

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІДГОТОВЧОЇ ГРУПИ ЗАЛЕЖНО ВІД ФОРМ І ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Романа СІРЕНКО, Роман КИЧМА

Львівський національний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Згідно даних науково-методичної літератури, 61% населення України у віці 16-19 років має низький рівень фізичного здоров'я. Багато студентів, які направляються у спеціальні медичні і підготовчі групи, мають ті чи інші захворювання у діяльності різних органів і систем організму. За останні роки, кількість захворювань серед молоді збільшилася на 30 %.

Програмою з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів передбачається сумісне виконання завдань студентами основної і підготовчої групи, при цьому поступовому оволодінні навчальним матеріалом студентами підготовчої групи.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Останнім часом актуальні дослідження, що стосуються вивчення особливостей фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп. Проте особливості рівня і динаміки фізичної підготовленості студентів підготовчої групи у процесі занять з фізичного виховання аналізовано недостатньо. Тому дані дослідження є актуальними.

Неадекватність фізичної підготовленості студентів рівню соціальних вимог викликає різноманітність напрямів пошуку оптимальних варіантів організації роботи з фізичного виховання із застосуванням таких методів і засобів, які б викликали найбільшу зацікавленість серед молоді і ефективно б сприяли покращенню фізичних показників студентів.

Мета дослідження - визначити особливості динаміки фізичної підготовленості студентів підготовчої групи у процесі занять з фізичного виховання із застосуванням дзуджу та боксу.

У дослідженні було застосовано **педагогічні методи** (спостереження, пульсометрія, антропометрія) та **медико-біологічні методи** дослідження (соматометрія, пульсометрія, антропометрія, динамометрія, спірометрія, функціональні проби).

Організація дослідження. У дослідженні брали участь студенти (чоловічої статі) груп загальної фізичної підготовки (ЗФП) основного відділення Львівського національного університету імені Івана Франка (філософського та механіко-технологічного факультетів) віком 17-19 років, які за станом здоров'я віднесені до середньої групи. Тестуванням було охоплено 54 студенти I курсу.

Для проведення педагогічного експерименту студентів, обстежених на початку навчального року, було поділено на дві групи: експериментальну (ЕГ) і контрольну (КГ). Обидві були однорідні за більшістю показників, розбіжностей між ними не спостерігалось (р<0,05). Протягом педагогічного експерименту підгрупи нараховували по 27 осіб.

Найстуденти відвідували обов'язкові (академічні) заняття з фізичного виховання протягом тижня, згідно розкладу. Відповідно до програми з фізичного виховання для підвищення рівня соматичного здоров'я і фізичної підготовленості для студентів експериментальної і контрольної груп, (у вільний від навчання час) були організовані додаткові заняття. В обох групах додаткові заняття проводилися тим самим викладачем

фізичного виховання. Тривалість заняття в обох групах складала 90 хв. В обидві групи пріоритет надавався тим засобам фізичного виховання, які мають найвищий ефект: вправам циклічного характеру, атлетичної гімнастики, спортивним іграм, застосовувався метод колового тренування. Пріоритет надавався розвитку загальної витривалості, сили і швидкісної сили.

Відмінність занять студентів в умовах педагогічного експерименту полягала в тому, що основним засобом фізичного виховання (80 % обсягу занять) студентів експериментальної групи був бокс, 20 % тривалості занять займали інші засоби (настільний теніс, баскетбол, важка атлетика). Усі заняття проводилися в спортивному залі. В ЕГ більшість занять проводилася на стадіоні університету. Головним засобом (80 % обсягу занять) експериментальної групи був футбол, 20 % занять відводилося на вправи загальної фізичної підготовки для розвитку фізичних якостей, які не піддаються розвитку у процесі гри у футбол. В КГ більшість занять проводилася на стадіоні університету. Головним засобом (80 % обсягу занять) експериментальної групи був футбол, 20 % занять відводилося на вправи загальної фізичної підготовки для розвитку фізичних якостей, які не піддаються розвитку у процесі гри у футбол. Для цього застосовувалися циклічні вправи з обтяженням і вправи на розтягування та розслаблення м'язів.

Результати дослідження та їх обговорення. В таблиці 1 подаються результати тестів студентів КГ і ЕГ на початку і після проведення педагогічного експерименту. Як видно з даних таблиці, на початку експерименту розбіжностей між групами не помічено ($p > 0,05$). Отже ті зміни, які відбулись між групами студентів, можна вважати наслідком впливу застосування експериментальної програми.

