

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

РАДЗЕЦЬКИЙ М. В.

ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України»

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ВИТРИВАЛОСТІ ПРИ ОДНОРАЗОВИХ ТА ДВОРАЗОВИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. Представлені та проаналізовані данні позитивного впливу дворазових занять з плавання на показники витривалості у студенток медичного вузу.

Ключові слова: фізичне виховання, студентки, плавання, витривалість.

Вступ. На сьогоднішній день стан здоров'я та фізичної підготовки нашого молодого покоління різко погіршується [2, 6]. За даними науковців, порушення здоров'я мають 80-85% студентів, кількість студентів, які відносяться до спеціальної медичної групи зростає у 2-3 рази, а кількість студентів з порушенням постави досягає 80-90% [6, 7].

В той же час відомо, про існування взаємозв'язку між руховою активністю і здоров'ям людини. Але реальний об'єм рухової активності студентів не відповідає біологічним нормам, необхідним для повноцінного розвитку молодого організму, що пояснюється збільшенням витрат часу на навчальну діяльність та скороченням годин на заняття з фізичного виховання [2, 5].

Аналіз наукових праць фахівців засвідчує, що низька рухова активність призводить до різноманітних порушень функцій систем організму, обміну речовин, появи надлишкової маси тіла, що несприятливо відбивається на стані здоров'я. Перш за все страждає серцево-судинна система, погіршується стан опорно-рухового апарату, м'язової системи та, - як наслідок, - зниження розумової та фізичної працездатності [4, 5].

Основними якостями, що характеризують фізичний розвиток людини, є сила, швидкість, гнучкість, спритність та витривалість. Для ефективного оздоровлення й профілактики хвороб необхідно в першу чергу тренувати і удосконалювати витривалість у сполученні із загартуванням [1, 3], що об'єднується в такому виді спорту, як плавання.

Специфічна оздоровча роль плавання полягає у зміцненні здоров'я та попередженні захворювань, що пов'язано з різним впливом води, з її фізичними, термічними, хімічними та механічними властивостями. Плавання в басейні робить тренуючий вплив на термоадаптаційні механізми, покращує стан серцево-судинної системи, шкіряно-судинної реактивності. Плавання по суті є також силовою вправою. Але перевагою є те що немає статичного навантаження на хребет. В залежності від техніки плавальних рухів досягається тренуюча дія на різні м'язові групи і їх зміцнення. Для стилю «брас» характерне укріплення м'язів

стегна, розгиначів колінного суглоба, триголового м'язу плеча. При плаванні кролем укріпляються чотириглавий м'яз стегна, супінатори стоп, грудні м'язи, щонайширший м'яз спини, трицепс плеча. Крім того, при плаванні незалежно від стилю досягається укріплення м'язів спини і живота. Підтримці тіла людини на поверхні води сприяє поступальна хода (просування) вперед в результаті виконання серії ритмічних, строго координованих рухів рук і ніг. При плаванні кролем укріплюються чотириглавий м'яз стегна, супінатори. Циклічність виконання рухів, їх безперервність, характерні для плавання, мають великий тренуючий вплив на м'язову систему. Об'єм загальнофізичного навантаження регулюється тривалістю і темпом плавання, а також технікою плавальних рухів – способом плавання. При використанні дозованого плавання можуть реалізуватися завдання оздоровчого та тренувального характеру.

Відсутність навичок плавання (вміння триматися на воді) є суттєвим фактором ризику для життя людини і значно обмежує можливості її повноцінної життєдіяльності, активного відпочинку та оздоровлення, розвитку фізичних морально-вольових та інтелектуальних здібностей з метою гармонійного формування особистості [1, 3].

Мета дослідження. Визначити та порівняти показники витривалості у студенток медичного вузу при одноразових та дворазових заняттях з фізичного виховання.

Методи та організація дослідження. Були обстежені 89 студенток першого курсу, які займалися в основній групі по програмі з фізичного виховання для медичних вузів. Середній вік дівчат склав $17,9 \pm 1,2$ років. За станом здоров'я всі студентки були віднесені до основної медичної групи. Педагогічне дослідження поведилось протягом 12 тижнів.

За кількістю навчальних годин з фізичного виховання студентки були поділені на дві групи: перша група – 45 студенток, які займалися один раз на тиждень, а до другої групи увійшли 44 студенток у яких заняття були 2 рази.

Показник витривалості визначали за допомогою тесту Купера – проливання дистанції за 12 хвилин. Отримані результати були оброблені статистично.

Результати дослідження. Тестування проводилось після розминки у воді. Отримані результати показали наступне: за 12 хвилин дистанцію у 300 м подолали 15 % студенток першої та 23 % студенток другої групи. Дистанція у 250 м підкорилась 23 % студенток першої й 34 % студенток другої групи. За даний час дистанцію у 200 м змогли пропливти 26 % студенток першої та 34 % другої групи. Не змогли виконати завдання до кінця 14 % студенток першої групи. Також в двох групах були студентки, які не вміли плавати: 22 % в першій групі та 9 % в другій.

Висновки. Аналізуючи результати досліджень можна сказати про кращі показники витривалості у студенток другої групи, що свідчить про перевагу дворазових заняттях з фізичного виховання, та низькі показники студенток першої групи, які на наш погляд пов'язані, як з недостатньою фізичною підготовкою так і в наслідок проведення одного заняття з фізичного виховання на тиждень.

Перспективи подальших досліджень. Враховуючи, що на даний час у зв'язку

з скороченням навчальних годин з фізичного виховання та збільшення годин на самопідготовку ми радимо систематично відводити вільний час та приділяти більше уваги для освоєння цього життєво необхідного навичку, щоб вдосконалювати свою фізичну та психологічну підготовленість, а також підгодовувати свій організм до роботи в різних умовах, в тому числі і екстремальних.

Список використаної літератури:

1. Булгакова Н. Ж. *Обучение плаванию в школе.* – М.: Просвещение, 1974. – С. 23-24.
2. Вінярська Т. *Мотивація студентів ВНЗ до спеціально організованої рухової активності з урахуванням їх психофізіологічного стану* / Т. Вінярська, А. Ковтун // *Спортивний вісник Придніпров'я.* – 2014. - №1. – С. 28 - 32.
3. Глазирін І. Д. *Плавання. Навч. посібник.* – К.: Кондор, 2006.- С. 15-16.
4. Дубогай О. Д. *Основні поняття й терміни здоров'язбереження та фізичної реабілітації в системі освіти: навч. посіб. Для студ. Вищ. Навч. Закл. / О. Д. Дубогай, А. І. Альошина, В. Є. Лавринюк.* – Луцьк: Волин. Нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – 296 с.
5. Кошелева Е. *Динамика показателей физического состояния студентов разных вузов* / Е. Кошелева // *Спортивний вісник Придніпров'я.* – 2014. - №2. – С. 57 - 62.
6. Осипова І. В. *Формування здорового способу життя засобами фізичної культури* / І. В. Осипова, З. О. Коцигой, Є. В. Осінов // *Materialy V Miedzynarodowej naukowii- prakycznej konferencji «Aktualne problemy nowoczesnych nauki -2011» Volumt 18. Medycyna. Nauk biologicznych. Fizyczna kultura I sport.: Przemysl/ Nauka i studia.* - С 76-77.
7. Яременко О. О. *Оцінка ефективності програми «Здоров'я та розвиток молоді»* / О.О. Яременко, О. Р. Артюр. – К.: 2003-2007. – 93 с.