

Література:

1. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства / С.М. Канішевський. – К.: ГЗМН, 1999. – 270с.
2. Массовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие / И.Г.Бердников, А.В.Маглеваний, В.Н.Максимова и др. [под ред В.А.Масленникова, В.С.Матяжова]. – М.: Высшая школа, 1991. – 240с.

ОЦІНКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ I–IV КУРСІВ

Юрій Боровик

Львівський державний інститут новітніх технологій та управління ім. В. Чорновола

У Законі України “Про фізичну культуру і спорт” зазначається, що фізичне виховання є головним напрямом упровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

Фізична підготовка — педагогічний процес, спрямований на виховання таких фізичних здібностей, як швидкість, сила, гнучкість, витривалість, витривалість.

Швидкість (прискорення) — здібність виконувати рухові дії в обмежений термін часу. Розрізняють елементарні і комплексні форми вияву швидкісних здібностей. Елементарні форми визначаються часом простих і складних рухових реакцій, частотою рухів. Вони в основному зумовлені генетично і мало піддаються тренуванню. Комплексні форми рухових реакцій піддаються тренуванню і є резервом в розвитку елементарних форм швидкості.

Сила — здатність людини долати зовнішній опір за допомогою м'язових зусиль.

Гнучкість — здібність виконувати рухи з великою амплітудою, яка залежить від еластичності м'язів і зв'язок, а також від уміння одночасно розслабляти певні групи м'язів. Розрізняють активну

гнучкість (за рахунок м'язових зусиль спортсмена) і пасивну (за рахунок партнера, сили, ваги і ін.).

Спритність — це здібність опановувати складні рухові координації, швидко вивчати і удосконалювати спортивні рухи, раціонально застосовувати навички в ситуації, що постійно змінюється.

Витривалість — здатність протистояти втомі під час виконання довготривалої роботи. Розрізняють загальну і спеціальну витривалість. Загальна витривалість — здатність до тривалого і ефективного виконання роботи неспецифічного характеру, що впливає на адаптацію організму до навантажень і перенесення тренувань з неспецифічних видів рухової діяльності на специфічні. Спеціальна витривалість розвивається засобами спеціально-підготовчих вправ, які за формою, структурою і особливостями впливу на функціональну систему організму максимально наближені до змагальних.

У дослідженні був включений педагогічний експеримент констатуючого характеру. У ньому взяли участь 125 студентів 17-20 років, що навчаються на I–IV курсах трьох факультетів: економіки та менеджменту, інформаційних технологій та юридичного. Усі отримані показники записувались у зведені протоколи дослідження. Рівень фізичної підготовленості студентів визначався за допомогою педагогічного тестування основних фізичних якостей.

Для визначення оцінки розвитку швидкості використовувалися біг на 100 м (в сек.); сили м'язів рук — підтягування на перекладні; спритності — човниковий біг 4*9 м (в сек.); гнучкості — нахил вперед із положення сидячи (в см); витривалості — біг 3000 м (в хв. сек.).

Експериментально визначено у 2006–2009 роках рівень фізичної підготовленості студентів низький. Найгірші результати спостерігаються за показниками човникового бігу і бігу на 3000 м. Дещо кращі оцінки були отримані в тестах з бігу на 100 м і нахилу вперед із положення сидячи.

У процесі навчання рівень розвитку фізичних якостей студентів майже не змінюється. Протягом першого курсу навчання спостерігається певне підвищення фізичної підготовленості. Починаючи з другого курсу темпи зростання сповільнюються, а за окремими показниками — знижуються. Від третього до четвертого курсів на

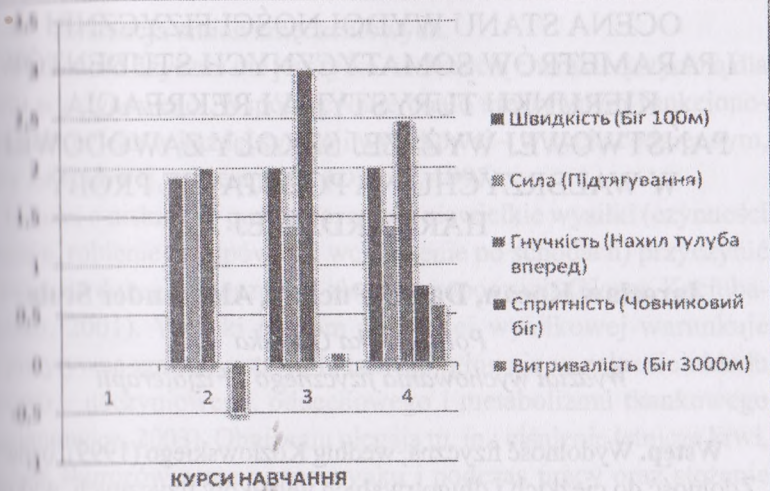


Рис. 1. *Зміни приросту фізичних здібностей студентів за період навчання*

Зміна рівня розвитку майже всіх фізичних якостей має тенденцію до зменшення.

У сучасній науці та практиці триває активний пошук шляхів досконалення фізичного виховання студентської молоді. Для зовнішнього фізичних здібностей потрібні поєднання дидактичних принципів та додаткових методичних прийомів. Такий підхід дає змогу диференційовано розв'язувати навчальні, виховні, оздоровчі завдання.