

ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ
СПЕЦІАЛЬНОСТІ ЗІІІ "ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ"
ЗА ПЕРІОД НАВЧАННЯ В ІНСТИТУТІ

Ряд авторів /В.М.Заціорський, 1970; В.П.Філін, Н.А.Фомін, 1980; А.А.Гужаловський, 1985; А.Н.Макаров, 1990/встановили, що рівень розвитку фізичних якостей обумовлює виконання розрядних норм у людей, що займаються тим чи іншим видом спорту.

В працях Г.М.Максименка, 1987; Г.П.Богланова, 1989; А.Ф.Борисенка, Е.Ф.Цвека, 1989 і ін. визначається взаємозв'язок і взаємовплив виконання розрядних норм від рівня розвитку окремих людей. Ці дослідження були проведені на спортсменах і школярах або мали фрагментарний характер.

Ми поставили перед собою завдання виявити динаміку розвитку фізичних якостей протягом навчання в інституті на одних і тих самих студентів оцінити, в якій мірі ті чи інші якості

на виконання практичних нормативів з легкої атлетики, передбачених вузівською програмою.

На початку експерименту в 1986 році взяло участь 75, а в кінці - 46 студентів. З них - 25 дівчат і 21 юнак. Серед них 17 - кандидати в майстри спорту, 15 - першорозрядники, решта - спортсмени масових розрядів.

Фізичний розвиток виявлявся на довжині, масі тіла і ОКТ.

Рівень фізичної підготовленості визначався по її показниках /тест Купера, біг 30 м з ходу, біг 100 м, човниковий біг 4x10 м, стрибок з місця, потрійний стрибок, десятискок, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування, нахили вперед P/WL 170 (V). Вимірювання цих показників проводилось два рази на рік: вересень - жовтень та травень - червень. Крім цього, студенти виконували учбові нормативи, передбачені програмою /метання списа, диска, штовхання ядра, стрибки у довжину і висоту з розбігу, біг з перешкодами, біг на різні дистанції, крос/. В процесі складання учбових нормативів оцінювалась техніка виконання вправ. Одержані результати кожен рік аналізувались методами варіаційної статистики на ЕОМ і доводились до відома студентів, що викликало у них велику зацікавленість.

З метою виявлення об'єктивного впливу запропонованих навантажень різними видами спорту дівчата та юнаки були на початку експерименту розподілені на тих, що займаються циклічними і ациклічними видами спорту. Математичне опрацювання велось в кожній групі окремо.

Структура занять, навчальні завдання та способи їх вирішення в групах були однакові. В кінці основної частини занять протягом 15-20 хвилин студентам пропонували вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей.

На підставі чотирьох тестів /біг 30 м з ходу, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, тест Купера і стрибки в довжину з місця/ студенти в кожній з чотирьох підгруп були поділені на вищесередніх, середніх та нижчесередніх /за методикою Л.І.Абросімової, 1982/.

Враховуючи підготовку студентів, їм пропонували навантаження не тільки під час учбових занять, а і для самостійної роботи, спрямоване на підготовку відстаючих, не випускаючи з поля зору і основні якості кожного студента.

Аналізуючи одержані дані, ми встановили, що в показниках фізичного розвитку протягом 4 років практично змін не відбулось, але маса тіла у дівчат, що займалися ациклічними видами спорту, до четвертого курсу дещо збільшилась $P > 0,05$, що позначилось на виконанні учбових нормативів, зв'язаних з виявом витривалості.

По показниках фізичної підготовленості в усіх чотирьох групах відбулися позитивні зміни, особливо після закінчення III курсу. Достовірні зміни в кінці 3-го курсу $P < 0,05$ відбулися у юнаків, що займалися циклічними видами спорту по 9 тестах із II, у юнаків, що займалися ациклічними видами - по 7. У дівчат цей показник становить відповідно 8 і 6. Важливим фактором, який підтверджує ефективність запропонованої методики, є те, що 62 % студентів поліпшили свої результати при складанні окремих видів восьмиборства на IV курсі.

Після закінчення IV курсу в зв'язку із значним зменшенням рухового режиму рівень фізичної підготовленості студентів значно погіршав і особливо у тих, що займалися ациклічними видами спорту і мали слабкий рівень розвитку витривалості. А це, за нашими даними, є визначальним при виконанні учбових нормативів.

Одержані результати можна використати при плануванні та організації навчального процесу в вузі з спортивно-педагогічних дисциплін і особливо з легкої атлетики.