

ЗАНЯТТЯ З ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

А. В. Бойченко

Аналіз психолого–педагогічних джерел свідчить про те, що спостереження лікарів і педагогів, результати наукових досліджень свідчать про існування тривожної ситуації зниження рівня здоров'я, рухової та функціональної підготовки дітей підліткового віку. У зв'язку з цим спеціалісти стверджують, що традиційна система фізичного виховання в загальноосвітніх закладах функціонує недостатньо ефективно та потребує вдосконалення [2; 5]. Спираючись на твердження, що активне використання масового спорту має велике значення для ефективного функціонування традиційної системи фізичного виховання в освіті, визначається один із резервів удосконалення фізичного виховання, на нашу думку, – це студентський спорт [1]. Спираючись на наукову літературу, можна умовно визначити умови раціональної побудови процесу фізичного виховання – визначення фізичного стану студентів та постійний моніторинг їх фізичного розвитку. Багато авторів у своїх дослідженнях, присвячених фізичному розвитку людини, найбільш проблематичним вважається підлітковий вік [3]. Дозрівання окремих органів і систем організму відбувається гетерохронно. Фізичний розвиток характеризується високою інтенсивністю, нерівномірністю та ускладненнями, які пов'язані зі статевим дозріванням. Тому організація процесу фізичного виховання студентів других курсів, використання ефективних засобів впливу на їх організм, їх зацікавлення систематичними заняттями фізичними вправами має велике значення для виховання здорового підростаючого покоління [4]. Універсальним засобом оздоровчого впливу на організм студентів є лижні перегони, а в програмах із фізичного виховання присутній обов'язковий базовий компонент «Лижна підготовка».

Студенти факультету фізичного виховання Харківської гуманітарно–педагогічної академії, починаючи з 2 курсу коледжу, проходять лижну практику – лижний збір, а також заняття з лижної підготовки.

У процесі занять із лижної підготовки залучаються до роботи великі групи м'язів, зміцнюються функціональні системи організму, насамперед серцево–судинна, дихальна, нервова, набувається обов'язковий мінімум знань про основи техніки пересування на лижах, методи розвитку загальної працездатності; прищеплюються навички самостійних занять; лижі є незамінним засобом активного відпочинку, зміцнення здоров'я та загартовування. Аналіз наукових джерел переконує, що під час занять лижним спортом виховуються й удосконалюються такі важливі фізичні якості, як швидкість рухів, сила,

спритність, витривалість.

Питання застосування спортивної спрямованості лижної підготовки в інтересах удосконалення системи фізичного виховання в студентській молоді представлені лише в теоретико–методологічному аспекті, а відомі спроби використання спортивного компонента лижної підготовки у фізичному вихованні студентів не знайшли адекватних організаційно–методичних рішень [2]. Аналіз та узагальнення науково–методичної літератури й педагогічної практики свідчать про відсутність конкретних теоретичних і практичних рекомендацій щодо застосування спортивно орієнтованого фізичного виховання на основі лижної підготовки з урахуванням структури та напрямку навчально–тренувальних занять і вікових особливостей. На сьогодні склалася явна суперечність між необхідністю вдосконалення фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах I–II рівнів акредитації на основі розробки й застосування інноваційних оздоровчих програм і недостатньою теоретичною та методичною розробленістю питань змістовного й технологічного їх забезпечення, у тому числі використання лижних гонок у процесі фізичного виховання студентів 2–3 курсів.

Аналіз останніх досліджень і із цієї проблеми. Аналіз науково–методичної літератури показав, що оновлення програми з фізичного виховання в ВНЗ I–II рівнів акредитації потребує визначення фізичного стану студентів. Окремі автори визначають фізичний стан як рівень розвитку аеробних можливостей, які є кількісною мірою оцінки здоров'я [7], інші – сукупність таких взаємопов'язаних факторів, як фізична працездатність, функціональний стан органів і систем, вік, стать, фізичний розвиток, фізична підготовленість [3].

Таким чином, аналіз наукової літератури дає підстави стверджувати, що фізичний стан визначається як результат взаємодії різних аспектів рухової діяльності й, передусім, силових, швидкісних, координаційних та аеробних; адаптаційних і функціональних можливостей організму, які забезпечують успішну реалізацію рухових завдань; рівень адаптації різних морфофункціональних систем організму [5; 6]. Проте автори єдині в тому, що до фізичного стану входять три основні компоненти – антропометричні, рухові й фізіологічні. Фізичний стан визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак, насамперед фізичною працездатністю, функціональним станом органів і систем, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю. Вивчення фізичного стану дає змогу оцінити результати педагогічних впливів та своєчасно внести корективи в навчальний процес.