Таблиця 1
Динаміка фізичної підготовленості студентів

Показники	Групи	X±Sx на початку експерименту	X±Sx після експерименту	V, % поч	V, % кінець	Вірогідність різниць
Біг 3000 м, хв., с.	ЕГ	14,26±0,25	13,42±0,12	9,65	5,08	$p > 0,05$
	КГ	14,23±0,23	13,29±0,21	9,06	7,98	
Підтягування на перекладині, кількість разів	ЕГ	7,58±0,48	8,85±0,31*	32,37	47,71	$p < 0,05$
	КГ	6,46±0,64	10,58±0,62***	30,71	17,70	
Піднімання в сід 1хв, кількість разів	ЕГ	39,04±0,96	42,42±0,51**	12,56	6,01	$p > 0,05$
	КГ	37,96±1,19	44,77±1,23***	16,01	16,15	
Стрибок в довжину, см	ЕГ	216,04±2,78	234,39±2,23*	6,55	5,05	$p < 0,05$
	КГ	216,00±2,13	216,00±2,15*	5,07	5,10	
Нахил тулуба сидячи, см	ЕГ	13,96±1,06	15,39±1,05	38,73	34,93	$p > 0,05$
	КГ	13,96±1,20	14,27±0,97	43,94	34,76	
Човниковий біг 4х9 м, с	ЕГ	10,27±0,07	9,64±0,06***	3,64	3,25	$p < 0,001$
	КГ	10,22±0,09	10,27±0,10	4,34	5,11	
Біг 100 м, с	ЕГ	15,39±0,13	14,59±0,08*	4,64	3,10	$p < 0,05$
	КГ	15,40±0,12	14,77±0,12*	4,13	4,12	

Примітка. * - вірогідність відмінностей $p < 0,05$

** - вірогідність відмінностей $p < 0,01$

*** - вірогідність відмінностей $p < 0,001$

Результати бігу на 3000 м студентів, які брали участь в педагогічному експерименті, на початку навчального року оцінювались на "задовільно". Під впливом впровадженної і впровадженної нами програми відмічена тенденція до покращення результату бігу на витривалість (див. табл. 1) у студентів як ЕГ так і КГ. Оцінки за цей період експерименту не змінилися. Відмінностей між кінцевими результатами студентів ЕГ і КГ після завершення педагогічного експерименту не спостерігалось ($p > 0,05$). Тому можна припустити, що пріоритетне застосування боксу і футболу на додаткових заняттях зі студентами підготовчої групи на розвиток аеробної витривалості дає позитивний ефект.

В ході педагогічного експерименту нами були зафіксовані низькі показники розвитку сили рук студентів обох груп (див. табл. 1). Середній результат обох груп підтягуванні на перекладині оцінювався на "погано". 50 % учасників педагогічного експерименту виконували до 8 підтягувань, що відповідає оцінці "погано".

Динаміка коефіцієнтів варіації впродовж педагогічного експерименту свідчить про зростання однорідності контрольної групи (з $V=30,71\%$ до $V=17,70\%$).

У ході педагогічного експерименту в студентів КГ середнє значення результату у підтягуванні зросло ($p < 0,001$). Оцінка за підтягування на перекладині у студентів КГ збільшилася в $1,58=0,62$ разів) зросла, тоді як у ЕГ залишилася без змін. Після завершення педагогічного експерименту спостерігалися статистично вірогідні розбіжності у результатах студентів обох груп ($p < 0,05$). Це свідчить про переваги пріоритетного застосування вправ з метою розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу у студентів.

В умовах експерименту результат стрибка у довжину з місця вірогідно покращився в обох групах ($p < 0,05$). Студенти ЕГ і КГ досягли після педагогічного експерименту оцінки "задовільно". Спостерігалось покращення результату стрибка в довжину (рис. 1) внаслідок зростання швидкісної сили м'язів ніг студентів. Зростання результату стрибка у довжину з місця студентів було очікуване, оскільки засоби, які пріоритетно використовувались в обох програмах фізичного виховання були швидкісно-силовими спрямування. Вірогідність розбіжностей між результатами КГ і ЕГ наприкінці педагогічного експерименту свідчить про переваги занять футболом у розвитку швидкісної сили ніг.

