

патології привела к увеличению удельного веса здоровых спортсменов на 45 человек (17,31 %) ($p < 0,05$), что свидетельствовало в пользу эффективности реализации технологии, которая составила 52,33 % по данным изменения структуры группы спортсменов при врачебной оценке их функционального состояния.

Оценка отдаленного результата внедрения технологии свидетельствовала о: снижении показателя первичной заболеваемости в генеральной группе спортсменов в 2,75 раза (с 12,69 % – до реализации технологии, до – 4,62 % – спустя шесть месяцев после реализации технологии); уменьшении удельного веса спортсменов в диспансерной группе (с хроническими формами патологии) – на 32,38 % (34 спортсмена); отсутствии случаев обострения хронических форм соматической патологии.

ВЫВОД

Обобщение полученных в процессе формирования педагогического эксперимента данных свидетельствует об эффективности использования дифференцированного подхода к технологии интеграции структурных компонентов специализированных программ ФР в процесс подготовки юных спортсменов с дисфункциями соматических систем и донозологическими формами данных состояний, что проявилось в улучшение показателей соматического здоровья и резервных возможностей организма данного контингента, снижение показателей соматической заболеваемости и позитивной динамике ее структуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бутченко Л.А. Реабилитация спортсменов с патологией сердечно-сосудистой системы / Л.А. Бутченко // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2000. – № 5. – С. 46 - 47.
2. Васильев О.С. Стоунтрапия, как эффективная и безопасная альтернатива электрофизиотерапии у юных спортсменов-диспластиков / О.С. Васильев // Спортивная медицина: наука и практика. – 2013. – № 1 (10). – С. 63-64.
3. Гурьянов М.С. Состояние здоровья и пути совершенствования медицинского обеспечения детско-юношеских спортивных школ: Автореф. дис... канд. мед. наук. 14.00.51. / М.С. Гурьянов. – Казань, 2002. – 22 с.
4. Деревоедов А.А. Профессиональные заболевания в спорте высших достижений / А.А. Деревоедов. – М: ЛФК и массаж, спортивная медицина. – 2008. – №8 (56). – С. 3-6.
5. Дубровская А.В. Оценка эффективности применения физических методов профилактики и лечения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов: дис. ... кан. мед. наук: 14.00.51 / А.В. Дубровская: ФГУ РНЦВ. – М., 2007 – 130 с.
6. Карленко В.П. Способ экспресс-оценки функционального состояния и резервных возможностей организма – «D&K-тест» / В.П. Карленко, С.А. Душанин. – Киев, 2005. – 19 с.
7. Кашуба В.А. Показатели соматического здоровья юных спортсменов как основа дифференцированного подхода к реализации программ физической реабилитации / В.А. Кашуба, С.С. Люгайло // Теория и методика физ. культуры. – 2015. – № 1. – С. 59–80.
8. Тертышная Е.С. Комплексная коррекция функциональных изменений гепатобилиарной системы у юных спортсменов / Е. С. Тертышная, И. Т. Корнеева, С. Д. Поляков, С. В. Ходарев // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2008. – № 3. – С. 19-24.
9. Butterfield S.A. Aerobic performance by children in grades 4 to 8: a repeated-measures study / S.A.Butterfield, R.A.Lehnhard, C.A. Mason [et al.] // Percept. Mot. Skills. – 2008. – Vol. 107, N 3. – P. 775 - 790.
10. Baugault V. The respiratory health of swimmers / V. Baugault, J. Trumel, B. Levesgue, L. P. Boulet // Sport med. – 2009. – v. 39. – P. 295-312.
11. Haff G.G. Training International and periodization / G.G. Haff, E.E. Haff // NSCA's program design / National Strength and Conditioning Association; ed. By J. R. Hoffman. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2012. – 325 p.
12. Kulemzina T.V. Psychosomatika ve vychodni medicine / Tatiana V. Kulemzina // V Mezinarodni vedecky kongres "Zdravi lidstva". – Ceska Republika, Pardubice, 2013. – С. 13-14.
13. Michael G. The effect of a 6-week plyometric training program on agility / Michael G. Miller [et al.] // J. of Sports Science and Medicine. – (2006). – № 5. – P. 459-465.
14. Mikulic P. Does 2000-m rowing ergometer performance time correlate with final rankings at the World Junior Rowing Championship? A case study of 398 elite junior rowers / P. Mikulic, T. Smoljanovic, I. Bojanic [et al.] // J. Sports Sci. – 2009. – Vol.27. – № 4. – P. 361-366.
15. Tudor A. Flat-footedness is not a disadvantage for athletic performance in children aged 11 to 15 years / A.Tudor, L. Ruzic, B. Sestan [et al.] // Pediatrics. – 2009. – Vol. 123, N 3. – P. 386 - 392.
16. Ubery A. Interpretation of the Electrocardiogram of Young Athletes / Ubery A., Stein R. Perez M.V. [et al.] // Circulation. – 2011. – № 124. – P. 746-757.

