

С. П. Рябцев

*викладач, Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕГРАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У СТУДЕНТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

У статті пропонуються особливості застосування інтегральних технологій для підвищення рівня фізичної підготовленості у студентів.

Ключові слова: інтегральні, рухові здібності, студенти.

Актуальність. Підростаюче покоління – це майбутнє суспільства, її краса, енергія, творчість, вони створюють необхідний прогресивний рух для розвитку всесвіту, це той необхідний потенціал, який потрібен суспільству для гармонійного розвитку. Сьогодення вимагає від особистості всебічної підготовки, вміння ефективно формувати відповідний обсяг знань та раціонально використовувати їх в майбутньому.

Фахівці гуманітарних наук минулого і сучасного часу намагаються донести до суспільства доцільність фізичних, інтелектуальних, духовних здібностей особистості. В поєднанні ці процеси становлять вагомий аргумент в розвитку особистості, та ефективної реалізації в суспільстві.

Аналіз літературних джерел і наукових досліджень свідчить, що рухливі ігри, в залежності від поставленої мети, є ефективним засобом для підвищення рівня рухових здібностей. Правильно підібрані за сюжетом ігри різнобічно впливають на функціональні можливості, підвищують витривалість, зростають резерви киснезабезпечуючих систем, терморегуляції, а також систем нейрогуморальної регуляції функцій, що позитивно відображається на загальному стані організму. Важливою інформацією в літературних джерелах є та, що надається про засоби самоконтролю, що застосовуються в нерегламентованих правилах рухливих ігор та надають можливість індивідуально дозувати величину навантаження за суб'єктивними причинами.

В процесі дослідження брались до уваги оригінальне вчення східної медицини про дванадцять парних каналів, які забезпечують послідовне проходження життєвої енергії «ци».

В східній медицині канали є невід'ємною частиною анатомо-функціонального поняття «орган», властиве для східної медицини. Внутрішня «ци» постійно циркулює по дванадцяти каналах на протязі доби. Відповідно в каналах є періоди максимального і мінімального напруження енергії. Період максимального напруження відбувається на протязі двох годин і являється ефективним періодом для впливу на різні меридіани. В процесі циркуляції «ци» відбувається взаємодія і взаєморегуляція органів, а в «життєвих точках» взаємодія з навколишнім середовищем та макрокосмосом.

Мета дослідження: експериментальне обґрунтування особливостей застосування інтегральних технологій для підвищення рівня фізичної підготовленості у студентів вищого навчального закладу.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Для успішного визначення особливостей застосування інтегральних технологій на базі Кам'янець-Подільського національного університету було організовано експериментальну (n=30) та контрольну (n=30) групи студентів. В процесі навчально-тренувальних занять в контрольній групі використовувалися традиційні засоби, в експериментальній групі використовувалися вправи, які за своєю складністю та своєрідністю підвищують рівень рухових здібностей.

Результати дослідження. Отже у дослідженні застосовувалися рухливі ігри, як ефективний чинник впливу на розвиток рухових здібностей. Засобом впливу на розвиток рухових здібностей підбиралась гра, яка за сюжетом повинна відповідати вправам, що безпосередньо впливають на розвиток запланованої фізичної якості в поєднанні з максимальною активністю енергії в меридіані.

Наприклад, для розвитку швидко-силової якості застосовувалась гра «пусте місце». Після підготовчої частини занять всі студенти стають в коло на витягнуті руки. Ведучий за колом. По команді ведучий біжить навколо кола, по вибору доторкається до гравця і продовжує бігти в одному із напрямків. Учасник, до якого доторкнулись, біжить навколо кола в зворотному напрямку, намагаючись зайняти пусте місце. Правилами гри передбачено, що учасники на певному відрізьку вітаються, потім з положення повного присіду стрибками долає задану відстань. Учасник, який зайняв пусте місце, залишається в колі. Гравець, який не встиг зайняти вказане місце, продовжує виконувати роль ведучого. В основній частині занять планувалось дві гри, тривалістю 15-20 хвилин в яких у комплексі з відповідними вправами, розвивалися рухові здібності студентів.

Також для учасників навчально-тренувального процесу організовувалась позанавчальна робота в формі самостійних занять, в яких студенти отримували завдання для розвитку вказаних рухових здібностей, з врахування індивідуальних можливостей, студент має коректно впливати на певний меридіан, в якому відповідно до астрономічного часу відбувається максимальна і мінімальна активність енергії, які вказані в таблиці.

В засобах та методиці впливу на рівень розвитку фізичної підготовленості, передбачалось таке завдання, яке в поєднанні з доцільним використанням максимальної активності енергії меридіану та навантаження мають цілеспрямовано впливати на розвиток функціональних можливостей.

Наприклад, учасник дослідження отримував завдання для розвитку загальної витривалості біг 12 хв. Розклад тренувального навантаження планувався відповідно з максимальною активністю енергії меридіану в 11-13 г, якому належить кардіораспіраторна система, що являється важливим життєвим чинником в розвитку фізичного стану особистості (див. *табл. 1*).

В процесі експериментального дослідження в заключній частині заняття застосовувалися вправа із східних методів психофізичного тренування «ци гун». В комплексі дихальних вправ методики «ци гун» пропонується внутрішня робота в якій учасник дослідження повинен контролювати проходження енергії «ци» по меридіанах. При виконанні вправи студент має довільно відчувати ритмічну пульсацію серця, від одного удару до другого.

