

порівнювався із типом цієї реакції в I-ому семестрі і підраховувалися відносні зміни (позитивні або негативні); це розглядалося як динаміка реакції ритму серця на навантаження.

Рівень особистісної та реактивної тривожності визначали за допомогою тесту Спілбергера, обробку проводили за стандартною схемою.

Результати кореляційного аналізу, отримані за допомогою пакета прикладних програм, показали, наступне:

1) «приріст засвоєння матеріалу» і, отже, педагогічна оцінка наприкінці VI-ого семестру тим вища, чим вищою є фізична працездатність (як АерП, так і А_цП компоненти); 2) «приріст засвоєння матеріалу» тим вищий, чим у більшому ступені відзначено поліпшення реакції ритму серця на стандартне навантаження; 3) педагогічна оцінка погіршувалася з ростом реактивної тривожності; 4) з ростом реактивної тривожності корелюють такі показники серцевого ритму як амплітуда (Амо) і інтегральні показники - індекс напруги (ИН) та індекс вегетативної рівноваги (ИВР), тобто індекси, що вказують на вплив симпатичної нервової системи; 5) у той же час з ростом реактивної тривожності погіршується зв'язок автономного і центрального контурів (по автокореляції) після навантаження.

Крім того, кореляційний аналіз виявив, що:

а) після навантаження з ростом Аер-компоненту фізичної працездатності підсилюється роль симпатичної системи, підсилюється психоемоційна напруга, зменшується зв'язок між контурами регуляції серцевої діяльності і погіршується адаптація. Ці реакції організму на навантаження відповідають етапові термінової адаптації, що реалізується миттєво, але протікає «на межі», з утратою резервів та супроводжується вираженою стрес-реакцією, у результаті якої формуються основи довгострокової адаптації;

б) анаеробний компонент фізичної працездатності позитивно корелює з таким показником математичного аналізу серцевого ритму, як мода (Мо), що відображає активність синусного вузла. З огляду на те, що анаеробна енергопродукція при м'язовому навантаженні в першу чергу залежить від фізичної підготовленості індивідуума та забезпечує ощадливе функціонування усіх систем, у тому числі і системи кровообігу вважаємо, що величину Мо можна використовувати у прогнозуванні фізичної підготовленості.

Таким чином, оцінка функціональної підготовленості студентів вимагає комплексного підходу, що включає як об'єктивну реєстрацію змін у функціонуванні різних фізіологічних систем, так і характерні зрушення в психічному стані, а також оцінку виконання діяльності.

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

ЮЛІЯ СТЕЛЬНИКОВИЧ

Львівський державний інститут фізичної культури

У сучасних програмах з фізичного виховання для вищих закладів освіти декларується всебічний гармонійний розвиток особистості, спрямований на зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізкультурної освіти та фізичної підготовленості студентів.

