

О.Д. Махонін

канд. пед. наук, доцент, зав кафедри фізвиховання
Львівського державного фінансово-економічного інституту

І.А. Пукальський

викладач Львівського коледжу харчової промисловості

Л.О. Тимошенко

викладач педагогічного коледжу

Львівського національного університету ім. І.Франка.

ЗАЛЕЖНІСТЬ РІВНЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ВІД ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ РІЗНОГО НАПРЯМКУ

Фізичне виховання в ВНЗ проводяться на протязі всього періоду навчання і реалізується в багатогранних формах, основними якими являються навчальні заняття, самостійні заняття, фізичні вправи в режимі дня і масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи.

Основною метою нашого дослідження є розробка нових засобів і методів управління учбового процесу з фізичного виховання шляхом різного плануван-

ня засобів фізичних вправ і виявлення впливу цих тренувальних навантажень на організм студентів.

В роботі були поставлені наступні задачі:

1. Виявити динаміку показників фізичного розвитку студентів впродовж двох перших років навчання.
2. Визначити зміст навчально-тренувального процесу в залежності від планованого навантаження.
3. Визначити ефективність тренувального навантаження в залежності від впливу на організм засобами загальної фізичної підготовки силового напрямку і засобами спортивних ігор.

Дослідження проводились на протязі двох перших років зі студентами I та II курсу інституту у кількості 660 осіб на початку і в кінці осіннього та весняного семестру.

Оцінка рівня підготовленості студентів визначилась на загальноприйнятих тестах (педспостереження, хронометраж, пульсометрія, гарвардський степ-тест, методи математичної статистики)

і нормативам (біг на 100м., 3000м., підтягування, віджимання, стрибки, прес) за результатами яких визначалась динаміка їх показників.

Побудова навчального процесу у студентів загального курсу основної медичної групи планувалась й реалізувалась на основі програми по фізичному вихованні, навчально-методичних посібників, учбових робочих планах, науково-методичних роботах, виконаних як вітчизняними так і зарубіжними авторами.

Основними практичними засобами загальної фізичної підготовки є загально-розвиваючі вправи, біг з різною інтенсивністю, спортивні ігри (футбол, волейбол, бадмінтон, теніс), гімнастичні вправи, робота на тренажерах, атлетична гімнастика, різноманітні естафети, різні скоки, багатоскоки, присідання, віджимання, підтягування, вправи на розслаблення, ходьба, кроси.

При дослідженні планування навчальної тренувального навантаження здійснюються по двох основним напрямкам. По першому напрямку навчальне тренувальне навантаження мало пріоритети з акцентом на заняттях студентів в великій мірі спортивними іграми.

Друге направлення малось на увазі навчально-тренувальні заняття засобами загальної фізичної підготовки, гімнастичними вправами, заняття атлетичної гімнастики і роботою на тренажерах.

Планування тренувального навантаження в загальних напрямках базувалось на основних вище перерахованих засобах загальної фізичної підготовки, однак належна вага в учбових заняттях в процентному співвідношенні була різна виходячи із пріоритетів.

Дослідження, проведені в кінці осіннього семестру показали, що значної різниці в оцінці рівня фізичної підготовки по різним тестам силової направленості не спостерігалось, хоча в другій групі показники були вищі, так в середньому в підтягуванні на перекладені результат складав 11,2 рази, в першій – 10,6 рази, віджимання на брусах, відповідно - 11,7 і 10,8 рази, стрибок з місця – 135 й 234 см. Ці дані свідчать про те, що розроблені програми позитивно впливають на рівень фізичної підготовки студентів.

Проведені дослідження в кінці весняного семестру учбового року показали, що студенти першої групи мали невелику перевагу у бігових дисциплінах. Так,

наприклад, на біг 100 м, в середньому, цей результат склав 13,7 с, у другій групі – 13,9 с, біг на 3000 м, відповідно, 12 хв. 2с. та 12 хв. 45с.

У виконанні контрольних нормативів силового характеру перевага залишилась у студентів другої групи. Так, підтягування на перекладині склало 11,5 рази, в другій – 10,8 рази, віджимання на брусах, відповідно - 11,9 та 11 разів.

Підсумковий аналіз здачі контрольних нормативів показав, що кількість позитивно здавших контрольні нормативи студентів в обох групах, склав в середньому: біг на 100 м. 83,2%, біг на 3000 м. – 81,6% вправи силового характеру – 95,1%.

Дані нашого дослідження дозволяють в якійсь мірі визначити ефективність проведення учбового процесу у залежності від направленості засобів учбово-тренувальних навантажень та вибірково впливати на підвищення визначених фізичних якостей (швидкість, силу, витривалість, спритність).