

31.	-/-	На видиху	С	0.05	0.13	-0.24	-0.20	-0.11	-0.44
32.	Теплінг-тест	1-й квадрат	Кілк.кр.	-0.27	-0.15	-0.64	-0.46	0.23	-0.34
33.	-/-	16-й квадрат	-/-	-0.30	0.08	-0.39	0.09	-0.67	0.66

Примітка: $p < 0.05$ при $r = 0.46$

В результаті кореляційного аналізу була експериментально обгрунтована ступінь інформативності кожного показника, яка відповідає величинам коефіцієнта Браве-Пірсона.

Після аналізу отриманих даних з таблиці 1 ми прийшли до **висновків**, що швидкісно-силові здібності у хлопців високої кваліфікації справляють більший вплив на показники орієнтування, ніж у дівчат цього віку. У спортсменів-розрядників вплив фізичних здібностей на розвиток техніко-тактичних навичок орієнтування незначний, а у початківців - навпаки, більший вплив на розвиток їх здібностей мають фізичні якості.

На комплексний показник можливостей орієнтування у спортсменів високої кваліфікації досить великий вплив мають показники інтелектуального розвитку і відчуттів [1,3], але більше це проявляється у дівчат такої ж кваліфікації і нижчої. У початківців швидкість інтелектуальних процесів і відчуттів ще дуже мала.

Як бачимо з таблиці 1, багато кореляційних зв'язків виявлено між різними показниками орієнтування, але в більшості вони присутні у спортсменів, які вже мають здібності до орієнтування на місцевості, у початківців треба розвивати і інтелектуальні здібності і техніко-тактичні навички орієнтування вже на початку занять зі спортивного орієнтування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Агальцов В.Н. и др. Факторы, обуславливающие успешность обучения и их связь с соревновательной результативностью у начинающих ориентировщиков // Сборник статей 41 научн. конф. - Омск.: 1990.- С. 104-105.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - Москва: Физкультура и спорт, 1983. - С. 153
3. Воронов Ю.С. Факторная структура специальной работоспособности юных спортсменов-ориентировщиков // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. 1998.- № 4, Москва, -С.45-47
4. Зацюрский В.М., Булгакова Н.Ж. Теоретические и метрологические основы отбора в спорте. // Уч. пособие для слуш. УСО и ВШТ. 1980. - Москва, ГЦОЛИФК. - С. 41
5. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта //Физкультура и спорт. - 1980 - Москва, - С. 255

SUBSTANTIATION OF A COMPLEX OF INFORMATIVE METRICS FOR CHILDREN SELECTION FOR TAKING UP SPORTS ORIENTATION LYUDMYLA YAREMENKO

Vinnitsa State Pedagogical University by M. Kotsubinski

In clause activities are opened the features of selection of children for sports orientation. The metrics are analyzed by testing of the sportsmen of different age and qualifications, thir correlations of link with the metric of passing of a simple distance of orientation.

The substantiation is made on the complex of informative metrics for children selection for sports orientation activities.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЖІНОК-КУРСАНТОК У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ МВС УКРАЇНИ

ОЛЕНА ЯРМОЩУК

Львівський державний інститут фізичної культури

Оскільки в Українській армії дозволено служити жінкам за контрактом. Сьогодні в Україні існують і вищі військові навчальні заклади у яких навчаються жінки.

Метою нашого дослідження було визначити фізичну підготовленість курсанток, які навчаються у навчальних закладах МВС України. Проаналізувавши літературу з даного питання ми дійшли висновку, що проблеми удосконалення розвитку загальної та спеціальної

фізичної підготовки курсанток в навчальному процесі ВНЗ вивчені недостатньо. Порівнюючи з Росією, де фізичному розвитку курсанток МВС відводиться достатньо уваги (Русакова І.В., Фролов М.Ю., Собина В.А. та ін.), в Україні цьому питанню варто приділити більше уваги.

Ще на початку 30-х років у колишньому Радянському Союзі було створено систему спеціального фізичного вишколу для армії, міліції, флоту та інших воєнізованих формувань, де широко використовувалось бойове самбо і дзюдо [6]. З початку 50-х років бойове самбо докорінно не змінювалось і викладається у навчальних закладах системи МВС майже у тому ж вигляді, що і десятки років тому. Стосовно фізичної підготовки жінок-курсанток цю систему варто вдосконалити.

У дослідженні ми намагались виявити “відстаючі” (слабкі) сторони у фізичному розвитку курсанток, від яких залежить їх подальша ефективна спеціальна підготовка. Виявивши такі сторони, ми намагались проаналізувати внаслідок чого відбувається це відставання і чи лімітовано воно фізіологічними можливостями організму жінки.

