

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНАКІВ ЗА 3-РІЧНИЙ ТЕРМІН НАВЧАННЯ НА ФАКУЛЬТЕТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розглянуто динаміку показників фізичної підготовленості юнаків I-III курсів, які навчаються на факультеті фізичного виховання.

Ключові слова: фізична підготовленість, студенти.

Постановка проблеми. Проблема фізичної підготовленості студентської молоді стає все більш актуальною і на факультетах фізичного виховання. Дослідженнями встановлено [1], що рівень швидкісно-силової підготовленості студентів I курсу факультету фізичного виховання не відповідає нормативним вимогам. За даними усіх тестів, показники студентів від I до IV курсів навчання або суттєво не змінюються, або поступово погіршуються.

Традиційна фізична підготовка студентів на навчальних заняттях є малоефективною. А тому для визначення ефективності та поліпшення керованості навчальним процесом необхідно постійно вивчати динаміку фізичної підготовленості студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичне виховання студентів має низьку ефективність через низку об'єктивних причин [2, 3, 4]. Основними причинами цього є:

- недостатня оздоровча та тренувальна спрямованість засобів фізичного виховання;
- низький рівень використання технічних засобів навчання під час занять фізичними вправами;

- недостатній рівень мотивації до систематичних занять фізичними вправами;

- низький рівень управління фізичним вихованням.

Рівень фізичної підготовленості студентів протягом навчального року змінюється. Причину цих змін в першу чергу слід шукати в дискретності самого навчального процесу у вищому навчальному закладі (ВНЗ), що переривається зимовими і літніми канікулами, педагогічними практиками, сесіями, а також в нерівномірному розподілі навчального навантаження в річному циклі. Можна припустити, що ці коливання можливі у зв'язку з низькою стимулюючою функцією нормативних вимог і недостатньою мотиваційною установкою на показ максимально можливих результатів [5].

Мета роботи – вивчити стан фізичної підготовленості юнаків I-III курсів факультету фізичного виховання.

Завдання дослідження:

- вивчити стан фізичної підготовленості юнаків на початковому етапі навчання (після вступу до ВНЗ) і порівняти отримані результати з нормативними вимогами;

- проаналізувати показники фізичної підготовленості юнаків I-III курсів і визначити їх динаміку.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань ми використовували наступні методи: аналіз літературних джерел, педагогічне тестування. Обробка результатів дослідження проводилась з використанням середнього арифметичного (\bar{X}) та стандартного відхилення (σ).

Достовірність відмінностей статистичних оцінок вираховувалась за критерієм t-Стьюдента. Для аналізу достовірності відмінностей між вибірками задавався рівень довірливості $P = 95\%$ ($\alpha = 0,05$).

Дослідження проводилося на базі факультету фізичного виховання Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. В дослідженні прийняли участь студенти (юнаки) I-III курсів, всього 63 особи. Фізична підготовленість юнаків оцінювалася за результатами виконання контрольних вправ, передбачених „Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України” [6].

При аналізі фізичної підготовленості студентів застосовувався метод порівняння середніх величин. Фіксація результатів виконання тестів проводилася на початку I-го семестру і в кінці 2, 4 і 6 семестрів.

Результати дослідження. Дані результатів тестування юнаків наведено в табл. 1 і на рис. 1.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості юнаків за 3-річний термін навчання на факультеті фізичного виховання

Види випробувань	Етапи навчання			
	після вступу до ВНЗ $(\bar{X} \pm \sigma)$	I курс $(\bar{X} \pm \sigma)$	II курс $(\bar{X} \pm \sigma)$	III курс $(\bar{X} \pm \sigma)$
Підтягування у висі, разів	14,8 ± 4,4	14,1 ± 3,5	14,7 ± 4,3	13,9 ± 4,2
Піднімання тулуба із положення лежачи в сід за 1 хв., разів	45,9 ± 5,1	47,2 ± 5,7	50 ± 5,3*	48,2 ± 7,7
Упор кутом, с	8,6 ± 8,9	16,2 ± 8,4*	16,4 ± 8,6	17,8 ± 9,3*
Стрибок у довжину з місця, см	229,8 ± 15,9	234,3 ± 14,6	236,4 ± 14,4	238,6 ± 14,3*
Нахил вперед в положенні сидячи, см	11,4 ± 6,7	13,4 ± 6,5	14,5 ± 6,3	13,3 ± 6,8

Умовні позначення:

* – вірогідність розрізень у порівнянні з показниками юнаків, які вони мали на початковому етапі навчання (після вступу до ВНЗ).

