

6. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Уч. пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
7. Луковська О., Афанас'єв С., Бондаренко К., Бережна К. Особливості фізичного розвитку і психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку, що страждають церебральним паралічем // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – №6. – С. 136-140.
8. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск: Полымя, 1989. – 159 с.
9. Мерзлікіна О.А. Корекція фізичних вад підлітків 15-17 років з церебральним паралічем засобами фізичного виховання: Дис...к. н. ф. в.: 24.00.02. – Вінниця, 2002. – 193 с.
10. Нагорная А.М., Хижняк Н.И. и др. Оценка физического развития детей отдельных регионов Украины в возрасте от 1 до 14 лет. – К.: Республиканский центр научно-технической информации, 1999. – 54 с.
11. Начинская С.В. Основы спортивной статистики. – К.: Вища школа, 1987. – 190 с.
12. Сеген Э. Воспитание, гигиена и нравственное лечение умственно ненормальных детей. – СПб, 1903. – 87 с.
13. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
14. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ст. высш. уч. завед. физ. восп. и спорта. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.1. – 423 с.
15. Физиология подростка (Педагогическая наука – реформе школы) / Под ред. Д.А. Фарбер. – М.: Педагогика, 1988. – 208 с.
16. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / Под ред. Н.А.Гросс, Ю.А. Гросс, Е.А. Горбунова. – М.: Советский спорт, 2000. – 224 с.
17. Eurofit. Handbook for EUROFIT test and physical fitness. Sport Division, Council of Europe Publishing and Documentation Service. – Strasbourg, 1993. – 78 p.

Надійшла до редакції 14.01.2005р.

КОМПЛЕКСНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ РІЗНОГО РІВНЯ ГРАВІТАЦІЙНОГО НАВАНТАЖЕННЯ, ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК

Кривенко А.П.

Чернігівський державний інститут економіки і управління

Анотація. Наводяться результати тестування фізичної підготовленості студенток, які свідчать про ефективність комплексного застосування фізичних вправ, які моделюють різні рівні гравітаційного навантаження у фізичному вихованні студенток.

Ключові слова: фізичні вправи, комплексна методика, фізична підготовленість, студентки.

Аннотация. Кривенко А.П. Комплексное применение физических упражнений разного уровня гравитационной нагрузки, как средство повышения физической подготовленности студенток. Приводятся результаты тестирования физической

подготовленности студенток, которые свидетельствуют об эффективности комплексного применения физических упражнений, которые моделируют разные уровни гравитационной нагрузки в физическом воспитании студенток.

Ключевые слова: физические упражнения, комплексная методика, физическая подготовленность, студентки.

Annotation. Kryvenko A.P. The complex using physical exercises of different level gravitation load, as the method of students physical readiness. There are the testing results of students physical readiness, which show the effectiveness of the complex using physical exercises, which simulate different levels of gravitation load in physical students education.

Keywords: physical exercises, complex method, physical readiness, students.

Вступ.

Стан здоров'я студентської молоді – одна з найактуальніших педагогічних проблем. Законодавчі і нормативні документи про вищу освіту спрямовують увагу вчених і педагогів-практиків на фізичне й моральне здоров'я нації [1], але проблема залишається не вирішеною.

За останніми даними у студентів спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я й рівня фізичної підготовленості [2]. Тому систематичні заняття фізичною культурою й спортом є для студентів вищих навчальних закладів тим універсальним засобом, який може допомогти у вирішенні цієї проблеми [3].

Традиційна фізична підготовка студентів на навчальних заняттях є не ефективною. Упровадження різних видів рухової активності в навчальний процес вищих навчальних закладів показало свою ефективність [4, 5]. Проте, найвищої ефективності фізичного виховання можна досягти за умов комплексного використання засобів [6, 7].

Робота виконана у відповідності до плану НДР Чернігівського державного інституту економіки і управління.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження. Перевірити вплив комплексного застосування фізичних вправ, які моделюють різні рівні гравітаційного навантаження, на фізичну підготовленість студенток.