Мартинов Ю.О.

Національний технічний університет України "КПІ"

ВИКОРИСТАННЯ НАВАНТАЖЕНЬ СИЛОВОГО ХАРАКТЕРУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НТУУ "КПІ"

В статье обсуждаются полученные результаты улучшения уровня функционального и физического развития у студентов основной (ОМГ) и специальной медицинской группы (СМГ) за счёт индивидуализации физических нагрузок (ФН), а также выполнение силовых упражнений на занятиях с ФВ скоростно-силового и силового характера. По мнению автора именно индивидуализация ФН и распределение на соответствующие учебные подгруппы предоставляет возможности значительного улучшения функционального и физического развития. Такое распределение, которое происходит при проведении занятий по физическому воспитанию со студентами ОМГ и СМГ, а также использование оригинальной системы занятий и есть, по мнению автора, той основой, которая вызывает оптимизацию ФН.

Ключевые слова: физические нагрузки, оптимизация нагрузок, функциональное и физическое развитие.

Мартинов Ю.О. Использование нагрузки силового характера на занятиях по физическому воспитанию студентов НТУУ "КПИ". В статье выносятся на дискуссию полученные результаты улучшения уровня функционального и физического развития у студентов основной (ОМГ) и специальной медицинской группы (СМГ) в первую очередь за счёт индивидуализации физических нагрузок (ФН), а также выполнения силовых упражнений на занятиях по ФВ скоростно-силового и силового сорта. По мнению автора именно индивидуализация ФН и распределение на соответствующие учебные подгруппы предоставляет возможности значительного улучшения уровня функционального и физического развития. Такое распределение, которое происходит при проведении занятий по физическому воспитанию (ФВ) со студентами ОМГ и СМГ, а также использование оригинальной системы занятий и есть, по мнению автора, той основой, которая вызывает оптимизацию ФН.

Ключевые слова: физические нагрузки, оптимизация нагрузок, функциональное и физическое развитие.

Martunov J.O. Using the forth loading at PH training of students NTUU "KPI". In the offered article author take away on a discussion the reliable improvements of results of level of functional and physical development got them at the students of basic (OMG) and special medical group (SMG) above all things due to individualization of the physical loadings (FN), and also implementation of power exercises on employments on physical education (FV) of power and speed- power character. In opinion of authors exactly the FN individualization and distributing on the proper educational sub-groups represents possibility of the considerable improvement UFFR. Such distributing, carried out during conducting of employments on FV with the students OMG and SMG, and also use of the original system of loadings of show, in opinion of authors, by that basis which causes optimization.

Key words: physical loadings, optimization of loadings, function and physical development.

Вступ.

Відома негативна тенденція до погіршення стану здоров'я у молоді (у тому числі студентів) і пов'язане з цим постійне збільшення кількості студентів, віднесених за станом здоров'я до СМГ. В той же час збільшується і кількість студентів, які взагалі нездатні виконати контрольні нормативи по державних тестах на силу і швидко-силову витривалість. Цій темі присвячена значна кількість наукових досліджень і експериментальних робіт, а стійка тенденція погіршення здоров'я і фізичних констант (без відповідних методик і програм) може викликати негативні зміни і в демографії. Тому такі важливі нові методичні підходи до проведення занять з ФВ в ОМГ і СМГ. Відомо, що ФН викликають в організмі людини різні морфофункціональні зміни [1]. Більшість учених згідно з висловлюванням про те, що рухи можуть замінювати ліки, але усі ліки світу не замінять рухів [2, 3]. Більшість авторів стверджують, що саме ФН є заміником ліків, а творчий підхід до зайняття у викладачів здатний зробити більше для зміцнення здоров'я і вдосконалення морфологічного і психічного стану людини, чим усі лікарські препарати разом узяті [4, 5]. Усе вищевикладене стає особливо актуальним при проведенні зайняття із студентами, як ОМГ так і СМГ. Усе більш ясною і зрозумілою стає необхідність впливу на організм молодої людини нових методичних прийомів і наукових розробок для вдосконалення стану здоров'я, морфо функціонального розвитку і швидко-силових і силових якостей за допомогою природних чинників, якими справдна є ФН. Такий підхід стає все більш і більш очевидним [6], а поліпшення УФФР і підвищення працездатності студентів за запропонованою методикою робить можливим не лише покращувати УФФР, але і робить реальним перехід студентів із СМГ в ОМГ.

