

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ
І НАУКИ УКРАЇНИ

**Збірник
наукових
праць**

ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ

ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

№ 8 2005



**Харківська державна академія дизайну і мистецтв
(Харківський художньо-промисловий інститут)**

**фізичне виховання і спорт
біологічні та педагогічні науки**

**Зареєстровано постановою президії ВАК України від
09.06.1999р. №1-05/7, 11.10.2000р. №2-03/8, 11.04.2001р. №5-05/4.**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ДИЗАЙНУ І МИСТЕЦТВ
(ХАРКІВСЬКИЙ ХУДОЖНЬО-ПРОМИСЛОВИЙ ІНСТИТУТ)

Видається з січня 1998 року

№8

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ ТА
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ХАРКІВ 2005

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2005. - №8. - 104 с.
(Укр., рос., польск., англ. мов.)

У збірку вміщено статті, що висвітлюють нові технології фізичного виховання молоді і підготовки спортсменів.

Збірник розрахований на вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, спортсменів, докторантів, аспірантів.

Видається за рішенням Вченої ради Харківської державної академії дизайну і мистецтв (Харківського художньо-промислового інституту) [протокол № 7 від 28.04.2003 р.].

Збірник затверджено ВАК України і входить до переліку наукових видань, в яких можуть публікуватися основні результати дисертаційних робіт:

«**Фізичне виховання і спорт**» - постанова ВАК України від 09.06.1999р. №1-05/7. - Бюл. ВАК України, 1999. - №4. - С. 59;

«**Педагогічні науки**» - додаток до постанови президії ВАК України від 11.04.2001р. №5-05/4. - Бюл. ВАК України, 2001. - №3. - С. 6;

«**Біологічні науки**» - постанова президії ВАК України від 11.10.2000р. №2-03/8. - Бюл. ВАК України, 2000. - №6. - С. 7.

Редакційна колегія: Бізін В.П., д.п.н., проф.; Бобін В.В., д.мед.н., проф.; Богуславський В.М., д.філ.н., проф.; Бойченко С.Д., д.пед.н., проф.; Бурова О.К., д.філ.н., проф.; Вороніна Л.М., д.біол.н., проф.; Давиденко Д.М., д.біол.н., проф.; Дмитрисв С.В., д.пед.н., проф.; Друзь В.А., д.біол.н., проф.; Єрмаков С.С. (гол.ред.), д.пед.н., проф.; Камасв О.І., д.пед.н., проф.; Лапутін А.М., д.біол.н., проф.; Ложкін Г.В., д.психол.н., проф.; Ткачук В.Г., д.біол.н., проф.

Почесна редакційна колегія: Дмитренко Т.О., д.пед.н., проф.; Золотухіна С.Т., д.пед.н., проф.; Корягін В.М., д.пед.н., проф.; Максименко Г.М., д.пед.н., проф.; Клименко А.І., д.біол.н., проф.; Романенко В.О., д.біол.н., проф.; Веріч Г.Є., д.мед.н., проф.; Сак Н.М., д.мед.н., проф.

ілінгом.

Література

1. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. – 2-е изд. – К.: Здоров'я, 1990. – 176 с.
2. Олешко В.Г. Силові види спорту. – К.: Олімпійська література, 1999. – 286 с.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
4. Уайдер Д. Система строительства тела. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
5. Хартман Ю., Тюннеман Х. Современная силовая тренировка. Берлин: Шпортферлаг, 1988. – 334 с.
6. Чернозуб А. Взаємозв'язок між побудовою програм тренувальних занять в атлетизмі та функціональними властивостями м'язової маси // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 4. – С. 23 – 26.
7. Чернозуб А. Вплив програм тренувальних занять з урахуванням функціональних можливостей м'язової маси на підвищення силових можливостей спортсменів, які займаються атлетизмом // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць під ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХХПІ, 2001. – № 20. – С. 12 – 17.
8. Hatfield F.C. Bodybuilding a scientific approach. - Chicago: Contemporary book. 1984 - 272 с.

Надійшла до редакції 15.03.2005р.

ВПЛИВ ОBOB'ЯЗKOBИХ ФІЗИЧНИХ НАBАНТАЖЕНЬ РІЗНОГО ТИЖНЕBOГO ОБСЯГУ НА MOPФO- ФУНКЦІOНAЛЬНИЙ CTAH CТУДЕНТІB CПЕЦІAЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Підвальна О.В., Євтушок М.В., Колодяжна Л.В.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

Аннотация. В статье сравниваются морфо-функциональные показатели организма студентов специальной медицинской группы, у которых была различная часовая физическая нагрузка в неделю.