На початковому етапі навчання юнаки мали такі результати: при тестуванні силової витривалості (підтягування в висі) середній показник юнаків становив $14,8 \pm 4,4$ рази, який за п'яти-бальною шкалою оцінюється в 4 бали (добре); у підніманні тулуба із положення лежачи на спині в сід за 1 хв. – $45,9 \pm 5,1$ рази (оцінка 3 бали); швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця) – $229,8 \pm 15,9$ см (оцінка 3 бали); гнучкості (нахил вперед в положенні сидячи) – $11,4 \pm 6,7$ см (оцінка 2 бали), відповідно до нормативів державних тестів.

Статична витривалість м'язів живота визначалася за результатами виконання упору кутом на брусах (тест затверджений на засіданні кафедри гімнастики). Середній показник юнаків після вступу до ВНЗ становив $8,6 \pm 8,9$ с і оцінюється в три бали (задовільно).

Отримані дані (табл. 1, рис. 1) свідчать, що найкращі показники в підтягуванні у висі юнаки мали після вступу до ВНЗ, а найгірші – на III курсі (знизилися на 6,1%). Проте, за суттєвих змін не відбулося, $p > 0,05$.

За результатами виконання піднімання тулуба із положення лежачи в сід за 1 хв. у юнаків I-II курсів явно простежувалася позитивна тенденція підвищення рівня силової витривалості м'язів живота. Найкращі показники були у юнаків на II курсі, їх середній показник становив $50 \pm 5,3$ рази

($p < 0,05$), але на III курсі знизився на 3,6 % і становив $48,2 \pm 7,7$ рази ($p > 0,05$).

Результати виконання упору кутом свідчать про позитивну динаміку показників, які юнаки мали на I-III курсах. Найвищий приріст показників був на II курсі, тоді їх середній показник становив $16,4 \pm 8,6$ с (приріст 90,7%, вірогідність змін $p > 0,05$). На III курсі середній показник становив $17,8 \pm 9,3$ с ($p < 0,05$). Також у юнаків покращилися швидкісно-силові здібності м'язів нижніх кінцівок. Їх середні показники зростали з I-го до III курсу, найвищий – на III курсі, становив $238,6 \pm 14,3$ см ($p < 0,05$).

Гнучкість у юнаків покращувалася тільки до II курсу, а потім погіршилася. Найкращі результати вони мали на II курсі, їх середній показник становив $14,5 \pm 6,3$ см ($p > 0,05$). На III курсі середній показник юнаків знизився на 8,3 % і становив $13,3 \pm 6,8$ см.

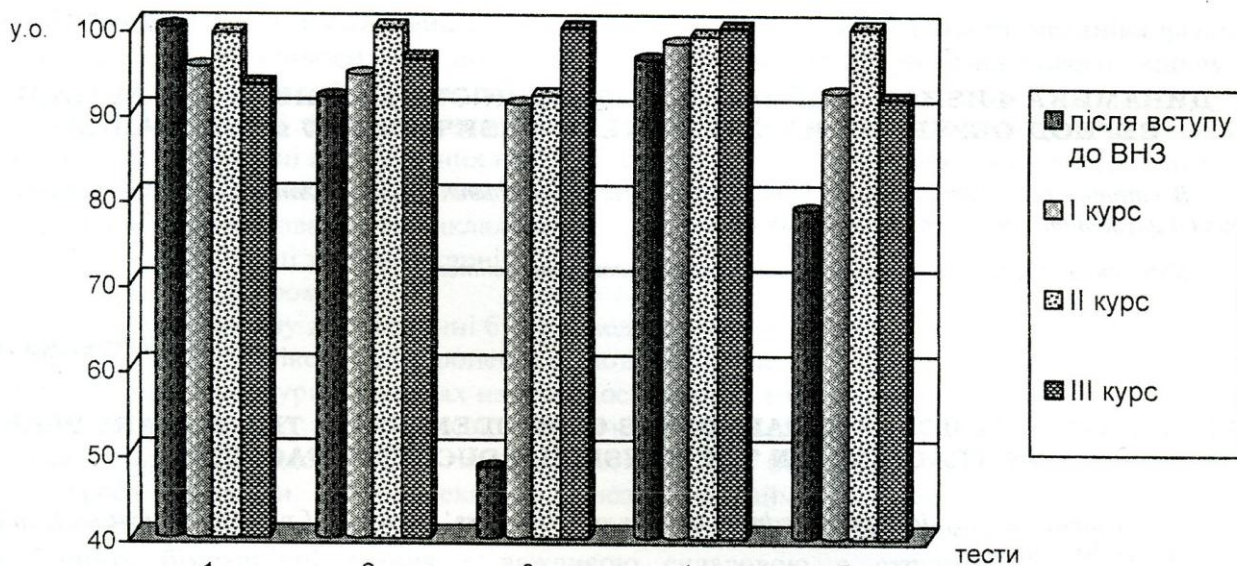


Рис. 1. Динаміка фізичної підготовленості юнаків за 3-річний термін навчання на факультеті фізичного виховання (у.о.):

- 1 – підтягування в висі; 2 – піднімання тулуба із положення лежачи на спині в сід за 1 хв.; 3 – упор кутом; 4 – стрибок у довжину з місця; 5 – нахил вперед в положенні сидячи.

