

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ

О.М.КУЗЬМЕНКО

Запорожская государственная инженерная академия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы способов эффективной подготовки студентов-баскетболистов, которые позволяют решать как общие задачи физического воспитания, так и специфические для баскетбола.

Ключевые слова: физическое развитие, студенты-баскетболисты, соревновательная деятельность.

COMPARABLE CHARACTERISTIC OF INDEXES SHOWING INDIVIDUAL PHYSICAL TRAININGS OF THE BASKETBALL-PLAYER STUDENTS AND THE CHARACTERISTIC SHOWING THE LEVEL OF THEIR FUNCTIONAL TRAINING

O. M. KUZ'MENKO

Zaporozhye State Engineering Academy

abstract. The article under consideration deals with the questions as for the effective trainings of basketball-player students. These questions allow to solve as general problems of the physical training as the special questions dealing only with basketball.

The keywords: physical trainings, basketball-player students, competative activity.

ВІСНІВКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ - УЧАСНИКІВ ТУРИСТСЬКИХ ПОХОДІВ ВИХІДНОГО ДНЯ

Ольга ЖДАНОВА, Лідія ТИМОШЕНКО

Львівський державний інститут фізичної культури

Встановка проблеми. Сучасний стан розвитку держави зумовив зростання рівня фізичної підготовленості студентства, необхідної для подальшої успішної діяльності. Фізична культура і туризм виступають як фактори соціального становлення молодих спеціалістів, активного розвитку їх індивідуальних та професійно-значущих якостей на засіб досягнення фізичного вдосконалення [2,5].

Перед вищою школою ставиться мета – надати фізкультурному рухові студентства масового характеру, створити науково обґрунтовану систему фізичного виховання молоді [1,2,4,5].

Участь у туристських походах набуває масовості та може слугувати ефективним засобом підвищення обсягу рухової активності студентства. Однак, як свідчить практика, туристські походи, майже традиційно, проводяться без будь-якої підготовки.

Іншим недоліком туристської роботи зі студентами є те, що маршрути походів, тому числі – вихідного дня, визначаються без врахування рівня фізичного стану їх учасників, що не сприяє активному відпочинку, відновленню, задоволенню перебування у мальовничих місцевостях.

Зазначені аспекти удосконалення туристської роботи в студентському середовищі потребують наукового вивчення та розробки обґрунтованих програм спеціальної підготовки до участі у туристських походах. Розробці одного із аспектів цієї проблеми присвячена стаття.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Туризм є одним з найпопулярніших видів фізичної активності сучасного студентства, який має тенденцію до подальшого розвитку. Проблемам оптимізації туристської діяльності присвячено низка друкованих праць [2,7].

Аналіз роботи викладачів ВНЗ показав, що управління процесом розвитку фізичних якостей необхідних для життя, які визначені в державних тестах України, державних програмах з фізичного виховання, на жаль, не завжди передбачає використання можливостей методики колового тренування.

Колове тренування досить давно відоме як метод розвитку фізичних якостей людини [5,6]. Воно має багато переваг, однак вони “спрацьовують” лише за умов правильного використання цієї форми занять. Найбільша його перевага – диференціація навантажень відповідно до рівня фізичного стану та підготовленості кожної людини. Тут важливо також зазначити, що індивідуальний підхід у фізичному вихованні студентів – одне з провідних дидактичних правил, яке забезпечує якість навчання [3,4,5].

Для підготовки студентів до участі у походах вихідного дня нами розроблена система колового тренування, як одна із сучасних форм використання фізичного виховання для розвитку людини.

Мета роботи: апробувати розроблену систему колового тренування в процесі підготовки студентів до участі в походах вихідного дня, виявити її ефективність за допомогою показників рівня фізичного стану учасників походів.

