

ХАРАКТЕРИСТИКА ВЛИЯНИЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ НА ДИНАМИКУ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

***Черненко С. А., Олейник О. Н., Капкан Е. А.,
Малахова Ж. В.***

Донбасская государственная машиностроительная академия

Донбасская национальная академия строительства и архитектуры

Донецкий национальный медицинский университет

Введение

Одним из факторов современного общества влияющего на способ жизни студентов является жесткая регламентация учебного времени по расписанию на фоне ускорения темпов жизни, большого количества необходимой информации, достаточно широкого распространения среди молодежи вредных привычек, бытовой депрессия, низкого уровня физической активности [1, 4]. Внедрение различных форм и средств проведения тренировочных занятий в учебный процесс, позволит удовлетворить не только интерес молодежи в выборе спортивных специализаций, но и будет способствовать развитию двигательных качеств организма.

Большое количество работ [3, 6] посвящено определению ведущих физических качеств и функций организма для работников умственного труда. Интерес представляют исследования направленные на изучение методик профессиональной подготовки студентов с помощью различных средств физического воспитания. Так, например, С. В. Сергиенко (2004) разработал систему физической подготовки средствами рукопашного боя, спортивного ориентирования [7], мини-футбола [2].

В связи с вышесказанным, поиск новых оздоровительных технологий оказывающих влияние на динамику двигательных способностей у студентов является актуальным.

В ходе педагогического эксперимента использовались следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщения научно-методической литературы.

2. Педагогическое тестирование.

3. Анализ результатов педагогического исследования выполнялся с помощью методов математической статистики.

В педагогическом исследовании приняли участие 171 студент (60 мужчин 5 курса, 60 – 4 курса, 51 – 3 курса).

Результаты исследования

Результаты анализа показателей индекса Руффье, проб Штанге, Генче, Ромберга, бега 100 м., прыжка в длину с места, силы мышц рук дал возможность определить влияние различных средств избранной специализации (футбол группа 1, баскетбол группа 2, атлетическая гимнастика группа 3) на развитие сердечно – сосудистой, дыхательной системы и двигательных способностей студентов.

Наибольший прирост средних арифметических разниц после контрольного тестирования у мужчин 3 курса наблюдается по следующим показателям: во 2 группе на 3,6 сек, 1 группа на 2,1 секунды увеличивается задержка дыхания на выдохе; улучшили результат бега на 100 м в среднем на 0,1 с во 2 группе; прыжка в длину с места в 3 группе на 18,4 см, во 2 группе на 3,4 см; подтягивания на перекладине во 2 группе в среднем на 1 раз.

Наибольший прирост средних арифметических разниц у мужчин 4 курса достигает по показателям: на 0,4 балла в группе 3 уменьшаются значение индекса Руффье; 3 группа на 7,4 с увеличивает задержку дыхания на вдохе 1 группа 7 с, (проба Штанге); 2 группа на 6,7 с увеличивает задержку дыхания на выдохе, 3 группа 6,1 с, 1 группа 5,6 с; 3 группа на 1,4 с, 2 группа на 1,1с, улучшает показатели статического равновесия. Мужчины 4 курса 3 группы увеличили результат силы мышц рук в среднем на 1,8 раза, 1 группа 1,4 раза.

Наибольший прирост средних арифметических разниц у студентов 5 курса наблюдается по показателям: 1 группа на 7 с увеличивает задержку дыхания на вдохе; 2 группа на 10 с увеличивает задержку дыхания на выдохе 1 группа 3 с, 3 группа 1,5 с; 1 группа на 1,1, с улучшает показатели статического равновесия; студенты 3 группы увеличили результат подтягивания на перекладине в среднем на 1,7 раза, 1 группа 1,5 раза.

Наибольшее влияние фактора, что изучался нами (вид специализации) на протяжении всего периода обучения (0 – 43 учебных занятий) наблюдается у мужчин 3 курса в группах: 3 (проба Штанге); 2, 1 (проба Генче); 2 (33,5%) (прыжок в длину с места). У мужчин 4

курса (0 – 29 занять) найбільше вплив фактора проявилось в гр 1 (індекс Руффьє); в гр 1, 3 (проба Штанге); в гр 1, 2 (проба Генче); гр 3 (44%), гр 1 (14%), (проба Ромберга); в гр 1, 3 (подтягивание на перекладине). У студентів 5 курсу (0 – 14 занять) ступінь впливу спеціалізації була найбільшою в гр 1 (задержка дихання на вдиху), 1, 2 гр (задержка дихання на видиху); статичне рівноважє і сили м'язів в 1 групі.

Висновки:

1. Наблюдается достоверное улучшение контрольных показателей сердечно – сосудистой, дыхательной системы, силы, быстроты, координации движений, скоростно-силовых способностей в процессе используемых специализаций.

2. Проведенные исследования дают возможность утверждать, что футбол, баскетбол, атлетическая гимнастика воздействуют на уровень двигательной подготовленности студентов 3 – 5 курсов высших учебных заведений.

Література

1. Бубка С. Н. Розвиток рухливих здібностей людини / С. Н. Бубка – Донецьк: Аспект, 2002. – 303 с.
2. Кальницкий С. В. Формирование профессионально-важных качеств курсантов финансово-экономического военного-учебного заведения средствами спортивных игр: Дис. ... канд. пед. наук / С. В. Кальницкий – СПб, 2003. – 175с.
3. Кириченко С. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета: Дисс. ...канд. пед. наук. / С. И. Кириченко – Майкоп, 1998. – 123 с.
4. Кончин Н. С. Физиологические основы физического воспитания студентов в связи с индивидуальными особенностями организма: Автореф. докт. дис. / Н. С. Кончин – Томск, 1990. – 48 с.
5. Сергієнко С. В. Спеціальна фізична підготовка у системі професійного навчання фахівців податкової міліції: Дис. ...канд. наук з фіз. вих. і спорту. / С. В. Сергієнко – Ірпінь, 2004 – 191 с.
6. Тонков Н. И. Профессионально-прикладная физическая культура подготовки специалистов экономического профиля: Дисс. ...канд. пед. наук. / Н. И. Тонков – М., 1998. – 136 с.
7. Чайкин И. Н. Спортивное ориентирование в процессе физической подготовки курсантов вузов: Автореф. дис. ...канд. пед. наук / И. Н. Чайкин – СПб, 1999. – 19с.

8. 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>
9. 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>