Висновки:

1. Аналіз отриманих даних свідчить, що рівень фізичної підготовленості юнаків факультету фізичного виховання на початковому етапі навчання (після вступу до ВНЗ) відповідає нормативному рівню, але рівень розвитку гнучкості не відповідає нормативним вимогам.

2. Дані свідчать, що у юнаків з I до III курсу покращувалися статична витривалість м'язів живота і швидко-силові здібності м'язів нижніх кінцівок; силова витривалість м'язів живота гнучкість покращувалися з I до II курсу, а потім показники погіршувалися ($p > 0,05$). Силова витривалість м'язів рук і плечового поясу погіршувалася від I до III курсу ($p > 0,05$).

Перспективи подальших досліджень спрямовані на визначення чинників, які заважають студентам підвищувати рівень фізичної підготовленості.

Література

1. Карченкова М.В., Самолюк В.А. Стан швидко-силової підготовленості студентів факультету фізичного виховання // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Випуск 64. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник. – Чернігів: ЧДПУ, 2009. - № 64. – С. 281-284.
2. Зобков В.А. К вопросу о перестройке системы физического воспитания в учебных заведениях // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 7. – С. 15-17.
3. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів. – Автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту. – Луцьк, 1999. – 19 с.
4. Пристинский В.Н., Мельник И.Н., Пристинская Т.Н. Особенности мышечной работоспособности студентов при выполнении физических упражнений скоростного характера // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2002. - № 10. – С. 64-69.
5. Леонтьев В.П. Динамика физической подготовленности курсантов высших военных учебных заведений как критерий обоснования нормативных требований // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХП, 1999. – № 19. – С. 49-53.
6. Кабінет Міністрів України. Постанова від 15 січня 1996 р. № 80. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України // Фізичне виховання в школі. – 1996. – № 1. – С. 47-56.

Кривенко А.П.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ЗА 3-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В статье рассматривается динамика показателей физической подготовленности юношей I-III курсов факультета физического воспитания.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты.

Krivenko A.P.

DYNAMICS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS FOR THE 3-YEARS PERIOD OF TEACHING ON THE PHYSICAL EDUCATION FACULTY

The dynamics of physical preparedness indexes of I-III years' students of physical education faculty is considered in the article.

Keywords: physical preparedness, students.

Надійшла до редакції 19.08.2009 р.

УДК 796.071.4

Луговий В.І., Вільчковський Е.С., Синіговець В.І.

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ УЯВЛЕННЯ ПРО БІОМЕХАНІЧНУ СТРУКТУРУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

В роботі розглядаються методи біомеханічного аналізу фізичних вправ, використання апаратурних, інструментальних комплексів, ЕОМ. А також іде мова про моделювання фізичних вправ на підставі її структурної організації, що дозволяє одержувати цілісну систему всіх елементів в уявленні студентів під час вивчення біомеханіки.

Ключові слова: біомеханічна структура, фізичні вправи, моделювання, фази рухів.

Постановка проблеми. В існуючій сучасній системі наукових знань біомеханіці відводиться важливе місце. Фахівці сьогодні відносять її до найбільш значущих наук ХХІ століття (О.А. Архипов, В.В. Гамалій, С.В. Гаркуша, С.С. Єрмаков, В.О. Кашуба, А.М. Лапутін, М.О. Носко, О.В. Осадчий, Т.О. Хабінець та інші). З цієї точки зору біомеханіка - галузь природничих наук, що на основі ідей та методів механіки вивчає фізичні якості біологічних об'єктів, закономірності їх адаптації до навколишнього середовища, поведінку (навчання) та механічні рухи у них на всіх рівнях організації у різних станах.

Рухи людини – одне з найскладніших явищ у світі. Вивчаючи рухові дії людини, біомеханіка як наука, допомагає зрозуміти закономірності, що лежать в основі різноманітних способів руху.

Біомеханічна структура системи кожної фізичної вправи є своєрідним стрижнем, на якому базується і розвивається решта його структурних елементів. Тому її виявлення, а в інших випадках і прогнозування, відтворювання, синтез, програмування набувають великого практичного значення в процесі фізичного виховання.