ХАРКІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ім.Г.С.Сковороди

На правах рукопису

ЮР АНДРІЙ МИХАЙЛОВИЧ

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ТА МЕТОДІВ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ВУЗІВ

13.00.04 – теорія і методика фізичного виховання, спортивного тренування та оздоровчої фізичної культури

А в т о р е ф е р а т
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Харків 1994

ЛННБ України ім.В.Стефаника
00801479 (Т)

Ав 29.22

Робота виконана в Глухівському державному педагогічному інституті імені С.М.Сергєєва-Ценського.

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук,
професор Балбенко С.Ю.

Офіційні опоненти – доктор педагогічних наук,
професор Вільчковський Е.С.;
кандидат педагогічних наук,
доцент Філіпенко П.І.

Провідна установа – Сумський педагогічний інститут
імені А.С.Макаренко.

Захист відбудеться "24" березня 1994 року
о 12 годині на засіданні спеціалізованої вченої Ради
К 113.24.02 у Харківському державному педагогічному університеті ім.Г.С.Сковороди за адресою: 310168, м.Харків, вул.Блюхера, 2.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Харківського державного педагогічного університету ім.Г.С.Сковороди

Автореферат розісланий "21" лютого 1994 року.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради Золотухіна С.Т.

ЛНБ ім. В. Стефаника
АН України

АВ-29.226

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЕРТАЦІЙНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Актуальність дослідження. В сучасних умовах становлення національної системи виховання велике значення надається розвитку фізичних сил і задатків людей, збільшенню активного періоду життєдіяльності громадян української держави, в тому числі і майбутніх учителів загальноосвітньої школи.

Суттєвим компонентом фізичної підготовки молоді є розвиток рухових умінь та навичок, підвищення її рухової активності, що благотворно впливає на фізичні, моральні сили, на стан здоров"я людей різних вікових груп і професій, тобто на фізичну підготовленість в цілому.

У зв"язку із збільшенням потоку інформації особливого значення набуває інтенсифікація рухової активності людей, професійна діяльність яких пов"язана з розумовою працею, що приводить до обмеження рухового режиму, зокрема це стосується учнів шкіл та студентів вищих навчальних закладів. Проте дана проблема наштовхується на протиріччя життєвої практики сьогодення. У багатьох вищих навчальних закладах заняття з фізичного виховання вилучаються із сітки розкладу академічних занять. Лише невелика частина студентів продовжує займатися фізкультурою і спортом у групах спортивного удосконалення. Як показують дослідження М.Я.Віленського, В.М.Гавриленко, Б.М.Мінаєва, В.В.Михайлова, Л.В.Хайкіна та ін., розумова працездатність, стан здоров"я, фізичний розвиток і фізична життєва підготовленість студентів вузу в значній мірі залежать від їх повсякденної рухової активності і постійних занять фізичними вправами. Гіподинамія, як результат відсутності систематичної рухової активності, викликає негативні зміни в організмі людини, погіршує показники діяльності серцево-судинної і дихальної систем, послаблює увагу і пам"ять, в кінцевому резу-

льтаті знижує загальну працездатність людини. Тому особливого значення для фізичного стану людей, які займаються розумовою працею, набуває рухова активність, яка є головним фактором боротьби з гіподинамією. У зв"язку з цим розробка форм, засобів та методів підвищення рухової активності на заняттях з фізичного виховання в режимі робочого дня студентів є надзвичайно важливою.

Об"єкт дослідження - фізична підготовка студентів педвузів.

Предмет дослідження - умови, за яких підвищується рівень фізичної підготовки студентів педвузів.

Мета дослідження - теоретично обгрунтувати та експериментально перевірити умови підвищення рівня фізичної підготовленості студентів педвузів.

Гіпотеза дослідження. Інтенсивність академічних занять з фізичного виховання, раціональна організація робочого дня, оптимальне поєднання розумової діяльності з природними локомоціями, фізичними вправами оздоровчої спрямованості сприятимуть підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів педвузів.

