

### ЛІТЕРАТУРА

1. Абдуллина О.А. *Общепедагогическая подготовка учителей в системе высшего педагогического образования.* – М.: Просвещение, 1990. – С.40-140.
2. Мельников В.М., Ямпольський Л.Т. *Вступление к экспериментальной психологии личности.* – М.: Просвещение, 1985. – 319 с.
3. Орлов А.А. *Система непрерывного педагогического образования // Повышение эффективности психолого-педагогической подготовки студентов.* – Тула: Изд-во ТДПИ, 1991. – С.3-2.
4. Прохорова М.В. *Педагогическое руководство: Диагностика руководящей компетентности специалиста по физической культуре.* – СПб, 1993. – 32 с.

## FORMATION OF THE FUTURE PHYSICAL CULTURE TEACHERS' PROFESSIONAL COMPETENCE GEORGIY GATZ

*L.Ukrainka Volyn State University*

The article considers the mechanisms of the formation of the future physical culture teachers' professional and pedagogical competence.

The ways of the educational information teaching, methods of training, levels of the pedagogical knowledge possession are being lightened up.

## ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ - МІЖНАРОДНИКІВ

Г.Т.ГОЛОВЧЕНКО, Т.В.БОНДАРЕНКО, Л.Г.БЕЛОЗЬОРОВА

*Інститут сходознавства і міжнародних відносин "Харківський колегіум"*

Демократичні перетворення в Україні нерозривно пов'язані з розширенням міжнародних контактів у різних сферах діяльності. Ця обставина обумовлює соціальне замовлення суспільства на підготовку фахівців у галузі міжнародних відносин.

Специфіка роботи спеціалістів-міжнародників полягає у необхідності виконувати інтелектуальну роботу в умовах життя, що постійно змінюються, а також в екстремальних ситуаціях [1]. Адекватна фенотипу професійна орієнтація та цілеспрямована психофізіологічна адаптація дозволяють уникнути багатьох несприятливих наслідків – захворювань, моральних і економічних втрат [3].

Виходячи з вищевикладеного, метою нашого дослідження є вивчення адаптаційних можливостей студентів - міжнародників. У зв'язку з цим було б цікаво вирізнити зручні для нашого використання функціональні проби та рухові тести, що свідчать про адаптаційні можливості майбутніх спеціалістів-міжнародників.

Встановлено, що адаптація залежить від ряду факторів – статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, психофізіологічних, типологічних та інших особливостей людини (Н.А.Фомін, В.П.Філін, 1972; Ф.З.Меєрсон, 1980; М.Гутман, Е.Лурсеє, 1988). Дослідження за допомогою функціональних проб дозволяють оцінити адаптацію серцево-судинної системи до зміни умов зовнішнього середовища і виявляти рівень порушення працездатності [2, 4]. У практиці фізичного виховання студентів для діагностики стану серцево-судинної системи найбільш часто використовується індекс Руф'є та індекс Гарвардського ступу-тесту. На наш погляд, було б цікаво вивчити прогностичну цінність згаданих показників.

Сучасні дослідження свідчать про те, що в останнє десятиліття відбувається зниження функціональних можливостей дітей, підлітків і молоді (Ю.Д.Кузнецов, Т.К.Сахарнова, 1988;

В.В.Петровський, Н.Д.Поліщук, 1996). Процес акселерації у теперішній час сповільнився і змінився стагнацією чи навіть децелерацією (В.К.Климова, 1999). Тому існуючі в літературі дані вимагають перегляду, уточнення і доповнення.

Нами було обстежено 200 студентів 1-2 курсів недержавного вузу гуманітарного профілю. Вивчалися 10 показників фізичного розвитку і 7 державних тестів фізичної підготовленості. Статистична обробка матеріалу здійснювалася за допомогою програмного комплексу "Statistica".

Встановлено, що достовірний прямий кореляційний зв'язок індексу Руф'є спостерігається з результатами бігу на 2 км у жінок ( $r = 0,59$ ). Достовірний зворотний зв'язок встановлено між індексом Руф'є і тестом на швидко-силову витривалість м'язів черевного пресу (у жінок  $r = -0,30$ , у чоловіків  $r = -0,36$ ). Виявлено статистично значущий зворотний зв'язок індексу Руф'є з гнучкістю (у жінок  $r = -0,29$ , у чоловіків  $r = -0,22$ ). Цікаво відзначити, що найбільше достовірних кореляційних зв'язків з іншими показниками спостерігається у результатів тесту на силу м'язів черевного пресу. Мабуть, багатогранність згаданого тесту пов'язана з тим, що ці м'язи беруть участь у більшості локомоцій [2].

На малюнках 1 та 2 наведені гістограми і графік кореляційної залежності результатів тесту на силу м'язів черевного пресу від індексу Руф'є. Таким чином, у студентів 1-2 курсів було виявлено зворотний помірний зв'язок між функціональним показником серцево-судинної системи і показником тесту на силу м'язів черевного пресу.

#### Висновки:

1. Встановлено помітний прямий кореляційний зв'язок індексу Руф'є з показником тесту на витривалість (у жінок), помірний зворотний зв'язок – з тестом на силу м'язів черевного пресу, слабкий зворотний – з тестом на гнучкість.
2. Тест на швидко-силову витривалість м'язів черевного пресу має найбільшу кількість достовірних кореляційних зв'язків з показниками тестів фізичного розвитку і фізичної підготовленості (6 показників з 15 досліджуваних).

