

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ В СИСТЕМІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Афанасьєв С. М., Кошелева О. О., Сьомочкіна О. М.
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. Проведено порівняльний аналіз ефективності використання фізкультурно-оздоровчих програм різної спрямованості в системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Досліджувалися особливості впливу на показники фізичного стану студентів фізкультурно-оздоровчих програм, заснованих на переважному використанні фізичних вправ аеробної спрямованості та на використанні вправ силового та швидкісно-силового характеру. Визначена динаміка показників фізичного стану студентів у процесі занять. Встановлено позитивний вплив на фізичний стан студентів програм, які включають вправи аеробної спрямованості.

Ключові слова: фізичний стан, самостійні заняття, система фізичного виховання, вищий навчальний заклад.

Аннотация. Афанасьев С. М., Кошелева О. О., Семочкина О. М. Сравнительный анализ эффективности использования средств оздоровительной физической культуры разной направленности в системе самостоятельных занятий студентов высших учебных заведений. Проведен сравнительный анализ эффективности использования физкультурно-оздоровительных программ разной направленности в системе физического воспитания студентов ВУЗов. Исследовались особенности влияния на показатели физического состояния студентов физкультурно-оздоровительных программ, основанных на преимущественном использовании физических упражнений аэробной направленности и на использовании упражнений силового и скоростно-силового характера. Определена динамика показателей физического состояния студентов в процессе занятий. Установлено положительное влияние на физическое состояние студентов программ, включающих упражнения аэробной направленности.

Ключевые слова: физическое состояние, самостоятельные занятия, система физического воспитания, высшее учебное заведение.

Abstract. Afanas'ev S., Kosheleva O., Syomochkina O. Comparative efficiency analysis of the different orientation health physical culture facilities use in the system of independent employments of students of institutes of higher. In this article, the comparative analysis of efficiency of the use of the athletic-health programs of different orientation in the system of physical education of students of institutes conducted. The features of influence on the indexes of bodily condition of students of the athletic-health programs of the physical exercises of aerobic orientation based on the overwhelming use were probed and on the use of exercises of power and speed-power character. The dynamics of indexes of bodily condition of students in the process of employments is certain. Positive influence on the bodily condition of students of the programs, which include exercises of aerobic orientation, is set.

Key words: bodily condition, independent employments, system of physical education in institutes.

© Афанасьєв С. М., Кошелева О. О., Сьомочкіна О. М. 2011



Постановка проблеми. Аналіз літературних джерел. Проблема покращення стану здоров'я студентської молоді з кожним роком стає все більш актуальною. Вирішення її має бути спрямоване на підвищення функціональних резервів організму й зміцнення здоров'я студентів через ефективну організацію занять з фізичного виховання, з урахуванням фізичних кондицій і стану здоров'я [1].

Відомо, що фізична культура є одним з важливих факторів у формуванні, зміцненні і збереженні здоров'я людини. Науковими дослідженнями доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів [7]. Проте обов'язкових занять фізичними вправами недостатньо для підвищення фізичного стану молоді, а як показує практика організації процесу фізичного виховання студентської молоді, у теперішній час не варто розраховувати на суттєве збільшення кількості навчальних годин, виділених на освоєння курсу фізичного виховання [3]. Таким чином, у навчальному процесі все більшого значення набуває са-

мостійність студента, його активність, здатність творчо працювати над собою.

Для того, щоб самостійні заняття фізичними вправами давали найкращий результат, забезпечуючи високий рівень здоров'я, необхідно раціонально планувати не тільки обсяг та інтенсивність навантажень, а й співвідношення засобів різної спрямованості.

Таким чином, залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами передбачає застосування комплексу виховних впливів, розробки програм занять, раціонального співвідношення засобів тренування різної спрямованості, дозування навантажень [7].

Мета дослідження – зробити порівняльний аналіз ефективності використання фізкультурно-оздоровчих програм різної спрямованості для підвищення рівня фізичного стану (РФС) студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ).

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів ВНЗ.

Для вирішення поставлених завдань нами використовувалися наступні **методи дослідження**:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел.

