

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ І СПОРТУ УКРАЇНИ

ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В КОНТЕКСТІ
СУЧАСНОЇ ОСВІТИ**

Матеріали VII Всеукраїнської науково-методичної
конференції

7-8 червня 2012 р.

Присвячена 20-ти річному ювілею Олімпійської академії
України

Київ 2012

УДК 378.037 (082)
ББК ч 517

Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали VII Всеукраїнської науково-методичної конференції. За заг. ред. І.І Вржесневського. – К.: НАУ, 2012. – 174 с.

Рекомендовано вченою радою Гуманітарного інституту НАУ (протокол № 9 від 14 травня 2012 р.)

Містить матеріали щодо організації і методики викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах в умовах інформаційного суспільства. Розглянуті актуальні питання розвитку рухових якостей студентів в умовах навчальних і позанавчальних занять; питання організації занять зі студентами спеціальних медичних груп та висвітлює проблеми непрофільної фізкультурної освіти студентів.

Організаційний комітет:

Н.І. Турчина – завідувач кафедри спортивної підготовки НАУ;
І.І. Вржесневський – вчений секретар кафедри спортивної підготовки НАУ;
Е.Г. Черняєв – професор кафедри спортивної підготовки НАУ;
В.П. Семененко – доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання НУФВСУ;
А.І. Вржесневська – викладач кафедри спортивної підготовки НАУ.

Редакційно-підготовча група:

Вржесневський І.І., Вржесневська А.І., Черняєв Е.Г.

© Національний авіаційний
університет, 2012

<i>Топчієва Г.О.</i> Використання вправ на тренажерах в процесі фізичного виховання студентів.....	150
<i>Трутовський Г.И., Подлесная Н.Н.</i> К вопросу о проблемах физического здоровья студентов.....	153
<i>Тюх І.А.</i> Оцінка фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.....	155
<i>Усачев Ю.А., Жуков В.А., Козубей П.С.</i> Кондиционная тренировка студентов средствами стренфлекса.....	158
<i>Усачев Ю.А., Тарнавская Т.В., Савченко Л.И.</i> Содержание учебно-тренировочных занятий по настольному теннису со студентами I курса.....	160
<i>Усачов Ю.О., Зінченко В.Б., Данільченко В.В.</i> Використання технологій оздоровчого фітнесу у самостійних заняттях студентів.....	164
<i>Фандюкова Л.О., Ричок Т.Н.</i> Вплив сім'ї на формування здорового способу життя дітей 11-14 років.....	167
<i>Фотинюк В.Г.</i> Професійно-прикладна фізична підготовка як складова фізичного виховання студентів.....	170
<i>Хачатрян В.В., Ковальчук С.К., Пушкарьов Ю.В.</i> Експериментальне навантаження та динаміка показників суб'єктивної оцінки самопочуття та власної ваги студентів, які займаються силовими видами спорту.....	171

*Ковальчук С. К.,
Пушкаръов Ю. В.*

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ НАВАНТАЖЕННЯ ТА ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ СУБ'ЄКТИВНОЇ ОЦІНКИ САМОПОЧУТТЯ ТА ВЛАСНОЇ ВАГИ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Тренувальна програма занять була запропонована групі студентів, в якій були новачки, стаж занять яких не більше 3 місяців та групі студентів, стаж занять яких від 1 року і більше. В своїй роботі ми фіксували показники власної ваги, та показник суб'єктивної оцінки самопочуття на початок заняття та на його кінець. Ці показники мають велику інформаційну значимість особливо в тих випадках, коли вони вимірюються постійно. Суб'єктивний показник визначався по 5 бальній шкалі: 5 – відмінне самопочуття, 4 – добре, 3 – задовільне, 2 – незадовільне, 1 – хворобливе.

Тренувальна програма, яку виконували студенти, відповідала вимогам сьогодення. Тренувальне навантаження нарощувалося поступово й було наближене до максимального. Це з одного боку полегшувало організму тих, хто займається, пристосовуватися до цього навантаження, а з другого боку мало розвиваючий ефект від нього. Наступне заняття виконувалося після 7 днів відпочинку (для новачків). Для студентів, які в майбутньому можуть стати членами збірної команди з силових видів спорту та які мали стаж занять не менше 1 року і бажання виконати спортивний розряд, тренувальне навантаження було 2 рази на тиждень з інтервалом 3-4 дні відпочинку. Проводилась також індивідуальна корекція тренувального навантаження згідно з отриманою інформацією про стан здоров'я студента (суб'єктивної оцінки самопочуття). Завдяки цій інформації ми робили висновок і про відновлення організму від попереднього навантаження (особливо студентів, що займалися 2 рази на тиждень). Давалися методичні поради щодо студентів, які мали деякі відхилення в стані здоров'я, щоб запобігти подальшому його погіршенню.

