

себе увагу, що в експериментальній групі лише у 4-х (3%) чоловік була відмічена низька функціональна стійкість вестибулярного аналізатора, тоді як у контрольній групі цей стан був зафіксований у 17 (12,9%) курсантів.

Таким чином, запропонована методика підвищення стагодинамічної стійкості має високу ефективність у боротьбі з відхиленнями функції вестибулярного аналізатора, що дає підставу рекомендувати її у навчальний процес з фізичного виховання курсантів та студентів.

Література:

1. Сышко Д.В. Вестибулярные реакции у спортсменов. Симферополь: Феникс, 2005.
2. Болобан В.Н. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки. // Наука в олимпийском спорте. -2006. - №2. – С.96-102.
3. Быкова А.В. Экспресс-методика определения стагодинамической устойчивости у спортсменов: Методическое пособие. - К.: Стилос, 1998. -35 с.

ВПРОВАДЖЕННЯ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ТА НАПРЯМКИ ЇХНЬОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Венгрин В.С.

Кам'янець-Подільський державний університет

У педагогічному експерименті брали участь 60 студентів факультету Кам'янець-Подільського державного університету, які методом випадкової вибірки розподілені у дві, приблизно рівні за фізичним станом, групи: експериментальна (Е) та контрольна (К). Всього за два роки в групах було проведено 125 навчальних занять з фізичного виховання.

Основне завдання педагогічного експерименту полягало в тому, щоб на базі єдиної державної вузівської програми з фізичного виховання визначити можливості вирішення завдань загальної фізичної підготовки (ЗФП) та розробити зміст і методику її викладання.

Контрольна група займалась за загальноприйнятою методикою. Відмінність у методиці проведення занять в експериментальній групі полягала у збільшенні обсягу засобів для розвитку витривалості (плавання, біг, лижна підготовка) і покращення координаційних здібностей.

При плануванні увесь матеріал навчального року був розподілений таким чином: 50% навчального часу – на розвиток загальної і статичної витривалості; 20% - на підвищення координаційних здібностей, по 10% - на розвиток сили, швидкості, швидко-силових можливостей для кожної з них.

На кожному занятті після технічної підготовки 10 хвилин виділялось для удосконалення координації рухів. Використовувались різні поєднання технічних елементів різних засобів плавання.

Розвиток рухової координації на заняттях з лижної підготовки відбувався за рахунок використання різних комбінацій лижних ходів. На комплексних уроках для підвищення координаційних здібностей застосовувались фізичні вправи, що складались з симетричних і асиметричних рухів руками у поєднанні з рухами ніг, тулуба, голови, які виконувались на місці, у ходьбі та бігу із зміною темпу. Окрім того, включалися вправи з набивними і волейбольними м'ячами: кидання в ціль, жонгливання. Для розвитку просторової і силової диференціації виконувались стрибки на точність приземлення (міняючи вихідні положення), штовхання приладів різної ваги на задану відстань і жонгливання ними, використовувались спортивно-ігрові вправи.

Для розвитку загальної і локальної витривалості на заняттях з плавання вимагалось подолати різні за довжиною відрізки дистанції з рівномірною і перемінною швидкістю тільки руками або в повному узгодженні технічних елементів обраного способу плавання.

Тренувальним вправам на заняттях з лижної підготовки для розвитку витривалості надавалось 25-30 хв. У комплексних заняттях розвиток витривалості рук здійснювався за допомогою вправ з обтяженнями невеликої ваги (3-5 кг), які виконувались в динамічному та ізометричному режимах. Для розвитку загальної витривалості переважно застосовувався біг з рівномірною і перемінною швидкістю протягом 15-20 хв.

Вирішенню даного завдання сприяла колова форма організації виконання фізичних вправ. Розвитку цієї якості сприяло чергування різноманітних засобів упродовж усього навчального року. У жовтні і листопаді використовувались переважно засоби з легкої атлетики і спортивних ігор, у грудні – комплексне тренування чергувалось з плаванням.

Порівняльний аналіз вихідних показників досліджуваних параметрів у експериментальній і контрольній групах не виявив істотних відмінностей, проте в експериментальній групі ці зрушення виявились більш суттєвими.

При порівнянні середніх показників фізичного розвитку встановлено, що студенти експериментальної групи переважали однолітків з контрольної групи за показниками екскурсії грудної клітки на 1.96 см. ($p < 0,01$), по окружності грудної клітки в спокої на 3,55 см. ($p < 0,01$).