Ключевые слова: физическая подготовленность, функциональные показатели, спецмедгруппа.

Аннотация. Підвальна О.В., Євтушок М.В., Колодяжна Л.В. Влияние обязательных физических нагрузок разного недельного объема на морфо-функциональное состояние студентов специальной медицинской группы. В статье сравниваются морфо-функциональные показатели организма студентов специальной медицинской группы, у которых была различная часовая физическая нагрузка в неделю.

Ключевые слова: физическая подготовленность, функциональные показатели, спецмедгруппа.

Annotation. Pidval'naya O.V., Evtushok M.V., Kolodyazhnaya L.V. Influencing of mandatory exercise stresses of miscellaneous week volume on a morpho-functional state of the students of special medical bunch. The morpho-functional indexes of organism of the special medical group students are compared in the article, which had

a different hour's physical load in a week.

Keywords: physical preparedness, functional indexes, special medical group.

Вступ.

Для того, щоб у нації було майбутнє, держава повинна турбуватись про покоління, що підростає. За даними профоглядів, з дошкільних дитячих закладів до школи йдуть діти, з яких 15% мають хронічні захворювання, 54% мають хоч незначні, але відхилення в стані здоров'я, і лише тільки 31% практично здорові. Після навчання в середній школі картину не покращується, а ще й погіршується. Не кожна школа може надати своїм учням парти відповідно до їх ростових показників. Десять років проведених за такими партами у школі (а в даний час вже дванадцять-річна програма) приводять до порушень постави і викривлення хребта. Неправильне харчування, перевантаження, негативні фактори навколишнього середовища, шкідливі звички, малорухливий спосіб життя приводять до порушень серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової системи.

Загальновідомо, що фізичне виховання в школі повинне не тільки розвивати фізичні якості, сприяти збереженню здоров'я, а також знімати розумове, емоційне та м'язове перенапруження. Але в багатьох середніх школах в старших класах уроки фізичного виховання не проводяться взагалі. Головна причина - недостатня кількість вчителів, відсутність належної інфраструктури та необхідного спортивного інвентарю. Часто уроки замінюються іншими "основними" предметами (математика, фізика, іноземні мови, тощо), або "суспільними" роботами (прибирання майданчиків, тощо). Тому не можна говорити про гармонійний розвиток майбутнього покоління.

Ситуація може бути якимось чином виправлена, якщо випускник школи вступить до ВНЗу. Багато ВНЗів (особливо в столиці) мають розвинуту спортивну базу для занять не лише фізичною культурою, а й занять спортом та для участі у різного роду змаганнях. Наприклад, Національний педагогічний університет імені Драгоманова має унікальний спортивний комплекс, до якого входять: два ігрових спортивних зала, два басейни та тренажерний зал. У цьому "клондайку", який можуть відвідувати тисячі студентів, є унікальна можливість не тільки підтримувати свій організм в гарному фізичному стані, але й його покращувати та оздоровлюватися.

Не зважаючи на велику значимість фізичного виховання студентів, в 2002-2003 навчальному році 2 заняття фізичною культурою (4

години) на тиждень були скорочені до 1-го двогодинного заняття. Відповідно до цих змін погіршилися показники фізичної підготовленості студентів, порівняльний аналіз яких буде розглянуто у цій статті.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

Формулювання цілей роботи.

Мета нашого дослідження - провести порівняльний аналіз фізичної підготовленості та морфо-функціонального стану студентів перших курсів, які протягом року мали різне обов'язкове фізичне навантаження на тиждень. Для цього була створена контрольна група, яка, крім одного разу на тиждень, займалась ще один раз додатково. Результати досліджень контрольної групи порівнювались з результатами основної групи, яка займалась за загальним планом.

Для досягнення мети в роботі були поставлені наступні *завдання*:

1. Визначити рівень фізичної підготовленості студентів першого курсу, які займаються 1 і 2 рази на тиждень (основна та контрольна групи відповідно).

2. Визначити рівень морфо-функціональних показників студентів обох груп.