Задачі дослідження:

1. Визначити рівень рухової активності студентів, засоби, методи її підвищення та інтенсивність навантаження майбутніх учителів на заняттях з фізичного виховання.

2. Виявити умови, за яких підвищується рівень фізичної підготовки студентів педвузів.

3. Розробити та впровадити в практику педвузів методичні рекомендації відносно підвищення рухової активності студентів.

Наукова новизна полягає в теоретичному обгрунтуванні умов, за яких значно підвищується рівень фізичної підготовленості студентів педвузів.

Практична значимість роботи - в розробці методики занять з фізичного виховання, яка сприяє підвищенню фізичної підготовленості студентів, у складанні методичних рекомендацій викладачам вузів та майбутнім учителям.

Достовірність наукових результатів досягнута опорою на сучасні педагогічні та фізіологічні дослідження, з урахуванням передового педагогічного досвіду; застосуванням комплексу методів, адекватних меті, задачам, об"єкту, предмету дослідження; поєднанням кількісного та якісного аналізу експериментальної перевірки гіпотези.

Впровадження результатів дослідження. Результати дослідження доповідались на обласних /м.Глухів - 1984, 1988 рр./ і республіканських /міста Бердянськ, Київ - 1992р., Луцьк - 1993р./ наукових та науково-практичних конференціях працівників освіти. Методичні розробки "Фізичні вправи для самопідготовки студентів педвузів" і "Комплекс фізичних вправ для організації кругового тренування з фізичного виховання у вузах" впроваджуються в практику роботи викладачів Харківського, Глухівського та Сумського педагогічних інститутів.

На захист виносяться:

1. Умови, за яких підвищується фізична підготовленість студентів педвузів.

2. Засоби, методи збільшення рухової активності студентів.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

Дисертація складається із вступу, п"яти розділів, висновків, списку використаної літератури.

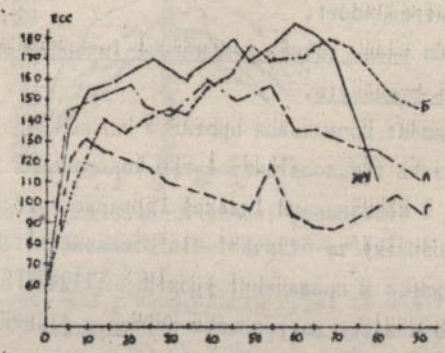
В процесі виконання роботи проведено визначення рухової активності та інтенсивності навантажень у зв"язку з особливостями

організаційно-методичних форм проведення занять з фізичного виховання.

В процесі аналізу рухової активності /РА/ студентів на заняттях з фізичного виховання отримані такі дані: рухова активність на 4-х різних типах занять знаходилась у межах від 2722 до 5424 рухів /табл.I/. Найбільша РА мала місце на експериментальних заняттях, які проводились поточно-станційним методом, а найменша - на заняттях з гімнастики або легкої атлетики /співвідносно 2722 та 4050 рухів/. Ці показники мають високодостовірні статистичні різниці /табл.I/.

Дані механореєстрації РА, що характеризують кількісні показники моторної щільності тих типів занять, що проводились, знайшли своє підтвердження у біорадіотелеметричних вимірах ЧСС, які визначають кількісні сторони навантажень на організм піддослідних /табл.I/. Якщо на гімнастичному та легкоатлетичних заняттях середня ЧСС склала III уд/хв., а максимальна - I35 уд/хв., то на експериментально-комплексних заняттях ці показники знаходились у межах I68-I85 уд/хв., /мал.I/. Заслуговують уваги показники ЧСС, які характеризують інтенсивність навантажень у основній частині різних типів досліджуваних занять. Тут також найменша інтенсивність навантажень, за показниками ЧСС, має місце на заняттях з гімнастики /від I20 до 70 уд/хв/, потім на заняттях з легкої атлетики /від I50 до I35 уд/хв./. Найбільша інтенсивність тренуючих впливів спостерігається на експериментальних заняттях, які проводяться поточно-станційним методом в чергуванні з загальними завданнями /від I80 до I60 уд/хв /.