Завдання дослідження – оцінити фізичний стан студентів 2 курсу, які займаються лижною підготовкою.

Для розв'язання поставлених завдань застосовувалися такі методи дослідження:

теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел; антропометричні методи (визначення довжини, маси та окружності частин тіла; товщини шкірно–жирових складок; розрахункові індекс Кетле й надлишкова маса тіла); фізіологічні методи (динамометрія лівої та правої кисті, артеріальний тиск, ЧСС); методи математичної статистики.

Дослідження проводилося у 2017/2018 н. р., у ньому брали участь студенти (хлопці) 2–3 курсів факультету фізичного виховання 44 особи (24 студенти, які займалися лижною підготовкою, та 20 студентів, котрі відвідували урочні й позаурочні форми з фізичного виховання).

Результати дослідження фізичного розвитку підлітків, які займаються лижною підготовкою, засвідчують, що довжина й маса тіла, перебувають у межах вікових норм і суттєво не відрізняється від показників ровесників, котрі не займаються лижами. Водночас за даними окружності грудної клітки простежується динаміка збільшення показників з віком у студентів, які займаються лижною підготовкою. Так, різниця в показниках ОГК (обхват грудної клітини) становила 8,81см при $p < 0,05$. Також встановлено тенденцію до дефіциту маси тіла юних лижників 15–17-ти років. Розрахунки, проведені на основі окружностей частин тіла й маси тіла, дали можливість визначити додаткові параметри будови тіла студентів. Один із розрахунків полягав у визначенні надлишкової маси тіла. Потрібно зазначити, що хлопці обраної вікової групи, котрі займаються лижною підготовкою, мають дефіцит маси тіла. Індекс фізичного розвитку студентів–лижників 15–16 років відповідає вищому від середнього рівня.

Аналіз індивідуальних результатів у хлопців 15 років показує, що 44,64 % результатів відповідають високому рівню, 22,42 % – вищому від середнього, 16,18 % – середньому, 11,2 % – нижчому від середнього й 5,56 % – низькому. У 16-річних підлітків розподіл індивідуальних показників такий: 39,18 % – високий рівень, 33,12 % – вищий від середнього, 7,63 % – середній, 13,31 % – нижчий від середнього і 6,76 % – низький. У 17-річних студентів 30,3 % показників індексу фізичного розвитку відповідають високому рівню, 33,33 % – належать до вищого від середнього, 18,18 % – до середнього, 12,12 % – нижчого від середнього та 6,14 % – до низького рівня.

Показники розвитку за ваго–ростовим індексом Кетле свідчать про те, що середній результат цього індексу в студентів 15–16 років, які займаються лижною підготовкою, відповідає середньому рівню, у 17-річних – вищому від середнього. У досліджуваних студентів, які не займаються лижною підготовкою, ці показники перебувають на значно нижчому рівні.

За показниками фізичного розвитку студенти, котрі займаються лижною підготовкою, випереджали своїх ровесників, які не займаються спортом. Так, за тестом біг

на 1500 м – 65,95 % 15-річних підлітків, котрі займаються лижною підготовкою, виконали на «12–10» балів і тільки 9 % студентів, які не займаються спортом; 19,14 % – отримали «9–7» балів, а оцінку «4–6» і «1–3» заслуговували 8,51 % і 6,38 % студентів, котрі займаються лижними перегонами. У групі підлітків, які не займаються спортом, відсоток негативних оцінок набагато значніший: «4–6» бали – 68,5 %, «1–3» бали – 14,2 %.

Аналіз індивідуальних результатів тестування гнучкості показує, що серед студентів 15–17 років, як тих, які займаються лижною підготовкою, так і тих, які спортом не займаються, показники гнучкості не мають достовірної різниці й ми не знайшли жодного студента, який би склав цей норматив на відмінну оцінку. Аналіз результатів тесту в бігу на 60 м свідчить, що в десятирічному віці за цим показником між студентами, які займаються лижною підготовкою, та студентами, які не займаються спортом, не встановлено статистично значимої різниці, але вже в 16-річному віці різниця в показниках склала 0,28 с, у групі 17-річних – 0,33 с, що є статистично достовірним. За показником човникового бігу 4x9 м встановлено статистично значиму різницю в показниках 15- і 16-річних студентів – 3,03 с і 2,13 с відповідно, у показниках 17-річних не встановлено статистично достовірної різниці, хоча і в цій віковій групі лижники–початківці випереджали своїх ровесників, які не займаються спортом.