3. Провести порівняльний аналіз фізичної підготовленості та морфо-функціональних показників студентів, які мали різне фізичне навантаження на тиждень протягом року.

Для виконання задач дослідження були застосовані наступні *методи*: аналіз літературних джерел, аналіз медичних карток. Також для визначення рівня фізичної підготовленості та морфо-функціонального стану були проведенні наступні тести:

- гарвардський степ-тест;
- піднімання тулуба з положення лежачі на спині (макс. кількість разів);
- стрибки через скакалку за 30 с (кількість разів);
- стрибок у довжину з місця (см);
- згинання та розгинання рук в упорі лежачі (кількість разів).

За допомогою Гарвардського степ-тесту (ГСТ) оцінюються відновлювальні процеси після дозованого навантаження. Фізичне навантаження складається зі сходження на гімнастичну лаву протягом 3-х хвилин з частотою 30 разів за хвилину. Після навантаження реєструються показники пульсу: Р1 (пульс сидячи), Р2 (пульс стоячи), Р3 (після 3-хвилинного навантаження), Р4 (після 1-ї хвилини відпочинку), Р5 (після 3-ї хвилини відпочинку), Р6 (після 6-ї хвилини відпочинку).

$$t * 100$$

Індекс ГСТ розраховують за формулою: $ІГТ = \frac{t * 100}{P4 \text{ (за 30 с)} * 5,5}$

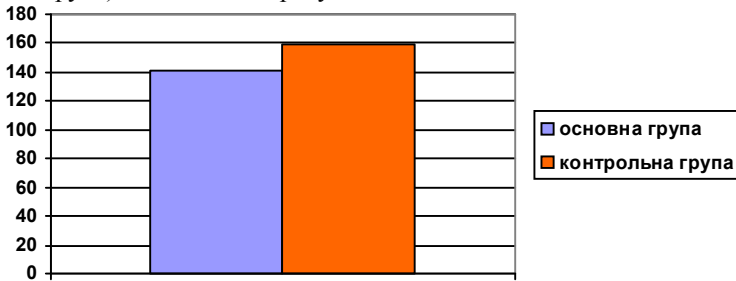
$P4$ (за 30 с) * 5,5

t - час сходження на гімнастичну лаву в секундах, $P4$ – ЧСС (2-ї хвилини відпочинку за 30 с).

Була здійснена математична обробка результатів тестування.

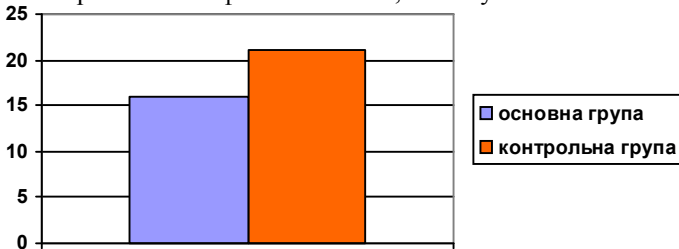
Результати дослідження.

Дослідження проводилось на базі НПУ ім. Драгоманова зі студентами перших курсів спеціально-медичної групи в кінці навчального року. Всі вони протягом року займалися за однією програмою, яка складалась за розділами: легка атлетика; рухливі ігри; аеробіка (вправи зі скакалкою під музичний супровід) та плавання, але 40 осіб (основна група) мали фізичне навантаження 2 години на тиждень, інші 40 (контрольна група) – 4 години за рахунок додаткових занять.



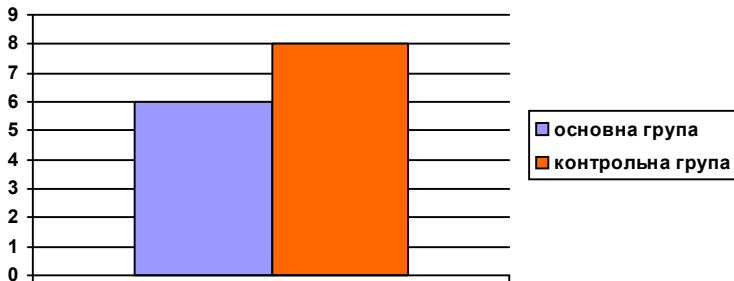
Графік 1. Тесту: стрибок у довжину (см).

На фоні взагалі низьких результатів тесту стрибок у довжину з місця (графік 1) середні показники основної і контрольної групи значно відрізняються. Різниця складає близько 15 % (20 см), що може говорити про низький рівень такої фізичної якості, як вибухова сила.



