

Гнучкість у нахилі тулуба вперед (см)	ЕГ	5,2	41,3	0,001
	КГ	2,1	16,7	0,001
Статична рівновага (с)	ЕГ	7,7	88,5	0,001
	КГ	0,4	4,6	0,001
Спритність (біг 4 x 9 м.) с	ЕГ	1,0	11,6	0,001
	КГ	0,4	2,1	0,001

*Примітка: * - розбіжності в результатах дослідження фізичної підготовленості невірогідні*

Авторська методика удосконалення фізичної підготовленості слухачів значною мірою вплинула на кількісні і якісні показники швидкісно-силових можливостей юнаків експериментальної групи (табл. 1).

Так, довжина стрибка у них порівняно з однолітками з контрольної групи збільшилася на 21,5 см, у той час як у контрольній групі на 5,3 см

($P < 0,001$ і $P > 0,05$). Річні темпи приросту (табл. 2) у юнаків експериментальної групи становили 8,7 %, контрольної – 2,4 %.

У показниках витривалості, на відміну від швидкісно-силових можливостей, як в експериментальній, так і в контрольній групах відбулися статистично вірогідні зміни. Курсанти експериментальної групи покращили свої результати з бігу на 3000 м на 1,56 хв, контрольної групи – на 0,58 хв. Але в темпах приросту юнаки експериментальної групи мали перевагу майже в три рази – 12,4% і 4,3%, що й визначило кращі показники курсантів експериментальної групи за абсолютним середнім результатом – 12,56 хв.

Використання в навчальному процесі комплексу вправ на швидку координацію рухів позитивно вплинуло на частоту рухів рук, ніг (табл. 1) і на розвиток спритності, курсантів експериментальної групи.

DYNAMIC OF THE PHYSICAL READINESS OF THE STUDENTS OF THE ACADEMY OF THE BORDER TROOPS OF UKRAINE UNDER THE INFLUENCE OF THE PURPOSEIVE DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL DUALITIES

OLEG BAGAS

National Academy of the Border Troops of Ukraine

The received results of the pedagogical experiment prove the working hypothesis about the fact that the rational of the training process of improvement of the psycho-physical readiness of the students together with the use of effective means and methods of physical training improves the physical readiness and causes the adaptation of the body for the physical efforts.

МЕТОДИ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ ПРИ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ДО ВИКОНАННЯ ДЕРЖАВНИХ ТЕСТІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

ВАСИЛЬ СТЕФАНІЩИН

Львівський державний інститут фізичної культури

Ефективність управління навчально-тренувальним процесом є можливим за наявності об'єктивної інформації про фізичний стан тих, хто займається. Цю інформацію можливо отримати за допомогою методів педагогічного контролю, який в свою чергу, повинен доповнюватися іншими видами контролю (медичними, фізіологічними тощо).

У свій час В.М. Заціорський, В.О. Запорожанов, І.А. Тер-Ованесян (1971) вбачали основну задачу педагогічного контролю в оцінці п'яти основних компонентів: обсягу і характеру виконання тренувальних навантажень, функціонального стану, техніки виконання вправ, особливості поведінки на змаганнях, спортивних результатів.

Найбільшою популярністю в останні роки користується поетапний контроль, де в якості основних засобів використовуються вправи (тести), які дозволяють визначати рівень розвитку фізичних якостей та інших здібностей тих, хто займається фізичними вправами.

У вищих закладах освіти нашої країни фізична підготовленість студентів оцінюється на основі виконання нормативних вимог Державних тестів і програмних нормативів (1997).

В силу різних причин (відсутності спортивних баз, кліматичних умов та ін.) ці нормативи можна приймати у студентів тільки на початку і в кінці навчального року. Отже, з їх допомогою можна проводити лише етапний контроль за роками навчання. Цей контроль дозволяє визначити кумулятивний ефект фізичного виховання. Співставлення отриманих і очікуваних результатів (порівняння їх з нормативними вимогами Державних тестів) дає можливість об'єктивно судити відносно ефективності використаних під час навчання засобів і методів.

Як показав наш досвід, найбільше значення в фізичному вихованні має поточний (оперативний) контроль. Він дозволяє розробити систему планування - раціональну стратегію побудови занять. Оцінка вихідного стану студентів дає можливість вирішувати важливе питання системи тренування - на які сторони моторики впливати в першу чергу. До методики оперативного контролю висувуються свої специфічні вимоги. Насамперед, це повинні бути експрес-методи, які дозволяють з мінімальною затратою часу в умовах навчально-педагогічного процесу вимірювати і оцінювати поточний стан тих, хто займається фізичними вправами. Вони повинні бути прості при використанні та відповідати критеріям стандартизації (відтворенню, інформативності і об'єктивності).

Показники оперативного контролю можуть бути кількісними критеріями, які характеризують ступінь розвитку конкретних фізичних якостей, показники ЧСС, дихання, температури тіла, динамометрії та ін.

Поточна оцінка фізичної підготовленості студентів вирішує не тільки притаманні їй специфічні задачі, але і дозволяє реалізувати прогнозуючу функцію контролю, тобто завбачити очікуваний результат у будь-якому руховому завданні. Але встановити, які вправи найкраще характеризують можливості студентів у певному руховому завданню, практично неможливо без використання методів множинного кореляційного і регресивного аналізів (В.М. Заціорський, 1979).

Без сумніву, використання методів множинного кореляційного і регресивного аналізів заслуговують особливої уваги і можуть бути використані в навчальному процесі з метою успішної підготовки студентів до виконання нормативних вимог Державних тестів. Справа в тому, що для виконання багатьох із них вимагаються спеціальні технічні засоби і наявність відповідної спортивної бази. А це не дозволяє вважати їх доцільними (без спеціальної апаратури) для масових обстежень в "польових" умовах, бо, як ми вже раніше зауважили, тести повинні бути простими і доступними.

Крім того, як свідчить наш досвід і практика в інших вузах, бажано мати такі рухові завдання, які б, крім свого прямого призначення, можна було використати і як засіб фізичного виховання.

Висновок.

Аналіз літературних джерел і наш досвід підготовки студентів до виконання Державних тестів та застосування методів, які найчастіше використовуються в системі фізичного виховання, вимагають подальшої експериментальної розробки щодо наукового обґрунтування ефективності методів педагогічного контролю для підвищення фізичної підготовленості студентів до рівня вимог часу.

Вважаємо доцільним внести корективи у навчально-педагогічний процес з використанням експрес-методів. Це дозволить не тільки оцінювати і прогнозувати рівень фізичної підготовленості студентів відповідно до вимог Державних тестів, але і програмувати ефективний вплив на "відстаючі" сторони моторики студентів.