

3. Крачило М.Г. Демографічна ситуація в Карпатському регіоні. – Чернівецькій області. – Чернівці, 1996. - 442с.

DEFINITION OF REPRODUCTORY ARRANGINGS OF SPORT-STUDENTS

NATALYA DRON

Chernivtsi National University after Yu. Fedkovich

The article is about the problem of reproductory setting of sport students concerning the number of children in the family. The results of investigation showed that students were orientated towards small (one kid) family.

ЕТСПЕРТ-МЕТОД ТЕСТУВАННЯ СТУДЕНТІВ

ІРИНА ДРУЗЯКА

Донбаська державна машинобудівна академія

Фізичні можливості людини, самопочуття, біосоціальна активність переважно залежать від рівня її фізичного розвитку. Саме в цьому прослідковується постулат – структура обумовлює функцію, яка також може діяти на структуру. Реалізувати керування взаємодією структурних та функціональних процесів можливо тільки на основі системного підходу і організації оперативного збору інформації про зміни. Особливо важливо саме з цієї позиції розглядати вплив на організм людини оздоровчих засобів, які застосовуються під час занять з фізичного виховання у спеціальному медичному відділенні. Ця категорія молоді вимагає підвищеної уваги, індивідуального підходу. Викладачеві необхідно регулярно мати інформацію про динаміку показників, що характеризують стан здоров'я і рухові здібності студентів.

Нами була поставлена задача розробити метод швидкого збору та обробки такої інформації. На основі досліджень запропонована схема реалізації методу оздоровчого тренування для студентів спеціальних медичних груп (рис. 1). Експрес-метод обстеження студентів містить дві групи тестів. У першій групі досліджувався комплекс морфофункціональних показників: індекс маси тіла Кетле, функціональні проби, які характеризують серцево-судинну, дихальну, нервово-м'язову системи, показники фізичної працездатності (МСК) [1].

Друга група тестів вирішувала задачу оцінки фізичної підготовленості студентів і містила наступні вправи: стрибок у довжину з місця (динамічна сила), біг 30м з ходу (швидкість), нахил тулуба уперед (гнучкість), човниковий біг 4*30 (аеробно-анаеробна витривалість), присідання на одній нозі, піднімання тулуба в сід, згинання - розгинання рук в упорі лежачи (динамічна силова витривалість), тест К.Купера (загальна витривалість) [2].

Обробку даних здійснювали за допомогою програми MS Excel. Були розраховані статистичні характеристики для шести груп (126 студенток), що займалися за оздоровчими програмами. Аналіз показників, наведених у вигляді відносних одиниць, дозволив одержати характеристику групи в цілому і кожного студента окремо. Для розробки оціночних шкал використовували методику