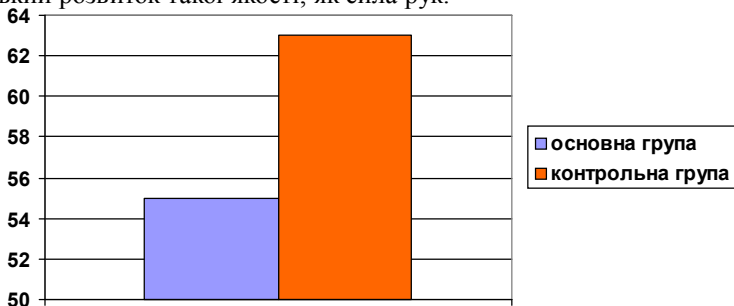
Графік 2. Тест піднімання тулуба із положення лежачи на спині (максимальна кількість разів).

При тестуванні піднімання тулуба з положення лежачі (графік 2) були зафіксовані наступні результати: середній показник основної групи становив 16 разів, а контрольної - 22. Це може свідчити про кращий розвиток м'язів черевного пресу та силову витривалість студентів контрольної групи.



Графік 3. Тест згинання-розгинання рук в упорі лежачі (максимальна кількість разів).

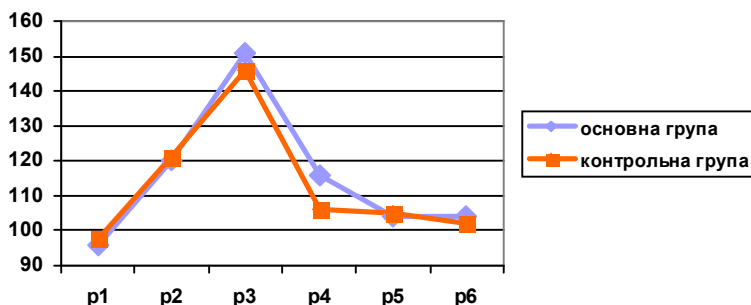
При виконанні вправи, що показує силу м'язів рук (графік 3) були досягнуті наступні результати. Середній показник основної групи склав 6 разів, а контрольної – 8. При загальному низькому показнику результатів цього тесту різниця складала близько 20 %, що говорить про низький розвиток такої якості, як сила рук.



Графік 4. Індекс Гарвардського степ-тесту (ІГСТ).

З графіку 4 видно, що рівень фізичної підготовленості контрольної групи оцінюється, як нижчий за середній (критерій 55-62), а основної, як низький – нижчий за 55.

Відновлення пульсу у контрольної групи проходило швидше, ніж у контрольної (графік 5).



Графік 5. Степ-тест (ЧСС).

Висновки.

В результаті проведеного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Рівень фізичної підготовленості студентів основної і контрольної групи виявився низьким.
2. На фоні загальної низької фізичної підготовленості студенти контрольної групи, що займалися 4 години на добу показали кращі результати і виявили більш високий рівень фізичної підготовленості, ніж студенти основної групи.
3. Рівень морфо-функціонального стану за показниками степ тесту у студентів контрольної групи виявився більш високим, ніж у студентів основної групи. Показники ІГСТ контрольної групи характеризуються більшою швидкістю відновлюваних процесів після навантаження.

Відповідно до результатів проведеного нами дослідження та зроблених висновків, можна говорити про те, що 4 години на добу занять фізичною культурою не є достатніми, а 2 години взагалі не відповідають закономірностям розвитку фізичних якостей організму людини. Тому ми вважаємо за потрібне говорити о збільшенні обсягу фізичного навантаження за рахунок збільшення щотижневих занять фізичною культурою у навчальному процесі, а при його неможливості проводити роботу зі студентами щодо мотивації їх залучення до різних спортивних груп, секцій відповідно до стану здоров'я та інтересів студентів. Також проведення різного роду спортивних змагань може заохотити студентів до додаткових занять фізичною культурою, які в свою чергу можуть знімати нервові напруження та втому після занять, що не потребують фізичного навантаження.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку

вивчення інших проблем впливу обов'язкових фізичних навантажень різного тижневого обсягу на морфо-функціональний стан студентів спеціальної медичної групи.