Таким чином, найбільша інтенсифікація занять з фізичного виховання досягалась на експериментальних заняттях, які включали



Мал.І Усереднені телепульсограми підопідних на різних типах занять

Умовні позначення: Г – гімнастичний урок,
Л – легкоатлетичний урок,
Б – урок з баскетболу,
КУ – експериментальний комплексний урок.

Таблиця І

Усереднені показники РА підопідних на заняттях з фізичного виховання /n = 177 /

Статистичні показники РА / Типи занять	Частини уроку: підг. ХРА	основна ХРА	заключ. ХРА	РА на зан. X	S	V%	Достовірність різниць
Заняття з гімнастики	942	1548	232	2722	237	11,7	<0,01 <0,01
Легкоатлетика	1294	2666	190	4050	214	<0,01	<0,01
Заняття з спортивних ігор	1192	3164	228	4584	79	16,0	<0,01
Експериментальне заняття	1274	3894	258	5424	191	49,3	

вправи на окремих станціях по розвитку сили, спритності та

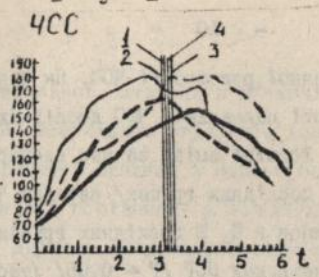
загальної витривалості.

Вивчався вплив занять підвищеної інтенсивності на фізичну підготовленість студентів.

Експеримент проводився протягом навчального року, в ньому приймали участь три дослідних і три контрольних групи, укомплектовані згідно з показниками індексу Гарвардського степ-тесту, даними фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Експериментальна методика полягає в проведенні уроків з фізичного виховання з переважною направленістю на розвиток основних фізичних якостей, особливо загальної витривалості, яка сприяє підвищенню функцій кровообігу і дихання. Такі заняття проводились з підвищеною інтенсивністю шляхом чергування станційних завдань, які сприяють розвитку сили, гнучкості і рівноваги, з загальними завданнями, що включають різноманітні форми бігу, ходьби і вправ на розвиток грудної клітки та діафрагми. При цьому середня тривалість "бігових" вправ на кожному уроці складала від 25 до 35 відсотків всього заняття. З контрольними групами заняття з фізичного виховання проводились в рамках існуючої програми. В завдання дослідів входило визначення ефективності впливу вправ експериментальної методики на фізичний розвиток і фізичну підготовленість студентів.

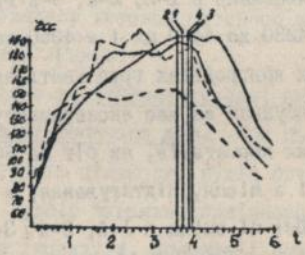
Проведення порівнювального експерименту дозволило отримати такі дані: за показниками ІГСП в перших дослідній і контрольній групах значно підвищилися середньо-групові показники по ІГСП в кінці експерименту, показавши при тестуванні співвідносно відмінку та добру фізичну готовність по ІГСП. У дослідних І-ої та 3-ої контрольних груп істотних змін по цьому показнику не відбулося.

Підтвердженням показників ІГСП служать дані контрольних нормативів піддослідних груп, які випробовуються в бігу на 100 м, в та-

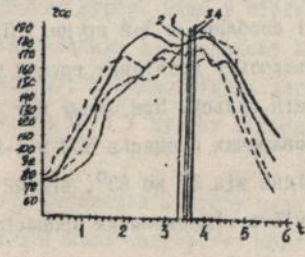


Мал.2. Графік радіотелеметричної реєстрації ЧСС піддослідних першої дослідної і контрольної груп

Умовні позначення: ЧСС у контрольній групі на початку експерименту ——, в кінці експерименту —— ; у дослідній групі на початку експерименту — —, в кінці експерименту — — ; 3,4 - час пробігання ЧСС в піддослідними дослідної і контрольної груп на початку експерименту; 1,2 - в кінці експерименту. / На мал. 3 і 4 позначення ті ж /.



