

О.М. Письменний, А.О. Куцук, О.В. Порохненко
ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ

Работа посвящена повышению успешности в спортивной деятельности студентов-волейболистов. Представлены показатели физического развития и физической подготовленности. Поданы рекомендации, способствующие увеличению эффективности учебно-тренировочного процесса.

The article dwells on the problem of success improving in sport activity among volleyball players. The data of students' physical development and training are presented. The recommendations on effective improving of the learning-and-training process are suggested.

Волейбол серед школярів і молоді є улюбленою грою, популярність якої з часом все більше зростає. Волейбол створює передумови для формування у зростаючого покоління соціально вартісного і професійно важливого комплексу психічних якостей і властивостей особистості. Гра в волейбол вимагає максимальної рухової і психічної активності.

Проблема збільшення рівня функціональної підготовки студентів волейболістів в сфері теорії фізичної культури потребує нових шляхів вирішення з урахуванням досліджень сучасних фахівців, направлених на покращення спортивної підготовки студентства, підвищення успішності, популяризації спорту.

Мета дослідження: розкрити суть проблеми збільшення рівня функціональної підготовки студентів-волейболістів і на основі сучасних досліджень зробити певні висновки та запропонувати нові шляхи вирішення проблеми.

Об'єкт дослідження: показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів-волейболістів.

Предмет дослідження: рівень функціональної підготовки студентів-волейболістів.

Завдання: проаналізувати рівень функціональної підготовки студентів-волейболістів, дати рекомендації щодо його підвищення.

Методи дослідження: визначення суті волейболу через з'ясування його особливостей, загальної фізичної підготовки студентів-початківців, констатування ситуації щодо рівня підготовки студентів-волейболістів на даному етапі, аналізування правил гри, ходу гри, технічних прийомів та поглядів сучасних фахівців на шляхи

до вдосконалення технічної майстерності, процесів сприйняття та видів тренування, які цьому сприяють, висловлення власних висновків.

Вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання повинно обґрунтовуватися, в першу чергу, реальним станом фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів. Виходячи з цього, ми поставили за мету в більш широкому аспекті вивчити складові структури та рівні фізичної підготовленості студентів – першокурсників і тим самим створити передумови для розробки комплексів фізичних тренувань задля корекції недоліків.

У юнаків-спортсменів (42 особи віком 20 років) реєстрували показники фізичної працездатності (ІГСТ у 3-хвилинній модифікації), аеробно – анаеробної продуктивності (час бігу на дистанцію 1000 і 3000м), антропометричного статусу (маса і довжина тіла, ОГК, екскурсія), силової та динамічної витривалості (кількість підтягувань, розгинань рук в упорі на підлозі, присідань на одній нозі, розгинань тулуба з набивним м'ячем вагою 3 кг за головою), швидкості (час бігу на дистанцію 30м з ходу, 60 и 100м зі старту), динамічної сили ніг (результати у стрибках в довжину з місця і час бігу на дистанцію 30м з низького старту), абсолютної статичної сили і витривалості до граничного та половинного зусилля (максимальна сила спини і кисті та час утримання максимального і половинного зусилля, координаційної підготовленості (час бігу на дистанцію 30 “змієюю” між 6 перешкодами), швидкісної витривалості (час “човникового” бігу 4х30м), стану кардіогемодинаміки (пульс, кров'яний тиск по Короткову) і респіраторної системи ЖЕЛ, МВЛ, швидкість вдиху та видиху), тривалості до гіпоксії (час затримання дихання на вдиху та видиху).

На підставі експериментальних даних розраховались: індекси Кетле і Ерісмана, життєвий показник, співвідношення сили кисті та спини до маси тіла; різниця між часом бігу на дистанцію 30м зі старту і “змієюю”; співвідношення результату в стрибках у довжину з місця до довжини тіла; коефіцієнт кровообігу. Ці показники в достатній (для рішення поставлених задач) мірі характеризують фізичний стан студентів.

Виходячи з емпіричних даних (маса – $71,2 \pm 0,72$ кг, довжина тіла – $177,1 \pm 0,66$ см, індекс Кетле – $400,7 \pm 3,40$ г/см, Ерісмана $6,4 \pm 0,52$, окружність грудної клітини – $95,0 \pm 0,51$ см, ЖЕЛ – $4,0 \pm 0,07$, життєвого показника – $56,0 \pm 1,02$) та даних літератури значення цих показників відповідає належним і порівнюючи нормам, виняток утворює лише життєвий показник, значення якого свідчить про

недостатність функціональних можливостей апарату зовнішнього дихання. В цілому, фізичне розвинення обстежених студентів можна оцінювати як “середнє”.

У другому факторі високі коефіцієнти вимірювання (0,91) властиві показниками стрибка у довжину з місця та бігу на 30м зі старту, середні (0,4) – час подолання дистанції 30м з ходу, 60 і 100м зі старту. Рівень цієї підготовки, зважаючи на показники стрибків у довжину з місця ($220,0 \pm 2,7$ см), часу бігу на 30м зі старту ($4,9 \pm 0,03$ с) та 30м з ходу ($4,0 \pm 0,04$ с), 60м ($8,7 \pm 0,11$ с) та 100м ($14,0 \pm 0,09$ с) відповідає характеристикам швидко-силової підготовленості студентів молоді Дніпропетровського регіону.