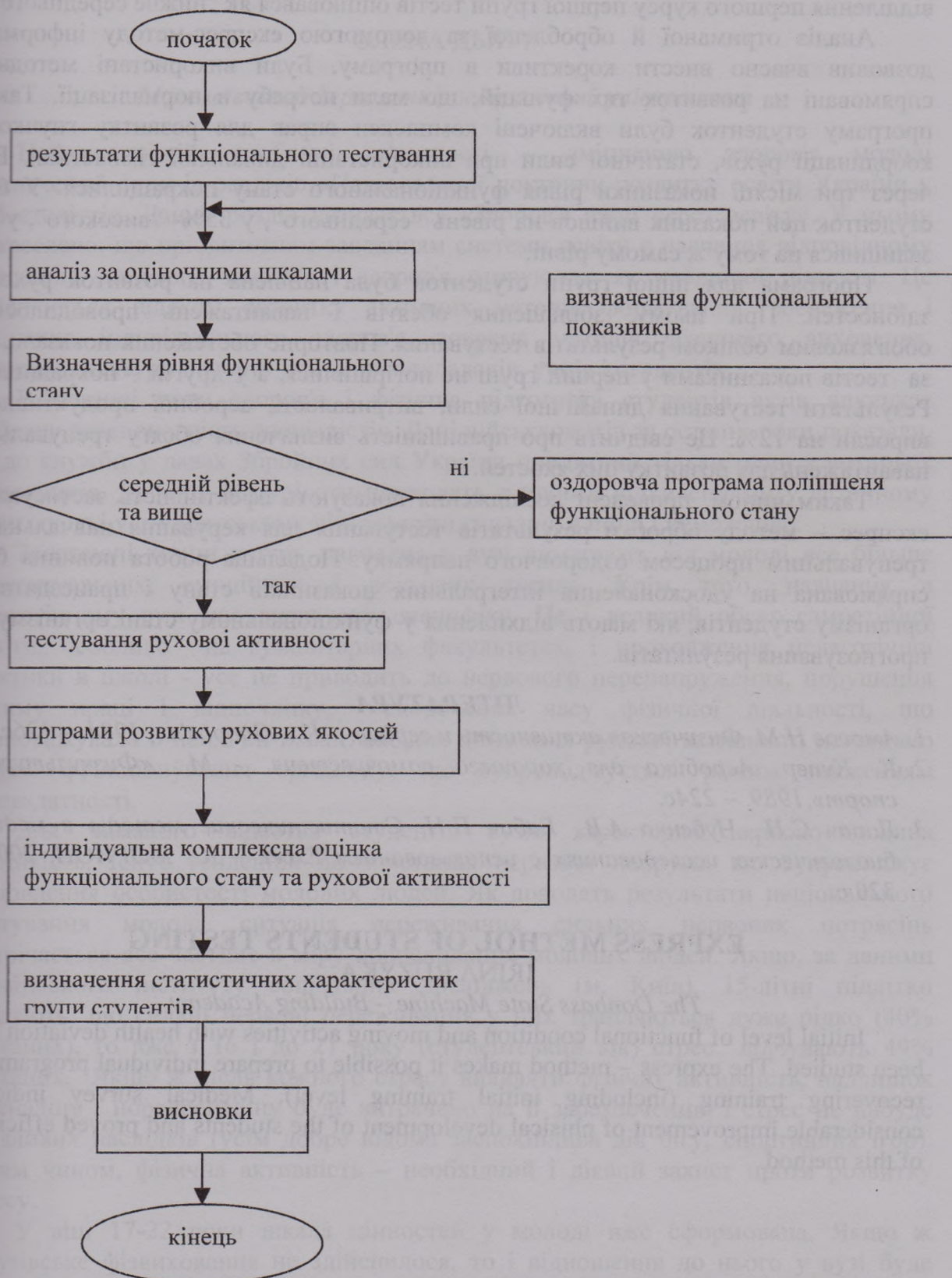


Рис. 1. Схема реалізації експрес методу тестування студентів спеціальних медичних груп

розподілу даних за нормальним законом [3]. Після підсумування визначалася оцінка фізичного стану.

Так, початковий рівень у 73 студенток (58%) спеціального медичного відділення першого курсу першої групи тестів оцінювався як "нижче середнього".

Аналіз отриманої й обробленої за допомогою експрес-методу інформації дозволив вчасно внести корективи в програму. Були використані методики спрямовані на розвиток тих функцій, що мали потребу в нормалізації. Так, програму студенток були включені комплекси вправ для розвитку гнучкості координації рухів, статичної сили при використанні дихальної гімнастики. Вже через три місяці показники рівня функціонального стану покращилися. У 60% студенток цей показник вийшов на рівень "середнього", у 35% - "високого", у 5% залишився на тому ж самому рівні.

Програма для іншої групи студенток була націлена на розвиток рухових здібностей. При цьому, збільшення обсягів і навантажень проводилося обов'язковим обліком результатів тестування. Повторне обстеження показало, що за тестів показниками у першій групі не погіршилися, а у другій – покращилися. Результати тестування динамічної сили, витривалості, аеробної продуктивності виросли на 12%. Це свідчить про правильність визначення обсягу тренувальних навантажень для розвитку цих якостей.

Таким чином, проведені дослідження показують ефективність застосування експрес – методу обробки результатів тестування для керування навчальним тренувальним процесом оздоровчого напрямку. Подальша робота повинна бути спрямована на удосконалення інтегральних показників стану і працездатності організму студентів, які мають відхилення у функціональному стані організму, і прогнозування результатів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н.М. *Физическая активность и сердце*. – К.: «Здоров'я», 1984. – 126с.
2. К. Купер. *Аэробика для хорошего самочувствия*. – М.: «Физкультура спорт», 1989. – 224с.
3. Ланач С.Н., Чубенко А.В., Бабич П.Н. *Статистические методы в медицинской биологических исследованиях с использованием Excel*. – К.: МОРИОН, 2000. 320 с.

EXPRESS METHOD OF STUDENTS TESTING

IRINA RUZYKA

The Donbass State Machine – Building Academy

Initial level of functional condition and moving activities with health deviation has been studied. The express – method makes it possible to prepare individual programs for recovering training (including initial training level). Medical survey indicates considerable improvement of physical development of the students and proved efficiency of this method.