

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК ІСТОРИКО-ФІЛОЛОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

У статті розглядається проблема пошуку оптимуму рухової активності у ходьбі та бігу, що забезпечує гігієнічну норму, яка повністю задовольнить біологічну потребу організму в рухах та сприятиме зміцненню здоров'я студенток.

Ключові слова: *учбовий процес, швидкісна витривалість, направлені заняття, повторно-бігові навантаження.*

Актуальність. Якість вирішення завдань фізичного виховання в навчальних закладах значною мірою залежить від реалізації на заняттях диференційованого й індивідуального підходів з підвищення рухової підготовленості (Вишневецький В.А., 2002; Глазирін І. Д., 2003). Вивчення та дослідження робіт ряду авторів (А. А. Гужаловський, 1986; Л.В. Волков, 2002; Г. П. Богданов, 1989) вказують на те, що діти однієї вікової групи мають значні індивідуальні розбіжності (до 30 відсотків). В роботах Гужаловського А.А., 1986; Волкова Л. В., 1988; Любомирського Л. Е., 1989; Фурмана Ю. М., 1994; Лях В. І., 1998; Бальсевич В. К., 2000; Артюшенко А. О., 2005; встановлено, що фізичні якості розвиваються гетерохронно, і кожна з них має свої чутливі періоди, знання яких дозволяє забезпечити успіх в навчанні й розвитку рухових здібностей студенток. Специфіка фізичного виховання, як навчального процесу у ВНЗ полягає в тому, що головними показниками його ефективності є стан здоров'я, рівень функціонального стану і фізичної підготовки студентів [1, 2, 3].

Обсяг досліджень, віднесених до вивчення диференційованого підходу у практиці фізичного виховання студентів ВНЗ, представлений невеликою кількістю матеріалу. Однак, опубліковані авторами результати досліджень свідчать, що така форма фізичної підготовки у ВНЗ є більш ефективною [4, 5, 6].

Враховуючи те, що студентки мають недостатній розвиток рухових якостей та фізичної працездатності організму, пошук оптимуму рухової активності в ходьбі та бігу, що забезпечує гігієнічну норму, яка повністю задовольнить біологічну потребу організму в рухах та сприяє зміцненню здоров'я студенток, є актуальною і має важливе значення.

На погляд ряду авторів [4, 6] оптимізація фізичної підготовки студенток може бути досягнута за рахунок використання диференційованого підходу в педагогічному процесі. Але практичне рішення даного питання на сучасному етапі потребує більш глибокого наукового дослідження.

Метою дослідження є розробка методик направлено-го розвитку у студенток швидкості, спеціальної та загальної витривалості на основі використання обсягів бігового навантаження різної інтенсивності та створення норм державних тестів.

Методи дослідження. Нами були досліджені 520 студенток (вік 17-18 років). Досягнення поставленої мети замислювалося шляхом вирішення наступних задач:

1. Провести аналіз фізичного розвитку працездат-

ності та фізичної підготовленості студенток підготовчого відділення ВНЗ.

2. Вивчити вплив ходьби з різною частотою кроків на показники функцій серцево-судинної системи.

3. Навчити студенток виявляти зони інтенсивності навантажень у ходьбі різного обсягу для підвищення працездатності організму.

4. Вивчити вплив бігових навантажень різного обсягу та інтенсивності на зміцнення серцево-судинної системи.

5. Розробити для оперативного управління навчально-тренувальним процесом програму, показуючи взаємозв'язок між довжиною дистанції, швидкості її проходження та ЧСС.

Методика досліджування. Оцінка фізичного розвитку проведена методом індексів: використаний ваго-зрістовий індекс (розрахували кількість грамів ваги на сантиметр зросту), життєвий індекс (життєва ємність легень – ЖЄЛ на 1 кг ваги), силовий індекс для кисті сильнішої руки та станової сили (показник сили розподіляли на вагу та виражали у відсотках).

Для оцінки фізичної підготовки використовували дані контрольних нормативів (біг на 200м, стрибки у довжину з місця, підйом тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені), дані тестового контролю (біг на місці з максимальною інтенсивністю до відмови, біг на 20 м з низького старту, стрибок вгору з місця по Абалкову).

При досліджуванні студенток 1 курсу були отримані показники їх фізичного розвитку та проведено їх порівняння з середніми величинами такого ж контингенту студенток.

Дані тестового контролю показують, що значна частина студенток-першокурсниць історико-філологічного факультету має невисокий рівень фізичного розвитку, фізичної працездатності та фізичної підготовки. Найбільш відсталими у розвитку фізичних якостей є швидкість.

Другий етап досліджень вимагав визначення обсягу тренувальних навантажень під час ходьби та бігу для експериментальних груп. Це дозволило визначити значення часу, за яких пробігались відрізки на 100 та 2000 м та характеристик ЧСС.

Третій етап досліджень – складання програм бігових навантажень, що виконуються на заняттях по фізичному вихованню. Для визначення найбільш сприятливого варіанту поєднання бігових навантажень було запропоновано 5 програм для експериментальних груп.

Програма була розрахована на 10 занять, в яких

п'яте і десяте заняття відводилося для виконання контрольного нормативу: біг на 2000м з максимальною швидкістю.

В ході проведення експерименту ставилась задача розвитку швидкісно-силових якостей студенток та задача контрольного нормативу з бігу на 2000м, орієнтованого на час 10.15-11.50. Проведення занять з експериментальними групами за програми передбачав чергування бігових навантажень з ходьбою. За одне заняття обсяг навантаження складав 2000м з різноманітними відрізками дистанцій. Усі групи мали практично однакові результати з бігу на 2000м.

