

ВЛИЯНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БАДМИНТОНУ НА ДВИГАТЕЛЬНЫЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОК 3 – 5 КУРСОВ

***Черненко С. А., Капкан Е. А., Ермоленко А. В.,
Соломко Н. Ф.***

Донбасская национальная академия
строительства и архитектуры

Введение

Один из наиболее важных вопросов, стоящий перед украинским обществом – это проблема адекватной физической подготовленности специалистов высшей школы к требованиям будущей производственной деятельности. Поиск эффективных форм организации учебно-тренировочного процесса на кафедрах физического воспитания с использованием различных видов спортивной специализации является одним из вариантов рационального решения задач укрепления здоровья и физической подготовленности молодежи. Исследованиями в сфере ППФП, а также вопросами повышения профессионального мастерства экономических и других специальностей занимались многие ведущие ученые. Так, (С. И. Кириченко, 1998; Н. И. Тонков, 1999) отмечают, что для будущих экономистов характерны следующие признаки: статическое рабочее положение, монотонность производственной деятельности, концентрация внимания, напряжение зрительного анализатора, мышц спины, шеи, плечевого пояса.

Большинство ведущих специалистов [1, 2, 3, 4, 5] рекомендуют различные организационно-методические разработки для экономического профиля. Н. И. Фалькова (2002) предлагает для студенток экономических специальностей методику развития двигательных способностей (скоростно-силовых, координационных, выносливости, скорости движений) и психофизических функций (точности динамических и пространственных действий) с учетом морфофункциональных особенностей организма. Ряд авторов [1, 3, 6, 7, 8], используют различные средства и формы проведения практических занятий. И. Н. Чайкин (1999) для развития профессионально-весомых качеств рекомендует средства спортивного ориентирования. В. Н. Васин (2002) обосновал методи-

ку самостоятельных тренировок оздоровительной направленности. С. В. Сергеевко (2004) разработал систему физической подготовки средствами рукопашного боя.

В связи с вышесказанным, исследования направленные на определение особенностей изменений двигательных способностей под влиянием бадминтона у студентов различных специальностей являются актуальными.

Для решения задач исследования использовались следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщения научно-методической литературы.

2. Педагогическое тестирование. Индекс Руффье, проба Штанге (сек.), проба Генче (сек.), проба Ромберга (сек.), сгибание, разгибание рук в упоре лежа (раз).

3. Методы математической статистики: t критерий Стьюдента для сравнения результатов тестирования, прирост средних арифметических разниц, дисперсионный анализ для определения степени влияния специализации на функциональные и двигательные способности студентов.

В исследовании приняли участие девушки 3 – 5 курсов (120 студентов).

Результаты исследования

Наибольший прирост средних арифметических разниц достигается по следующим показателям: на 1,5 балла уменьшается значение индекса Руффье 4 курс; на 10 с увеличивается задержка дыхания на вдохе 4 курса и на 9 с 3 курс; увеличили девушки результат в среднем на 4 раза 5 курс и на 0,6 раза 4 курс. Так как t расчетное $\geq t$ критического, поэтому можем утверждать, что наблюдается существенное отличие результатов между контрольными тестами, что проводились на протяжении всего этапа наблюдения.

Результаты дисперсионного анализа при корреляции данных свидетельствуют, что наибольшее влияние фактора, что изучался нами (специализация бадминтон) на протяжении всего периода обучения наблюдается у девушек 3 курса по результатам задержки дыхания на вдохе. У девушек 4 курса наибольшее влияние фактора проявилось в следующих показателях: индекс Руффье, проба Штанге (13%). У студенток 5 курса степень влияния специализации проявился в показателе силы мышц рук (9%).

Выводы:

1. Наблюдается достоверное улучшение контрольных показателей сердечно – сосудистой, дыхательной системы, силы в процессе используемой специализации бадминтон.

2. Проведенные исследования дают возможность утверждать, что бадминтон воздействуют на уровень двигательной подготовленности студенток 3 – 5 курсов высших учебных заведений.

Литература

1. Васин, В. Н. (2002). Самостоятельная физическая тренировка в оздоровительной направленностью курсантов военно-учебных заведений финансово-экономического профиля: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. СПб, 24.
2. Кириченко, С. И. (1998). Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета: Дисс. ...канд. пед. наук. Майкоп, 123.
3. Сергієнко, С. В. (2004). Спеціальна фізична підготовка у системі професійного навчання фахівців податкової міліції: Дис. ...канд. наук з фіз. вих. і спорту. Ірпінь, 191.
4. Тонков, Н. И. (1998). Профессионально-прикладная физическая культура подготовки специалистов экономического профиля: Дисс. ...канд. пед. наук. М., 136.
5. Фалькова, Н. І. (2002). Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфо функціональних особливостей : Дис. ...канд. наук з фіз. вих. і спорту. Донецьк, 188.
6. Чайкин, И. Н. (1999). Спортивное ориентирование в процессе физической подготовки курсантов вузов: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. СПб, 19 с.
7. Черненко, С., Олійник, О., Капкан, О., & Малахова, Ж. (2017). Особливості функціональної і рухової підготовленості студентів вищих навчальних закладів. *Теорія та методика фізичного виховання*, 17(4), 169-176. doi:<https://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2017.4.1201>
8. Корягін, В., & Блавт, О. (2017). Педагогічні основи контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп. *Теорія та методика фізичного виховання*, 17(3), 107-116. doi:<https://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2017.3.1195>