Робота виконана з наукової тематики НТУУ "КПИ".

Формулювання цілей роботи.

Мета роботи - визначити вплив різнобічних, індивідуальних і оригінальних ФН з тими, що обтяжили і без них на УФФР і стан здоров'я студентів, як ОМГ, так і СМГ на заняттях з ФВ з оптимізацією ФН.

Об'єкт, предмет і методи дослідження.

Об'єктом дослідження був стан здоров'я, працездатності і сили у студентів, а предметом дослідження були зміни УФФР студентів стаціонару в технічному університеті України на 1-х курсах різних факультетів, віднесених за станом здоров'я, як в ОМГ, так і в групу СМГ.

Матеріал і методика. Експериментальні групи розподілялися на зайняття, яке проводилося по затвердженій Міністерством освіти і науки програмі (1-а група), а також за запропонованою авторами методикою викладання (2-а група), а контрольними результатами в обох групах вважалися показники УФФР, отримані у студентів (як ОМГ, так і СМГ) на першому зайнятті системі КОНТРЕКС. Крім того, обстежували УФФР у студентів, 4-х і 5-х курсів, які не отримують ФН на заняттях з ФВ, оскільки їх немає в розкладі і не займаються спортом самостійно.

Експериментальні і контрольні групи по складу і кількості були рівнозначними, а за станом здоров'я і були віднесені або до ОМГ, або до СМГ. На зайнятті систематично перевіряли ЧСС до і після ФН, а також витривалість шляхом тесту К.Купера. Силу визначали шляхом максимальної кількості згинань і розгинань рук в упорі лежачи.

Результати дослідження і їх обговорення.

Після проведення розминки тривалістю 10-15 хвилин, викладачі давали різноманітні ФН у вигляді вправ на гнучкість, витривалість і силу за державною програмою (1-а група) і аналогічні вправи, але з індивідуальним підходом у вигляді розподілу на учбові підгрупи (2-а група), як це вже описувалося раніше [7]. У групі СМГ виконувалися також лікувальні вправи у вигляді з'єднання статичних і динамічних вправ (СДФН), що дозволяло "пропрацювати" усі необхідні групи м'язів. У 1-ій групі зайняття проходило по загальноприйнятій державній системі, в 2-ій групі зайняття проводилося переважно за круговою методикою і потоковим методом, а використання індивідуального підходу (розподіл на учбові підгрупи залежно від УФФР і анамнезу дає можливість не лише збільшити щільність занять з ФВ, але і значно збільшити кількість підходів у студентів з тими, що обтяжили на "станціях" з розділенням тих, що займаються на 16 учбових підгруп. У 1-ій групі зайняття проходило з використанням гантелей і тренажерів, а в 2-ій ще також використовувалися невеликі ті, що додаткові, що обтяжили (на зап'ястки і голеностопа), гімнастичні палиці, штанги різної ваги і тренажери з розділенням на учбові підгрупи. У 2-ій групі студенти СМГ виконуючи вправи ДСДФН зосереджувалися на певних зонах хребта, які відповідали конкретним внутрішнім органам, що давало можливість використати психологічний компонент і "навантажувати" передусім, ендокринну систему студентів (вегетативна ланка адаптації). А розподіл в 2-ій групі студентів СМГ на

учбові підгрупи здійснювалися по вже описаній раніше методиці [7]. Проведені після навчального року в експериментальній 2-ій групі обчислення (за вище приведеними параметрами) показали значне збільшення як силових показників (особливе згинання-розгинання рук в упорі лежачи), так і усіх показників УФФР. В той же час в 1-ій групі також були зафіксовані позитивні зміни і зрушення морфофункціональних даних і в УФФР, хоча вони все-ж були значно менше за результатами.