Більш суттєві зміни у цих студентів відмічалися і у показниках ЖЕЛ, які у експериментальній групі були у середньому більше на 432 см ($p < 0,05$). Приріст силових показників був більший у студентів експериментальної групи, але різниця не досягала суттєвого рівня значимості.

При оцінці фізичної працездатності за індексом степ-тесту виявилось, що студенти експериментальної групи, які мали низькі вихідні дані, по закінченні експерименту переважали студентів контрольної групи на 10,48 умовних одиниць ($p < 0,01$). Схожа спрямованість змін встановлена і в показниках фізичної підготовленості: студенти експериментальної групи випереджали своїх ровесників з контрольної групи у результатах кросового бігу на 15,7 с ($p < 0,01$), у стрибках в довжину з розбігу – на 32,55 см ($p < 0,01$).

Аналіз виконання норм Державних тестів із рухової підготовленості засвідчив, що їхні середні результати виконання цих нормативів в експериментальній групі становив 81%, в контрольній групі - 48%.

Результати педагогічного експерименту свідчили про більш високий рівень розвитку основних фізичних якостей у студентів експериментальної групи. Найбільшу їхню перевагу над студентами контрольної групи складав розвиток загальної витривалості, що свідчило про покращення діяльності серцево-судинної та дихальної системи.

Позитивні зрушення відбулися і в показниках психомоторних здібностей у студентів двох груп, проте величини цих змін нерівнозначні. Студенти експериментальної групи найбільш складні рухові завдання виконували швидше, припускаючись менше помилок. Крім того, вони переважали однолітків з контрольної групи точністю диференціювання м'язових зусиль і розвитку статичної витривалості ($p < 0,05$).

Отже, результати досліджень дають підставу стверджувати, що методика запропонованої ЗФП студентів більш ефективніша. Вона дозволяє значно підвищити рівень загальної фізичної підготовленості, сприяє виконанню норм Державних тестів із рухової підготовленості і є ефективним засобом удосконалення механізму психологічної

адаптації. Доведено, що профільовані заняття з фізичного виховання впливають на успішність навчання, розвивають професійно важливі фізичні якості, різнобічну фізичну підготовленість, а також забезпечують належний фізичний розвиток студентів-філологів.

МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ОДНОРІДНИХ ГРУП

Вольчинський А.Я., Малімон О.О.

Волинський державний університет ім.Лесі Українки, м.Луцьк

Аналіз літературних джерел і наші власні дослідження свідчать про те, що рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей і здоров'я студентів знаходиться на низькому рівні. Це призводить до того, що більшість студентів за існуючою системою оцінювання має низький або нижче середнього рівень фізичного стану. Зрозуміло, що в ситуації, коли немає сильних, а лише слабкі, немає можливості розробити диференційовані фізкультурно-оздоровчі програми, не виникає здорової конкуренції, мотивації до занять фізичними вправами [1,2].

Індекс фізичного стану, як основний критерій диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів, на нашу думку, доцільно використовувати під час складання самостійних програм фізкультурно-оздоровчих занять. У процесі навчальних занять студентів потрібно застосовувати інші критерії диференційованого підходу, які б відображали комплекс морфофункціональних показників організму.

Зважаючи на ці міркування, ми спрямували свою роботу на пошук комплексу критеріїв диференційованого підходу у фізичному вихованні, які визначили б, з одного боку, однорідні групи студентів, а з іншого – були стимулами для активних систематичних занять фізичними вправами. Ми старалися уникнути традиційного розподілу студентів на “сильних”, “середніх” і “слабких”, а виділити якісно нові групові особливості, які найкраще підходили б для оздоровчого тренування.

Внаслідок кластерного аналізу фізичного стану студентів виявилось, що найкраще виділяються кластери за розрахунковими критеріями (індекс Кетле, ідеальна маса тіла за Кунером, індекс пропорційності, адаптаційний потенціал за Р.М.Басвським, індекс фізичного стану за О.Я.Піроговою, фізична працездатність PWC_{170}). На основі визначених критеріїв за допомогою математичної статистики було виділено п'ять кластерів (груп студентів). До I кластеру ввійшло 15 студентів; до II – 4, до III – 28, до