

На другому курсі на початку педагогічного експерименту рівень якості знань в “К” і “Е” групах складав 15 балів, що відповідало оцінці “3”, то в кінці експерименту показник якості в “Е” групі був 36 балів, що відповідало оцінці “4”, а в “К” групі – 24 бали, що відповідало оцінці “3”.

На третьому курсі на початку експерименту рівень якості знань в “Е” і “К” групах складав 19 балів, що дорівнювало оцінці “3”, то в кінці експерименту показник якості в “Е” групі складав 38 балів, що відповідало оцінці “4”, а в “К” 28 балів, що відповідало оцінці “3”.

На IV курсі на початку експерименту рівень якості знань в “Е” і “К” групах складав 23,5 бала, що відповідало оцінці “3”, то після експерименту в “Е” групі він складав 42 бали, що відповідало оцінці “5”, а “К” – 31 бал, що відповідало оцінці “4”.

Приріст показника рівня якості знань був найвищим в “Е” і в “К” групах студентів I курсу.

Висновки:

1. В результаті аналізу вихідних даних педагогічного експерименту виявлена тенденція зростання від курсу до курсу знань як в “Е” так і в “К” групах.
2. Знання студентами термінології, що писали 4 контрольні роботи в “Е” групах відповідно відрізнялись від знань студентів, що писали 2 контрольні роботи в “К” групах.
3. Введення в навчальний процес з методики гімнастики контрольних робіт з термінології гімнастики вірогідно підвищує якість фахових знань з термінології.

МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ

Музика Ф.В.

Львівський державний інститут фізичної культури

Велике значення для характеристики будови тіла спортсменів має кількісна оцінка вивчаючих ознак. Такими ознаками може бути склад тіла спортсмена, під яким розуміють кількісне співвідношення метаболічно активних і малоактивних тканин. Склад тіла спортсменів дозволяє більш повно охарактеризувати направленість і інтенсивність окисно-відновних процесів, сприяти обґрунтуванню підбору різних фізичних вправ.

Дослідження проводились на студентах-спортсменах інституту фізкультури гімнастах, легкоатлетах, важкоатлетах віком 18-20 років високої кваліфікації (МС, КМС, I розряд). Вивчалися: м'язовий, кістковий, жировий компоненти, сила м'язів згиначів кисті, розгиначів спини, ступінь розвитку мускулатури в стані спокою. Досліди проводились за допомогою антропометричних методів і динамометрії.

Тренування на витривалість, яке характеризується високим загальним об'ємом виконуваних вправ з низьким рівнем втоми, але з довгою тривалістю, викликає фізичну адаптацію в окисному метаболізмі м'язів без помітних змін в м'язовій силі (табл. 1).

Спринтерське тренування, під час якого використовується відносно низькі навантаження, але з високою швидкістю скорочення м'язів, специфічно відрізняється від силового тренування. Зміни в м'язовій силі, так як і гіпертрофія м'язів під час такого тренування відображаються меншою мірою ніж при силовому тренуванні. З результатів дослідження видно, що висококваліфіковані спортсмени важкоатлети, які тренуються з довготривалими і навантаженнями високої інтенсивності, здатні розвивати велику м'язову силу. В цих спортсменів добре виражена гіпертрофія м'язів (табл. 1).

Таблиця 1.

*Морфо-функціональні показники м'язової системи
у спортсменів різної спеціалізації (n=12).*

Спортивні Спеціалізації	М'язовий компонент. %	Ступінь розвитку мускулатури. %	Функціональні показники		
			сила правої кисті. кг	сила лівої кисті. кг	становая сила. кг
Легка атлетика	43,4±4,7	6,7±2,8	55,4±7,2	51,3±7,2	180±18,3
Гімнастика	47,8±5,1	8,4±3,4	52,6±9,8	50,5±8,1	175,4±20
Важка атлетика	49,3±5,5	12,4±5,2	57,4±8,6	55,2±9	193±25

Визначення суті морфологічних змін структур організму на різному рівні їх організації в умовах тренування різними по об'єму і потужності фізичними навантаженнями, являється ефективним засобом виявлення резервних властивостей організму.

Таблиця 2.

Склад компонентів тіла спортсменів (в %) n=10

Спортивні спеціалізації	Компоненти тіла в %		
	м'язовий	кістковий	жировий
Легка атлетика	43,4±4,7	16,5±2,2	7,24±0,87
Гімнастика	47,8±5,1	17,8±1,8	9,5±0,93
Важка атлетика	49,3±5,5	15,7±1,9	12,61±1,4

Морфологічні дослідження, виконані на спортсменах високої кваліфікації підтверджують думку про те, що ступінь розвитку компонентів тіла може характеризувати спортивну спеціалізацію (табл. 2), а різниця в показниках морфо-функціонального розвитку м'язової системи у спортсменів різної спеціалізації можливо визначається як адаптацією нервово м'язової системи так і завдяки специфічним тренувальним стимулам різної спрямованості впродовж тривалого часу.