Мал.3. Графік радіотелеметричної реєстрації ЧСС піддослідних другої дослідної і контрольної груп



Мал.4. Графік радіотелеметричної реєстрації ЧСС піддослідних третьої дослідної і контрольної груп

кож дані біотелеметричної реєстрації ЧСС. Як бачимо із графіків /мал. 2-4/, в більшості показників ЧСС дослідних груп / $\bar{X}$ і max ЧСС і ПСР/ відбулися істотні зміни за час експерименту. Особливо покращилась /в І і ІІ дослідних групах/ середня ЧСС. Максимальна ЧСС достовірно знизилася в ІІ, ІІІ дослідних групах, де відбулися істотні зміни і в показниках ПСР /$P < 0,05$/ /табл.2/. Ці зміни підкреслюють більш економну роботу серцево-судинної системи при виконанні навантаження на витримку випробуваних дослідних груп в кінці експерименту. У більшості випробуваних контрольних груп, які не виконують великих за об"ємом бігових навантажень, ці показники не мали суттєвих змін. Покращення загальної витримки випробуваних дослідних груп підтверджується також підвищенням життєвої місткості легенів, яка збільшилась в І-й, 2-й, 3-й групах відповідно з 4420 до 4620 мл., з 4230 до 4460 мл і з 4250 до 4520 мл. Показники ЖЛ у піддослідних контрольних груп мають несуттєві зміни.

Значні зміни відбулися за час експерименту в усіх студентів дослідних груп з таких нормативів, як біг на 60 і 100 м, стрибки в довжину з розбігу і з місця, підтягування, а також в показниках фізичного розвитку. Всі ці зміни в І-й, 2-й і 3-й дослідних групах були нерівноцінні. Як і на початку експерименту, за всіма показниками кращою була І-а дослідна група, а потім - 2-а і 3-я. Але зрушення в дослідних параметрах, в порівнянні з початковими, були дещо більшими в 2-й і особливо в 3-й групах. Підвищення загальної витримки характеризувалось у дослідних групах таким важливим показником, як реституція пульсу. При цьому кут β , який характеризує швидкість відновлюючих процесів ЧСС в І-й, 2-й і в 3-й групах, змінився відповідно від 37 до 53^0, від 42 до 53^0, від 35 до 50^0. Як відомо, швидкість відновлюючих процесів в значній мірі

визначає рівень загальної витримки в м"язовій роботі і у вправах на витримку. Медичні обстеження студентів дослідних і контрольних груп в кінці експерименту виявили з одного боку, достовірне покращення ряду показників в порівнянні з початковими даними в середині окремих груп, з другого, достовірні відмінності між показниками піддослідних контрольних та дослідних груп. У дослідних групах більш значимо підвищились розмірні показники грудної клітини і її екскурсії ЖМЛ, кистьової і станової динамометрії. Таким чином, проведені експериментальні дослідження по виявленню впливу цілеспрямованих тренувальних занять на функції дихання та кровообіг, які обумовлюють в деякій мірі розвиток загальної витримки, динамічної сили, швидкості і спритності, показали їх достатню ефективність, яка забезпечувалась високою моторною щільністю і інтенсивністю проведення таких занять.

В роботі проведено визначення рухової активності студенток старших курсів в режимі робочого дня. При цьому були використані дані про механореєстрацію кількості рухів студенток III-IУ курсів педагогічного, IУ-У курсів загальнотехнічного факультетів Глухівського педагогічного інституту. Проведені розрахунки і аналіз цифрових показників РА піддослідних як одного, так і другого факультетів дали можливість виявити загальну тенденцію, пов"язану з її зниженням від курсу до курсу. Якщо у студенток III курсу педагогічного факультету РА складала в середньому I2842, а на IУ курсі дорівнювала 9934 /табл.2/, у піддослідних загальнотехнічного факультету показники РА на IУ і У курсах відповідно складали I2908 і I0720.

