Дослідження показали, що індивідуально-диференційований підхід, який здійснюється різними стратегіями диференціації занять з тренувальною, навчальною чи оздоровчою спрямованістю, ігровим чи неігровим змістом, з опорою на рівень фізичного розвитку чи фізичної підготовленості, інтереси та потреби, облік індивідуальних особливостей і багато іншого суттєво закріплює мотивацію до занять з фізичного виховання, підвищує працездатність, веде до укріплення і збереження здоров'я студентів.

CALCULATION THE INDIVIDUAL PECULIARITIES, INTERESTS AND NEEDS OF STUDENTS, DIFFERENTIATION OF WORK IN TRAINING, LEARNING AND SANITATION DIRECTION, STRENGTHENES THE GROUND OF PHYSICAL CULTURE LESSONS, LEADS TO PRESERVATION OF THE STUDENTS HEALTH

NATALIA NAUMOVA
Rivno State Pedagogical Institute

This work includes two stages:

I stage – collection and analysis of the information about the phisycal state of the students.

II stage – alaboration and application the individual differentiative approach in educational process of the students in physical culture.

КОМПЛЕКС ІГОР З ЕЛЕМЕНТАМИ ЄДИНОБОРСТВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

ІВАННА БОДНАР
Львівський державний інститут фізичної культури

В практичній діяльності викладачів фізичного виховання у вищих закладах освіти характерним є застосування обмеженої кількості засобів, що використовуються на академічних заняттях. Водночас, дослідженнями встановлено, що арсенал рухів, якими володіє студент, визначає його обізнаність фізичним вихованням.

На попередніх етапах досліджень нами були виявлені характерні для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості соматичні, психічні, функціональні показники [2]. Встановлений комплекс властивостей, притаманних організму таких студентів, дозволив нам сформулювати

основні теоретико - методичні положення щодо формування програми з фізичного виховання у вищих закладах освіти з урахуванням рівня фізичної підготовленості [1]. Зокрема, значна увага приділена використанню різноманітних комплексів вправ, ігор тощо. В даній роботі ми спробуємо обгрунтувати використання та ефективність комплексу ігор з елементами єдиноборств для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. Цей комплекс було експериментально апробовано на заняттях з фізичного виховання у Львівських вищих закладах освіти у 1997 - 98 н. р. Метою даної роботи було розробити комплекс вправ та експериментально перевірити ефективність його застосування.

Згідно наших досліджень, матеріал навчального року (макроциклу) доцільно будувати як систему послідовного використання 4-х мезоциклів певної спрямованості. Тривалість кожного з них (8 тижнів) обумовлюється закономірностями адаптаційних процесів, характерних для оздоровчого тренування [3, 4]. Такий концентрований спосіб групування видів спорту з розділів програми оцінюється фахівцями [5] як більш ефективний, ніж традиційне проходження програми. Послідовність мезоциклів з різним спрямуванням дозволяє викладачеві дотримуватися педагогічного принципу поступовості.

Перший мезоцикл був спрямований на пріоритетний розвиток аеробної витривалості. 70% від загального часу занять цього циклу відводилося на виконання довготривалих вправ низької інтенсивності (середня ЧСС - 130 уд/хв), в основному бігу, або плаванню. 30% тривалості занять відводилося іграм з елементами єдиноборств тощо. В таблиці 1 наводимо перелік вправ, яким рекомендується доповнювати основний зміст занять 1 мезоциклу.

Таблиця 1

Перелік вправ ігрового характеру з елементами єдиноборств

1. Вистрибуючи назустріч один одному поштовхом двох ніг, намагатися витіснити партнера за лінію (з кола).

2. Стоячи обличчям один до одного (кожен на правій нозі), зчепившись напівзігнутими лівими, стрибками намагатися перетягнути партнера у свій бік.

3. Лежачи в упорі на одну руку (один - на ліву, інший - на праву) і на пальці ніг, обличчям один до одного, вільною рукою намагатися перетягнути партнера у свій бік.

4. Лежачи обличчям один до одного, в упорі на руках і пальцях ніг, намагатися рукою позбавити партнера рівноваги.

5. З положення напівприсяду, тримаючись за руки обличчям один до одного, намагатися перетягнути суперника через лінію (з кола).

6. Сидячи один до одного спиною, захопивши лікті партнера, намагатися швидше повалити його на землю.

7. Штовхаючи суперника в спину, намагатися виштовхати його за лінію (з кола).

8. Стоячи навшпиньки, обличчям один до одного, руки вперед, намагатися долонями позбавити партнера рівноваги.

9. Натискаючи на груди партнера намагатися виштовхнути його з кола.

10. Стоячи боком один до одного, широко розставивши ноги, намагатися перетягнути партнера через лінію.

11. Тримаючи суперника за шию, намагатися перетягнути його за лінію.

12. Тримаючи суперника за руки, намагатися перетягнути його за лінію.

13. Стоячи боком один до одного, намагатися плечем виштовхати його через лінію.

14. Стоячи обличчям до суперника, руки - в сторони, опираючись долонями намагатися виштовхати його через лінію (з кола).

15. Стоячи спиною один до одного, захопивши за лікті партнера, намагатися виштовхнути його за лінію (з кола).

16. Стоячи на колінах обличчям один до одного, впершись плечем в плече суперника, намагатися виштовхати його через лінію (з кола).