На 10 занятті покращення нормативу з бігу в експериментальних групах зменшилося від $0,50 \pm 0,12$ ($p < 0,5$) до $1\text{хв.} \pm 0,10$ ($p < 0,5$), у контрольних воно від $0,25$ сек. $\pm 0,11$ ($p < 0,5$) до $0,57$ сек. $\pm 0,01$ ($p < 0,01$). Зменшення показників функціональної проби в експериментальних групах від $12,5\% \pm 33$ ($p < 0,5$) до $6,2\% \pm 1,8$ ($p < 0,5$), значно відрізняються від показників контрольних груп $4,2\% \pm 1,8$ ($p < 0,5$) до $0,7\% \pm 0,3$ ($p < 0,5$), що вказує на зростання функціональних можливостей організму. Підвищення функціональних можливостей підтверджує наступний показник – максимальне споживання кисню (МСК).

Підвищення показника МСК в експериментальних групах від $0,3 \pm 0,02$ ($p < 0,5$) до $0,8 \pm 0,03$ ($p < 0,5$), відрізняється від рівня МСК в контрольних групах від $0,2 \pm 0,01$ ($p < 0,5$) – $0,7 \pm 0,2$ ($p < 0,5$). Виходить, що всі групи, як експериментальні, так і контрольні, підвищили свої функціональні можливості відповідно результату в бігу на 2000м, однак ці результати значно вищі в експериментальних групах. Аналізуючи рівень підвищення функціональних можливостей, час пробігу дистанції на 2000м та порівнюючи з представленими програмами слід підкреслити, що найбільші зміни в бік покращення результату на дистанції сталися в групах 1 і 3. Вірогідним поясненням цього може бути те, що програми в цих групах передбачували чергування бігу та ходьби малими дистанціями (100–200 м, на перших заняттях) з поступовим збільшенням їх до закінчення експерименту.

Висновки та перспективи подальшого розвитку у даному напрямку. Результати досліджень показали, що ряд показників фізичного розвитку студенток ха-

рактеризується незначною змінністю.

Аналіз результатів виконання легкоатлетичних норм свідчить, що фізична підготовка студенток значно відстає від середніх соціально-необхідних нормативів. Особливо значне відставання в іспитах, пов'язаних з проявленням швидкісних здібностей (біг 100м) і витривалості (біг 2000м).

Приведені результати, по перше, є об'єктивним підтвердженням необхідності диференційованого підходу в практиці фізичного виховання в ВНЗ; по-друге, підтверджує практичну необхідність у розробці методів по вихованню найбільш відсталих сторін фізичної підготовки, особливо швидкісних здібностей та витривалості.

Як показали дослідження, формування груп необхідно проводити з урахуванням функціональних показників, що дозволяє сформувати однотипні групи.

Висновки. Виходячи з вищесказаного слід зазначити, що:

- найбільша варіативність до рівня основних фізичних здібностей знайдена в показниках швидкісної витривалості;

- студентки підготовчого відділення ВНЗ відрізняються низьким рівнем проявлення швидкісних здібностей та витривалості, про що свідчить процент виконання нормативів тестів – бігу на 100 м і на 2000м, що викликає необхідність посилити увагу до виховання швидкісних здібностей та витривалості даного контингенту;

- засоби адаптації студенток до навантажень швидкісного напрямку неоднакові.

Він відрізняється: рівнем спеціальної працездатності та тривалістю періоду підготовки до виконання нормативу з бігу на 100 м та 2000 м та за середнім темпом росту результатів за період досягнення нормативу;

- диференційований підхід до тих, хто навчається на підготовчому відділенні університету дозволив скласти програми педагогічного впливу та добитися зросту результату з бігу на 100 м в середньому на 25% і з бігу на 2000м на 37,4%;

- підвищення показника МСК зросло від $0,3 \pm 0,02$ до $0,8 \pm 0,03$ при $p < 0,5$.

стей їх морфофункціонального состояния: афтореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О. Аннамамедов. – М., 1989. – 17 с.

5. *Арефьев В.Г.* Исследование эффективности дифференцированной физической подготовки школьников 10-17 лет к сдаче норм Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО: афтореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Г. Арефьев. – К., 1978. – 24 с.

6. *Касаткин Н.А.* Дифференцированное обучение студентов в зависимости от индивидуальных различий высшей нервной деятельности / экспериментальное обоснование и разработка методики на примере фехтования / Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.А. Касаткин. – К., 1974. – 195 с.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Аршавский И.А.* Очерки по возрастной физиологии / И.А. Аршавский. – М.: Медицина, 1967. – 475 с.

2. *Брейш Э.Э.* К вопросу о физическом развитии студентов Омского государственного педагогического института / Брейш Э.Э. // Тезисы Всесоюзн. науч.-практ. конф. по Всесоюзному физкультурному комплексу ГТО. – М., 1974. – С. 75-78.

3. *Джамалова А.Р.* Исследование эффективности влияния разнообразных режимов двигательной деятельности на физическое развитие и физическую подготовку студенческой молодежи: афтореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.734 / А.Р. Джамалова. – М., 1970. – 19 с.

4. *Аннамамедов О.* Совершенствование физической подготовки студентов на основе учета особенно-

Подано до редакції 18.02.13