

**АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ “ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА” І
“ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ”**

вчителів початкових класів. Програма професійної культури майбутнього вчителя спецкурсу. – Одеса: СМІЛ, 2006. – 36 с. // Рідна школа. – грудень. – 2002. – С. 14 – 5. Черньонков Я. Особливості формування 18.

Роман Шологон, кандидат педагогічних наук, професор
кафедри фізичної реабілітації
Дрогобицького державного педагогічного університету
імені Івана Франка

**АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ “ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА” І
“ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ”**

У статті автор висвітлює використання на практичних академічних заняттях з гімнастики і легкої атлетики від 10 до 15% фізичних вправ швидко-силового характеру, відвідування занять у групах спортивного вдосконалення із обраного виду спорту, а також самостійних занять у позаурочний час, збільшує рухову активність до 10 – 12 годин на тиждень і дозволяє проводити цілеспрямовану підготовку недостатньо розвинутих фізичних якостей.

Постановка проблеми. Фізичне виховання – це система фізичних вправ, спрямована на оздоровлення, реабілітацію і розвиток фізичних якостей студентської молоді [1, 3, 4]. У зв'язку з цим, ми у своїй методиці дослідження застосовували індивідуальний підхід і диференційоване фізичне навантаження щодо розвитку недостатньо розвинутих фізичних якостей, враховуючи рівень фізичної підготовки кожного студента [2, 5].

Викладання спеціальних дисциплін на факультеті фізичного виховання проводиться згідно з навчальними планами. Так, на дисципліну гімнастика з методикою викладання на практичні заняття для студентів 1-го курсу на навчальний рік відводиться 70 годин, і стільки ж на 2-ий курс. Аналогічно години відводяться і на легку атлетику студентам спеціальностей “фізична культура” та “фізична реабілітація”.

Мета роботи – проаналізувати динаміку показників фізичних якостей студентів спеціальностей “фізична культура” та “фізична реабілітація” для диференціації фізичних навантажень.

Для досягнення мети нами були поставлені наступні завдання:

1. Відстежити та проаналізувати динаміку зміни показників фізичних якостей студентів 1 – 2 курсів.
2. Розробити та впровадити у навчально-

тренувальний процес ефективну методику з метою покращення показників фізичних якостей студентів 1 – 2 курсів.

Об'єктом дослідження було обрано студентів факультету фізичного виховання у кількості 141 осіб, із них – 124 (88%) чоловіки та 17 (12%) жінки. За спеціальністю “фізична культура” обстежено 94 чоловіків і 9 жінок, за спеціальністю “фізична реабілітація” – 30 чоловіків і 8 жінок. Усі студенти займалися за однаковою програмою і знаходилися в ідентичних умовах.

Предметом дослідження є динаміка зміни показників фізичних якостей. Аналізувались такі показники:

- біг на дистанцію 100 м (ч.-ж.);
- стрибок у довжину з місця (ч.-ж.);
- згинання і розгинання тулуба (ч.-ж.);
- гнучкість (ч.-ж.);
- підтягування на перекладині (ч.);
- віджимання від підлоги (ж.).

Результати дослідження. Дослідження проводилось на протязі 2004 – 2006 н.р.

У більшості студентів 1-го курсу у I сем. 2004 – 2005 н.р. результат з бігу на дистанцію 100 м спеціальності “фізична культура” у середньому складав у чоловіків 13,3 сек, у жінок – 15,7 сек, а у II сем. результати покращились: у 53 чоловіків результат склав 13,0 сек, у 19 чоловіків – 12,8 сек, у двох жінок – 15,2 сек.

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ “ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА” І “ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ”

Аналогічні зміни показників з бігу на 100 м, як у чоловіків, так і у жінок, мали студенти 1-го курсу спеціальності “фізична реабілітація”. Результат з бігу на 100 м у чоловіків у I семестрі склав 15,2 сек, у жінок – 16,3 сек, а у II семестрі результат покращився: у 7 чоловіків результат склав 14,9 сек, у однієї жінки – 16,0 сек. Отже, спостерігаємо динаміку статистично незначного зростання результатів. Доцільно зауважити, що у студентів 1-го курсу спеціальності “фізична культура” результати покращились і мали статистичну значимість ($P < 0,05$).

Динаміка зростання результатів з бігу на 100 м простежувались і у студентів 2-го курсу спеціальності “фізична культура” впродовж 3 і 4 семестрів 2005 – 2006 н.р. як у чоловіків, так і у жінок, і була теж достовірно значима ($P < 0,05$).

