

# MATERIALY

IV MEZINARODNI VEDECKO - PRAKTICKA  
KONFERENCE

## «VEDA A TECHNOLOGIE: KROK DO BUDOUCNOSTI - 2008»

1-15 brezen 2008 гоки

**Dil 13**  
**Lekarstvi**  
**Telovychova a sport**

**Розпутній О. П.**  
*Національний Університет*  
*Харчових Технологій*

## **Дослідження основних фізичних якостей студентів економічного факультету.**

Необхідною умовою досягнення мети кожного дослідження є розробка відповідної методології, яка дозволяє цілеспрямовано вирішувати поставлені завдання та уникати дублювання отриманих результатів.

Не менш важливою складовою ефективною дослідницької діяльності є організація означеного процесу, від якої залежать як терміни вирішення окремих завдань, так і достовірність експериментальних даних.

Застосування в педагогічному процесі нових тренувальних впливів вимагає, щоб від об'єкта дослідження до дослідника надходила термінова інформація.

В нашому дослідженні був включений педагогічний експеримент констатуючого характеру, в якому взяли участь 201 студент жіночої статі 17-20 років, що навчаються на 1-3-х курсах факультету "Економіки і менеджменту". Усі отримані параметри записувалися у зведені протоколи досліджень.

### **Тестування загальних фізичних здібностей**

Педагогічне тестування застосовувалося для вивчення рівня оцінки розвитку фізичних якостей: швидкісної витривалості, швидкості, сили й спритності. Рівень фізичної підготовленості студентів визначався за допомогою педагогічного тестування основних фізичних якостей.

Для визначення оцінки розвитку швидкості використовувалась контрольна вправа "забігання на гімнастичну лаву". Студенти тестування ставали вздовж гімнастичної лави, обличчям до неї.

За сигналом викладача студенти, протягом 1 хвилини, виконували забігання на гімнастичну лаву у наступній послідовності: постанова на лаву лівої ноги на повну стопу, постанова на лаву правої ноги на повну стопу, постанова лівої ноги на підлогу на повну стопу, постанова правої ноги на підлогу на повну стопу, на цьому цикл руху завершався. Цикл повторювався знов і знов протягом 1 хвилини, рахувалося виконання повних циклів.

При оцінці рівня розвитку сили застосовувалась така контрольна вправа. Учасники тестування приймали вихідне положення: лежачи на спині, ноги зафіксовані, руки прямі, витягнуті вгору над головою утримуючи баскетбольний м'яч. Учасник тестування намагався якомога швидше виконувати нахили вперед, торкаючись м'ячем гімнастичної лави (яка фіксує ноги) і назад, торкаючись м'ячем підлоги за головою. Рахувався повний цикл рухів, який виконував студент за 1 хвилину.

Для визначення рівня розвитку швидкісної витривалості застосовувався "човниковий біг". Всі учасники тестування вишиковувались вздовж лицьової лінії баскетбольного майданчика.

За командою викладача вони, протягом 40 секунд, виконували біг від однієї лицьової лінії до протилежної у прямому і зворотньому напрямку,

торкаючись рукою, кожного разу, лінії майданчика. За сигналом викладача студенти зупинялись і викладач фіксував відстань, яку пробігав кожен із студентів.

Відпочинок продовжувався протягом 1 хвилини, яку фіксував викладач. Після відпочинку “човниковий біг” повторювався, за вимогами, які визначені вище. Знов фіксувалась відстань, яку подолав кожен із студентів. Різниця між показниками відстані, яку подолав студент у першій і другій спробах є показником рівня швидкісної витривалості.

При оцінці розвитку спритності використовувалась вправа “жонглювання баскетбольним м’ячем”. Учасник тестування приймав вихідне положення, ноги розташовані паралельно на ширині плечей, коліна трохи зігнуті, тулуб трохи нахилений вперед, баскетбольний м’яч утримувався обома руками між ногами, права рука попереду, ліва – позаду.

За сигналом студент починав, якомога швидше виконував зміну положення рук, тобто: одночасно відпустивши м’яч обома руками права рука переносилась навколо правої ноги назад, а ліва – навколо лівої ноги вперед. Тест виконувався протягом 1 хвилини та фіксувалося кожне виконання повного циклу.

Результати власних досліджень показників фізичного розвитку студентів 1-3-х курсів факультету “Економіки і менеджменту” були оброблені загальноприйнятими методами математичної статистики. Обчислювалося середнє арифметичне варіаційного ряду ( $x$ ).

Одними з головних факторів, що впливають на результат управління процесом фізичної підготовки студентської молоді є наявність об’єктивної інформації щодо вікових особливостей розвитку фізичних здібностей та можливість оперативної оцінки впливу тренувального навантаження.

У таблиці наведена середня арифметична динаміка розвитку фізичних можливостей студентів жіночої статі економічного факультету I – III курсів.

Курс	К-сть	Вік	Швидкісна витривалість			Швидкість	Сила	Спритність
			I підхід	II підхід	різниця			
I	67	17,3	161	152	- 9	46	31	70
II	67	18,3	158	149	- 9	44	30	61
III	67	19,2	155	146	- 9	44	30	68

Аналізи результатів дослідження вікових особливостей розвитку фізичних якостей дівчат які навчаються на I-III курсах показав, що відбувається зниження результатів до II курсу майже на всіх показниках. Однак з II по III курс відмічається стабільність результатів. Винятком є показники тесту на спритність де спостерігається підйом результатів з II по III курс, але вони не переважають початкового рівня.

На основі отриманих даних можна зробити висновки. Студенти I курсу, які нещодавно закінчили загальноосвітню школу мають достатній рівень фізичної підготовки. Це пов'язано з тим, що заняття з фізичної культури проводяться двічі на тиждень і мають позитивну динаміку приросту фізичних якостей.

Студенти у вищому навчальному закладі займаючись один раз на тиждень мають низький рівень рухової активності. Це приводить до невідповідності рівня фізичної підготовленості контрольним нормативам з фізичного виховання гальмуючі процес формування фізичних якостей. Результати дослідження підтверджують необхідність збільшення кількості навчальних годин з фізичного виховання хоча б удвічі.

Проведені експериментальні дослідження розвитку загальних фізичних якостей студентів дозволили отримати результати, на основі яких за допомогою методів математичної статистики, розроблена трирівнева диференційована оцінка, що може використовуватися на етапі фізичної підготовки в процесі оперативного контролю.