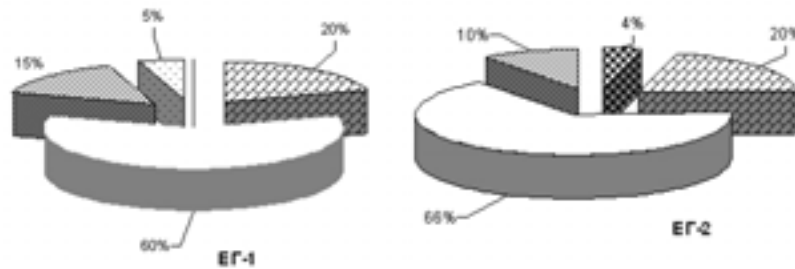


Рис. 1. Показники фізичного стану студентів експериментальних груп (за ІФС Пирогової О. А.) на початку експерименту (% від загальної кількості студентів у групі):

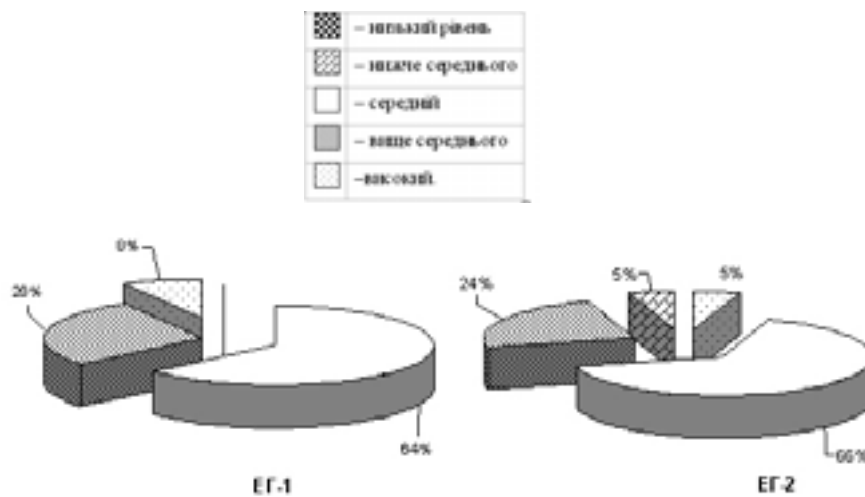
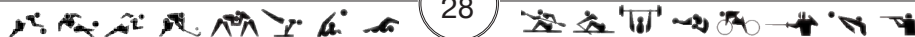


Рис. 2. Показники фізичного стану студентів експериментальних груп (за ІФС Пирогової О. А.) після експерименту (% від загальної кількості студентів у групі):



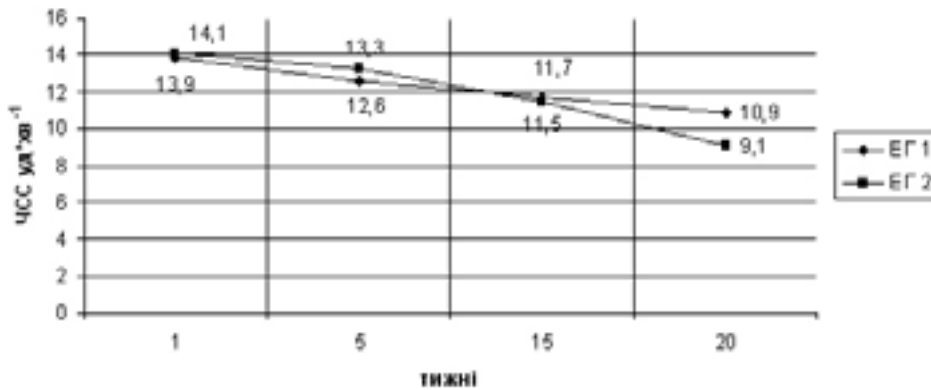


Рис. 3. Динаміка показників ортостатичної проби студентів експериментальних груп протягом експерименту

2. Визначення рівня фізичного стану за Індексом фізичного стану О. А. Пирогової.

3. Ортостатична проба.

4. Педагогічний експеримент.

5. Методи математичної статистики.

Організація та результати досліджень. Дослідження проводилось на базі Національної металургійної академії України протягом вересня 2009 – березня 2010 рр. У дослідженні взяли участь 45 студентів 1-го курсу основного навчального відділення (юнаки). Дослідження проводилось у три етапи з послідовним вирішенням поставлених завдань.

Для проведення дослідження всі студенти, які брали участь в експерименті, були розподілені на дві групи: EG₁ (n=20) та EG₂ (n=25).

Як свідчить порівняльний аналіз даних, наведених на рис. 1, показники фізичного стану студентів обох груп на початку експерименту істотно не відрізнялися. Більшість студентів мали середній рівень фізичного стану (60 % в EG₁ та 66 % в EG₂). Показники фізичного стану нижче середнього мали 20 % студентів EG₁ та EG₂, що становить 4 та 5 осіб від загальної кількості досліджуваних у групі відповідно. Низький рівень фізичного стану мав тільки 1 студент EG₂ (4 %), а високий – 1 студент EG₁ (5 %) (рис. 1, 2).

