

796(082)

Ф50

**ФІЗИЧНЕ  
ВИХОВАННЯ  
СТУДЕНТСЬКОЇ  
МОЛОДІ:**

**ІСТОРІЯ,  
ЗДОБУТКИ,  
ПЕРСПЕКТИВИ**



тестуванням, змогли якісно підготуватись до наступного теоретичного і отримати, в більшості, відмінну і добру кількість балів.

Таким чином, використання модульно-рейтингової системи дозволяє викладачу і студенту контролювати накопичення балів протягом зазначеного періоду навчання та можливість скеровувати сумісні зусилля. Рейтингова система оцінювання стимулює підвищення інтересу до кінцевого результату, що сприяє формуванню більш свідомого і активного ставлення до навчальної діяльності. Реалізувати усі можливості рейтингової системи можна лише тоді, коли відбудеться перебудова системи та методів навчання.

### **Література**

1. Сікорський П. Експериментальне положення про кредитно-модульну технологію навчання у вищих навчальних закладах //Освіта. - 2004. - №19. - С. 4 - 5.
2. Якименко Ю. Кредитно-модульна система як важлива складова інтеграції вищої освіти України до загальноєвропейського освітнього простору //Вища школа. - 2004. - №1.- С. 50 - 63.

**Терещенко О.П.**

### **ВПЛИВ РОЗВИТКУ СИЛИ НА ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ ПІСЛЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**

Заняття з різних видів спорту впливають на організм людини, у тому числі і на відновлення. Під впливом фізичних навантажень збільшується м'язова маса людини, прискорюється швидкість обмінних реакцій людського організму, збільшується життєва ємність легенів, збільшується працездатність, прискорюється і відновлення організму після фізичних навантажень.

Мета дослідження - наочно показати, як взаємозалежні дві величини - сила і відновлення після фізичних навантажень.

Дослідження: це дослідження побудоване на ЧСС (частоті серцевих скорочень) і становій динамометрії.

ЧСС - важливий показник функціонального стану організму. На навчальних заняттях фізичною культурою при середній інтенсивності навантаження величина пульсу досягає 120-140 ударів на хвилину, а під час граничних навантажень - і 200 ударів на хвилину. По тривалості відновлення вихідної величини пульсу можна судити про успішність відбудовних процесів в організмі. Для цього цілком застосуємо індекс Руффьє.

Станова динамометрія - метод визначення сили розгинання тулуба. Ноги разом, випрямлені, тулуб нахилений уперед. Ланцюг закріплюють за гак так, щоб руки знаходилися на рівні колін. Досліджуваний, не згинаючи рук і ніг, повинний повільно випрямитися, витягнувши тягу.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі атлетичного залу КДПУ з групою студентів у кількості 20 чоловіків. Дослідження проводилися в грудні 2005 року.

Результати дослідження. У результаті дослідження було встановлено, що силові якості значно вище в студентів, у яких більше станова динамометрія, показники якої нерідко досягали 55-60 кг. Індекс Руффьє також виявився набагато краще в студентів, у яких була більше станова динамометрія. Висновок: чим більше розвинуті силові якості, тим швидше відбувається відновлення організму після фізичних навантажень.