

# ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО ВИКОРИСТАННЯ НАВАНТАЖЕНЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ МОЛОДШИХ КУРСІВ ВИЩОГО ТЕХНІЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Калінін В.С., МОС – 04

Науковий керівник – в. о. доц. Голубович А.М.

**Постановка проблеми.** Активний пошук нових форм і методів підвищення якості фізичного виховання (ФВ) студентської молоді триває. Однак, аналіз літератури свідчить, що організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах (ВНЗ) недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичного (соматичного) здоров'я, фізичної підготовленості та інтересу значної кількості студентів до занять руховою активністю.

**Мета дослідження** полягала в оптимальному розподілі студентів на типологічні підгрупи за рівнем соматичного здоров'я та виявити вплив експериментальної методики на динаміку морфофункціональних показників студентів другого курсу.

У роботі використовувалися наступні **методи дослідження**: аналіз літературних джерел; експрес-оцінка соматичного здоров'я студентів; визначення показників фізичного розвитку (ФР), фізичної підготовленості (ФП); математично-статистична обробка результатів дослідження.

**Аналіз результатів досліджень та їх обговорення.** Дослідження проводились нами з вересня 2005 (початок експерименту) по червень 2006 років (завершення експерименту). У них брали участь студенти другого курсу Тернопільського державного технічного університету імені Івана Пулюя, після проходження медичного огляду (всього 74 особи). Це були студенти груп загальної фізичної підготовки (ЗФП), які не виявили особливого інтересу до занять за спортивною спрямованістю. В результаті, було сформовано дві однакові за кількістю (по 37 осіб) і схожі за морфофункціональними показниками групи: експериментальна, в якій використовувалась авторська методика та контрольна, яка займалась за загальноприйнятою програмою.

Основним критерієм розподілу студентів експериментальної групи на різні типологічні підгрупи усієї вибірки для занять фізичним вихованням було врахування рівня фізичного здоров'я (РФЗ). Таким чином, було сформовано 5 типологічних підгруп.

Для сформованих 5 типологічних підгруп студентів ми склали програму диференційованого підходу до використання навантажень у фізичному вихованні, розробили для них функціональні характеристики. У програмі нами також були враховані наступні моменти: певна активність студентів; вихідні параметри навантажень для кожної з груп та корекція їх у плані відповідності до адаптивних процесів; інтенсивність і об'єм навантаження, тривалість відпочинку, характер і кількість повторень; попередня підготовка контингенту і відповідне матеріально-технічне забезпечення занять.

У результаті проведеного дослідження нами визначені морфофункціональні показники об'єднаної (5 підгруп) експериментальної (ЕГ) і контрольної груп (КГ), а також знайдені абсолютний та відносний приріст цих показників.

(таблиця 1).

Таблиця 1 Порівняльна оцінка морфофункціональних показників студентів експериментальної і контрольної груп

№ з/п	Тести	Етапи досліджень	Групи студентів		Достовірність різниці
			Експериментальна n=37	Контрольна n=37	
1	Зріст (см)	В	177,08	177,59	<0,05
		К	177,84	178,22	>0,05
		А/В	0,76/0,4	0,63/0,4	-
2	Маса тіла (кг)	В	70,54	71,22	<0,05
		К	71,78	74,27	>0,05
		А/В	1,24/1,8	3,05/4,5	-
3	Динамометрія кисті (кг)	В	45,54	45,41	<0,05
		К	49,95	46,16	>0,05
		А/В	4,41/9,7	0,75/1,7	-
4	ЖЄЛ (мл)	В	3670,27	3708,11	<0,05
		К	3932,43	3691,89	>0,05
		А/В	262,16/7,1	-16,22/-0,4	-
5	ЧСС в стані спокою (уд./хв.)	В	81,51	81,14	<0,05
		К	77,03	81,41	>0,05
		А/В	-4,48/-5,5	0,27/0,3	-
6	Біг на 100 м (с)	В	14,14	13,91	<0,05
		К	13,67	13,94	>0,05
		А/В	-0,47/-3,3	0,03/0,2	-
7	Біг на 3000 м (Пв./с.)	В	13,28	13,25	<0,05
		К	12,57	13,30	>0,05
		А/В	-0,31/-3,8	0,5/0,6	-

8	Підтягування на перекладині (разів)	В	9,08	9,46	<0,05
		К	11,57	8,78	<0,05
		А/В	2,49/27,4	-0,68/-7,2	-
9	Стрибок у довжину з місця (см)	В	228,89	231,08	<0,05
		К	237,08	229,32	>0,05
		А/В	8,19/3,6	-1,76/-0,7	-
10	Човниковий біг 4x9 м (с)	В	10,00	10,03	<0,05
		К	9,49	10,16	>0,05
		А/В	-0,51/-5,1	0,13/1,3	-
11	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	В	41,76	42,65	<0,05
		К	48,11	41,89	<0,05
		А/В	6,35/15,2	-0,76/-1,8	-

Примітка: В – вихідні дані, К – кінцеві дані, А/В – абсолютний та відносний (%) приріст.

Аналіз результатів показує, що в ЕГ та КГ показники суттєво відрізняються між собою.

### **Висновки**

Диференційований підхід до використання навантажень у фізичному вихованні та формування груп студентів за типологічними ознаками наочно показує приріст морфофункціональних показників у студентів, які займалися за запропонованою методикою.

Розподіл студентів за типологічними групами і дозування фізичних навантажень в залежності від фізичного стану досить суттєво покращив морфофункціональний стан організму студентів, які нещодавно прийшли зі шкільної лави.

## Література

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України //Постанова Кабінету Міністрів України №80. – К.,1996. – 31 с.
2. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. - Львів, 2001. - 20 с.
3. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція засобами фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук з фізич. виховання і спорту. - Луцьк, 1999. - 21 с.
4. Єднак В.Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп ЗФП основного відділення вузу: Автореф. дис. ... канд. пед. наук - К.: УДУФВіС, 1997. - 25 с.
5. Іващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді //Мат. Всеукр. наук. конф. “Оптимізація процесу фіз. вих. в системі освіти”. – Тернопіль, 1997. – С. 138-146.
6. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. - К.: ІЗМН, 1999, - 270 С.
7. Лєко Б. Диференціація фізичного виховання у ВНЗ - шлях до спорту для всіх // Педагогіка, психологія та медико-біолог. проблеми фіз. Виховання і спорту: Зб. Наук. Праць - Харків: ХАДМ, 2003. - №2. - С. 101 - 112
8. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: Автореф. дис. ... канд. фіз. вих. – Луцьк, 1999. – 19 с.
9. Романенко В.В. Вплив різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. - Львів. 2003. - 26 с.
10. Савчук С.А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. - Рівне. 2002. - 18 с.