Рухова активність студенток III курсу педагогічного факультету і IУ курсу загальнотехнічного факультету мають достовірну різницю

Таблиця 2

Середня денна РА піддослідних студенток старших курсів

Статистичні показники / Курс	x РА	Педагогічний ф-т σ	V%	P	Курс	Загальнотехнічний ф-т x РА	σ	V%	P
Ш курс /n = I23/	I2842	347	II,0	<0,05	IУ	I2908	6I2	I4,3	<0,05
IУ курс /n = I38/	9934	I7I	I9,3		У	I0720	3II	42,I	

Р А студенток старших курсів. Більш висока РА студенток молодших курсів пояснюється тим, що вони займались на уроках з фізичного виховання, тоді як студентки IУ і У курсів не відвідували таких занять. Можна припустити, що такий руховий режим не може сприяти активізації діяльності нервово-м"язового апарату і внутрішніх органів людини, які повсякденно займаються розумовою працею протягом 8-I2 годин на добу. Для визначення впливу даного рухового режиму на піддослідних, стан їх здоров"я, фізичний розвиток і фізичну підготовленість був проведений аналіз медичних карт студентів Ш-У курсів, який показав, що протягом навчання з Ш по У курс у більшості показників фізичного розвитку студентів суттєвих змін не відбулося. Разом з тим у піддослідних загальнотехнічного факультету були більш високі показники деяких сторін фізичного розвитку, а саме: ЖМЛ і динамометрія.

Для вивчення фізичної підготовленості піддослідних були використані індекс Рюффьє і ІГСП. Як показав аналіз отриманих даних із зниженням РА студентів з Ш до У курсу погіршується і їх фізич-

на підготовка по індексу Руфф"е. Навіть при незначному навантаженні тесту Руфф"е /30 присідань за 30 с/ реакція серцево-судинної системи більше ніж у 50% піддослідних III-IУ курсів недостатня і тільки 30% успішно виконують навантаження.

Тестування тих же піддослідних по ІГСТ підтвердило загальну тенденцію зниження їх фізичної підготовки при зменшенні об"єму рухової активності від курсу до курсу. При цьому послідовно знижується процент піддослідних із зразковою і доброю фізичної підготовкою по ІГСТ. Ці дані дозволяють говорити про негативні наслідки зростаючого дефіциту РА у студенток старших курсів у зв"язку з навантаженням учбовими предметами, самоосвітою і відсутністю систематичних занять фізичними вправами.

Окремо вивчалось підвищення рухової активності студенток старших курсів, як фактору покращення їх фізичного стану.

Сутність даного дослідження полягала у визначенні впливу підвищеної рухової активності на фізичний розвиток і фізичну підготовку студенток старших курсів у результаті раціоналізації регламенту навчального дня. Для цього студенти дослідних груп кожен день виконували ранкову гігієнічну гімнастику на свіжому повітрі, 8-10 хвилинні фізкультпаузи між учбовими і самостійними заняттями, здійснювали перехід пішки до місця навчання і до місця проживання, займалися загартуванням і доступними /в конкретних умовах/ видами спорту 2-3 рази на тиждень. До початку експерименту їм були видані пам"ятки з регламентом учбового дня, комплексами ранкової гігієнічної гімнастики і вправами для фізкультпауз. Протягом експерименту здійснювався контроль за виконанням заданого рухового режиму і надавалась методична допомога у виборі засобів фізичного виховання і методиці їх використання. Контроль і самоконтроль виконувались

за допомогою індекса Руф'є, ІГСТ і механореєстрації рухів.

