the influence of applied means in the groups of general physical training and sports 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] вирішуються 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, а й у факультетах одного й того ж вищого навчального закладу [5].

Відсутність у державній програмі [6] науково-обґрунтованих технологій впливу на студентський фізичний та використання застарілих тестів і нормативів оцінки [2], які віднімають значення 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 факультету 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

інформативних показників, які дозволяють визначати напрямок тренувального впливу і уникнути дублювання засобів фізичної підготовки.

Мета дослідження: визначити спрямованість та обсяги тренувального навантаження в процесі загальної фізичної підготовки студентів 1-го курсу, які навчаються на гуманітарних факультетах педагогічного вузу.

Методи дослідження. Методологічною основою дослідження є педагогічне тестування фізичних здібностей.

Результати, що отримані в ході експерименту констатуючого характеру, оброблені за допомогою факторного аналізу з використанням методу головних компонентів.

Організація дослідження. Експеримент організовано на базі Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова з залученням 52 студентів 1-го курсу студентів соціально-гуманітарного факультету, які навчаються на 1-му курсі і відносяться до основної медичної групи.

Тестування проводилося на початку 1-го семестру з дотриманням всіх вимог спортивної метрології [2].

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів тестування показав, що структура фізичної підготовленості майбутніх фахівців (чоловіків та жінок) складається з трьох факторів, а загальна сума їх внеску становить 75,5%.

У першому, генеральному факторі (39,8%) вказаної структури найбільшим внеском характеризується коефіцієнтом (табл. 1) володіє результат бігу на 100 м (0,923), а трохи меншою значимість має показник плавання на 50 м (0,909).

Факторна структура загальної фізичної підготовленості майбутніх фахівців (чоловіків та жінок)

№	Показник	Юнаки			Дівчата		
		Фактори					
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
1	Біг 100 м	924*	169	052	662	020	000
2	Біг 3000 м (ю) та 2000 м (д)	676	056	279	447	319	000
3	Біг 4 x 10 м	538	517	351	589	078	000
4	Стрибок у довжину з місця	554	421	459	913	010	000
5	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	394	421	568	505	730	000
6	Нахил тулуба вперед	298	780	072	404	443	000
7	Підіймання тулуба із положення лежачи	415	009	762	377	787	000
8	Плавання 50 м	910	179	259	758	449	000
9	Плавання 100 м	679	683	010	720	581	000
10	Плавання 12 хв	608	667	303	608	443	000
11	Сума навантажувальних змінних	3,98	2,20	1,37	3,84	2,19	0,00
12	Внесок фактора в загальну структуру	39,8	22,1	13,8	38,4	21,9	0,00

*Нуль та кома опущені

Необхідно зазначити, що виконання вищезгаданої бігової вправи більшістю представників студентської молоді чоловічої статі відбувається впродовж 16-18 секунд, що потребує перебудови роботи організму з швидкісної спрямованості на більш тривале використання резервів серцево-судинної системи.

Враховуючи, що в процесі пропливання 50-метрової дистанції, навантаження триває близько 40-60 секунд і також відбувається з максимальною інтенсивністю, даний фактор можна інтерпретувати як "швидкісна витривалість".

Другий за значимістю фактор, внесок якого складає 22,0%, позначений високим коефіцієнтом показника нахилу тулуба вперед (0,780), який відображає рівень гнучкості майбутніх фахівців. Найближчими, за значимістю, є результати пропливання 100 м (0,682) і 12 хвилин (0,667) плавання без зупинки, останній з яких характеризується відстанню у метрах.

Така ситуація обґрунтовується значним впливом рухливості суглобів та еластичності м'язів на результат дій у воді, що дозволяють студентам ефективно виконувати рухи і витратити менше енергії в процесі довготривалої вправи, а нам – позначити даний фактор як "гнучкість".

У третьому, заключному факторі, внесок якого дорівнює 13,7%, найбільшою вагою володіє показник кількості нахилів тулуба вперед із положення лежачи за 60 секунд (0,761), а найближчим до нього є результат згинання та розгинання рук в упорі лежачи (0,568).

Вказані показники характеризують однакову спрямованість роботи м'язів, яка виконується з максимальною інтенсивністю впродовж тривалого періоду часу, що дозволяє інтерпретувати даний фактор, як "швидкісно-силова витривалість".

Результати аналізу структури фізичної підготовленості студенток також показали перевагу трьох факторів (рис. 1), однак їх загальний внесок вище ніж у юнаків і становить 80,2%.

Для впливу генерального фактора у вищезгаданій структурі дорівнює 38,4%, найбільшою вагою в ньому володіє показник стрибка у довжину з місця (0,912), який характеризує швидкісно-силові здібності майбутніх фахівців жіночої статі.

