

ВПЛИВ ЗАСОБІВ РІЗНОЇ СПОРТИВНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ

ІВАН САЛУК

Тернопільський державний технічний університет імені Івана Пулюя

Існуюча у вищих навчальних закладах (ВНЗ) України система фізичного виховання не забезпечує в повній мірі ефективного удосконалення фізичної підготовленості і функціонального стану організму студентської молоді [2, 4]. Однією з причин цього є велика варіативність фізичної та функціональної підготовленості студентів. Іншу причину ми бачимо в загально-груповій формі організації занять, суть якої полягає в тому, що при дозуванні навантажень викладач орієнтується на середнього студента. При такому підході для одних навантаження може бути недостатнім, а для інших надмірним [5, 6].

Створені за принципом спортивної спеціалізації навчальні групи, як засвідчує досвід та аналіз останніх досліджень [3, 5, 6], мають вищі показники фізичної та функціональної підготовленості порівняно зі студентами, які займалися за програмою загальної фізичної підготовки. Найчастіше в цих групах застосовувалися елементи спортивних ігор, різновиди гімнастики, інших видів спорту. Перевагою такої форми організації занять є високий емоційний фон і можливість врахування інтересів студентів.

Мета нашої роботи полягала в обґрунтуванні впливів засобів різної спортивної спрямованості із застосуванням диференційованого підходу до навантажень у фізичному вихованні на фізичну підготовленість студентів.

Дослідження проводились нами в жовтні 2004 (початок експерименту) та в травні 2005 років (проміжок експерименту). У них брали участь студенти першого курсу підготовчого відділення основних медичних груп Тернопільського державного технічного університету, після проходження медичного огляду (всього 84 особи).

Основним критерієм розподілу усієї вибірки студентів було врахування їхніх інтересів і схильностей при виборі ними спортивної спеціалізації для занять фізичним вихованням. Студенти, які не виявили особливого інтересу до занять зі спортивною спрямованістю, були віднесені в групу загальної фізичної підготовки (ЗФП). Таким чином, було сформовано 4, приблизно однакові за показниками фізичної підготовленості групи: I - легкої атлетики (23 особи), II – баскетболу (27 осіб), III – атлетичної гімнастики (18 осіб), IV – ЗФП (16 осіб).

Для цього нами був застосований метод мінімально-сферичної таксономії, сутність якого полягає в класифікації об'єктів за їхньою подібністю.

Одним з важливих достоїнств методу мінімально-сферичної таксономії є те, що він дозволяє розпізнавати типи безвідносно до характеру поділу експериментальних даних.

В основу типології фізичної підготовленості було включено 8 показників, що характеризують м'язову силу, швидкість і швидкість рухових дій, витривалість, спритність та гнучкість: підтягування на перекладині, піднімання тіла в сід з положення лежачи за одну хвилину, біг на 100 м., стрибок в довжину з місця, час реакції (вимірювання латентного періоду простої слухо-моторної реакції), біг на 3000 м., човниковий біг 4x9 м., нахил тулуба вперед з положення сидячи. Достовірність різниці між статистичними групами оцінювалась за t-критерієм Стьюдента. При перевірці достовірностей за основу був прийнятий 5% рівень значущості. Обробка цифрових матеріалів виконувалася за допомогою ЕОМ.

Під час дослідження в експериментальних групах ми використовували вправи переважно одного з видів спорту та авторську програму диференційованого підходу до фізичних навантажень. Контрольна група займалася за традиційною програмою, в якій використовувалися вправи всіх трьох попередніх видів спорту.

У результаті проведеного дослідження нами визначені показники фізичної підготовленості студентів експериментальних і контрольної груп, а також знайдені абсолютний та відносний приріст цих показників на проміжному етапі експерименту (таблиця).

Таблиця
Порівняльна оцінка показників фізичної підготовленості студентів експериментальних і контрольної груп ($M \pm m$)

