

АНАЛІЗ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК-МЕДИКІВ

Сероштан В.М., Бондаренко О.В., Борулько Д.М.
Луганський державний медичний університет

Специфіка фізичного виховання, як навчального процесу у ВУЗі полягає у тому, що головними показниками його ефективності є стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студентів.

Під наглядом знаходилися 520 студентів (вік 17-18 років) у яких проводилося оцінювання фізичного розвитку методом індексів (ваго-зрістовий індекс, життєвий індекс, силовий індекс).

Для оцінки фізичного підготовленості використовували дані контрольних нормативів (біг на 2000 м, стрибки у довжину з місця, підйом тулуба з положення лежачі на спині, руки за головою, ноги закріплені), дані тестового контролю: біг на місці з максимальної інтенсивністю до відмови, біг 20 м з низького старту, стрибок у гору з місця по Абалакову.

Дані тестового контролю свідчать, що значна частина першокурсниць має невисокий рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Найбільш відсталою є рухова якість швидкість.

Нами була розроблена загальна програма бігових навантажень, що виконувалася під час навчальних занять з фізичного виховання.

Для визначення найбільш сприятливого варіанту сполучення бігових навантажень було запропоновано 5 експериментальних програм, які розраховані на 10 занять, з яких 5-те і 10-те відводилося прийому контрольного нормативу - біг 2000 м із максимальною швидкістю.

Проведення занять у експериментальних групах передбачало чергування бігових навантажень з ходьбою. За одне заняття обсяг навантаження складав 2000 м з різноманітними відрізками дистанцій. Усі групи мали практично однакові результати з бігу на 2000 м.

На 10 занятті покращення нормативу в експериментальних групах з бігу зменшилося від $0,50 \pm 0,12$ ($p < 0,5$) до $1 \text{ хв.} \pm 0,10$ ($p < 0,5$), у контрольних воно від $0,25 \text{ сек.} \pm 0,11$ ($p < 0,5$) до $0,57 \text{ сек.} \pm$ ($p < 0,01$). 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. Про підвищення функціональних можливостей свідчать результати підвищення показника максимального споживання кисню (МСК) в експериментальних групах від $0,3 \pm 0,02$

($p < 0,5$) до $0,8 \pm 0,03$ ($p < 0,5$), що відрізняється від рівню МСК у контрольних групах від $0,2 \pm 0,01$ ($p < 0,05$) – $0,7 \pm 0,2$ ($p < 0,5$). Таким чином, студенти експериментальних і контрольної груп, підвищили свої функціональні можливості щодо результатів з бігу на 2000 м. Однак ці результати значно вище в експериментальних групах, що програми у цих групах передбачували чергування бігу та ходьби короткими дистанціями (100-200 м), на перших заняттях з поступовим збільшенням дистанцій.

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

Виходячи з вищесказаного слід зробити наступні висновки:

- найбільша варіативність щодо рівня основних фізичних якостей знайдена у показниках швидкісної витривалості;
- диференційований підхід до інтенсивності бігових навантажень, дозволив скласти програми педагогічного впливу та добитися підвищення результату з бігу на 100 м у середньому на 25% і з бігу на 2000 м на 37,4%;
- підвищення показнику МСК зросло від $0,3 \pm 0,02$ до $0,8 \pm 0,03$ при $p < 0,5$.

ТРАДИЦІЇ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Слімаковський О.В., Волошин О.О., Соляник І.М., Малетич Н.Б.
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Українська народна фізична культура (УНФК), органічно увійшла і функціонує в різних сферах життєдіяльності народу, а саме: в побуті, в релігійних, родинних і господарських святах, в галузі військової підготовки тощо. Тому, актуальною проблемою залишається дослідження особливостей функціонування засобів української народної фізичної культури (ЗУНФК) в життєдіяльності молоді, що сприятиме кращому розумінню причин виникнення і особливостей становлення різних фізичних вправ, їх зв'язок з традиційними народними обрядами та звичаями. А це, в свою чергу, дозволить побачити їх педагогічне значення, а отже, й можливість застосування у сучасній практиці фізичного виховання студентської молоді.

В сучасних програмах з фізичного виховання у вищих закладах освіти декларується всебічний гармонійний розвиток особистості, спрямований на зміцнення