ІГСТ з факторною вагою, швидкість бігу на 1000 та 3000 м визначають суттєвість третього фактору. Усі три показники тісно зв'язані між собою і характеризують анаеробно – аеробну витривалість. Отже фактор може ідентифікуватися з енергетичним потенціалом студентів. Абсолютні значення змінних (ІГСТ – $52,0 \pm 0,79$ од.; часу бігу на 1000м $22,2 \pm 0,12$ с.; 3000м – $13,5 \pm 0,10$ хв.) підтверджують недосконалість анаеробно – аеробних механізмів енергозабезпечення студентів

Четвертий фактор з факторною вагою являє собою єдиний показник часу затримання дихання на видиху. Отже фактор відображує тривалість організму студентів до гіпоксії. Зважаючи на час затримання ($36,4 \pm 1,70$) дихання на видиху ця тривалість знаходиться на рівні зіставлених норм.

Показники абсолютної статичної сили ти кисті з факторними навантаженнями відповідним чином визначають суттєвість останнього, п'ятого фактору. Вони залежать від показників відносної сили, маси тіла, індексів Кетле та Ерісмана. Очевидно, фактор характеризує абсолютну статичну силу, яка для кисті дорівнює $49,8 \pm 0,86$ кг, спини – $131,1 \pm 2,26$ кг. Оцінка цих значень методом індексів свідчить про достатній (у межах належних норм) рівень статичної сили першокурсників.

Проведені дослідження та їх аналіз дозволяють зробити певні висновки про структуру та рівень фізичного стану студентів на початку курсу фізичного виховання.

По перше: фізичний стан студентів, що займаються волейболом в порядку значимості визначають слідуєчі фактори: тотальні розміри тіла (26,1%), швидко-силова підготовленість (22,5%), енергетичний потенціал (15,2%), тривалість до гіпоксії (6,9%), статичної сили (2,5%).

Ці фактори на 73,2 % детермінують фізичний стан студентів. Рівні факторів, що складають структуру початкового фізичного стану студентів, неоднозначні. При наявності середнього фізичного розвитку, задовільної швидкісно – силової підготовки, витривалості до гіпоксії та статичної сили, у першокурсників знижений енергетичний потенціал, детерміновий недосконалістю механізмів анаеробно – аеробної продуктивності.

Визначення структури і рівня фізичного стану створює передумови для розробки інтегрального індексу оцінки фізичного стану і управління цим станом за допомогою сполучених тренувальних програм різного енергофізіологічного змісту. Рішення цих задач на наступному етапі дозволить оптимізувати систему управління і цим самим поліпшити фізичний стан студентів першого курсу.

Отже, технічна майстерність студентів-волейболістів залежить від багатьох факторів. Для того, щоб підвищити рівень функціональної підготовки волейболіста, в першу чергу потрібно досягти повного дотримання правил гри, а також оволодіти технічними особливостями волейболу-гри у нападі, у захисті, під час блокування.

Для підвищення успішності гравці повинні також мати необхідну інформацію про розміщення партнерів, супротивника, місце знаходження м'яча та інші особливості конкретної гри. Волейболісти-початківці досягають справжньої спортивної майстерності з початком формування спеціалізованого сприйняття, яке виникає в результаті тривалого і наполегливого тренування. Внаслідок регулярних занять волейболіст починає швидше орієнтуватись у просторі, відбувається розширення поля зору, покращення м'язо-рухового сприйняття, що сприяє не лише спортивним успіхам, але й здоров'ю.

Широке використання вправ у конкретних ситуаціях під час гри допомагає гравцям швидко реагувати в окремих випадках, добре володіти м'ячем, що забезпечує диференційоване сприйняття, яке спеціалісти називають "відчуттям м'яча".

Правильно скоординовані рухи, здатність передбачати події під час гри, уміння точно розподілити виконання запланованої дії в часі – це ознаки не лише кваліфікованих спеціалістів, але й кожного початківця, який працює над собою.

Під час удосконалення майстерності: виконання вправ, тренування, кожного разу потрібно збільшувати швидкість, не втрачаючи при цьому точності відтворення рухів, дій, що обов'язково

знадобиться в процесі гри. При дотриманні даних рекомендацій показники спортсменів-початківців значно зростають.

О.В.Малихін

ПИТАННЯ САМООЦІНКИ В КОНТЕКСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ПЕДАГОГІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

В статтє раскрывается роль и влияние самооценки на процесс организации и осуществления самостоятельной учебной деятельности студентов высших педагогических учебных заведений.

The article reveals the role and influence of self-evaluation in the process of organizing and realizing self-directed learning activities by students of higher teacher training institutions.

Проблема вивчення закономірностей і механізмів регуляції людиною своєї поведінки, діяльності – одна з центральних у педагогічній науці. Задача педагога часто полягає в тому, щоб знайти шляхи оптимізації діяльності, поведінки в цілому, з'ясувати причини визначених певних невдач чи відхилень, навчити людину, що і як робити, щоб її робота була успішною. Визначене питання безпосередньо пов'язане з проблемою ефективної організації самостійної навчальної діяльності студентів вищих педагогічних навчальних закладів, оскільки така діяльність на сучасному етапі розвитку вищої школи перетворюється на провідну і багато в чому забезпечує якість підготовки майбутнього фахівця сфери освіти.

Оптимізація ж будь-якої діяльності, у тому числі й самостійної навчальної, на різних етапах її формування потребує наявності уявлення про принципіальні закономірності будови процесів, які забезпечують ефективне здійснення цієї діяльності і її оцінки в широкому загальнонауковому контексті. Не є виключенням і самостійна навчальна діяльність студентів вищих педагогічних навчальних закладів, а також діяльність самооцінювання, яка виступає її невід'ємною складовою.

Відповідно, мета даної роботи полягає в тому, щоб визначити роль і вплив самооцінки і самооцінювальної діяльності на процес організації і здійснення самостійної навчальної діяльності студентів вищих педагогічних навчальних закладів.

Виступаючи масштабним особистісним утворенням, що виконує регулятивні функції у становленні мотиваційної, вольової, емоційної, моральної сфери суб'єкту, самооцінка має кардинальне