

ранкової гігієнічної гімнастики близько 75% студентів і 25% курсантів. Самостійно займаються фізичною культурою лише 22 % студентів і 68% курсантів. Студенти ВНЗ надають перевагу таким видам фізичних вправ: спортивним іграм, плаванню і туризму.

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

АНАТОЛІЙ МЕЛЬНИЧЕНКО

Національний гірничий університет. м.Дніпропетровськ

Актуальність та мета дослідження. Метою нашого дослідження є обґрунтування деяких засобів підвищення ефективності занять з фізичного виховання студентів.

У процесі дослідження передбачалось визначити модельні характеристики інтенсивності фізичних навантажень, які сприяють підвищенню ефективності навчального процесу.

Методи та організація дослідження. У даній роботі подані зміни фізичної підготовленості та функціонального стану організму студентів у процесі занять фізичним вихованням за роки навчання на основі статистичного аналізу результатів 4-річного експерименту, який проводився з 243 студентами Національного гірничого університету. На початку експерименту, та після закінчення кожного року визначався рівень фізичної підготовленості та функціонального стану студентів.

Показники фізичної підготовленості досліджуваних груп за результатами тестування при вступі до вузу не мали значення.

Під час обстеження у студентів визначались показники фізичної підготовленості, ваго-ростові показники, а також величини PWC_{170} та $\max O_2$. Проба PWC_{170} проводилась за методикою В.Карпмана (1974р.). $\max O_2$ визначалось у кінці ступінчастого навантаження на велоергометрі з використанням газоаналізатору "Спіроліт-2".

Заняття з фізичного виховання проводилися 2 рази на тиждень дві години впродовж з 1 по 4 курси навчання.

Студенти експериментальної групи займалися за запропонованою нами поточно-коловою формою (ПКФ) організації занять [1,2].

У контрольній групі організація та методика проведення занять відповідала загальнонавчальній багатьма вузами.

Результати дослідження та їх обговорення. На заняттях за експериментальною формою у блоках "Спортивні ігри з ЗФГТ" та "Легка атлетика з ЗФГТ" плануються навантаження, які забезпечують як удосконалення технічної майстерності студентів, так і виховання їх фізичних якостей.

При використанні ПКФ на заняттях за програмою блоку "Спортивна гімнастика" завдання були аналогічні розвитку витривалості. Акцент робився на виховання гнучкості та швидкісно-силових показників. При цьому для витривалості режим навантаження був не розвиваючий, а підтримуючий.

Крім того, студентам основного відділення першого року навчання на заняттях фізичного виховання пропонуються навантаження з інтенсивністю до 130 уд/хв протягом 20-30 % загального часу заняття. Тривалість навантаження з пульсом 130-

150 уд/хв - 35-50 %, від 150 до 180 уд/хв – 20-25%, вище 180 уд/хв – 2-6% від загального часу заняття. Вказані співвідношення змінюються під час навчання студентів на 2-5 курсах. При цьому на 3-8% збільшується тривалість періодів занять з ЧСС= 130-185 уд/хв, а тривалість періодів навантаження з пульсом до 130 уд/хв зменшується на 3-8% [2,3].

Ефективність фізичного виховання студентів основного відділення вузу з використанням поточно-колової форми полягає в тому, що за період навчання студентів на першому та другому курсах відбулись позитивні зміни фізичної підготовленості з усіх показників як в експериментальній, так і в контрольній групах. В експериментальній групі з високим рівнем значущості $/p < 0,05/$ покращились результати в бігу на 100 м, в кроці на 3000 м, підтягуванні на перекладині, стрибках у довжину з розбігу, штовханні ядра. У контрольній групі вірогідні зміни в показниках фізичної підготовленості відбулися лише в бігу на 100 м. Аналогічні зміни відбулися у показниках PWC_{170} та $\max O_2$. Так, у кінці першого курсу в обох групах відбулися позитивні зміни. В експериментальній групі за відносними показниками PWC_{170} та абсолютними величинами $\max O_2$ різниця виявилась вірогідна $/p < 0,05/$. У контрольній групі зміни функціонального стану не мали вірогідної різниці. До закінчення другого курсу у студентів обох груп показники функціонального стану покращились відносно другого семестру. У дослідній групі, в цей період, з рівнем значущості $/p < 0,05/$ відбулося підвищення як абсолютних так і відносних величин PWC_{170} , а також відносних значень $\max O_2$. Однак, у контрольній групі з рівнем значимості $p < 0,05$ спостерігається приріст лише величини PWC_{170} , а $\max O_2$, практично, не змінились.