Завдання:

1. Вивчити за даними літературних джерел питання застосування вправ різної спрямованості у фізичному вихованні студенток.
2. Визначити вихідний рівень фізичної підготовленості студенток.
3. Розробити методику комплексного застосування фізичних вправ різної спрямованості (за рівнем гравітаційного навантаження) та перевірити її ефективність.
4. Розробити рекомендації по застосуванню комплексних занять

в системі фізичного виховання студенток для підвищення фізичної підготовленості.

Методи та організація дослідження. Наше дослідження було проведене на базі Чернігівського державного інституту економіки і управління. У ньому брали участь студентки I курсу. Для цього було сформовано дві групи: експериментальна (ЕГ) – 30 осіб і контрольна (КГ) – 32 особи. Усі студентки не мали відхилень у своєму здоров'ї і відносилися до основної медичної групи. Заняття проводилися 2 рази на тиждень, протягом навчального року. Кожне заняття тривало дві години. В ЕГ студентки займалися фізичними вправами за комплексною методикою, яка передбачала застосування фізичних вправ, які моделюють різні рівні гравітаційного навантаження: звичайні умови (природні); гіпергравітацію – фізичні вправи з обтяжувальними поясами; супергравітацію – вправи атлетичної гімнастики. Студентки КГ виконували фізичні вправи за загальноприйнятною методикою.

Розподіл комплексу засобів в одному занятті здійснювалися за загальними положеннями, рекомендованими ученими [8, 9].

Для визначення фізичної підготовленості студенток на початку та в кінці навчального року (I і II семестри) проводилося тестування. Характер зміни фізичної підготовленості студенток визначався за результатами виконання державних тестів і нормативами оцінки населення України [10].

Статистична обробка експериментального матеріалу включала обчислення середнього арифметичного значення \bar{X} , стандартного відхилення σ . Достовірність відмінностей статистичних оцінок вираховувалась за критерієм t-Ст'юдента.

Результати дослідження. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості студенток ЕГ та КГ показав, що найкращі показники мали студентки, які займалися фізичними вправами за комплексною методикою. На нашу думку це зумовлено більш раціональним використанням засобів та оптимальних навантажень під час занять.

Дані показників фізичної підготовленості студенток наведені в табл. 1 і на рис. 1.

Аналіз результатів досліджень показав, що під впливом занять у студенток експериментальної та контрольної груп у кінці експерименту відбулися позитивні зміни, що характеризують їх фізичну підготовленість. Так, середній показник з бігу на 100 м у студенток ЕГ у кінці експерименту покращав на 7,6% і становив $17,0 \pm 0,9$ с, вірогідність змін $P < 0,05$. В КГ цей показник покращав на 2,2% і становив $17,9 \pm 1,1$ с і вірогідність змін $P > 0,05$. Різниця між показниками студенток ЕГ і КГ

становила 0,9 с , вірогідність розрізень $P < 0,05$.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студенток, які займалися фізичними вправами за комплексною методикою і за загальноприйнятою

Показники	Групи	$\bar{X} \pm \delta$		Приріст (%)	P
		Початок експерименту	Кінець експерименту		
Біг на 100 м, с	ЕГ	18,4 ± 1,2	17,0 ± 0,9	-7,6	< 0,05
	КГ	18,3 ± 1,1	17,9 ± 1,1	-2,2	> 0,05
Біг на 2000 м, хв., с	ЕГ	13,05 ± 1,6	10,50 ± 0,7	-19,5	< 0,05
	КГ	13,03 ± 1,4	11,50 ± 0,9	-11,7	< 0,05
Човниковий біг 4 x 9 м, с	ЕГ	11,4 ± 0,3	10,7 ± 0,4	-6,1	< 0,05
	КГ	11,4 ± 0,5	11,1 ± 0,3	-2,6	< 0,05
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ	161,4 ± 14,6	179,2 ± 12,7	+11	< 0,05
	КГ	159,4 ± 16,9	164,1 ± 14,8	+2,9	> 0,05
Піднімання тулуба із положення лежачи в сід за 1 хв., разів	ЕГ	34,5 ± 4,0	42,8 ± 3,6	+24,1	< 0,05
	КГ	33,1 ± 4,9	35,5 ± 4,1	+7,3	< 0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ЕГ	7,5 ± 3,7	17,8 ± 4,6	+137,3	< 0,05
	КГ	5,1 ± 2,5	8,2 ± 3,0	+60,8	< 0,05
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	ЕГ	12,1 ± 5,6	16,3 ± 4,1	+34,7	< 0,05
	КГ	13,2 ± 4,4	14,2 ± 3,8	+7,6	> 0,05