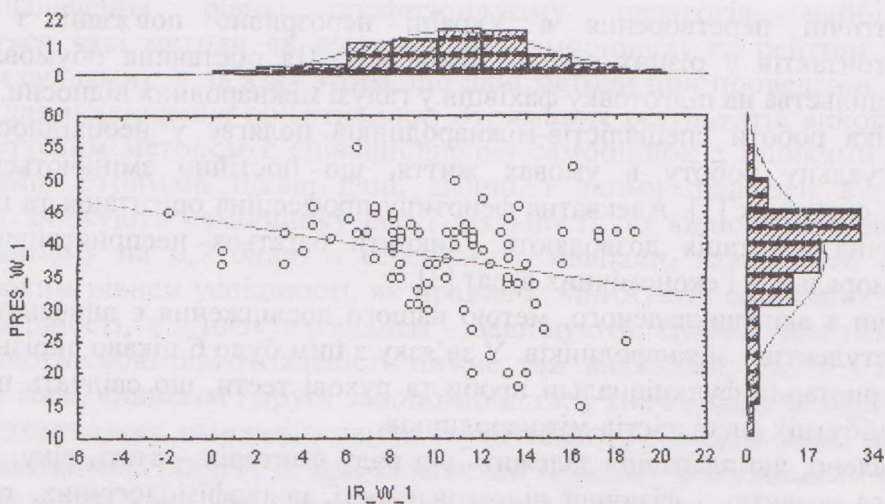


Рис. 1 Кореляційна залежність результатів тесту на силу м'язів черевного пресу від індексу Руф'є у жінок



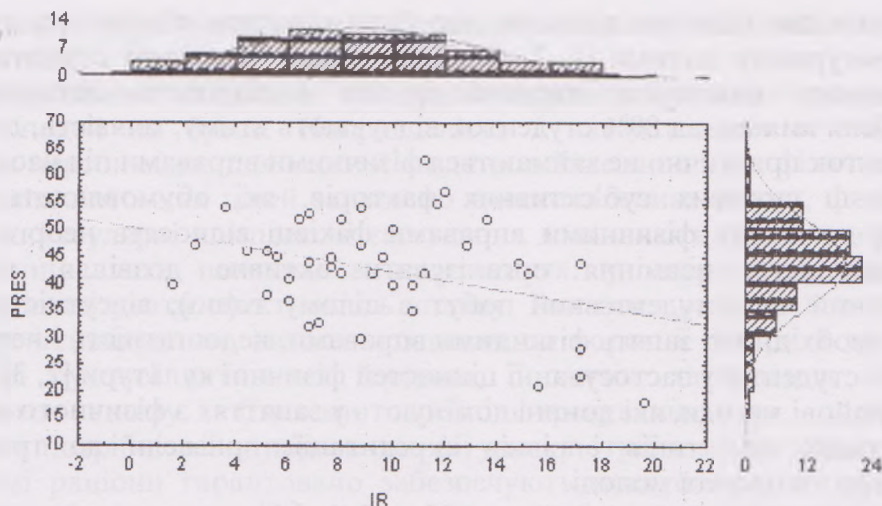


Рис. 2 – Кореляційна залежність результатів тесту на силу м'язів червного пресу від індексу Руф'є у чоловіків

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Головченко Г.Т., Бондаренко Т.В. Особенности физического воспитания студентов-международников // *Здоровье и физические упражнения: Сб.статей.*- Тюмень: ТГУ, 2000. - С.20 – 25.
2. Зацюрский В.М. *Физические качества спортсмена.* – Москва, 1970.
3. Казначеев В.П. *Адаптация человека в различных климато-географических и производственных условиях.* – Москва, 1981.
4. Куколевский Г.М. *Врачебные наблюдения за спортсменами.* - Москва, 1975.

### STUDY OF STUDENTS ADAPTIVE OPPORTUNITIES AT THE INSTITUTE OF INTERNATIONAL RELATIONS

G.T.GOLOVCHENKO, T.V.BONDARENKO, L.G.BELOZYOROVA

*Institute of Oriental Studies and International Relations "Kharkiv Collegium"*

On the basis of analysis of different approaches the authors study correlation dependence between physical evolution and fitness.

200 students of 1-2 years of study were examined. The authors discovered appreciable direct connection between Ruffe's index (IR) and ran on 2 km for women. There are moderate inverse dependence IR's with force of prelum abdominal muscles and poor inverse dependence IR's and flexibility. The force of prelum abdominal muscles has the greatest number of authentic connections with other parameters.

### ЗАСТОСУВАННЯ НОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

СВІТЛАНА ГОРДІЙЧУК

*Львівський державний інститут фізичної культури  
Громадська організація «Агентство краси і здоров'я»*

Фізичне виховання у навчальних закладах різних типів і рівнів є невід'ємною частиною освіти та оптимізації поточного фізичного, функціонального та психічного стану особистості, її підготовки до подальшого життя. Проте аналіз програмного і методичного забезпечення фізичного виховання, реального стану справ у фізичному