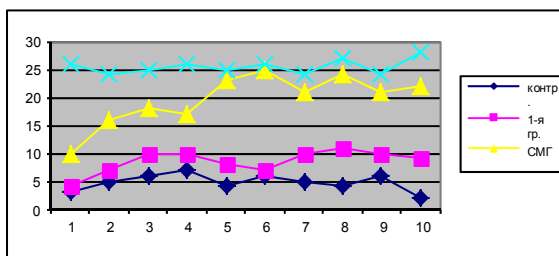


Рис. 1. Зміни кількості сгибаний-розгибаний рук у дівчат

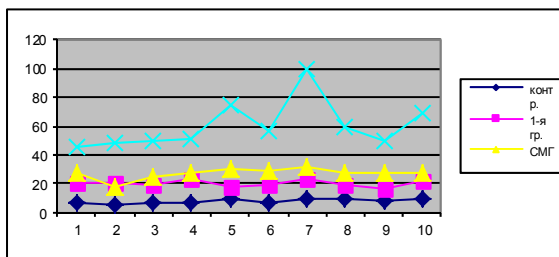


Рис. 2. Зміни кількості сгибаний-розгибаний рук у юнаків

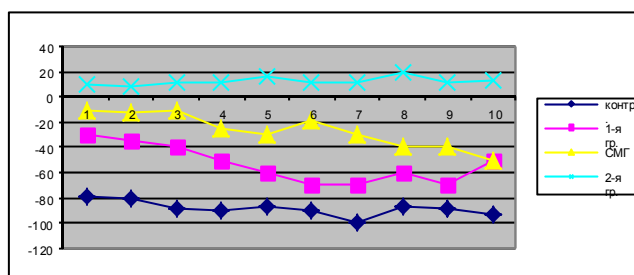


Рис. 3. Зміни УФФР у дівчат

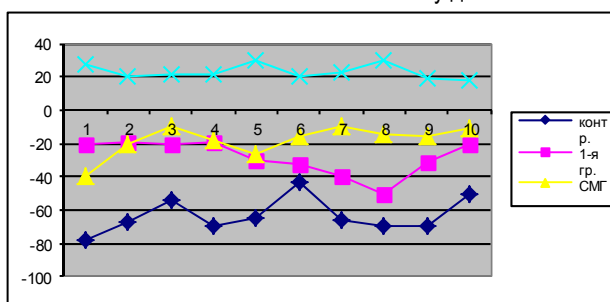


Рис. 4. Зміни УФФР у юнаків

Таким чином, отримані нами в експерименті результати, пов'язані з розподілом студентів ОМГ і СМГ на учбові підгрупи, доводять можливість оптимізації тренувальних навантажень, що у свою чергу покращує усі досліджені нами параметри. Виконувани вправи стають доступними практично усім студентам(як ОМГ, так і СМГ) і не залежать від інших чинників. Індивідуалізація ФН значно впливає на зміну фізичних параметрів(в першу чергу УФФР), а також силових і швидко-силових показників. Такий підхід на заняттях з ФВ допомагає студентам значно активніше брати участь в учбово-тренувальному процесі. Такий підхід також викликає бажання у багатьох студентів перейти для тренувальних занять з ФВ в наші експериментальні групи.

ВИСНОВКИ

1. Застосування індивідуалізації ФН дозволяє поліпшити УФФР.
2. Різноманітність тренувальних навантажень посилює швидкість і якість швидкісних показників.
3. Використання різних методичних підходів на заняттях з ФВ значно підвищує працездатність студентів, а емоційність і доступність ФН дають можливість посилювати тренувальний ефект занять з ФВ.
4. Оптимальність ФН формує у студентів СМГ не лише зацікавленість в тренуваннях, але і служить хорошим стимулом до виправлення недостатньо розвинених фізичних якостей.