Дослідження проводилось серед курсанток 1-го-2-го курсів Львівського інституту внутрішніх справ (ЛІВС). Всього обстежено 62 курсантки, віком 17-19 років. Нами вимірювались такі показники: гнучкість (нахил вперед з положення стоячи на опорі); динамічна сила (стрибок вгору з місця, стрибок у довжину з місця); швидкісна (анаеробна) витривалість (човниковий біг 4x30м); аеробна витривалість (1000м); швидкість (30м з ходу; 100м). Отримані дані порівнювались відповідно до державних тестів [2], оцінками рухових здібностей людини за В.О. Романенком [5]; чинними нормативами з фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ України [4].

Отримані дані показали, що “відстаючими” фізичними якостями виявились: гнучкість, динамічна сила, швидкісна (анаеробна) витривалість. Лише 12% обстежених курсанток показали високі результати розвитку гнучкості (більше 18 см), 22% - середні (14-18 см), низькі оцінки отримало 66% курсанток, які досягали позначок від 10 до 14 см.

Вимірювання сили також відзначаються низькими показниками. Наприклад, у стрибках угору) низький результат (26-32 см) показали 22,5%, середній (33-40 см) – 54% (Рис. 1).

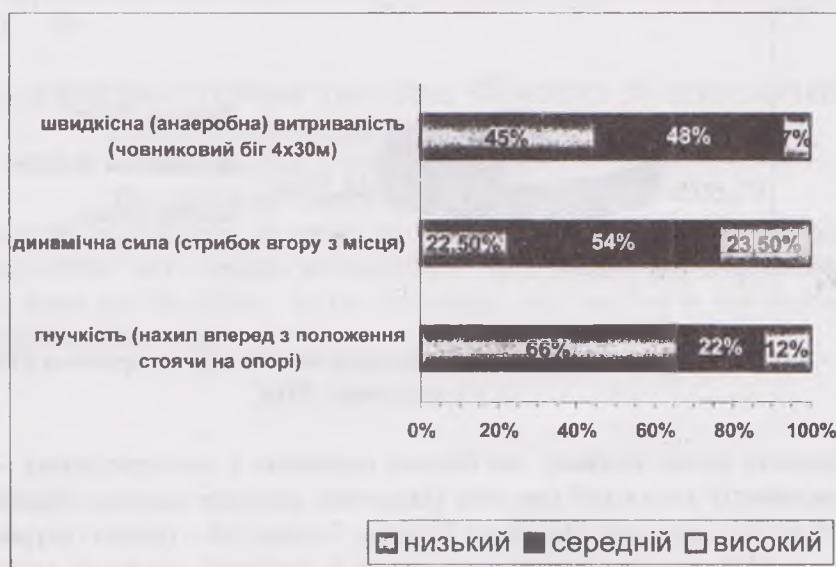


Рис. 1. Рівні розвитку відстаючих фізичних якостей курсанток ЛІВС

Невисокі показники нами зафіксовано при вимірюванні швидкісної (анаеробної) витривалості за допомогою тесту “човниковий біг 4x30м” (рис. 1).

Як бачимо з малюнку 1 витривалість у 45% курсанток розвинута погано – результат тестування від 25.3 до 24.7 сек., 48% - середньо (час долання дистанції –24.6-23.9сек.) і у 7% добре (з часом менше 23.9 сек.).

Наступним етапом у нашому дослідженні було дослідити функціональний і резервний стан окремих систем організму. Для цього ми визначали: Індекс Кетле; за допомогою проб з затримкою дихання на видиху (проба Генча) оцінили резервні можливості дихальної системи; визначили фізичну працездатність за допомогою Гарвардського степ-тесту [1, 3, 5, 7]. При цьому було отримано такі показники. Використовуючи ваго-ростовий індекс Кетле ми визначили, що в норму, яка коливається від 325 до 375 гр/см вклалось – 56 % від загальної кількості досліджуваних, надлишок ваги мають – 29% досліджуваних і недостатню вагу мають – 15% (рис. 2).

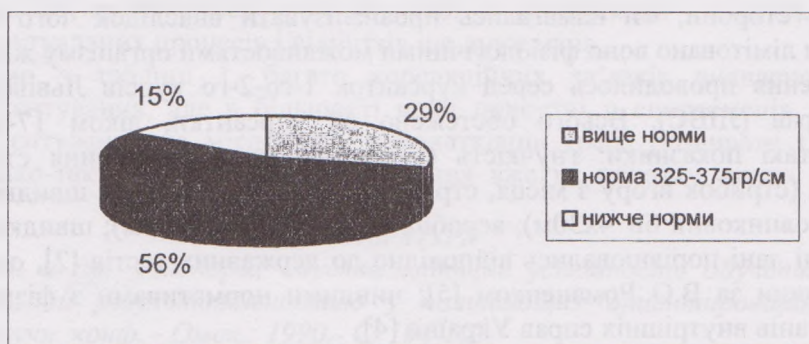


Рис. 2. Відсоткове співвідношення ваго-ростових показників за Індексом Кетле у курсанток ЛІВС

З цього можна зробити висновок, що у більшості курсанток вага відповідає зросту і особливих паталогічних відхилень з цього показника у курсанток не виявлено.