| № з/п | Тести | Етап дослідження | Експериментальні групи | | | Контрольна група |
|-------|---|------------------|------------------------|-------------------|------------------------------|----------------------------------|
| | | | Легка атлетика n=23 | Баскетбол n=27 | Атлетична гімнастика n=18 | Загальна фіз. підготовка n=16 |
| 1 | Біг на 100 м (с) | В | 13,7 ± 0,48 | 13,9 ± 0,48 | 13,8 ± 0,48 | 13,8 ± 0,48 |
| | | П | 13,2 ± 0,48 | 13,5 ± 0,48 | 13,5 ± 0,48 | 13,6 ± 0,48 |
| | | А/В | 0,5 / 3,8 | 0,4 / 3 | 0,3 / 2,3 | 0,2 / 1,5 |
| 2 | Біг на 3000 м (хв/с.) | В | 13,10 ± 0,54 | 13,25 ± 0,54 | 13,30 ± 0,54 | 13,20 ± 2,09 |
| | | П | 12,25 ± 1,07 | 12,55 ± 1,07 | 13,05 ± 1,07 | 13,05 ± 2,10 |
| | | А/В | 0,45 / 6 | 0,30 / 3,9 | 0,25 / 3,2 | 0,15 / 1,9 |
| 3 | Підтягування на перекладині (разів) | В | 12,3 ± 2,12 | 12,0 ± 2,10 | 14,0 ± 2,00 | 13,0 ± 3,20 |
| | | П | 14,1 ± 2,56 | 13,9 ± 2,55 | 16,2 ± 3,15 | 14,0 ± 3,90 |
| | | А/В | 1,8 / 14,6 | 1,9 / 15,8 | 2,2 / 18,6 | 1 / 7,6 |
| 4 | Стрибок у довжину з місця (см) | В | 232,2 ± 8,42 | 234,2 ± 8,20 | 230,4 ± 7,60 | 233,5 ± 8,60 |
| | | П | 242,7 ± 9,80 | 245,2 ± 8,35 | 237,2 ± 8,42 | 237,5 ± 8,45 |
| | | А/В | 12,5 / 4,5 | 11 / 4,7 | 6,8 / 2,6 | 4 / 1,7 |
| 5 | Човниковий біг 4x9 м (с) | В | 9,4 ± 0,34 | 9,2 ± 0,25 | 9,4 ± 0,30 | 9,3 ± 0,40 |
| | | П | 9,1 ± 0,28 | 8,9 ± 0,35 | 9,3 ± 0,24 | 9,3 ± 0,35 |
| | | А/В | 0,3 / 3,3 | 0,3 / 3,3 | 0,1 / 1,1 | 0 / 0 |
| 6 | Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см) | В | 10,98 ± 3,35 | 10,85 ± 3,49 | 11,20 ± 3,27 | 10,95 ± 3,89 |
| | | П | 13,45 ± 3,79 | 13,88 ± 3,79 | 14,60 ± 3,79 | 12,95 ± 3,79 |
| | | А/В | 2,47 / 22,5 | 3,03 / 28 | 3,40 / 30,3 | 2,00 / 18,3 |
| 7 | Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (разів) | В | 46,4 ± 3,25 | 47,4 ± 3,30 | 46,8 ± 3,25 | 46,7 ± 3,40 |
| | | П | 47,8 ± 4,05 | 49,2 ± 3,65 | 49,8 ± 4,20 | 47,2 ± 3,55 |
| | | А/В | 1,4 / 3 | 1,8 / 3,8 | 3,0 / 6,4 | 0,5 / 1,1 |
| 8 | Час реакції (с) | В | 0,332 ± 0,015 | 0,327 ± 0,019 | 0,336 ± 0,020 | 0,329 ± 0,017 |
| | | П | 0,321 ± 0,018 | 0,309 ± 0,021 | 0,330 ± 0,020 | 0,327 ± 0,018 |
| | | А/В | 0,011 / 3,4 | 0,018 / 5,8 | 0,006 / 1,8 | 0,002 / 0,6 |

Примітка: В - вихідні дані, П - проміжні дані, А/В – абсолютний та відносний приріст (%)

Аналіз результатів показує, що у різних групах студентів показники в більшій чи в меншій мірі відрізняються між собою. Порівнюючи вихідні та проміжні дані, ми бачимо, що у групі легкої атлетики, в якій найбільше використовувалися легкоатлетичні вправи (біг на різні дистанції, крос,