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ передбачається провести у напрямі вивчення інших проблем організації занять з фізичного

виховання студентів з використанням навантажень силового характеру

ЛИТЕРАТУРА

1. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
2. Гузев П. Пауэрліфтинг. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 55 с.
3. Дворкин Л.С., Медведев А.С. Возрастные изменения мышечной силы и скоростно-силовых качеств // Тяжелая атлетика. – 1983. – С. 31–37.
4. Каленіченко О.В. Особливості функціонування серцево-судинної системи у студентів в умовах різних навантажень. Дис. ... канд. біол. наук. – К., 2007. – 146 с.
5. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.
6. Цибіз Геннадій. Вплив фізичних навантажень на морфофункціональний стан організму. –К.: КПП Друкар – Сталь, 2002. – 326 с.
7. Faigenbaum A.D. Strength training for children and adolescents. Clinical Sports Medicine. – 2000. – V 4. – P. 593–619.
8. Kleiner S.M. Power Eating. – N.-Y.: Human Kinetics, 2002. – 154 p.
9. Segura J. Sports Drug Testing // JEC Scientific Conference: Doping in Sport. / – Website: www.blues.uab.es/olimpic.studies/doping/segura.html, 2003. – P. 1-4.

Мартинюк Ю.О.

Національний технічний університет України "КПІ"

КОЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК МЕТОД ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ

Методичною основою «колового тренування» є багатократне виконання певних рухів, в умовах точного дозування навантаження та точно встановленого порядку його зміни та чергування з відпочинком. Тому кругове тренування представляє собою організаційно-методичну форму занять фізичними вправами, які направлені в основному на комплексний розвиток рухових якостей. Однією з найважливіших є чітке нормування фізичного навантаження і в той же час суворого його індивідуалізація.

Ключові слова: навчання, процес, метод, комплекс, станції, якості.

Мартинюк Ю.О. Круговая тренировка как метод организации учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию у ВНЗ. *Методической основой «круговой тренировки» является многократное выполнение определённых движений, в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка её изменения и чередования с отдыхом. Поэтому круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств. Одна из важнейших особенностей - четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация её.*

Ключевые слова: обучение, процесс, метод, комплекс, станции, качества.

Martunov J.O. Circular training as method of organization of training process on P.E. at University. *The methodic basis of "stations" (or "round training") is numerous repetitions of definite movements, in the exact batching of loading and exactly established order of its changing and alternation with rest. So round training is an organizational-and-methodical process of physical activities, directed basically to the complex development of moving qualities. One of the most important features is precise normalization of physical loading and at the same times its strict individualization.*

Key words: training, process, method, complex, stations, quality.

Вступ.

Основна форма навчання юних спортсменів - тренування. Через систему тренувань здійснюється цілеспрямована педагогічна дія, вирішуються основні спортивні, оздоровчі і виховні завдання. Цікаво подана система спортивних вправ значною мірою передрішає успіх тренування, налаштовує юних спортсменів на робочий лад і найчастіше визначає кінцеву мету учбової роботи на тренуванні. При навчанні і вихованні юних спортсменів можуть бути використані різні методи організації тренувального уроку, що залежить від віку учнів, етапу багаторічної спортивної підготовки [1-10]. Життя вимагає поліпшення фізичної підготовленості загальноосвітніх шкіл, що вчать. У цих цілях використовують метод кругового тренування, який має велику популярність. Значному числу учнів вона дозволяє вправлятися одночасно і самостійно, домагаючись високої моторної щільності. На такому занятті з'являється реальна можливість використання максимальної кількості різноманітного інвентарю і устаткування. Вправи комплексів кругового тренування добре ув'язуються з матеріалом уроків, сприяють загальному фізичному розвитку. Дослідження підтвердили ефективність кругового тренування навіть при використанні її в 50% уроків. Там, де вона впроваджена, значно підвищується рівень розвитку сили, зростає динамометрія правої і лівої кисті, збільшується станова сила. Аналіз змін фізичної підготовленості дозволяє відмітити ефективний вплив кругового тренування на поліпшення статичної силової витривалості і швидкості рухів.

Робота виконана за планом НДР НТУУ "КПІ".

Формулювання цілей роботи.

Ця робота проводилася з метою вивчення впливу колового тренування на розвиток фізичних якостей на заняттях з фізичного виховання в технічному ВНЗ. Для досягнення цієї мети необхідно було вирішити наступні завдання:

- Вивчити і узагальнити дані науково-методичної літератури по коловому тренуванню.
- Вибрати відповідні засоби і дозування для проведення колового тренування на заняттях з фізичного виховання в технічному ВНЗ.
- Розробити методику використання кругового тренування на заняттях з фізичного виховання в технічному ВНЗ.

Предметом дослідження стало колове тренування для студентів НТУУ "КПІ".