Результати плавання на 50 та 100 м, що відображають рівень швидкісної спрямованості, є найближчими за значимістю, а їх коефіцієнт становить, відповідно 0,738 та 0,719.

Враховуючи дані обставини слід відзначити, що вказані вправи на воді виконуються з високою та максимальною інтенсивністю рухів, що потребує швидкого скорочення м'язів, які виконують основну роботу.

Таким чином, вищевказаний вплив найбільш вагомого показника є найбільш значимим, а фактор заслуговує на назву – "швидкісно-силові здібності".

Наступним, за значимістю, є фактор з вкладом у 21,9%, який позначений високим коефіцієнтом результатів кількості нахилів вперед із положення лежачи за 60 секунд (0,787) та кількості разів згинання і розгинання рук в упорі лежачи без урахування часу (0,729).

Вказані показники характеризують рівень роботи м'язів в умовах швидкісної спрямованості дій впродовж тривалого періоду часу. Однак, враховуючи статеві відмінності і низький рівень силової підготовленості досліджуваного контингенту, необхідно відзначити, що вказана робота виконується в більшості випадків з високою інтенсивністю і даний фактор можна позначити, як "силова витривалість".

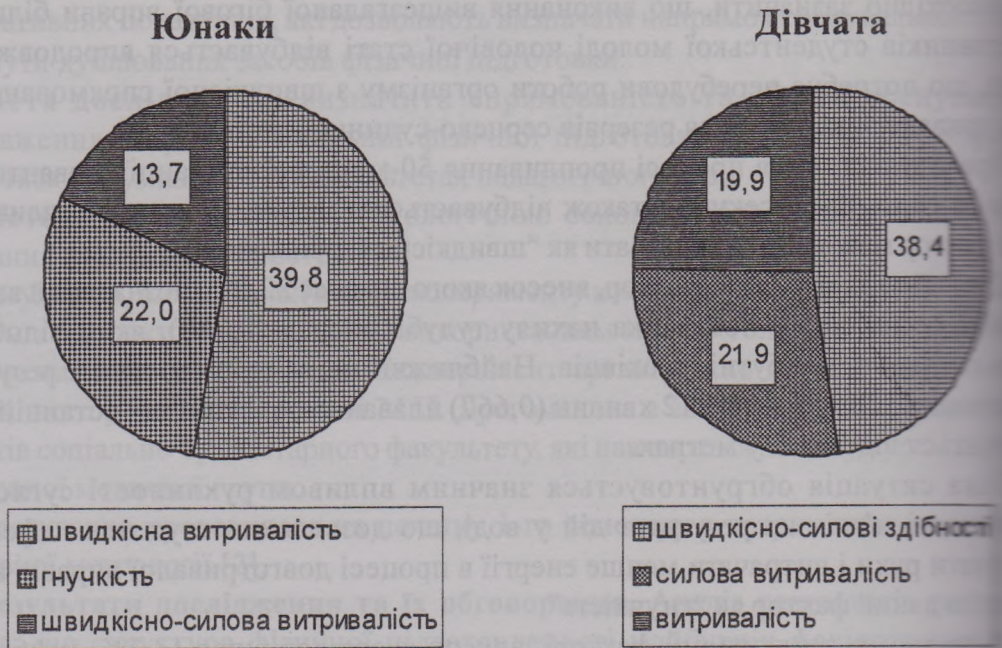


Рис. 1. Вклад факторів у структуру фізичної підготовленості майбутніх фахівців чоловічої і жіночої статі

Останній фактор вищезгаданої структури відзначений внеском у 19,9%, а найвищим ваговим коефіцієнтом володіє результат виконання бігової вправи на 200 м (0,675), який характеризує рівень розвитку витривалості студенток 1-го курсу.

Показник бігу на 100 м є найближчим за значимістю у даному факторі і відображає стан розвитку швидкісних здібностей. Однак, слід зауважити, що виконання даної вправи відбувається, в більшості випадків, близько 20 секунд, що вказує на тривалу спрямованість дій і більше відповідає швидкісній витривалості, ніж швидкісності.

Отже, враховуючи обґрунтованість взаємозв'язку між обома показниками результату подолання 2000-метрової дистанції, даний фактор, на нашу думку, можна інтерпретувати як "витривалість" майбутніх фахівців жіночої статі.