За допомогою проби Генча нами оцінювались резервні можливості дихальної системи (рис. 3).

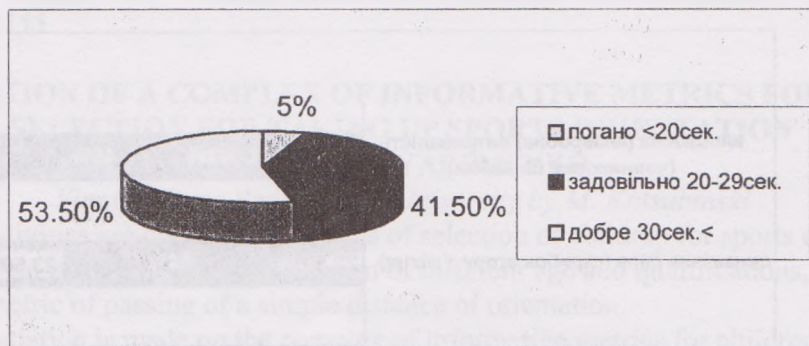


Рис. 3. Відсоткове співвідношення показників за пробою Генча у курсанток ЛІВС

З отриманих даних бачимо, що більша половина з досліджуваних – 53,5%, має добрі резервні можливості дихальної системи (затримка дихання складає більше 30 сек.), 41,5% - задовільні (затримка дихання від 20 до 29 сек.), і лише 5% - погані (затримка дихання до 20 сек.). Отже, у 95% досліджуваних курсанток є неабиякі резервні можливості дихальної системи.

Також в нашому дослідженні за допомогою Гарвардського степ-тесту ми проаналізували і фізичну працездатність курсанток. Низький рівень працездатності спостерігається у – 2% (55 одиниць), нижче середньої у 10% (55-64 одиниць), середня працездатність виявилась у більшості курсанток - 45% (65-79 одиниць), добра працездатність

виявилась у 33% досліджуваних (80-89 одиниць) і відмінна у 10% (90 і більше одиниць), що дає нам право говорити про достатню фізичну працездатність курсанток.

Із всього вищесказаного можна сформулювати такі висновки і рекомендації:

- У спеціальній науково-методичній літературі недостатньо уваги приділяється питанням фізичної підготовки жінок у системі ВНЗ МВС України.
- За даними ваго-ростового показника, Гарвардського степ-тесту, проби Генча у обстежених не виявлено фізичних відхилень і курсантки мають неабиякі резерви для розвитку “відстаючих” фізичних якостей.
- Аналізуючи робочі програми з фізичної підготовки курсанток, спостерігається значне зменшення занять із загальної фізичної підготовки на 2-му, 3-му і 4-му курсах, що спричиняє зниження фізичної підготовки курсанток.
- Необхідно збільшити фізичну активність курсанток використовуючи: самостійні заняття, додаткові заняття у секціях, домашні завдання з фізичної підготовки.
- Бажано проводити заняття з фізичної підготовки із врахуванням індивідуальних особливостей жіночого організму та зважати на відстаючі фізичні якості курсанток.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аулик И.В. *Определение физической работоспособности в клинике и спорте / 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Медицина, 1990. - 192 с.*
2. *Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д.Зубаля. - 2-е вид., переробл. і доп. - К., - 1997. - 36 с.*
3. *Методичний посібник до лабораторних занять по фізіології / За ред. проф. Є.О.Яремко. - Львів, 1990. - 144 с.*
4. *Додаток №1 до наказу МВС України. Настанова з фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ України. - 2000. - 38 с.*
5. *Романенко В.А. Двигательные способности человека. - Донецк: Новый мир: УКЦентр, 1999. - 336 с.*
6. *Спирidonov В.А. Руководство самозащиты без оружия по системе джиу-джитсу. - Москва, 1927.*
7. *Физиологические методы исследования в спорте / Сост. С.Н.Кучкин, В.М.Ченегин. - Волгоград, 1981. - 84 с.*

PHYSICAL PREPARATION OF THE GIRL - CADETS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF MIA OF UKRAINE OLENA YARMOSHCHUK

The Lviv State Institute of Physical Culture

In this clause the experiment, in which we tried to reveal the lagging behind parties in physical preparation of the girl - cadets is described. Such factors have appeared: high-speed endurance, dynamic force and flexibility. At the same time, this backlog is not limited, practically anything in the physiological plan.