Показники фізичного розвитку реєструвались в кінці ІІІ і ІУ курсів на педагогічному факультеті і в кінці ІУ та У курсів загальнотехнічного факультету /брались показники фізичної підготовки у формі здачі нормативів/.

Проведене дослідження дозволило отримати такі дані: середні показники величини РА використаних дослідних груп мали достовірні зміни в бік збільшення порівняно з РА піддослідних контрольних груп /$p < 0,05$/. Порівняння показників РА дослідних і контрольних груп по курсах наочно демонструє перевагу рекомендованої експериментальної методики, оскільки величина РА в дослідних групах помітно збільшилась у порівнянні з РА піддослідних контрольних груп /табл.3/.

Та ж тенденція спостерігалась і в зміні РА в бік збільшення в регламенті навчального дня, яка у дослідних групах у порівнянні з контрольними виявилась більшою майже в півтора рази.

Медичне обстеження, показники ІГСТ, нормативи фізичної підготовки і процент захворювання студенток дослідних і контрольних груп дозволили отримати такий фактичний матеріал. Показники фізич-

Таблиця 3

Середня рухова активність піддослідних і контрольних груп за час експерименту /n = 263/

Факультет	Педагогічний			Загальнотехнічний		
Статистичні показники / Групи	$\bar{X}$ РА	d	P	$\bar{X}$ РА	d	P
ІІІ піддослід.	I474I	I899	$<0,05$	I4886	I978	$<0,05$
Контрольна	I2842			I2908		
ІУ піддосл.	I52I2			I5773		
Контрол.	9934	5278	$<0,05$	I0720	5053	$<0,05$

ної підготовки по ІГСТ виявили тенденцію підвищення від курсу до курсу в дослідних групах обох факультетів. При цьому можна констатувати: якщо на Ш-х курсах між дослідними і контрольними групами обох факультетів не було достовірних різниць у показниках ІГСТ, то починаючи з ІУ курсу, такі зміни стали істотними по всіх 4 градаціях ІГСТ /табл.4/.

Таблиця 4

Показники ІГСТ піддослідних і контрольних груп педагогічного і загальнотехнічного факультетів по 4-х бальній оцінці

Курс / Група	Гр. оцін. та стат. показники							
	5	P	4	P	3	P	2	P
Педагогічний факультет								
Ш досл.	$\frac{33}{34}$	I>0,05	$\frac{40}{47}$	7>0,05	$\frac{18}{16}$	2>0,05	$\frac{9}{3}$	6 >0,05
ІУ досл.	$\frac{42}{19}$	23<0,05	$\frac{38}{28}$	I0<0,05	$\frac{19}{46}$	27<0,05	$\frac{-}{7}$	7 <0,05
контр.								
Загальнотехнічний факультет								
ІУ досл.	$\frac{41}{40}$	I>0,05	$\frac{35}{43}$	8>0,05	$\frac{15}{10}$	5>0,05	$\frac{9}{7}$	2>0,05
контр.								
У досл.	$\frac{44}{22}$	22<0,05	$\frac{48}{16}$	32<0,05	$\frac{8}{32}$	24<0,05	$\frac{-}{9}$	29<0,05
контр.								

Таким чином, між піддослідними старших курсів дослідних і контрольних груп обох факультетів були виявлені високодостовірні статистичні розмежування фізичної підготовки по показниках ІГСТ, чого не спостерігалось у самих контрольних групах, які систематично не займаються фізичними вправами з оздоровчою направленістю і мають менший об"єм РА, в результаті недостатнього повсякденного використання природних локомоцій в регламенті навчального дня.

За час експерименту певні зміни відбулися і в показниках фі-

зичного розвитку дослідних і контрольних груп. У дослідних груп відмічений дещо більший приріст у показниках росту, кистьової і станової динамометрії в порівнянні з піддослідними контрольних груп. Однак достовірність статистичних різниць виявлена тільки в показниках життєвої місткості легенів і окружності грудної клітини /$p < 0,05$/.