При визначенні ваги для тренування використовували силове тестування з виконанням вправи на 8 повторень в одному підході до моменту неможливості виконання 8 підйомів і таким чином

визначили 100% вагу. Вибір даної моделі тестування вважаємо найбільш доцільною, особливо для студентів, які ніколи не займалися силовим навантаженням з причини можливого травмування з великою вагою і виконанням вправи на 1 підйом. Використовували спектр навантаження від 8 до 12 повторів в одному підході (найбільш доцільно відносно м'язової гіпертрофії). Кількість підходів коливалася від 2 до 4. Наводимо приклад методики планування тренувального навантаження:

1 тиждень. Вправи виконувались з 4 підходами по 8 разів з вагою мінус 10 кг від 100% (1 x 8) через 7 днів після тестування

2 тиждень. Вправи виконувались з 2 підходами по 10 разів з тією ж вагою.

3 тиждень. Вправи виконувались з 3 підходами по 10 разів з тією ж вагою.

4 тиждень. Вправи виконувались з 4 підходами по 10 разів з тією ж вагою.

5 тиждень. Вправи виконувались з 2 підходами по 12 разів з тією ж вагою.

Після чого збільшувалось навантаження на 5 кг, а в деяких випадках і вправах на 2.5 кг і виконувалось навантаження (4 x 8).

Даний методичний принцип використовувався для всіх, хто займався, незалежно від стажу занять. Для тих, хто займався 2 рази на тиждень, друге заняття було направлене на розвиток м'язів антагоністів (протилежної дії), які не були завантажені на першому занятті.

Заняття проводилось протягом 12 тижнів. У процесі тренувальних занять приділяли увагу динаміці змін показників власної ваги та показника суб'єктивної оцінки самопочуття. Якщо суб'єктивна оцінка самопочуття в кінці тренувального заняття не змінювалась на один бал, то ми вимагали визначити стан, в порівнянні з самооцінкою до тренувального заняття, як стабільний, як той, що погіршився або покращився. Показники стану, що погіршився, оцінювали в мінус 0.5 балу від оцінки, що була до тренування, а показник стану, що покращився, в плюс 0.5 балу до оцінки, що була до тренування.

Таблиця 1.

Середніх показників суб'єктивної оцінки самопочуття на перше тренування, 6 тиждень та на 12 тиждень (на початок та на кінець заняття)

група	Оцінка самопочуття на перше тренування (в балах)		Оцінка самопочуття на 6 тиждень (в балах)		Оцінка самопочуття на 12 тиждень (в балах)	
	На початок заняття	На кінець заняття	На початок заняття	На кінець заняття	На початок заняття	На кінець заняття
новачки	3.9	4.1	4.0	4.5	4.3	4.7
зі стажем	4.1	4.5	4.2	4.7	4.6	4.9

Таблиця 2.

Показники власної ваги на перше тренування, 6 та 12 тиждень, її різниці у кілограмах, відносної різниці в % та показники максимального приросту власної ваги в кг. та максимального відносного приросту за 12 тижнів тренування.

Група	Новачки	Зі стажем
Різниця в кг., на 1 заняття	0,457	0,655
Відносна різниця в % на 1 заняття	0,565	0,886
Різниця в кг., на 6 тиждень	0,343	0,71
Відносна різниця в % на 6 тиждень	0,424	0,951
Різниця в кг. на 12 тиждень	0,374	0,645
Відносна різниця в % на 12 тиждень	0,462	0,862
Максимальний приріст в кг. (середній показник)	0,743	0,99
Максимальний приріст в %	0,936	1,313

Примітка – відносна різниця дорівнює співвідношенню різниці у кг. до початкової ваги у кг.

Аналізуючи отримані дані суб'єктивної оцінки самопочуття та показника власної ваги протягом 12 тижнів занять, можна зробити такі висновки:

1. Динаміка показників оцінки самопочуття у новачків та тих, хто тренується певний час, має постійну тенденцію до поступового зростання, що вказує на покращення стану самопочуття протягом 12 тижнів занять, а отже і стану здоров'я.

2. Показник власної ваги у новачків мав тенденцію до зростання майже в усій групі за винятком 2 студентів, в яких власна вага дещо зменшилась.

3. У студентів зі стажем мала місце аналогічна тенденція за винятком 1 студента, власна вага якого трохи зменшилась. Пік приросту власної ваги частково припадав на 6 тиждень, частково на 12 тиждень занять для двох груп.