Середні показники з бігу на 2000 м у студенток обох груп зазнали вірогідних змін ($P < 0,05$), що свідчить про підвищення рівня витривалості. У студенток ЕГ середній показник склав 10,50 ± 0,7 хв. (приріст 19,5%), а у студенток КГ – 11,50 ± 0,9 хв., а приріст становив 11,7%. Різниця між показниками студенток ЕГ і КГ у кінці експерименту становила 60 с, вірогідність розрізень $P < 0,05$.

Показники з човникового бігу у студенток обох груп зазнали вірогідних змін ($P < 0,05$). Середній показник у студенток ЕГ становив 10,7 ± 0,4 с (приріст 6,1%), а у студенток КГ – 11,1 ± 0,3 с (приріст 2,6%). Різниця між показниками студенток ЕГ і КГ становила 0,4 с (вірогідність розрізень $P < 0,05$).

Середній показник стрибка у довжину з місця в ЕГ зазнав вірогідних змін ($P < 0,05$) і становив 179,2 ± 12,7 см (приріст 11%), а у КГ він

за цей період зріс на 2,9% і становив $164,1 \pm 14,8$ см ($P > 0,05$). Різниця між показниками студенток ЕГ і КГ становила 15,1 см (вірогідність розрізень $P < 0,05$).

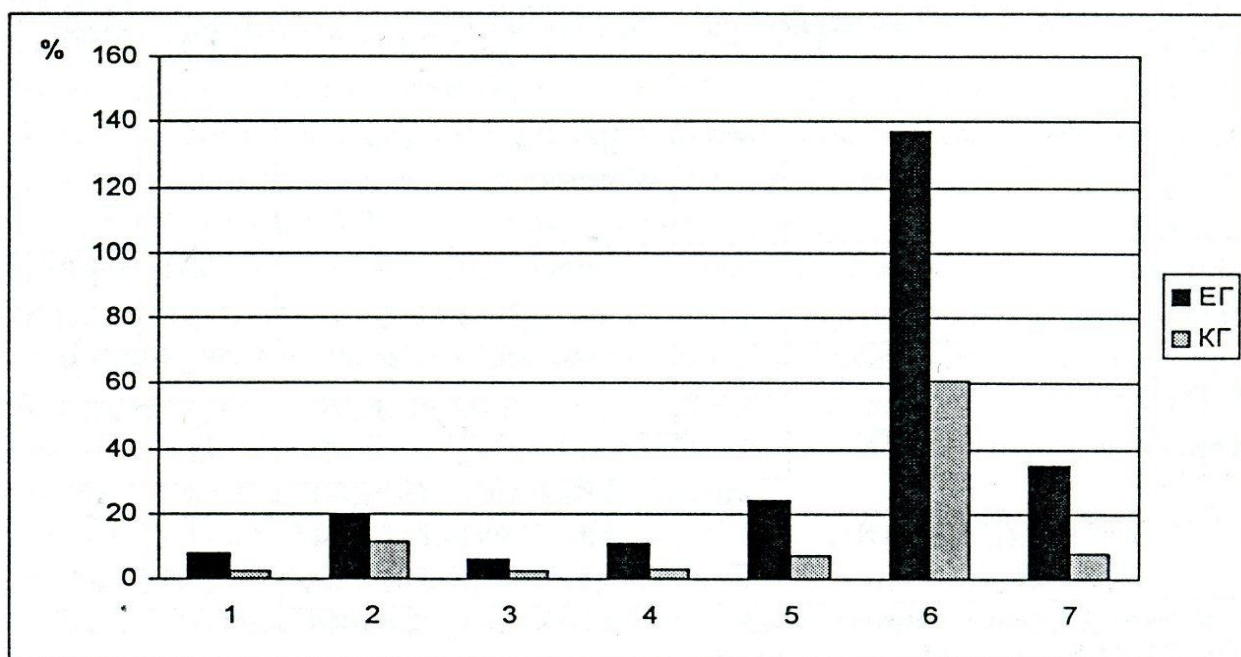


Рис. 1. Динаміка приросту показників фізичної підготовленості студенток, які займалися фізичними вправами за комплексною методикою і у звичайних умовах (%): 1 – біг на 100 м; 2 – біг на 2000 м; 3 – човниковий біг 4 x 9 м; 4 – стрибок у довжину з місця; 5 – піднімання тулуба із положення лежачи в сід за 1 хв.; 6 – згинання і розгинання рук в упорі лежачи; 7 – нахил тулуба вперед із положення сидячи.

