

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СИЛОВОЇ ТА ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ ГУМАНІТАРНОГО ПРОФІЛЮ

ВАСИЛЬ СТЕФАНИШИН

Львівський державний інститут фізичної культури

Сучасні вимоги до процесу управління фізичним вихованням студентів гуманітарних вищих закладів освіти (ВЗО), передбачають застосування програмно-цільового методу, складання модельних характеристик для вирішення досягнення поставленої мети, врахування психологічних особливостей студентів [1, 4, 6].

Розуміння загальної структури діяльності та процесів її реалізації важливе для вирішення багатьох конкретних психологічних питань, зокрема, для вивчення проблеми регуляції поведінки, пов'язаної зі в'язанням його детермінант. Спеціальні дослідження показують, що так названий "контур" регуляції діяльності передбачає процеси в'яснення суб'єкта її мети, задач і умов виконання, активний вибір або побудову відповідних дій, а також аналіз і критичну оцінку досягнутих результатів, що забезпечує їх зворотний зв'язок із планом дії і його корекцію [3].

Залежно від загальних перспективних завдань курсу фізичного виховання, метою цього дослідження було підготувати студентів ВЗО гуманітарного профілю до виконання нормативних вимог Державних тестів в силових і швидкісно-силових видах підготовки.

Співставлявся рівень силової і швидкісно-силової підготовленості 176 студенток другого курсу філологічного і фізико-математичного факультетів ЛНУ ім.Ів. Франка, які успішно виконали вимоги Державних тестів зі стрибків у довжину, в висоту, в згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи від підлоги, за показниками максимальної динамічної та статичної сили основних м'язових груп.

Студентки виконували окремі статичні навантаження 60, 80 і 100 % від максимуму статичної сили і комплексне навантаження в режимах зниження інтенсивності 100, 80 і 60 % в положенні сидячи, кут згинання ніг в колінному суглобі складав 130°. Розрахунок інтенсивності статичних навантажень 60 і 80 % проводився від максимуму статичної сили кожного обстеженого. Сигнали тензометричного давача про величину ізометричного посилення і його тривалість записувалися за допомогою шлейфного осцилографа Н-700 на фотопапір. Усі одержані результати оброблялися методом варіаційної статистики. Для запису біопотенціалу м'язів ніг обстежених використовувався осцилограф Н-700 та посилювачі біопотенціалів типу УБП-). Обробка отриманих даних проводилась за загальноприйнятою методикою [1, 2, 6]. При цьому порівнювалися показники величини амплітуди і частоти даних осцилографа при статичних навантаженнях 60 і 80 % від максимуму в кінці їх виконання, а при навантаженнях 100% на 1, 2 і 3 сек. [7, 8].

Контрольне тестування дозволило розробити модельні характеристики оптимальних показників силових і швидкісно-силових якостей студенток, які наведені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Середні показники максимальної сили м'язів рук і плечового поясу студенток при згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи від підлоги 9 разів

№ п/п	Тести	Статистичні показники		
		М	$\pm \delta$	Sm
Режим роботи м'язів долаюче-уступаючий				
Максимальна статична сила (кг/сек):				
1.	- правого біцепсу	246	14,3	4,6
	- лівого біцепсу	189	12,4	3,8
	- м'язів правої половини плечового поясу	248	13,5	5,3
	- м'язів лівої половини плечового поясу	219	13,6	4,7
Максимальна динамічна сила (кг):				
2.	- правого біцепсу	29,2	2,1	0,8
	- лівого біцепсу	27,8	2,8	1,9
	- м'язів правої половини плечового поясу	41,5	4,2	1,1
	- м'язів лівої половини плечового поясу	42,1	3,2	1,2

Примітка: 1. Максимальна сила згиначів передпліччя визначається при згинанні рук в ліктьовому суглобі під кутом 130° .

2. Максимальна сила м'язів, які опускають плече, визначається при куті 90° .

Таблиця 2

Середні показники часу 5 присідань і дальності 3-х стрибків на одній нозі студенток

№ п/п	Тести	Статистичні показники		
		М	$\pm \delta$	Sm
Режим роботи м'язів подолаючи-уступаючий				
Час 5 присідань з вантажем в % від власної ваги:				
	- 40 %	5,6	0,18	0,05
	- 60 %	6,4	0,32	0,11
	- 80 %	6,8	0,42	0,17
2.	Дальність 3-х стрибків на одній нозі:			
	- права нога (м)	3,6	1,2	0,09
	- ліва нога (м)	3,3	0,8	0,11

Примітка: початок і кінець відліку часу присідань проводився при випрямлених ногах обстеженої.

У відповідності з показниками модельних характеристик силової і швидкісно-силової підготовленості студенток складалася програма, в якій передбачалися основні засоби силової та швидкісно-силової підготовки та методи їх використання. Поряд із загальноприйнятими засобами і методами силової і швидкісно-силової підготовки, враховуючи особливості фізичного виховання студенток, в експерименті використовувалися різні навантаження, що істотно сприяло підвищенню силової і швидкісно-силової підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Байкушев С.Т. Стимуляционная электромиография и электронейрография в клинике нервных болезней. – Москва: Медицина, 1984. С. -46-98.

2. Волков В.Г. Проблемы биологической кибернетики. Электронная аппаратура и методические вопросы нейрофизиологического эксперимента. – Москва: Наука, 1985. – 32 с.
3. Гольдберг Р.А., Бриге Л.Д. Анализ влияния способов ответа и факторов обратной связи в программированном обучении // Программированное обучение за рубежом. – Москва, 1978. – 126 с.
4. Давыдов В.В. Психологические условия происхождения идеальных действий // Вопросы психологии, 1989. – № 5. – С. 40.
5. Заблоцкий Э.П. Комплексные вариативные статические нагрузки как метод интенсификации физического воспитания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04). – Ленинград, 1986. – 22 с.
6. Козлов И.М. Электромиографическое исследование бега детей школьного возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04). – Ленинград, 1978. – 23 с.
7. Степанов О.Н., Петрова В.Н. Электрическая активность при статических нагрузках. – Ленинград, 1980. – 75 с.
8. Черниговский В.Н. и др. Руководство по физиологии. Физиология мышечной деятельности, труда и спорта. – Ленинград: Наука, 1979. – 211 с.

MODEL CHARACTERISTICS OF STRENGTH AND SPEED-STRENGTH TRAINING OF STUDENTS OF HIGH EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS OF HUMANITARIAN PROFILE

VASYL STEFANYSHYN

L'viv State Institute of Physical Culture

Model characteristics of strength and speed-strength qualities development in female students of second year of education of high humanitarian educational establishments based on some indices of strength and speed-strength preparations are being presented.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ІЗ ПОКАЗНИКАМИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРОК 11-17 РОКІВ

ТЕТЯНА СУВОРОВА

Волинський державний університет імені Лесі Українки

Фізична підготовленість – результат фізичної активності людини, інтегральний показник, який характеризує стан організму і функціонування його головних систем і органів [5, 3]. Як відомо в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності у взаємодію вступають практично всі органи і системи, організм людини працює, як єдине ціле [2, 4].

Фізичні вправи, які застосовуються при проведенні фізкультурно-оздоровчих занять мають певний вплив на розвиток дитячого організму в різні періоди онтогенезу. Застосування відповідних фізичних вправ в оздоровчо-тренувальних заняттях стимулює підсистеми дитячого організму і, разом з тим, підвищує рівень їх функціонування, зміцнює здоров'я дітей.