Порівнюючи результати двох досліджуваних груп, можна зробити висновок, що за показниками кистьової динамометрії юні лижники випереджають своїх ровесників, але ці показники не мають статистичної достовірності. Проте рівень вибухової сили м'язів ніг у досліджуваних студентів 15–17 років, які займаються лижною підготовкою, перебував на вищому рівні, ніж у студентів, які не займаються спортом. Так, встановлено, що в цій праві, різниця між 15-річними хлопцями становила 8 см, між 16-річними – 8,5 см, між 17-річними – 12 см. Ці дані є статистично достовірними.

Для визначення рівня розвитку силових якостей у студентів ми використали тести «підтягування на перекладині» та «згинання й розгинання рук в упорі лежачи від підлоги». За показниками підтягування й згинання та розгинання рук в упорі лежачи між досліджуваними групи не встановлено достовірної різниці, хоча за цими показниками студенти–лижники 15–17 років випереджали своїх ровесників. Так, за показниками підтягування між досліджуваними п'ятнадцятирічними студентами різниця склала 1,8 рази, різниця між шістнадцятирічними – 1,2 рази, між сімнадцятирічними – 1,5 рази.

Середнє значення частоти серцевих скорочень у студентів 15 років, які займаються лижною підготовкою, становить 92,14 уд/хв, у 16 років – 88,85 уд/хв, у 17 років – 86,1 уд./хв. Під час порівняння результатів наших досліджень із таблицею зміни ЧСС помічено зростання частоти серцевих скорочень у студентів, яких ми досліджували. Середні

показники артеріального тиску обох досліджуваних груп підлітків 15–17 років перебувають у межах вікових норм і різниця між ними не достовірна. Водночас близько 14 % студентів, які займаються лижною підготовкою, і 19 % студентів, які не займаються спортом, мають підвищений артеріальний тиск.

Середнє значення затримки дихання на вдиху в студентів 15 років, які займаються лижною підготовкою, становить 34,19 с, а на видиху – 21,15 с. У студентів того ж віку, які не займаються спортом, ці показники значно нижчі й установлені нами на рівні 30,25 с на вдиху та 19,0 с на видиху. Подібна картина спостерігається й у показниках підлітків 16–річного віку. Так, у студентів цього віку на вдиху встановлено затримку на рівні 33,58 с, на видиху – 21,4 с. У студентів, котрі не займаються спортом, ці показники перебувають на рівні 30,18 с і 19,13 с відповідно. У показниках 17–річних студентів спостерігалася подібна картина. Так, на вдиху вони змогли затримати дихання на 36,28 с, на видиху – на 28,5 с. Студенти, які не займаються лижною підготовкою: на вдиху – 29,318 с, а на видиху – 23,05 с.

На основі сказаного вище можна стверджувати, що суть фізичного виховання полягає в забезпеченні студентів свободою вибору виду спорту на заняттях, режимів їх інтенсивності, планування результативності, а також можливістю безперешкодної зміни виду фізкультурної діяльності на основі поінформованості про свій фізичний стан. Лижна підготовка як складова частина програми з фізичного виховання має більш позитивний вплив на фізичний стан підлітків, порівняно з іншими видами підготовки: покращення фізичного розвитку в хлопців відбулося за показниками довжини й маси тіла, окружності грудної клітки, індексу Кетле та надлишкової маси тіла, сили лівої й правої кистей; спостерігається покращення в показниках функціонального стану юнаків (АТ, ЧСС, затримка дихання (вдих – видих); відбувається покращення фізичних якостей за шістьма показниками в хлопців: за результатами в бігу на 60 м, 1500 м, у човниковому та в шестихвилинному бігу, у стрибку в довжину, в нахилі вперед із вихідного положення стоячи; за результатами розвитку сили в студентів спостерігали покращення в показниках згинання й розгинання рук в упорі лежачи, підйом у положенні сидячи за 60 с, підтягування, динамометрія лівої та правої кистей.

Література:

1. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі : навч. посіб. / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столитенко. – К.: ІЗМН, 1997. – 152 с.
2. Бальсевич В. К. Спортивно орієнтоване фізичне виховання учасників загальноосвітніх шкіл / В. К. Бальсевич. – СПб.: СПбНИИФК, 2006. – 70 с.
3. Завацький В. І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів / В. І.

Завацький. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 149 с.

4. Круцевич Т. Ю. Фізична культура в школі: метод. посіб. 5–9 класи / Т. Ю. Круцевич. – К.: Літера, 2009. – 176 с.

5. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – Киев: [б. и.], 1999. – 230 с.

6. Митчик О. Особливості морфофункціонального стану підлітків різних груп / О. Митчик // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2002. – Вип. 5. – Т. 2. – С. 309–312.

7. Шестерева Л. Е. К вопросу о взаимосвязи уровня развития скоростно–силовых качеств и функцио–нального состояния отдельных сенсорных систем у школьников средних классов / Л. Е. Шестерева // Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С. С. – Х., 1998. – № 10. – С. 20–24.