Фізична підготовленість піддослідних визначалась за допомогою виконання основних нормативних вимог, зокрема, були взяті такі нормативи як: біг на 60, 100, 500 м, стрибок у довжину з місця і з розбігу, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, котрі характеризують рівень розвитку швидкісно-силових якостей і витривалості. Як показує порівняльний аналіз даних дослідної і контрольної груп педагогічного факультету за час експерименту, в них відбулися певні зміни, які були нерівнозначні за різними показниками і при загальній тенденції до покращення, в окремих випадках мали місце недостатні зрушення. Так, наприклад, у студентів дослідної групи покращився час пробігу на 60, 100, 500 м відповідно з 10,0 до 9,8с; з 16,4 до 16,2с та з 1:50,0 до 1: 42,5с. У піддослідних контрольних груп швидкість пробігу всіх трьох дистанцій дещо знизилась: з 9,8 до 10,2с в бігу на 60м; з 16,6 с до 17,3 с в бігу на 100 м; з 1 : 45,0 до 1 : 62,0с в бігу на 500 м.

Аналогічні зміни відбулися в стрибках у довжину з розбігу і з місця. В дослідній групі результати відповідно покращилися з 317 до 334 см та з 164 до 173 см. У контрольній групі мало місце зниження результатів у стрибках з 340 до 324 см і з 165 до 160 см.

Та ж тенденція у дослідних і контрольних групах спостерігалась у результатах згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

За цей же час у дослідних групах загальнотехнічного факуль-

тету швидкість пробігу дистанцій 60 і 100 м не змінились, а в бігові на витривалість покращилась. У піддослідних контрольної групи швидкість пробігання цих дистанцій дещо погіршилась. Разом з тим, у дослідній групі підвищились результати зі стрибків у довжину з розбігу і з місця, збільшились показники сили; у піддослідних контрольної групи відбулось за цей час зниження цих же результатів.

Взагалі, суттєвими у дослідних групах обох факультетів були зміни результатів з бігу на 500 м, що знаходиться у відповідності з покращенням показників ЧСС, при проведенні ПГСТ і збільшенням ЖЕЛ. Погіршення показників фізичної підготовки піддослідних контрольних груп пояснюється зниженням їх рухової активності і нерегулярними заняттями фізичними вправами оздоровчого напрямку. Звертає на себе увагу і той факт, що за час експерименту у дослідних групах обох факультетів мало місце послідовне зниження захворюваності. У піддослідних контрольних груп процент захворювань не тільки не знизився, але мав тенденцію до збільшення.

Основні висновки дослідження.

І. Аналіз інтенсивності навантажень і рухової активності студентів на заняттях з фізичного виховання з різною спрямованістю /гімнастика, ігри, легка атлетика/ за даними біотелеметричних досліджень ЧСС показав, що найбільш ефективними в навчальні заняття з фізичного виховання, використані нами по розробленій комплексній підготовці, яка впливає на розвиток загальної витривалості, сили, гнучкості, спритності шляхом багаторазового /станційного/ повторення вправ з високою моторною щільністю і інтенсивністю. Чергування станційних завдань, спрямованих на розвиток сили, гнучкості, спритності на таких заняттях перемежовуються з загальними завданнями, пов'язаними з їх переважним впливом на серцево-судин-

ЛНБ ім. В. Стефаника
АН України

ну та дихальну системи, розвиток загальної витривалості. При цьому середні показники ЧСС на таких заняттях знаходяться у межах 167 уд/хв., що характеризує достовірне збільшення їх впливу на організм тих, хто займається за спеціальною методикою, порівняно з традиційними формами проведення занять.

2. Аналіз рухової активності за даними механореєстрації рухів підкреслив різницю РА при проведенні навчальних занять, передбачених програмою, та занять за експериментальною методикою. При цьому РА занять за експериментальною методикою більше ніж у 2 рази перевищує цей показник на заняттях з гімнастики і у півтори рази на заняттях з легкої атлетики.