Показники піднімання тулуба за 1 хв. у студенток обох груп зазнали вірогідних змін ($P < 0,05$). Кращий показник мали студентки ЕГ – $42,8 \pm 3,6$ раз (приріст 24,1%), а у КГ – $35,5 \pm 4,1$ раз (приріст 7,3%). Різниця між показниками студенток ЕГ і КГ становила 7,3 раз (вірогідність розрізень $P < 0,05$).

Відбулися позитивні зміни в розвитку сили (згинання і розгинання рук в упорі лежачи). Кращий показник був у студенток ЕГ – $17,8 \pm 4,6$ раз (приріст 137,3%), вірогідність змін ($P < 0,05$). У студенток КГ середній показник складав $8,2 \pm 3,0$ (приріст 60,8%), вірогідність розрізень $P < 0,05$. Різниця між показниками студенток ЕГ і КГ становила 9,6 раз (вірогідність розрізень $P < 0,05$).

Показники гнучкості у студенток обох груп покращилися. Так, у студенток ЕГ середній показник нахилу вперед із положення сидячи становив $16,3 \pm 4,1$ см (приріст 34,7%), вірогідність змін $P < 0,05$. У студенток КГ вірогідних змін не відбулося ($P > 0,05$), середній показник стано-

вив $14,2 \pm 3,8$ см (приріст 7,6%). Різниця між показниками студенток ЕГ і КГ становила 2,1 см (вірогідність розрізень $P < 0,05$).

Висновки:

1. Таким чином, запропонована методика комплексного застосування фізичних вправ, які моделюють різні рівні гравітаційного навантаження, в системі занять фізичним вихованням студенток сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості.

2. Застосування великих фізичних навантажень вимагає підвищеної уваги за станом серцево-судинної та дихальної систем та індивідуального підходу.

3. Комплектація груп за рівнем фізичної підготовленості та стану здоров'я студенток дозволяє значно спростити схему педагогічного керівництва.

Подальші дослідження в даному напрямку можуть стосуватися вивчення інших аспектів впливу комплексних занять на організм студенток.

Література

1. Матукова Г. Здоров'я майбутніх спеціалістів як педагогічна проблема // Рідна школа. – 2002. – № 11. – С. 61-62.
2. Ткаченко В.П., Черновский С.Н., Когут Н.И., Лавриненко Д.И. Режимы тренировочных нагрузок студентов в зависимости от их функциональных возможностей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХПІ, 2001. – № 29. – С. 67-71.
3. Логинов С.И. Изменение физической активности и поведения, связанного со здоровьем студентов Сибирского Севера // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 43-46.
4. Гумен В. Реакції організму студенток на тренувальні навантаження при заняттях шейпінгом // Актуальні проблеми розвитку руху „Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України: Матеріали міжнар. наук-практ. конф., Тернопіль, 24-25 червня 2004 р. – Тернопіль, 2004. – С. 155-158.
5. Сергієнко Л. Характеристика методів, що дозволяють уникнути монотонності на заняттях аеробікою та ритмічною гімнастикою // Актуальні проблеми розвитку руху „Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України: Матеріали міжнар. наук-практ. конф., Тернопіль, 24-25 червня 2004 р. – Тернопіль, 2004. – С. 67-69.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч. 1. – Тернопіль: Навч. книга – Богдан, 2001. – 272 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
8. Физическое воспитание студентов и учащихся: Учеб. Пособие / Под ред. Н.Я. Петрова, В.А. Соколова. – Мн.: Полымя, 1988. – 256 с.
9. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах: Учебно-методическое пособие. – К.: Рад., шк., 1989. – 128 с.
10. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К., 1996. – 31 с.

Надійшла до редакції 26.01.2005р.