Висновки

1. Фізична підготовка є складовою частиною фізичного виховання студентів молоді, засоби якої спрямовані, в першу чергу, на всебічний фізичний розвиток індивіда, що, в більшості випадків, визначає рівень здоров'я і працездатності майбутнього фахівця;

2. Структура фізичної підготовленості студентів 1-го курсу соціально-гуманітарного факультету має статеві відзнаки, однак в обох випадках вона складається з трьох найбільш значимих факторів, загальний внесок яких у юнаків дорівнює 80,2, а у дівчат – 80,2.

Генеральним фактором у структурі фізичної підготовленості майбутніх фахівців чоловічої статі є швидкісна витривалість, а обсяг засобів на її розвиток у даному контингенті повинен становити до 40% навчально-тренувального часу.

Стільки ж часу необхідно спрямовувати на розвиток швидкісно-силових здібностей студенток, результати дослідження яких домінують у головному факторі вищезгаданої структури майбутніх інженерів жіночої статі.

У структурі фізичної підготовленості, незалежно від статі, на вдосконалення наступних здібностей виділяється до 20% від загального обсягу часу, однак у дівчат цим здібністю є силова витривалість, а у юнаків – гнучкість.

Останнім фактором, який за даними аналізу, значно впливає на формування структури загальної фізичної підготовленості у майбутніх фахівців чоловічої статі є швидкісно-силові здібності, на розвиток яких необхідно спрямовувати близько 14% від усіх тренувальних засобів.

У представників студентської молоді жіночої статі близько 20% навчально-тренувального навантаження має приділятися розвитку витривалості, яка домінує в останньому факторі вказаної структури.

3. Отримані результати дослідження можуть мати практичне значення в процесі фізичного виховання студентів 1-го курсу, які народилися у районних та обласних центрах середньої полоси України, проживають у добрих умовах та навчаються на гуманітарних факультетах. В іншому випадку вплив клімато-географічного, соціально-економічного та інших факторів, може змінювати структуру та склад фізичної підготовленості майбутнього фахівця.

Література

1. Виноков В.Л. *Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді*. – К.: Знання України, 2004. – 82 с.
2. *Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Постанова кабінету міністрів України від 15 січня 1996 року №80*, м. Київ. – 31 с.
3. Биря А.С. *Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины*. К.: Искра, 1993. – 255 с.
4. Олійник М.О., Скрипник А.П. *Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні*. – 3-є вид., перероб. та доп. – Харків: ІД ДФК, 2000. – 292 с.
5. Лавров М.И., Попов В.И. *Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов различных специальностей ДонНУСА* //Мат. 3-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції “Здоров’я і освіта: проблеми та перспективи”, ДонНУ, 2004. – С. 417-418.
6. *Фізичне виховання. Програма для студентів вищих навчальних закладів України І-ІІ, ІІІ-ІV рівнів акредитації*. – Київ, 2003.

СПРЯМОВАНІСТЬ ЗАСОБІВ ТРЕНУВАЛЬНОГО ВПЛИВУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЕРШОКУРСНИКІВ ГУМАНІТАРНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ

Володимир ВОЛКОВ

Національний педагогічний університет

Анотація. У статті розглянуті питання вибору спрямованості і визначення об’єму тренувальних навантажень в процесі фізичної підготовки студентської молоді.

Ключові слова: студенти гуманітарних спеціальностей; структура фізичної підготовленості; спрямованість тренувальної дії.

НАПРАВЛЕННОСТЬ СРЕДСТВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОКУРСНИКОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ФАКУЛЬТЕТОВ

Владимир ВОЛКОВ

Национальный педагогический университет

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы выбора направленности и объема тренировочных нагрузок в процессе физической подготовки студентов молодежи.

Ключевые слова: студенты гуманитарных специальностей; структура физической подготовленности; направленность тренировочного воздействия.

THE ORIENTATION OF TRAINING MEANS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF FIRST-YEAR STUDENTS OF HUMANITARIAN DEPARTAMENTS

Volodymyr VOLKOV

National Pedagogical University

Abstract. In the article the questions of choice of orientation and determination of the training loadings are considered in the process of physical preparation of students.

Key words: students of humanitarian specialities; structure of physical preparation; orientation of training influence.

ОПТИМІЗАЦІЯ РОЗУМОВОЇ І ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ МІНІ-ФУТБОЛУ

ОКСЬОМ Павло

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Постановка проблеми. За роки незалежності в Україні усталилась система фізичного виховання студентської молоді. Загальні моменти цієї системи перекладені у низці державних документів. Ця система здебільшого зберегла особливості попередньої унітарної системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, що сформувалась в роки радянської влади в республіках СРСР.

Проблема сучасної системи вищої освіти полягає в пошуку оптимальних засобів підготовки висококваліфікованих фахівців з високим рівнем конкурентоспроможності.