

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З УРАХУВАННЯМ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Андрій АНДРЕС

Національний університет «Львівська політехніка»,
м. Львів, Україна, e-mail: andres_a@ukr.net

Вступ. Інформація про доцільність пріоритетного розвитку провідних (сильних) фізичних якостей в студентів сприятиме підвищенню ефективності фізичного виховання у вищих навчальних закладах [1, 2].

Мета дослідження – з'ясувати ефективність програми фізичного виховання студентів з пріоритетним спрямуванням на розвиток провідних фізичних якостей.

Матеріали і методи. У педагогічному експерименті взяли участь 100 студентів чоловічої статі, 50 з них скерували до експериментальної групи (ЕГ), 50 – до контрольної (КГ). У КГ під час занять рівномірно розвивали усі фізичні якості, тоді як у студентів ЕГ під час основної частини заняття використовували навантаження, спрямовані на розвиток краще розвинутих (провідних) для кожного студента фізичних якостей.

Результати й обговорення. За сумою зростає результатів усіх тестових вправ програма фізичного виховання студентів з пріоритетним спрямуванням на розвиток провідних фізичних якостей ефективніша (181,9%), ніж спрямована на рівномірний розвиток усіх фізичних якостей (126,4%). Достовірні розбіжності між показниками КГ та ЕГ у цих вправах засвідчили, що експериментальна програма занять є ефективнішою для розвитку сили рук студентів, ніж традиційна. Вища оздоровча ефективність експериментальної програми і її здатність сприяти збільшенню обсягів тижневої фізичної, фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової активності студентів підтверджують ефективність і важливість упровадження такого підходу.

Такі ж дослідження проведено зі спортсменами-розрядниками, спортсменами-початківцями і особами, що не займаються спортом; із використанням різних видів спорту (рухової активності) – плавання; досліджено різні показники (фізичної працездатності, фізичної підготовленості, центральної гемодинаміки, аеробної витривалості, захворюваності). Таким чином, можна припустити, що програми занять із розвитку провідних фізичних якостей є ефективнішими, ніж інші програми занять для будь-якого контингенту осіб з урахуванням багатьох показників.

Висновки. З'ясовані факти підтверджують ефективність і важливість пріоритетного застосування в навчальному процесі фізичних навантажень, до яких студенти мають генетичну схильність.

Ключові слова: фізичні якості, фізичне виховання, студенти, програма занять, оздоровчий вплив, фізична активність.

Список літератури

1. Андрес А. С. Удосконалення фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Андрес Андрій Степанович ; Львівський держ. ун-т фізичної культури. – Львів, 2006. – 303 с.
2. Новиков А. О. Индивидуализация программ плавательной подготовки учащихся профессиональных учебных заведений / Новиков А. О., Новикова Т. В. // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 1. – С. 34–38.