Організація досліджень. Дослідження проводились в процесі підготовки студентів до туристських походів і під час самих походів за участю студентів ВНЗ м. Львів впродовж 5 років. У статті аналізуються результати досліджень, які проводились впродовж 2003-2005 роках. Впродовж двох навчальних років застосовувалася спеціально розроблена система колового тренування [6] для кращої підготовки студентів до участі в туристських походах. До системи було включено 45 раніше описаних вправ, з яких має три рівні складності та призначається для студентів із різним РФС. Вправи на силу, швидкість, витривалість, гнучкість та спритність виконувалися з напівповним наповненим мішечками з піском по 5, 10, 15, 20, 25 кг. Вправи на силу, витривалість та спритність виконувалися на підйомі, спуску і траверсом. В дослідженнях за цей період було залучено 540 студентів, більшість з яких взяли участь у 10-12 походах вихідного дня.

Додатково кожному студенту давалися завдання для самостійних підготовчих занять. Для проведення експерименту було сформовано дві групи студентів I-III курсів Івано-Франківських ВНЗ. У складі кожної групи по 40 юнаків і 40 дівчат. Середній вік учасників експерименту в обох групах є однаковим – 18-20 років.

Експериментальні групи (ЕГ) дівчат і хлопців були сформовані зі студентів ЛНУ ім. Івана Франка, контрольні групи (КГ) – зі студентів ЛДДФК. До початку експерименту кількість студентів в групах із різними РФС була приблизно однаковою.

Достовірність різниці між статистичними даними оцінювалась за t-критерієм Стьюдента. При перевірці достовірності за основу було прийнято рівень значущості $p < 0,005$. Обробка цифрових матеріалів виконувалася за допомогою ПК програми Excel. Для визначення РФС був використаний розрахунковий метод, розроблений Е.А.Піроговою, Л.Я.Іващенко, Н.П. Страпко [3].

Результати дослідження та їх обговорення. Як зазначалося вище, середні показники РФС до експерименту у студентів обох вузів не мали істотних відмінностей. Лише після проведення підготовчих занять до туристських походів за авторською програмою колового тренування були виявлені позитивні зміни (табл.1). Зокрема, кількість студенток з низьким РФС зменшилась з 18,8% до 7,8% у КГ та 3,6% в ЕГ. До експерименту студенток з нижчим за середній РФС було 24,2%, а після проведення спеціальної підготовки до туристських походів їх стало у КГ – 21,8% , в ЕГ - 15,6%.

Кількість студенток з середнім РФС складала до експерименту 47,5%, а після експерименту становила – 52,6% у КГ і 58,4% в ЕГ. Кількість студенток із показниками РФС вищими за середні (5,0 % до експерименту), зросла до 10,8 % у КГ і 12,6% - в ЕГ. Низький РФС був на початку експерименту у 5,4% його учасниць, після проведення підготовчих занять до туристських походів за системою колового тренування він був знижений у 7,0% учасниць КГ і 9,8% учасниць ЕГ.

Таблиця 1

Динаміка рівня фізичного стану студентів під час підготовки та участі у походах вихідного дня

РФС	РФС до експерименту (%)		РФС після експерименту (%)			
	Дівчата n=40	юнаки n=40	дівчата		юнаки	
			ЕГ n=20	КГ n=20	ЕГ n=20	КГ n=20
Високий	4,5	5,6	9,8	7,0	13,2	9,3
Вищий за середній	5,0	5,8	12,6	10,8	14,4	12,7
Середній	47,5	50,4	58,4	52,6	65,0	63,0
Нижчий за середній	24,2	22,4	15,6	21,8	6,4	12,8
Низький	18,8	15,8	3,6	7,8	1,0	2,2

Вивчаючи показники РФС юнаків, ми отримали наступні дані:

кількість студентів з низьким РФС до початку експерименту була 15,8%, після проведення тренувань та участі у походах вихідного дня зменшилася до 2,2% у КГ та 1,0% у ЕГ;

- кількість студентів з нижчим за середній РФС до початку експерименту була 22,4%, після експерименту зменшилася до 6,4% у ЕГ і 12,8% в КГ.

По мірі адаптації до тренувальних навантажень та участі у різних за складністю походах вихідного дня, кількість студентів з середнім РФС почала помітно зростати з 50,4% до 63,0% у КГ і до 65,0% у ЕГ.

