

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ТРАНСПОРТНОГО КОЛЕДЖУ ШЛЯХОМ ВИКОРИСТАННЯ БІГОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Станіслав ГАЛАНДЗОВСЬКИЙ

*Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського,
м. Вінниця, Україна, e-mail: stanislavkanoist@mail.ru*

Вступ. Проблемою навчального процесу у вищих професійних навчальних закладах, до яких належить транспортний коледж, є недостатнє професійне спрямування фізичного виховання [1].

Практико-професійна фізична підготовка – це спеціально спрямоване використання засобів фізичного виховання для підготовки студентів до майбутньої трудової діяльності. У сучасних даних підтверджено актуальність спеціальної фізичної підготовки [1, 2], однак проблема є недостатньо дослідженою та потребує подальшого вивчення.

Мета дослідження – удосконалення фізичної підготовленості шляхом використання бігових навантажень у змішаному режимі енергозабезпечення.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури, педагогічний експеримент [2], методи математичної статистики.

Результати дослідження. У студентів віком 15–16 років контрольної групи заняття фізичною культурою, що тривали впродовж формульованого експерименту (24 тижні), вірогідно не вплинули на фізичну підготовленість.

У студентів основної групи показники швидкісної динамічної витривалості вірогідно зросли на 6,2%, загальної – на 6,4%, швидкісно-силової – на 13,4% та силової динамічної витривалості м'язів ніг – на 10,6%, а також силової статичної витривалості м'язів спини, сідничних м'язів та задньої поверхні стегна – на 7,9%. Водночас вірогідно зросла вибухова сила на 5,1%.

Висновки. Застосування у початковому процесі студентів транспортного коледжу бігових навантажень змішаного спрямування сприяє підвищенню ефективності занять, про що свідчить поліпшення фізичної підготовленості.

Ключові слова: студенти, коледж, фізична підготовленість.

Список літератури

1. Кокшаров А. В. Динамика показателей физического развития и физической подготовленности студентов железнодорожного ВУЗа / А. В. Кокшаров, Е. Н. Мироненко // Омский научный вестник. – 2013. – Вып. 119, № 5. – С. 186–189.
2. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів I–II рівня акредитації / О. М. Мовчан, Р. Т. Раєвський, М. О. Третьяков, С. М. Канішевський, В. Д. Дехтяр, Ю. І. Тупиця, П. С. Козубей. – Київ, 2003. – 40 с.