Особливий інтерес представляє собою динаміка фізичної підготовленості та функціонального стану студентів на 3-4 курсах, тобто в той період, коли фізичний етап студентів не покращується, а погіршується. У студентів експериментальної групи на 3 курсі всі показники підвищились, але достовірні $/p < 0,05/$ зміни відбулись в бігу на 100 м. У контрольній групі усі показники фізичної підготовленості, крім результатів в бігу на 100 м, погіршилися. На четвертому курсі фізична підготовленість студентів експериментальної групи погіршилась, при цьому в стрибках у довжину результати знизились. У контрольній групі на 4 курсі, за винятком результатів у штовханні ядра, рівень фізичної підготовленості знизився.

Висновки:

- за період навчання на 1-2 курсах фізична підготовленість та функціональний етап студентів експериментальної групи покращилися у більшій мірі, ніж у контрольній;

- за період навчання на 3-4 курсах фізична підготовленість та функціональний етап студентів експериментальної групи цілому покращився, порівняно з рівнем експериментальної групи після 2 курсу. Показники приросту в період навчання на 3-4 курсах нижчі, ніж на 1-2 курсах;

- не відбулося погіршення показників фізичної підготовленості у студентів під час навчання на 3-4 курсах, яке було притаманно для студентів контрольної групи, а також більшості студентів вузів, де використовувався обов'язковий курс фізичного виховання тільки в період 1-2 років навчання.

Рекомендації. Аналіз результатів наших досліджень дає можливість припустити, що запропонована нами поточно-колова форма та відповідні їй модельні значення інтенсивності фізичних навантажень оптимальні та можуть бути запропоновані для використання в організації навчального процесу з фізичного виховання студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Хайкин Л.В. “Новые формы физического воспитания студентов. Вестник высшей школы”. - М., 1984.- с.18-21.
2. Хайкин Л.В., Михайлов В.В. “Поточно-круговая форма физического воспитания в вузе”: Уч.пособие, Днепропетровск.- ДГУ, 1992.- 94 с.

ВИКОРИСТАННЯ НАРОДНИХ ІГОР І ЗАБАВ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

МИХАЙЛО СИГЛОВИЙ, РОМАН ГРИЦАЙ

Український державний лісотехнічний університет, м.Львів

Важливу роль у житті українського народу завжди відігравали забави, ігри, фізичні вправи, які поєднували в собі спорт, розвагу та були ефективними засобами і прийомами оздоровлення людей. Особливо активно брали участь в іграх та займалися фізичними вправами в дитячому та юнацькому віці. І як результат —набиралися люди сили, розвивали в собі спритність, витривалість та координованість. Такий досвід передавався з покоління в покоління. І саме з нього ми можемо черпати безцінні відомості про фізичну культуру наших предків, доповнювати і вдосконалювати ці знання.

Забави, ігри і розваги мали певний зміст в формі змагань і відбувалися під час обрядових і релігійних свят. Найсприятливішим для селянського дозвілля і ігор вважався осінньо-зимовий період. Серед низки зимових свят українців особливо виділявся період Різдваєних свят, що супроводжувався колядками, щедрівками, ходінням з вертепом, шпокою, а це, в свою чергу, потребувало доброї фізичної підготовки і спритності.

Слід виділити такі зимові забави молоді як: „Парубоча Меланка”, „Дівоча Меланка”, „Коза”, а також катання на саморобних санках, перегонки в парах на лещатах та ковзанах. Застосування примітивного саморобного спортивного інвентарю ускладнювало забави, і тут було не обійтися без спритності і досконалості. Як правило, забави супроводжувалися веселими жартами, сміхом і завзяттям.

Стосовно періоду весняно-літніх свят в українців Галичини, як і в усіх східних слов'ян, найбільшим багатством обрядових дій і різноманітних фізичних розваг виділялися Великодні свята. На масові великодні гуляння, які відбувалися на церковному подвір'ї, сходились мешканці всього села. Протягом трьох днів вони приймали участь в забавах і розвагах, які поділялися на дитячі, парубочі, дівочі та загальні. До парубочих відносились такі як: „Чорт”, „Бити дурака”, „Довгої лози”, „Шило бити” та інші. У дівчат виділялись такі ігри і забави: „Мак”, „Шум” і інші. Всі ці розваги та ігри здебільшого мали характер змагання для виявлення найшвидшого, найспритнішого, найсильнішого. Збираючи велику кількість учасників та уболівальників, забави супроводжувались співами, жартам, веселощами у піднесеному емоційно настрої. Такі заходи проводяться в селах Західної України і в наш час.

Споглядаючи із вершин тисячоліть на давні надії ми, українці, бачимо залишки такої шанованої нашими предками бойової культури. Козаки-воїни засновували школи бойового мистецтва і вишколу. Як приклад, зараз маємо відродження шкіл бойового гонака. Спираючись на історичні корені нашого народу, його філософію,