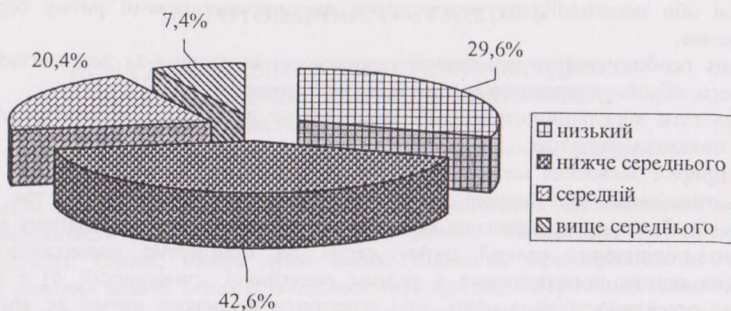


Рис.1. Рівень фізичної підготовленості студенток

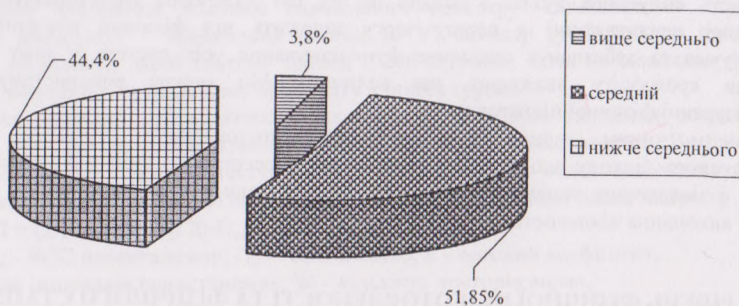


Рис.2. Рівень фізичного стану студенток

В той же час, за даними статистичних служб, сьогодні спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості студентів. У зв'язку з цим, фахівці проводять пошук ефективних методик фізичного виховання в умовах сучасних ВНЗ. Це, зокрема, хатха-йога, степ-аеробіка, шейпінг, ритмічна гімнастика, які лише в останні роки впроваджуються у процес фізичного виховання студенток.

Метою дослідження було визначення рівня фізичної підготовленості та фізичного стану студенток I-х курсів вищих закладів освіти. У дослідженні вирішувалися наступні завдання: 1. Визначити рівень фізичної підготовленості студенток. 2. Визначити фізичний стан студенток.

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні методи: педагогічне тестування, антропометричні вимірювання, пульсометрія, тонометрія та методи математичної статистики.

Тестування рівня фізичної підготовленості проводилось за “Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України” (для студентів ВНЗ). Рівень фізичного стану визначався за допомогою рівняння регресії і таблиці, розробленої Л.Я.Івашенко та Н.П.Страпко. У тестуванні взяли участь 54 студентки I курсу Львівського національного університету імені Івана Франка.

Для визначення рівня фізичної підготовленості було проведено сім видів випробувань: на витривалість біг на (2000 м), на силу (згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, піднімання в сід за 1 хвилину, стрибок у довжину з місця), на швидкість (біг на 100 м), спритність (човниковий біг) та гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи). За шкалою оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості було визначено рівень фізичної підготовленості студенток. (Рис.1.)

Отримані результати ми перевели у відсотки і визначили, що 29,6 % студенток мають низький рівень фізичної підготовленості (РФП), у 42,6 % - РФП нижчий за середній, у 20, 4 % - середній РФП, лише 7,4 % мають РФП вищий за середній, а високого рівня фізичної підготовленості не має жодна студентка.

За допомогою даних антропометрії, тонометрії, пульсометрії та рівняння регресії ми мали змогу оцінити рівень фізичного стану студенток. Отримані дані були класифіковані за таблицею Л.Я.Івашенко та Н.П.Страпко. Виходячи з цього ми отримали такі результати: 44,4 % студенток мають нижчий за середній рівень фізичного стану (РФС), 51,85 % - середній РФС, лише 3,8 % - вищий за середній РФС і жодна студентка не має високого рівня фізичного стану. (Рис.2.).

Отримані результати дають змогу спостерігати низький рівень фізичної підготовленості та фізичного стану студенток, які вступають до вищих закладів освіти.

Передбачається, що впровадження нетрадиційних для вищих закладів освіти методик (хатха-йоги, степ-аеробіки та ін.) підвищать рівень фізичної підготовленості та покращать рівень фізичного стану студенток.

ПОКАЗНИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ У ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

НОНА ДОБРОВОЛЬСЬКА, ЛЮДМИЛА СЕРЕДЕНКО,
ОЛЕНА НАЧАТА, ГАЛИНА ФЕДОРОВА,
СВІТЛАНА ШИНШИНА, ВЛАДИСЛАВ ХИЖНЯК

Донецький державний медичний університет ім. М.Горького

У практиці фізичної культури і спорту для оцінки напруги та стомлення, прогнозування працездатності, складання тренувальних режимів широко застосовуються показники функціонального стану організму. При цьому використовуються фізіологічні і біомеханічні показники, параметри психологічних реакцій, результати самооцінки та інші.