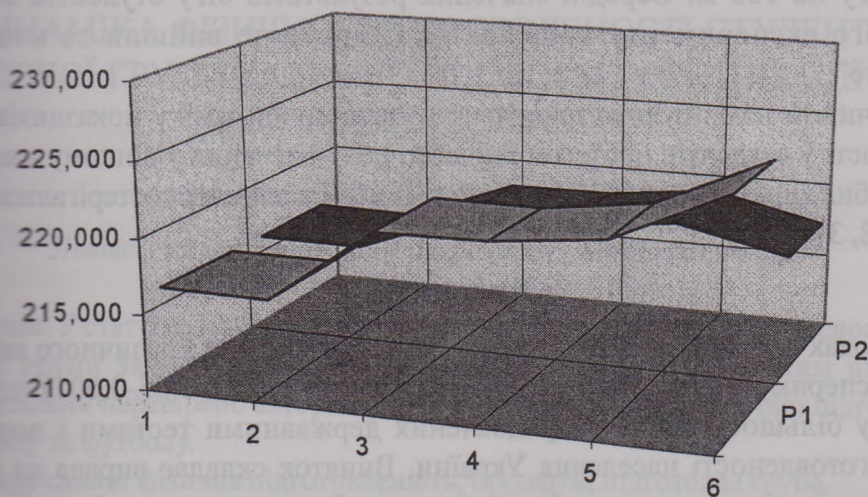


Рис. 1. Динаміка результату стрибка у довжину у студентів експериментальної (P1) і контрольної (P2) груп

На початку експерименту результати студентів у вправі кількість піднімань в сід за хвилину (див. табл. 1) оцінювалися на “незадовільно”. Під впливом педагогічного експерименту в студентів ЕГ і КГ зафіксоване зростання ($p < 0,05$) кількості піднімань в сід. Динаміка результату випробування свідчить про рівномірне зростання швидко-силової витривалості м'язів черевного пресу у студентів ЕГ. Наприкінці застосування експериментальної програми спостерігались невірні розбіжності між групами. Проте в студентів КГ в умовах експерименту помітні вищі темпи зростання результату зазначеної вправи, що свідчить про перевагу застосування засобів боксу з метою розвитку сили м'язів черевного пресу у студентів підготовчої групи.

Рівень розвитку гнучкості студентів визначався нами за результатом нахилу тулуба вперед з положення сидячи. Протягом педагогічного експерименту спостерігалося різноспрямовані коливання результатів у студентів ЕГ і контрольної групи. Невірогідне покращення рівня розвитку гнучкості було зафіксовано у студентів і ЕГ, і КГ. Після закінчення експерименту вірогідної різниці між результатами КГ і ЕГ не спостерігалося (див. табл. 1). Середній результат студентів КГ протягом експерименту не змінився і залишився в межах оцінки “задовільно”, в студентів ЕГ досягнув вищого якісного рівня – “добре”.

На початку педагогічного експерименту середні значення результатів човникового бігу 4x9 м. (див. табл. 1) студентів КГ і ЕГ відповідали оцінці “погано”. В умовах впроваджені програми в студентів ЕГ спостерігалося очікуване покращення результату бігу на спритність ($p < 0,001$). Оцінка результату, показана ними після експерименту, досягла якісно вищого рівня - “задовільно”. У студентів КГ результат, зафіксований наприкінці навчального року, оцінювався лише на “погано”. Після завершення навчального року між середніми результатами двох груп студентів, які брали участь в педагогічному експерименті, спостерігались вірогідні розбіжності. Тому пріоритетне застосування засобів гри у футбол вважаються більш придатними для розвитку спритності студентів підготовчої групи ніж засоби одноборств.

У студентів ЕГ в умовах педагогічного експерименту покращився ($p < 0,05$) результат бігу на 100 м. Середні значення результатів бігу студентів наприкінці педагогічного експерименту покращилися, проте не вийшли за межі оцінки “незадовільно”.

Таким чином нами було встановлено позитивну динаміку показників фізичної підготовленості у студентів протягом першого року навчання у вищому навчальному закладі. Подібна динаміка показників фізичної підготовленості спостерігалася й іншими вченими [1, 2, 3].

Висновки

1. В умовах застосування експериментальної програми з фізичного виховання студентів експериментальної групи відбулося вірогідне ($p < 0,05-0,001$) покращення результатів у більшості вправ, передбачених державними тестами і нормативами фізичної підготовленості населення України. Виняток складає вправа на гнучкість тулуба. Динаміка результатів човникового бігу 4x9 м, стрибка у довжину з місця, бігу на 100 м у студентів ЕГ була більш виразною.