Література:

1. Линец М.Н., Андрієнко Г.М.. Витривалість здоров'я, працездатність. Львів, 1993
2. Оренкин Ю.А.. К здоровью через физкультуру. Москва. Медицина, 1996.
3. Рябуха О.Л.. Вчення про здоров'я. Львів: Ліґа-Прес, 2001.
4. Баранов В.М.. В мире оздоровительной физкультуры 2-е издание. Киев: Здоровье, 1991.
5. Веселова В.В. Диференціація фізичного виховання школярів 11-14 років, що проживають у різних умовах радіаційного забруднення. Автореф.дис. на здобут. вчен. ступені канд. наук, Київ, 2001.
6. Карпман В.Л. Спортивная медицина. Москва, "Физкультура и спорт", 1980.

Надійшла до редакції 09.03.2005р.

РЕЙТИНГОВА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ В СИСТЕМІ ВІЙСЬКОВО- ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Попов Ф.І., Маракушин А.І., Бізін В.П.

Військовий інститут внутрішніх військ МВС України

Харківський університет Повітряних Сил

Анотація. В статті викладені основні питання рейтингової оцінки фізичної підготовки курсантів в системі військово-професійної освіти.

Ключові слова: рейтингова оцінка фізичної підготовки курсантів.

Аннотация: Попов Ф.И., Маракушин А.И., Бизин В.П. Рейтинговая оценки физической подготовленности курсантов в системе военно-профессионального обучения. В статье изложены основные вопросы рейтинговой оценки физической подготовленности курсантов в системе военно-профессионального обучения.

Ключевые слова: рейтинговая оценка физической подготовленности курсантов.

Annotation: Popov F.I., Marakushin A.I., Bizin V.P. Rating mark of the physical preparation of students in the system of the Military Professional education. The article contains main questions of the rating mark of the physical preparation of students in the system of the Military Professional education.

Key words: rating mark of the physical preparation of students of the Military Professional education.

Вступ.

Педагогічна теорія і практика у вищих навчальних закладах контролю засвоєння змісту навчання особами, які навчаються, приділяє велике значення.

Системний підхід до організації навчально-виховного процесу

ЗМІСТ

Артюшенко А.О. Педагогічна технологія виховання волі в учнів у процесі занять фізичною культурою	3
Белих С.І. Підвищення ефективності тренувань за допомогою впровадження комп'ютерно-тренажерних систем	10
Гурінович Х.Є. Вплив засобів фізичного виховання на фізичну працездатність та функціональний стан організму глухих дітей молодшого шкільного віку	18
Дудорова Л.Ю. Соціально-педагогічні аспекти організації здорового способу життя студентської молоді	24
Каленіченко О.В., Коваленко С.О., Грищенко О.В. Центральна гемодинаміка та хвильова структура серцевого ритму у представників видів спорту силової спрямованості	31
Козяр Михайло. Шляхи підвищення ефективності навчально-виховної роботи в секціях з професійно-прикладних видів спорту в системі професійної підготовки майбутніх працівників МНС України	37
Литовченко Г.О. Плавання як додатковий засіб підвищення фізичних якостей школярів 9-11 літнього віку в позаурочних заняттях	41
Марчук Василь, Ткач Петро. Зміни показників функціонального стану, кисневотранспортної системи й енергетики юнаків першого курсу під впливом тренувального заняття у розвитку аеробної витривалості ...	46
Ольховий О.М. Засоби оцінки вхідного рівня готовності офіцерів до проведення занять з фізичної підготовки	52
Пітенко С.Л., Капко І.О. Залежність тренувальної роботи у бодібілдингу від будови тіла спортсменів	61
Підвальна О.В., Євтушок М.В., Колодяжна Л.В. Вплив обов'язкових фізичних навантажень різного тижневого обсягу на морфо-функціональний стан студентів спеціальної медичної групи	66
Попов Ф.І., Маракушин А.І., Бізін В.П. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості курсантів в системі військово- професійної освіти	72
Шкребтій Ю.М. Стан і напрямки удосконалення олімпійської підготовки в Україні	80
Tadeusz Jasicki, Maigorzata Krzykalska. Wady kończyn dolnych młodzieży w wieku szkolnym	89
Вимоги до статей	100
Витяг з Постанови ВАК України від 15.01.2003 N 7-05/1 "Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України"	100
Структура статті.	101
Наукова конференція, Іркутськ, Росія.	102