Рекомендуємо застосовувати вправи зазначеного комплексу після навантаження аеробного характеру, у вигляді змагань. Радимо використовувати з цього переліку не більше 8 вправ в одному занятті, після 3-4 вправ - виконувати вправи для розслаблення робочих м'язових груп. Часткова або повна зміна комплексу передбачена через 1-2 тижні.

Зауважимо, що застосування запропонованих вправ, у комплексі з вправами циклічного характеру (невисокими за інтенсивністю) впродовж кількох тижнів призвело до позитивних змін функціональних показників студентів експериментальної групи. Покращання основних функціональних показників сприяло підвищенню рівня соматичного здоров'я. В таблиці 2 подаються величини змін функціональних показників студентів після 1 і 4 мезоциклів, - макроциклу занять, у відсотках від показника на "вході" експерименту.

Таблиця 2

Зміни (в %) фізіологічних показників студентів під впливом експериментальної програми

Показники	По закінченню 1-го мезоциклу	По закінченню 4-х мезоциклів	Вклад 1 мезоциклу в кінцевий результат
	-3.42***	-4.97	68.81
	-2.25	-2.25	100
	-4.54**	-7.90	57.46
	2.66***	2.94	90.48
	9.67***	17.97	53.81
Руф'є	-3.51**	-18.59	18.88
Робінсона	-4.83***	-7.11	67.93
фізичного	8.06***	11.29	71.39
	-4.17**	-6.02	69.27
соматичного	14.78**	26.20	56.21

Вірогідність змін: *** - $p<0.001$, **- $p<0.01$

Помітні зміни функціональних показників (за винятком результату проби Руф'є) відбулися під впливом першого мезоциклу експериментальної програми. Показник систолічного артеріального тиску покращився по закінченню 1 мезоциклу, а під впливом 2 - 4 мезоциклів не зазнав змін.

Серед результатів рухових тестів під впливом засобів 1 мезоциклу найбільше покращилися результати студентів у вправах: піднімання всід за 60 хв. (на 11.22%), а також нахилу тулуба в положенні сидячи (10.54%). Зазнав вірогідних ($p<0.01$) змін (-6.43%) результат бігу на 3000 м. До кінця експериментальної програми покращання результату склали -9.16%. Природно, що приріст результатів решти рухових тестів був значнішим під впливом подальших мезоциклів.

Таким чином, представлені вище дані підтверджують вищу ефективність розробленої нами програми з фізичного виховання, що дозволяє рекомендувати використання вправ розробленого комплексу в першому мезоциклі занять зі студентами.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Боднар Іванна. Методичні рекомендації щодо формування програми з фізичного виховання для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості вищих закладів освіти III-IV рівнів акредитації. - Трускавець: МП "Плеяда", 1998. - 20 с.*

2. *Боднар Іванна. Соматичні, фізіологічні та психологічні показники студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія 5. Педагогіка і психологія. - Тернопіль, 1998. - №3.- С. 91-94.*

3. *Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України і його корекція засобами фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / ВДУ. - Луцьк, 1998. - 24 с.*

4. *Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - К.: Здоровья, 1986. - 152 с.*

5. *Соловьев Г.М. Особенности концентрированного и рассредоточеного вариантов распределения программного материала по физическому воспитанию студентов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / ВНИИФК . - М, 1991. - 25 с.*

6. *Дзюбалов А.В. Двигательные и организационные методические умения как факторы приобщения студентов к самостоятельной физкультурной деятельности. Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / ГЦОЛИФК . - М, 1991. - 26 с.*

COMPLEX GAMES WITH COMBAT ELEMENTS AT LESSONS OF PHYSICAL CULTURE IN HIGH SCHOOL

IVANNA BODNAR

Lviv State Institute of Physical Culture

Prepared complex of sport games is being recommended for usage with students of high school. Its effectiveness is being underlined in the article.

САМООЦІНКА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ З РІЗНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ

ОКСАНА МИХАЙЛЮК

Волинський державний університет імені Лесі Українки

З кожним роком зростає цінність здоров'я людини як основи її життєдіяльності. Погіршення здоров'я більшості населення України, тяхливий стан здоров'я дітей та молоді, який точніше називати нездоров'ям, важкі економічні й екологічні умови, що породжують безліч шкідливих факторів, викликали необхідність пробудження людської свідомості, мобілізації знань про можливості людського організму до адаптації, самооздоровлення, саморегуляції *[1, 2]*.

Одним із методів психологічних досліджень є самоспостереження. Воно надзвичайно важливе для пізнання самих себе (самопізнання) з метою самовдосконалення, особливо у формуванні себе, як особистості, і професионального управління в різноманітних ситуаціях життєдіяльності. На основі самоспостереження виникає самооцінка [3, 4, 5].

Для того, щоб визначити, як же молодь з різною руховою активністю оцінює стан свого здоров'я, нами була проведена анкета самооцінки здоров'я (Войтенко В.П.). У дослідженнях взяли участь студенти різних факультетів І-ІІІ курсів ВДУ ім.Лесі Українки, в тому числі і юнаки та дівчата Інституту здоров'я та фізичної культури молоді. Загальна кількість респондентів становила 1200 чоловік (600 юнаків та 600 дівчат).

В анкеті було запропоновано відповісти на 27 запитань і вказати свої відомості про себе. На перші 26 запитань передбачено відповіді "так" або "ні", а на останнє – "добрий", "задовільний", "поганий", "надто поганий". За сприятливі відповіді респондента нараховувалось 0 балів, за несприятливі – 1 бал. Всі відповіді були перевірені, проаналізовані і переведені в кількісні показники (в бали) за допомогою спеціальної