Проаналізувавши результати студентів 1-го курсу у стрибках у довжину з місця (чол. і жін.) цих же спеціальностей, ми виявили, що у чоловіків спеціальності “фізична культура” за I сем. 2004 – 2005 н.р. результат у середньому склав 2,25 м у жінок – 1,90 м а у студентів спеціальності “фізична реабілітація” у чоловіків результат склав 2,25 м у жінок – 1,90 м. Як бачимо, результати студентів у стрибках у довжину з місця впродовж I семестру виявились однаковими.

Результати за II семестр покращились: до 2,35 м у 25 чоловіків, до 2,45 м у 12 чоловіків спеціальності “фізична культура”. Такі ж зміни відбулись і в студентів “фізична реабілітація”: у 23 чоловіків результат покращився до 2,35 м, у 6 чоловіків – до 2,40 м, і у 3-х жінок результат покращився до 2 м. Отже, спостерігаємо покращення результатів у студентів двох спеціальностей.

Така ж позитивна динаміка зростання показників у стрибках у довжину з місця, як у чоловіків, так і у жінок 2-го курсу на протязі III – IV семестрів 2005 – 2006 н.р. двох спеціальностей, і була статистично значима ($P < 0,05$).

Результати аналізу свідчать, що студенти 1 і 2-го курсів спеціальностей “фізична культура” і “фізична реабілітація” успішно справлялися із розвитком і вдосконаленням таких фізичних якостей, як швидкість і гнучкість.

Результати виконання вправи згинання і розгинання тулуба як у чоловіків, так і жінок студентів 1 і 2-го курсу спеціальностей “фізична культура” і “фізична реабілітація” виявились наступними. Результат з вправи згинання і розгинання тулуба у студентів спеціальності “фізична культура” за I семестр 2004 – 2005 н.р. у середньому складав 41 – 45 разів за 1 хв у 35

чоловіків і 40 – 43 рази за 1 хв. у 4-х жінок. Результат цієї ж вправи у студентів спеціальності “фізична реабілітація” у середньому складав 33 – 40 разів за 1 хв у 16 чоловіків, і 33 – 36 разів за 1 хв у 6-ти жінок.

У II семестрі результат виконання цієї вправи зріс у 57 студентів спеціальностей “фізична культура” і “фізична реабілітація” і становив 45 – 50 разів згинання і розгинання тулуба за 1 хв, що вище від попередніх показників на 4 – 5 разів. Така ж позитивна динаміка зростання показників виконання вправи згинання і розгинання тулуба як у чоловіків, так і у жінок студентів спеціальностей “фізична культура” і “фізична реабілітація” спостерігалася і на 2-му курсі впродовж III – IV семестрів 2005 – 2006 н.р., і була статично значима ($P < 0,05$).

Результати аналізу свідчать про розвиток і силу червеного пресу, швидкісну витривалість у студентів 1-го і 2-го курсу спеціальностей “фізична культура” і “фізична реабілітація”, які успішно справляються із вправою згинання і розгинання тулуба за 1 хвилину.

Результати виконання фізичних вправ віджимання від підлоги для жінок і підтягування на перекладині для чоловіків, які спрямовані на розвиток сили як фізичної якості у студентів 1 – 2-го курсів спеціальностей “фізична культура” і “фізична реабілітація” виявились наступними.

Якщо протягом I семестру 2004 – 2005 н.р. студенти (жінки) спеціальності “фізична культура” віджимались від підлоги у середньому 18 разів, а студенти спеціальності “фізична реабілітація” – 16 разів, то впродовж II семестру студенти спеціальності “фізична культура” почали віджиматися 26 разів, що на 8 разів (або 44%) більше, ніж у попередньому семестрі, а студенти спеціальності “фізична реабілітація” – 22 разів, що на 6 разів (або 37%) більше, ніж у попередньому семестрі. Позитивна динаміка зростання результатів мала місце у студентів двох спеціальностей і на 2-му курсі протягом III – IV сем. 2004 – 2005 н.р.

Результати вправи підтягування на перекладині у студентів (чоловіків) упродовж I семестру 2004 – 2005 н.р. виявились наступними. У середньому студенти спеціальності “фізична культура” підтягувались 12 разів, студенти спеціальності “фізична реабілітація” – 10 разів. Упродовж II семестру результати виявились кращими у 25 чоловіків спеціальності “фізична культура”, у яких кількість підтягування зросла до 15 разів, а у 12 чоловіків – кількість підтягувань зросла до 18 разів, лише у трьох студентів результат не змінився. Приблизно такі ж зміни відбулись і у

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ “ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА” І “ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ”

студентів спеціальності “фізична реабілітація”. Так, 13 чоловіків почали підтягуватись на 4 рази більше, 7 чоловіків – на 6 разів більше і 10 чоловіків – без змін у результаті. Позитивна динаміка показників у підтягуванні на перекладині прослідковувалась і на 2-му курсі двох спеціальностей (III – IV сем. 2005 – 2006 н.р.), але не була статистично значима.

