

4. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М., 1997. – 268 с.

5. Хлебцевич К.В. Соціальна адаптація дітей-сиріт засобами фізичного виховання і спорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання: спец. 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / К.В. Хлебцевич. – Харків, 2007. – 21 с.

НАСОНКИНА Е.Ю.

Харьковская государственная академия физической культуры

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Аннотация. В статье проанализирована динамика показателей физической подготовленности студентов различных направлений подготовки.

Ключевые слова: студенты, подготовленность, физическое воспитание, легкая атлетика.

Вступление. Проблема повышения уровня физической подготовленности студенческой молодежи в течение многих лет привлекает особенное внимание научных работников (Т.Б. Кутек (2001), Ю.О. Остапенко (2006), И.И. Вовченко, (2008) Л.В. Жула (2011), О.В. Терещенко (2011)). Анализ литературных источников свидетельствует, что в стране наблюдается стойкая тенденция к снижению уровня физической подготовленности населения, в частности и студенческой молодежи, которая приводит к серьезным недостаткам в физическом самосовершенствовании [1, 3]. Актуальность проблемы предопределена необходимостью повышения уровня физической подготовленности будущих специалистов. Ведь известно, что крепкое здоровье и разносторонняя физическая подготовка – основа любой профессии [1].

Цель исследования. Исследовать и сравнить подготовленность студентов направлений подготовки «Спорт» и «Физическое воспитание» по результатам выполнения контрольных упражнений, предусмотренных рабочей программой по «Методике преподавания легкой атлетики».

Методы исследования. Теоретический анализ и обобщение литературных источников; педагогическое тестирование; методы статистической обработки данных. В исследовании принимали участие 38 студентов I курса ХГАФК направлений подготовки «Спорт» и «Физическое воспитание».

Результаты исследования и их обсуждение. Подготовленность студентов оценивалась по результатам выполнения контрольных упражнений в баллах по 10-бальной шкале, предусмотренных рабочей программой по «Методике преподавания легкой атлетики» для студентов I курса.

Контрольное тестирование проходили 38 юношей, среди которых

20 студентов направления подготовки «Спорт» и 18 – направления «Физическое воспитание». Результаты тестирования уровня подготовленности юношей представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели уровня подготовленности студентов I курса ХГАФК направлений подготовки «Спорт» и «Физическое воспитание»

| Направление подготовки | Показатели $\bar{X} \pm \sigma$ | | | | | | | |
|--|---------------------------------|--------|------------------------------|--------|-------------------------|--------|-----------------------|--------|
| | Бег 1500 м (с) | оценка | Прыжок в длину с разбега (м) | оценка | Метание малого мяча (м) | оценка | Спортивная ходьба (с) | оценка |
| Студенты направления подготовки «Спорт» (n=38) | 348,85±24,06 | 6 | 4,74±0,46 | 10 | 30,80±4,67 | 10 | 336,45±20,85 | 8 |
| Студенты направления подготовки «Физическое воспитание» n=18 | 368,61±81,29 | 6 | 4,40±0,25 | 10 | 28,06±4,58 | 10 | 375,33±14,14 | 5 |
| t | 0,99 | | 2,88 | | 1,83 | | 6,78 | |
| p | >0,05 | | <0,05 | | >0,05 | | <0,001 | |

Анализ результатов бега на 1500 м показал, что у студентов направления подготовки «Спорт» средний показатель составлял 5 мин. 49 с и оценивался в 6 баллов. Средний показатель студентов направления «Физическое воспитание» составил 6 мин. 08 с, который оценивался в 6 баллов. Сравнение показателей выносливости свидетельствует, что студенты спортивных кафедр пробежали 1500 м быстрее второй группы на 19 с, что составило 5,7 %.

Выносливость играет значительную роль в оптимизации жизнедеятельности человека, выступает как важен компонент физического здоровья. Л.В. Жулой (2011) установлено, что развитие выносливости имеет наиболее эффективное влияние на повышение функциональных, физических и психофизиологических возможностей студентов [2].

В прыжках в длину с разбега студенты направления подготовки «Спорт» показали результат 4,74 м и оценивался в 10 баллов. Средний показатель студентов направления «Физическое воспитание» составил 4,40 м и также оценивался в 10 баллов. Установлено, что студенты спортивных кафедр продемонстрировали достоверно более высокие результаты в сравнении со студентами других специализаций ($p < 0,05$).

Анализ полученных данных показал, что у студентов направления подготовки «Спорт» средние показатели метания малого мяча находились на уровне 30,80 м, у студентов направления «Физическое воспитание» показатели составили 28,06 м. При этом результаты обеих групп отвечали 10 баллам.

Статистически показатели метания малого мяча обеих групп студентов не имели существенных отличий ($p > 0,05$).