2. У студентів КГ в умовах педагогічного експерименту покращилися результати більшості вправ, за винятком бігу 4x9 м і нахилу тулуба вперед. Вищі темпи приросту

спостерігалися у вправах: біг на 3000 м, підтягуванні на перекладині, підніманні в сід. У результаті, після завершення педагогічного експерименту, статистично вірогідні відмінності спостерігалися практично за трьома показниками фізичної підготовленості. Студенти ЕГ переважали ($p < 0,05$) за показниками бігу на спритність, стрибка у довжину нахилу; КГ – за результатом у підтягуванні на перекладині.

3. Під впливом експериментальної програми з фізичного виховання в студентів ЕГ спостерігається покращення якісного рівня результатів рухових випробувань в підніманні в сід, стрибку у довжину, нахилу тулуба, човниковому бігу, бігу на 100 м. У студентів КГ покращилися якісні оцінки фізичної підготовленості у підтягуванні на перекладині, підніманні тулуба в сід, стрибку у довжину, бігу на 100 м. У результаті загальної підготовленості 86,46 % студентів ЕГ після експерименту досягла якісно вищого рівня - в 64,38 % оцінювалась на "задовільно", 22,08 % - на "добре". Серед студентів КГ 74,08 % виконали норми на "задовільно", 10,53 % - на "добре", тобто 15,39 % покращили рівень фізичної підготовленості.

Таким чином проведення додаткових занять з фізичного виховання для студентів підготовчої групи, побудованих на пріоритетному застосуванні улюблених видів спорту сприятиме протягом року покращити рівень фізичної підготовленості.

Література

- Борисов В.А. Кумулятивный эффект и устойчивость в проявлениях физической культуры студентов под воздействием упражнений разной направленности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ МОПИ.- Москва, 1984. - 24 с.
- Борисов М.І. Особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів // Матеріали 1 Міжнародної наук.- практ. конф. "Роль фізичної культури в здоровому способі життя".- Львів, ЛДМІ.-1995.- С. 37-38.
- Майжон О. Необхідність диференційованого підходу в процесі фізичного виховання студентів // Молодіжний науковий вісник: Здоров'я, фізкультура і спорт.- ВДУ ім. Лесі Українки, 1997. № 1.- С.44-48.

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІДГОТОВОЧОЇ ГРУПИ ЗАЛЕЖНО ВІД ФОРМ І ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Романа СІРЕНКО, Роман КИЧМА

Львівський національний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті наведено особливості динаміки фізичної підготовленості студентів підготовчої групи залежно від форм і організації занять фізичним вихованням. Експериментально перевірено авторську програму підвищення фізичної підготовленості студентів з баскетболу та футболу.

Ключові слова: фізична підготовленість, студенти, підготовча група.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФОРМ И ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ

Романа СИРЕНКО, Роман КИЧМА

Львовский национальный университет имени Ивана Франка

Аннотация. В статье отображены особенности динамики физической подготовленности студентов подготовительной группы в зависимости от форм и организации занятий физическим воспитанием. Экспериментально проверена авторская программа по повышению физической подготовленности средствами бокса и футбола.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты, подготовительная группа.

DYNAMICS OF STUDENTS PHYSICAL PREPAREDNESS OF PREPARATORY GROUP IN RESPECT TO FORMS AND MANAGEMENT OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Romana SIRENKO, Roman KYCHMA

Ivan Franko Lviv National University

Abstract. The article reflects the dynamics' peculiarities of students physical preparedness of preparatory group in respect to forms and organization of physical education classes. Author's program aimed at increase of physical preparedness by means of boxing and soccer got experimental grounding.

Key words: physical preparedness, students, preparatory group.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я З МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНИМ СТАТУСОМ, ФІЗИЧНОЮ ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ І ПІДГОТОВЛЕНІСТЮ СТУДЕНТІВ

Людмила ДОЛЖЕНКО

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. На теперішній час Україна займає перше місце в Європі за показниками смертності від серцево-судинних захворювань [1]. Добре відомо, що здоров'я закладається в молодому віці і важливішою умовою формування здорового фізичного виховання. Разом з цим, організація фізичного виховання у ВНЗ оснований