Наприклад, учасникам дослідження пропонувалась вправа «Підтримай хмари», яка виконується в такій послідовності: ноги на ширині плечей, руки

розпрямлені знаходяться на рівні стегна, повний виход із вихідного положення, на вдиху руки зовнішньою стороною з'єднуються в сагітальній плоскості. Потім студенти контролюють потік енергії «ци», яка протікає із кінцівок ніг, в поєднанні із синхронним підніманням рук через середню частину тіла та максимально концентрується у верхньому положенні у розвернутих зап'ястях, на видиху ліва і права рука повільно описуючи півколо, опускаються у вихідне положення. Вправа повторюється 4-5 разів.

Таблиця 1

Внутрішні біологічні періоди

Меридіани (органи)	Години	
	Максимальна активність енергії	Мінімальна активність енергії
Легені	3-5	15-17
Товста кишка	5-7	17-19
Стравохід	7-9	19-21
Селезінка	9-11	21-23
Серце	11-13	23-01
Тонка кишка	13-15	1-3
Сечовий міхур	15-17	3-5
Нирки	17-19	5-7
Перикард	19-21	7-9
Трійний обігрівач	21-23	9-11
Жовчний міхур	23-01	11-13
Печінка	01-03	13-15

Вправи застосовувалися в основній та заключних частинах заняття з фізичного виховання. Експеримент тривав три місяці. На початку та наприкінці експерименту було проведено тестування за державними тестами.

Відповідно до показників тестування до та після експерименту, методом математичної статистики встановлено, що у студентів експериментальної групи, в якій використовувались розроблені нами засоби, достовірно підвищити рівень рухових здібностей в порівнянні з вихідними даними $p < 0,001$ (табл. 2), а в контрольній групі, яка не використовувала інтегральних засобів, рівень рухових здібностей змінився недостовірно $p < 0,05$ (табл. 3).

Таблиця 2

Показники тестування студентів експериментальної групи до та після проведення експерименту (n=30)

Показники	Період тестування	x сер	б	m	Різниця			t	p
					x сер	б	m		
Витривалість, біг на 300м, хв.	До експерим.	15,12	0,72	0,13	2,17	0,38	0,07	3102	0,000
	Після експерим.	12,95	0,79	0,14					
Швидкість, біг на 100 м, с	До експерим.	14,73	0,45	0,08	1,93	0,32	0,06	21,3	0,000
	Після експерим.	13,5	0,5	0,09					
Спритність, човниковий біг 4 x 9 м, с	До експерим.	10,28	0,64	0,12	1,05	0,49	0,09	11,86	0,000
	Після експерим.	9,23	0,36	0,07					
Сила, згинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	До експерим.	22,7	5,29	0,97	-16,7	3,14	0,57	-29,1	0,000
	Після експерим.	39,4	4,97	0,91					
Гнучкість, нахили тулуба з положення сидячи, см	До експерим.	13,53	1,93	0,35	-5,07	1,72	0,31	-16,1	0,000
	Після експерим.	18,6	1,53	0,29					

Таблиця 3

Показники тестування студентів контрольної групи до та після проведення експерименту (n=30)

Показники	Період тестування	x сер	б	m	Різниця			t	p
					x сер	б	m		
Витривалість, біг на 300 м, хв.	До експерим.	14,29	1,14	0,21	0,005	0,05	0,01	0,51	0,611
	Після експерим.	14,28	1,14	0,21					
Швидкість, біг на 100 м, с	До експерим.	14,37	0,07	0,12	-0,03	0,19	0,03	-0,89	0,377
	Після експерим.	14,41	0,67	0,12					
Спритність, човниковий біг 4x9 м, с	До експерим.	10,14	1,01	0,18	0,008	0,09	0,01	0,46	0,646
	Після експерим.	10,14	1,03	0,19					
Сила, згинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	До експерим.	26,07	8,55	1,56	-0,4	1,35	0,24	-1,61	0,117
	Після експерим.	26,47	8,60	1,57					
Гнучкість, нахили тулуба з положення сидячи, см	До експерим.	15,57	3,15	0,57	-0,1	0,99	0,18	-0,55	0,586
	Після експерим.	15,62	2,80	0,51					

Висновки. Достовірність, яка підтверджена в експериментальному дослідженні вказує на доцільність використання інтегральних технологій в процесі занять з фізичного виховання у студентів вищого навчального закладу. Комплексне поєднання засобів і методів впливу на розвиток рухових здібностей, розширює кругозір особистості підвищує інтерес до занять, виховує організованість, дисциплінованість, надає альтернативу для розкриття потенційних можливостей студента.

Список використаних джерел:

1. Ван Чжин Юань. Сто вопросов о дыхательных упражнениях даоской религии. – Пекин, 1989.
2. Ден Ли Чжун. Принцип освобождения внутренней энергии, разработанный в Шаолине. – Шанхай, 1989.
3. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе – М.: Знание, 1987. – 96 с.

In this article are proposed peculiarities of integral technology's application for the improvement of the level of the student's.

Key words: integral, dexterity, students.

Отримано 11.11.2009