В спортивной ходьбе студенты направления подготовки «Спорт» показали результат в 5 мин. 36 с, который оценивался в 8 баллов. Средний показатель студентов направления «Физическое воспитание» составил 6 мин. 15 с, который также оценивался в 5 баллов. Установлено, что студенты спортивных кафедр продемонстрировали достоверно более высокие результаты по сравнению со студентами других специализаций ($p < 0,05$).

Разнообразие, доступность и всесторонность влияния легкоатлетических упражнений, возможность достаточно четко дозировать нагрузку, относительная простота мест занятий создают условия для их использования с оздоровительной целью, начиная с детских лет. Ценность легкоатлетических упражнений заключается в том, что в процессе занятий развиваются такие важные физические качества, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Спортивная ходьба и длительный бег активизируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Бег на средние и длинные дистанции содействует преимущественно развитию выносливости; прыжковые упражнения развивают скорость и скоростно-силовые способности, совершенствуют координацию движений. Развитию силы и скоростно-силовых способностей содействуют занятия метаниями [4].

По мнению Л.В. Жула (2011) уровень физической подготовленности студентов в значительной мере зависит от направленности учебного процесса, который определяет его структуру, содержание, методы и средства их реализации и контроля. Он повышается в том случае, когда в учебном процессе рационально совмещается объем, интенсивность и направленность тренировочного воздействия. При этом большое значение имеет оптимальное использование общей и специальной физической подготовки и систематичность занятий [2].

Выводы. В ходе исследования установлено, что уровень подготовленности студентов, как направления подготовки «Спорт» так и направления «Физическое воспитание» в рамках курса «Методика преподавания легкой атлетики» отвечал оценке «хорошо» (8,5 и 7,8 баллов соответственно). Однако, при сопоставлении результатов уровня подготовленности студентов разных направлений, выявлена достоверная разница результатов ($p < 0,05$) при выполнении прыжка в длину с разбега и в спортивной ходьбе. Результаты в беге на 1500 м и метании малого мяча студенты направления подготовки «Спорт» продемонстрировали лучшие показатели, но достоверной разницы не зарегистрировано ($p > 0,05$).

Перспективы дальнейших исследований заключаются в совершенствовании содержания учебного процесса студентов, которые проходят курс «Методика преподавания легкой атлетики».

Список литературных источников

1. Вовченко І. І. Фізична підготовленість студентів медичного коледжу / І. І. Вовченко, Т.В. Стаднік // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 8. – С. 39–41.

2. Жула Л. В. Фізична підготовленість студенток вищого навчального закладу у процесі занять з фізичного виховання / Л.В. Жула // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – 2011. – В. 86. – Т. 1. – С. 191–193.

3. Кутек Т.Б. Порівняльна характеристика фізичної підготовленості студенток, які проживають в різних екологічних зонах // Молода спортивна наука України: Матеріали V всеукр. наук. конф. – Львів: ЛДФК, 2001. – С. 47–49.

4. Шестерова Л. Є. Легка атлетика. Аналіз техніки та методика навчання / Л.Є. Шестерова, Т.П. Рибальченко, Я.Б. Крайник, Е.Г. Власенко. – Харків : ХДАФК, 2012. – 180 с.

**ГРИНЬОВА Т. І., к.фіз.вих.,
НАСИМОВА І. В.**

Харківська державна академія фізичної культури

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ КІННИМ ТУРИЗМОМ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Анотація. На підставі аналізу літературних джерел у статті надається характеристика впливу кінного туризму на організм людини. Дані досліджень свідчать про позитивний вплив занять кінним туризмом на поставу, м'язовий апарат та соціальні якості людини.

Ключові слова: кінний туризм, вплив занять, біомеханічний вплив, психосоціальний вплив.

Вступ. Оздоровчий туризм є загальнодоступним засобом активного відпочинку та оздоровлення населення. Заняття туризмом відбуваються в природних умовах і вимагають активної діяльності, що сприяє зменшенню негативних наслідків гіподинамії. У зв'язку з цим заняття активним туризмом потребують детального дослідження усіх напрямків його впливу на організм людини. Проте у науковій літературі це питання, а особливо питання занять кінним туризмом висвітлено недостатньо [4, 9].

Аналіз літературних джерел показав, що в наш час спостерігається зростання популярності туризму. Він є важливим засобом гармонійного розвитку особистості, зміцнення її здоров'я, виховання підростаючого покоління. Туризм є доступним і ефективним засобом масового фізичного виховання та відпочинку, служить проявом здорового способу життя, розвитку, збереження фізичної працездатності та всебічної підготовки, є корисним і необхідним для всіх людей різного віку, статі та соціального стану, а особливо важливе значення туризму полягає в організації дозвілля для молоді [3, 4, 6, 7, 9].

Мета дослідження на підставі аналізу літературних джерел вивчити вплив занять кінним туризмом на організм людини.

Для досягнення мети дослідження використовувався метод аналізу та узагальнення літературних джерел.