різновиди стрибків, метань тощо) абсолютний та відносний приріст показників відбувається у таких вправах: біг на 100 м (0,5 с, що дорівнює 3,8%), біг на 3000 м (0,45 хв., або 6 %), стрибок у довжину з місця (12,5 см, або 4,5 %), човниковий біг (0,3 с, або 3,3 %), піднімання тулуба з положення лежачи за хвилину (1,4 разів, або 3 %), час реакції (0,011 с, або 3,4 %). У групі баскетболістів, де основна увага приділялася вправам на координацію рухів, техніко-тактичним діям, відповідно – біг на 100 м (0,4 с, або 3 %), біг на 3000 м (0,30 хв., або 3,9 %), стрибок у довжину з місця (11 см, або 4,7 %), човниковий біг (0,3 с, або 3,3 %), піднімання тулуба з положення лежачи за хвилину (1,8 разів, або 3,8 %), час реакції (0,018 с, або 5,8 %). У групі атлетичної гімнастики, яка займалася в основному в тренажерному залі – біг на 100 м (0,3 с, або 2,3 %), біг на 3000 м (0,25 хв., або 3,2 %), стрибок у довжину з місця (6,8 см, або 2,6 %), човниковий біг (0,1 с, або 1,1 %), піднімання тулуба з положення лежачи за хвилину (3,0 разів, або 6,4 %), час реакції (0,006 с, або 1,8 %). У групі ЗФП також спостерігається деякий приріст – біг на 100 м (0,2 с, або 1,5 %), біг на 3000 м (0,15 хв., або 1,9 %), стрибок у довжину з місця (4 см, або 1,7%), піднімання тулуба з положення лежачи за хвилину (0,5 разів, або 1,1 %), час реакції (0,002 с, або 0,6 %) і відсутній приріст показників у човниковому бігу. Загалом, найбільший відносний приріст показників відбувається в усіх групах в таких тестах, як: підтягування на перекладині – на 14,6 % у I групі, 15,8 % у II групі, 18,6 % у III групі, 7,6 % у IV групі, нахил тулуба вперед з положення сидячи (гнучкість) – на 22,5 % у I групі, 28,0 % у II групі, 30,3 % у III групі, 18,3 % у IV групі. У контрольній групі по всіх вправах ми бачимо суттєве відставання абсолютного приросту показників відносно експериментальних груп, а то і повну його відсутність.

На основі отриманих результатів можна зробити такі висновки:

➤ В групах, що спеціалізуються в одному з видів спорту в першу чергу покращуються результати у вправах, що мають безпосереднє відношення до

даного виду. По-друге, інші показники також мають достатній абсолютний приріст.

➤ У контрольній групі всі показники у вихідних і проміжних даних істотно не змінилися.

Отже, ми бачимо, що використовуючи засоби різної спортивної спрямованості із застосуванням диференційованого підходу до фізичних навантажень, враховуючи функціональні можливості, нахили та інтереси, можна підвищити фізичну активність студентів як у видах спорту безпосередньо, так і загальну фізичну підготовленість в цілому. Залишається лише підібрати оптимальні засоби, методи і форми фізичного виховання студентів відповідно до їх фізичного стану.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України //Постанова Кабінету Міністрів України №80. – К.,1996. – 31 с.
2. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис. ... канд. фіз. вих. – Луцьк, 2000. – 19 с.
3. Драчук А., Дуб І., Галайдюк М. Пріоритетні напрямки фізичної підготованості студентської молоді // Молода спортивна наука України - 2002.- Випуск 6. Том 10. - С.225 – 229.
4. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція засобами фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук. з фізич. виховання. – Луцьк, 1999. – 21 с
5. Іващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді //Мат. Всеукр. наук. конф. “Оптимізація процесу фіз. вих. в системі освіти”. – Тернопіль, 1997. – С. 138-146.
6. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: Автореф. дис. ... канд. фіз. вих. – Луцьк, 1999. – 19 с.

ВПЛИВ ЗАСОБІВ РІЗНОЇ СПОРТИВНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ

В статті подано результати використання засобів різної спортивної спрямованості на рухову підготовленість студентів. Проведено аналіз показників фізичної підготовленості і її динаміки під впливом використовуваних засобів у групах загальної фізичної підготовки і спортивної спеціалізації.

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ РАЗЛИЧНОЙ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ

В статье представлены результаты использования средств разной спортивной направленности на физическую подготовленность студентов. Проведен анализ характера взаимосвязи показателей физической подготовленности и ее динамики под влиянием используемых средств в группах общей физической подготовки и спортивной специализации.

INFLUENCE OF DIFFEREN SPORT MEANS ON PHTHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

MIROSLAVA DANILEVICH, IVAN SALUK

L'viv State Institute of Phisical Education

Ternopil' State Technical University

The results of influence of different sports means application on physical training of students are given in the article. The analysis of features of interaction between physical training proof and its dynamics under the influence of applied means in the groups of general physical training and sports specialization is carried out.

АВТОРСЬКА ДОВІДКА

Тема ВПЛИВ ЗАСОБІВ РІЗНОЇ СПОРТИВНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Автор: Салук Іван Андрійович.

Вищий навчальний заклад: Львівський державний інститут фізичної культури.

Рік і форма навчання в аспірантурі: аспірант третього року заочної форми навчання.

Повна поштова адреса автора: 47704, Тернопільська область
Тернопільський район село Плотича вул. Грушевського, 17

тел.: 8 (0352) 29 66 91, e-mail: ivan_saluk@ukr.net

Адреса навчального закладу: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11, ЛДІФК,
тел.: 72-68-00, e-mail: postmaster@lsifc.lviv.ua.