Доцільно підкреслити, що зростання позитивної динаміки у результатах зумовлено тим, що навантаження на практичних академічних заняттях з дисциплін гімнастика з методикою викладання і легкої атлетики збільшили навантаження, враховуючи при цьому індивідуальні фізичні можливості студентів. На заняттях виконувались від 10 до 15% фізичних вправ на розвиток швидко-силових якостей. Крім академічних занять, ми рекомендували відвідування занять у групах спортивного вдосконалення із обраного виду спорту, а також самостійних занять у позаурочний час, збільшуючи тим самим рухову активність до 10 – 12 годин на тиждень.

Для виконання самостійних домашніх завдань студентам були запропоновані комплекси вправ різної складності і різного характеру на розвиток швидко-силових якостей, витривалості та сили з врахуванням індивідуальних особливостей і фізичної підготовленості.

Водночас, слід зазначити, що студенти з сільської місцевості спеціальності “фізична культура” складають 68%, а спеціальності “фізична реабілітація” – 32%. У студентів із сільської місцевості відмічались більш розвинуті якості, такі, як сила і витривалість, ніж у студентів, котрі проживають у місті. Спостерігається також неоднозначність показників фізичних якостей між двома спеціальностями.

Висновки. Використання на практичних академічних заняттях з гімнастики і легкої атлетики від 10 до 15% фізичних вправ швидко-силового характеру, відвідування занять у групах спортивного вдосконалення із обраного виду спорту, а також самостійних занять у позаурочний час, збільшує об’єм рухової активності до 10 – 12 годин на тиждень, що дає можливість проводити цілеспрямовану підготовку недостатньо розвинутих фізичних якостей у студентів.

Подальші дослідження будуть спрямовані на комплексне вивчення впливу фізичних вправ різного характеру на зміцнення здоров’я, розвиток функціональних можливостей організму та фізичних якостей студентів.

1. Веселовський А.П., Шологон Р.П.

Оптимізація рухової активності студентської молоді засобами і формами фізичної культури і спорту. // Спорт для всіх у контексті європейської інтеграції України. Збірник наук. статей Міжнародної наук.-практ. конф. Тернопіль. – 2004. – С. 333 – 336.

2. Іващенко П.М., Шологон Р.П. До питання рухового режиму студентів з метою розвитку показника загальної витривалості для здачі державних тестів. // Актуальні проблеми підготовки спеціалістів в галузі фізичної культури і спорту: тези доп. Всеукраїнської наук.-практ. конф. Івано-Франківськ, – 2004. – С. 45 – 46.

3. Шологон Р.П. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков в технической подготовке детей. // Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления детей. Матер. II Международной науч.-практ.конфер.: Дубна, – 1993. – С. 132.

4. Шологон Р.П. Оптимізація засобів фізичної культури в інтересах зміцнення здоров’я і підвищення фізичного стану людини (пошукове – експериментальне дослідження). // Фізична культура, спорт та здоров’я нації. Матер. Міжнародної наук.-практ.конференц. Вінниця, – 1994. – С. 314 – 316.

5. Шологон Р.П., Белінський М.Ю. Динаміка показників фізичних якостей студентів біологічного факультету спеціальності – біологія – хімія і фізична реабілітація. // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. Матер. III. Міжнародної наук.-практ.конференц.: Дрогобич, – 2005. – С.194 – 197.

В КОЖНІЙ ФРАЗІ – ДУМКА

“... необхідно перш за все встановити наукові основи для фізичного розвитку, бо лише при цій умові можливо обґрунтувати відношення фізичних вправ до розумових, дати за допомогою прямих досліджень і узагальнень наукові обґрунтування розумового і морального розвитку школяра в процесі занять фізичною культурою”.

П.Ф. Лесгафт
вчений

“Фізична праця необхідна для розвитку і підтримання в тілі людини фізичних сил, здоров’я і фізичних здібностей, цього доводити немає потреби. Але необхідність розумової праці для розвитку сил і здорового, нормального стану людського тіла не всі усвідомлюють чітко”.

Костянтин Ушинський
видатний педагог-класик

В КОЖНІЙ ФРАЗІ – ДУМКА