Зросла кількість юнаків з РФС вищим за середній з 5,8% до експерименту 12,7% у КГ і до 14,4% у ЕГ, а кількість студентів з високим РФС зросла з 5,6% до початку нашого експерименту до 9,3% в КГ і 13,2% в ЕГ після спеціальної підготовки та участі у 7 походах в кожному семестрі навчального року.

Висновки

Аналіз наукової літератури виявив незначну кількість досліджень, присвячених вивченню динаміки рівня фізичного стану студентів під час занять у ВНЗ. Це питання зовсім не досліджувалось стосовно впливу на РФС студентів підготовки до походів та участі у походах вихідного дня.

Результати педагогічного експерименту свідчать, що у студентів, які починають займатися туризмом, спостерігаються позитивні зміни рівня фізичного стану. Особливо покращення названих показників виявлено в групах юнаків і дівчат, які займаються авторською системою підготовки до походів вихідного дня.

Використання диференційованої системи колового тренування під час підготовки до походів вихідного дня та участь у походах сприяли зростанню РФС більшої частини студентів, підвищенню можливості сходжень на заплановані вершини всіма учасниками походів.

Авторська програма, на нашу думку, може також використовуватися у підготовці до участі в походах зростаючої категорії складності.

Література

1. Бальсевич В.К. *Физическая культура для всех и для каждого*. – М.: ФиС, 1988. – 124 с.
2. Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. *Організація та методи оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму*. – Луцьк: Вежа, 2008. – 242 с.
3. Пирогова Е.А. *Совершенствование физического состояния человека*. – М.: Здоров'я, 1989. – 164 с.
4. Романенко В.В., Куц О.С. *Рухова активність і фізичний стан студенток*. – Вінниця: ВДПУ, 2003. – 132 с.
5. Стрепко Н.Ф., Тимошенко Л.О. *Методичні вказівки до вирішення питань рівня особистої фізичної підготовленості студента*. – Л.: ЛНУ, 2002. – 15 с.
6. Тимошенко Л. *Методика розвитку фізичних якостей за допомогою колового тренування*. – Л.: ЛКА, 1998. – 56 с.
7. Тимошенко Л.О. *Вплив участі у туристських походах та спеціалізованих підготовчих заняттях на рівень фізичного стану студентів* // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць. Вип.9, у 4-х томах. – Л.: ЛДІФК, 2005. – С.151-154.

ЗМІНИ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ - УЧАСНИКІВ ТУРИСТСЬКИХ ПОХОДІВ ВИХІДНОГО ДНЯ

Ольга ЖДАНОВА, Лідія ТИМОШЕНКО

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. У статті описані дослідження динаміки рівня фізичного стану студентів Львівського національного університету ім. І.Франка та Львівського державного інституту фізичної культури в процесі підготовки та проведення турпоходів вихідного дня за авторською програмою колового тренування.

Ключові слова: фізичний стан, рухова активність, колове тренування, траверс.

ВЕРМЕНЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ - УЧАСТНИКОВ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ ВЫХОДНОГО ДНЯ

Ольга ЖДАНОВА, Лидия ТИМОШЕНКО

Львовский государственный институт физической культуры

Аннотация. В статье описаны исследования динамики уровня физического состояния студентов Львовского национального университета им. И.Франка и Львовского государственного института физической культуры в процессе подготовки и проведения турпоходов выходного дня по авторской программе круговой тренировки.

Ключевые слова: физическое состояния, двигательная активность, круговая тренировка, траверс.

DYNAMICS OF LEVEL OF BODILY CONDITION OF STUDENTS IN THE PROCESS OF ORGANIZATION OF WALKING TOURS OF INITIAL DAY ON THE AUTHOR PROGRAM

Olga GDANOVA, Lidija TYMOSHENKO

Lviv State Institute of Physical Culture

Abstract. In article described researches of dynamics of level of bodily condition of students of Lviv national university of I.Franka and Lvov state institute of physical culture in the process of organization of t of walking tours of initial day on the author program of the circle training.

Key words: bodily condition, motive activity, circle training, traverse.