3. Педагогічний експеримент по визначенню ефективності тренуючого впливу експериментально-комплексних занять з фізичного виховання довів, що систематичне використання таких занять дає більш виражену дію на фізичний розвиток та фізичну підготовленість студентів. Підтвердженням цьому є покращення середньо-групових оцінок по ПСТ в кінці експерименту, зниження середніх та максимальних значень ЧСС, а також пульсової вартості роботи при виконанні тестових завдань у бігові на 1000м. У студентів дослідної групи покращився також і час пробігу цієї дистанції. Найбільш суттєвим є зростання ЖМЛ у даної групи та значне поліпшення реституції пульсу після пробігу 1000-метрової дистанції. Ці зрушення свідчать про підвищення тренованості студентів дослідної групи та ефективність впливу підвищеної інтенсивності рухової активності тих, хто займається за експериментальною методикою.

4. Вивчення РА студенток старших курсів, які не займаються фізичним вихованням у світі академічного розкладу, дало можливість виявити деяку тенденцію їх фізичного розвитку, фізичної підготов-

леності та стану здоров"я. Зниження рухової активності піддослідних від курсу до курсу супроводжували негативні зміни їх фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану здоров"я. Підтвердженням цьому є достовірне зниження РА, показників фізичного розвитку та збільшений процент захворювань. Таким чином, зниження РА веде до погіршення або стабілізації показників фізичного розвитку, послабленню імунних якостей організму і особливо діяльності серцево-судинної системи.

5. Застосування до регламенту навчального дня студентів додаткових заходів, пов"язаних з виконанням природних локомоцій /ходьба, біг/ та фізичних вправ з оздоровчою направленістю, які сприяють підвищенню їх рухової активності, сприяло досягненню значного покращення фізичного стану дослідних груп. Зокрема, у піддослідних груп знизилась реакція серцево-судинної системи та стандартні проби Рюфф"е та ІГСТ, покращилась реституція пульсу після виконання даних тестів, збільшилась життєва місткість легенів та знизився процент захворювань. Дані показники мають статистично достовірні різниці з аналогічними показниками піддослідних контрольних груп, які нерегулярно займаються фізичними вправами в режимі навчального дня протягом 2-х років навчання на старших курсах.

Поряд з позитивними зрушеннями у фізичному розвиткові, фізичній підготовленості і стану здоров"я студентів, рекомендована методика проведення занять та оздоровчо-гігієнічних заходів сприяє економічному ефекту, так як не потребує розширення спортивної бази та збільшення одиниць штатного розкладу викладачів фізичного виховання у вузі.

Основний зміст дисертації відображений у таких публікаціях

460297

Ав 29.226

автора:

I. Деякі аспекти фізичної підготовки студентів педагогічних вузів //Питання професійної підготовки учителя у світі основних напрямків реформи загальноосвітньої та професійної школи /Тези доповідей науково-практичної конференції, присвяченої 110-річчю Глухівського педінституту. Глухів. - 1981. С.58.

2. Ідеї К.Маркса про здоров"я //Марксизм та сучасність /Тези доповідей обласної науково-теоретичної конференції. Глухів. 1988. С.46.

3. Фізичні вправи для самопідготовки студентів педагогічних вузів: Методичні рекомендації. Харків, 1992. 1,0 д.а. /у співавторстві/.

4. Комплекси фізичних вправ для організації кругового тренування на заняттях з фізичного виховання у вузах: Методичні рекомендації. Харків, 1992. 1,0 д.а. /у співавторстві/.

5. Здоров"я через освіту /Тези доповідей розширеної Української методичної Ради кафедр медичної підготовки. Бершинськ-Київ. 1992. 0,1 д.а. /у співавторстві/.

6. Особливості підготовки біатлоністів зимових багатоборців ГПО в умовах педінституту //Актуальні проблеми розвитку фізкультурно-спортивних багатоборців України: Матеріали науково-методичної конференції. Луцьк, 1993. С.48.