Велика кількість дослідників вважає, що середній і нижче середнього рівні фізичного стану характеризуються проявом факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань [4; 6]. Стан здоров'я цього контингенту знаходиться на межі норми і патології. Такі люди схильні до частих застудних захворювань, для них притаманна висока стомлюваність та уповільнені процеси впрацювання і відновлення. Навіть для осіб з середнім рівнем фізичного стану характерні показники фізичної працездатності нижче належних значень на 10–30 % [5]. Таким чином, результати попередніх досліджень дозволяють зробити висновок, що існує необхідність пошуку шляхів підвищення рівня фізичного стану та зміцнення здоров'я студентів.

Для кожної з експериментальних груп нами були запропоновані фізкультурно-оздоровчі програми різної переважної спрямованості. Тривалість експерименту в усіх групах становила 20 тижнів.

Студентам першої експериментальної групи було запропоновано виконувати в самостійних заняттях вправи переважно аеробної спрямованості за мето-

дикою К. Купера [2].

Студентам другої експериментальної групи було запропоновано використовувати в самостійних заняттях варіант фізкультурно-оздоровчих програм, заснований на використанні вправ переважно силового та швидко-силового характеру. Дозування навантажень було розроблено з урахуванням фізичного стану студентів.

Через 20 тижнів самостійних занять проводилась повторна оцінка фізичного стану студентів за тими ж методиками, які використовувались у ході попередніх досліджень (рис. 2).

Повторні дослідження свідчать, що досить значущі позитивні зміни в рівні фізичного стану студентів відбулись в обох групах. Дещо збільшилась кількість студентів, які мають високий рівень фізичного стану (з 5 до 8 % в EG₁; з 0 до 5 % в EG₂). Значно збільшилась кількість студентів з рівнем фізичного стану вище середнього (в EG₁ з 15 до 28 %; в EG₂ 10 до 24 %). Кількість студентів з середнім рівнем фізичного стану зменшилась в обох групах, що відбулось за рахунок переходу значної кількості студентів в більш високий функціональний клас (РФС – вище середнього). Помітно зменшилась кількість студентів з рівнем фізичного стану нижче середнього (в EG₁ з 20 до 0 %; в EG₂ з 20 до 5 %). Кількість студентів, які мали низький рівень фізичного стану зменшилась з 5 до 0 % в EG₂, в іншій групі таких студентів не було з початку експерименту.

Позитивний ефект комплексних програм фізкультурно-оздоровчої спрямованості підтверджується також наявністю поступового зниження показників ортостатичної проби. Так, ЧСС складала відповідно 13,9±2 уд./хв і 14,1±2 уд./хв на початку експерименту. В кінці експерименту цей показник ортостатичної проби склав відповідно 10,9±2 уд./хв і 9,1±2 уд./хв, що свідчить про підвищення адаптації організму до фізичних навантажень (рис. 3).

Висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що самостійні заняття фізичними вправами є досить значимими, хоча і не головними формами реалізації фізичного виховання студентів. Організація і структура самостійних занять повинні забезпечувати комплексний розвиток провідних функціональних систем і фізичних якостей організму студентів.

2. Дані, отримані в ході власних досліджень, да-

ють підставу вважати, що обидва запропоновані нами варіанти фізкультурно-оздоровчих програм є досить ефективним засобом підвищення рівня фізичного стану студентів. Дещо кращі показники у порівнянні з попередніми даними наприкінці експерименту спостерігалися у студентів ЕГ₁, які тренувались за методикою, спрямованою переважно на розвиток загальної витривалості; найменші позитивні зміни відбулися у студентів ЕГ₂, які тренувались за методикою, що ба-

зується на переважному використанні вправ силової та швидкісно-силової спрямованості.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні використання фізкультурно-оздоровчих програм різної спрямованості у системі самостійних занять студентів вузів та поглибленому дослідженні особливостей їх впливу на організм студентів.

Література:

1. Волков В. Л. *Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді* / В. Л. Волков. – Київ, 2008. – 458 с.
2. Купер К. *Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов* / К. Купер. – М. : ФиС, 1976. – 125 с.
3. Мартинюк О. *Інноваційні технології фізичного виховання студентської молоді* / О. Мартинюк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 2. – С. 113–116.
4. Смирнов В. М. *Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для сред. и высш. учеб. завед.* / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.
5. *Теорія і методика фізичного виховання: посіб. для студентів НЗ фізичного виховання та спорту: у 2-х т.* / [за заг. ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 2008. – 391 с.
6. Хайкін Л. *Структурування фізичних навантажень як чинник підвищення ефективності навчального процесу фізичного виховання студентів* / Л. Хайкін // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2003. – № 3–4. – С. 45–46.
7. Цьось А. *Підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами* / А. Цьось, Т. Овчаренко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 1 – С. 51–56.

