

Література

1. Раєвський Р., Магльований А.В., Вільчковський Є. та ін. Чи потрібен єдиний "Паспорт здоров'я" // Фізичне виховання в школі №1, 1998.
2. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224с.
3. Вовк В.М. Пути совершенствования физического воспитания студентов. – Луганск :издательство ВУГУ., 2000.
4. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – Здоров'я, 1988. – 160 с.
5. Потапшнюк І.В. Вища освіта і здоров'я студентів: Наук. Вісник ВДУ: Журнал Волинського держ. ун-ту ім. Л.Українки: Біологія, медицина. – Луцьк, 1997. – №1. – С.89-91.
6. Круцевич Т.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти. – Тернопіль, 1997. – С.30-31.
7. Бердников И.Г., Магльований А.В. Массовая физическая культура в вузе. – М. Высшая школа, 1991. – 240 с.
8. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: ФПС, 1989. – 224 с.

OPTIMIZATION OF MOTIVE ACTIVITY OF STUDENTS
OF HIGHER TECHNICAL ESTABLISHMENT OF EDUCATION

Sergij Savchuk, Sergij Kozibrots'kij, Anna Ivanova

Lutsk State Technical University

Annotation. In article a considerable attention is spared to the influence of motive activity on the body. Recommendations for independent attention to physical exercises are given. A correlation of facilities for health practice, recommended minimum week motive mode of students of higher technical establishment of education is developed.

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ
ТЕХНІЧНОГО ВНЗ**

Іван САЛУК

Тернопільський державний технічний університет імені Івана Пулюя

Актуальність. Одним із головних завдань, які стоять перед українським суспільством є зміцнення і збереження здоров'я нації, в першу чергу дітей, учнівської та студентської молоді – майбутнього держави. На сьогоднішній день наявна в Україні система фізичного виховання перебуває в кризовому стані і не може задовольнити потреби населення [2].

За останні роки відбулося значне скорочення обсягу навчальних годин з предмету “Фізичне виховання” у вищих навчальних закладах (ВНЗ). Це призвело до зниження ролі фізичної культури у формуванні особистості сучасного фахівця, зменшення рухової активності студентів, погіршення стану їх здоров’я [2]. Як наслідок, у ВНЗ України в 2,5 рази збільшилася кількість спеціальних медичних груп. За даними різних авторів, до 90% учнів і студентів мають відхилення в стані здоров’я, 30-50% з них - незадовільну фізичну підготовленість [3, 4].

Викладені факти свідчать: методика організації та проведення занять у ВНЗ потребує подальшого удосконалення, зокрема, розробка і наукове обґрунтування нових шляхів підвищення якості викладання фізичного виховання. Це зобов’язує науковців і викладачів вищої школи шукати нові форми і методи проведення занять, викликає необхідність так організувати навчальний процес, щоб мінімальна кількість щотижневих занять давала максимальний ефект.

Це завдання є актуальним для вищої школи, яка є головною ланкою підготовки фізично здорового, висококваліфікованого фахівця. Покращення фізичної та розумової підготовленості студентів шляхом інтенсифікації навчального процесу потребує внесення змін у зміст програмного матеріалу та методику його викладання [4].

Один із ефективних шляхів вирішення даної програми полягає у диференціації процесу фізичного виховання студентів, що підтверджується чисельними науковими дослідженнями [2, 4]. Найбільша частка досліджень з питань фізичного виховання і його медико-біологічних аспектів стосується гуманітарних ВНЗ. Актуальним сьогодні є коло проблем в технічних ВНЗ, де ще недостатньо вивчено питання диференційованого підходу до використання динамічних навантажень у фізичному вихованні студентів у залежності від їхнього рівня фізичної підготовленості.

У зв’язку з вищевикладеним нами проводилося дослідження, мета якого сформулювати систему заходів диференціації фізичного виховання студентів технічних ВНЗ шляхом використання динамічних навантажень.

Задачі дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити дані літературних джерел з питань диференціації фізичного виховання студентської молоді.
2. Визначити показники фізичного стану та фізичної підготовленості студентів технічних ВНЗ.
3. Скласти систему заходів диференціації динамічних навантажень в фізичному вихованні студентів та перевірити її ефективність.

Організація дослідження. Одним із завдань дослідження було визначення рівня фізичної підготовленості студентів технічного ВНЗ. Для його вирішення ми провели тестування студентів Тернопільського державного технічного університету імені Івана Пулюя. Обстеження проходили на початку навчального року, після проходження медичного огляду. У ньому взяли участь студенти підготовчого відділення основної медичної групи двох факультетів: механіко – технологічного (МТФ) та комп’ютерних технологій (ФКТ). На кожному факультеті було сформовано по 2 групи (чоловіча і жіноча) У чоловічих групах – по 53 особи, а у жіночих - по 25 осіб. Загальна кількість студентів, які прийняли участь у дослідженні складала 156 осіб.

Для визначення рівня фізичної підготовленості ми використовували Державні тести нормативи фізичної підготовленості населення України [1].

Результати дослідження. Одержані у ході дослідження показники підлягали подальшій математичній обробці і аналізу (Табл. 1). Результати тестування свідчать,

що оцінка фізичної підготовленості більшості студентів в середньому відповідає 3 балам, що підтверджено низкою досліджень [2, 3]. Отже, такий стан розвитку фізичних якостей студентської молоді притаманний для багатьох регіонів України.

Показники фізичної підготовленості студентів-першокурсників (Мед.)

№ з/п	Тести	Факультет	Чоловіки МТФ n=53 ФКТ n=53		Жінки МТФ n=25 ФКТ n=25	
			результат	бал	результат	бал
1	Біг 100 м (с)	МТФ	13,7 ± 0,48	4	17,4 ± 2,87	3
		ФКТ	14,3 ± 0,48	3	18,1 ± 3,02	3
2	Біг чол. - 3000 м / жін. - 2000 м (хв)	МТФ	13,10 ± 0,54	3	13,40 ± 2,09	3
		ФКТ	13,43 ± 1,07	3	13,40 ± 2,10	3
3	Підтяг. на пркл. чол / згин. - розгин. рук в уп. лежачи жін. (разів)	МТФ	12,0 ± 3,12	3	16,0 ± 5,69	3
		ФКТ	11,1 ± 2,56	2	14,9 ± 4,90	3
4	Стрибок у довжину з місця (см)	МТФ	234,2 ± 8,42	3	172,5 ± 42,08	3
		ФКТ	231,7 ± 9,80	3	161,8 ± 45,24	3
5	Човниковий біг 4x9 м (с)	МТФ	9,4 ± 0,34	3	11,3 ± 1,75	3
		ФКТ	9,6 ± 0,45	3	11,3 ± 1,68	3
6	Нахил вперед з полож. сидячи (см)	МТФ	10,98 ± 3,79	2	13,68 ± 3,98	3
		ФКТ	10,65 ± 3,28	2	13,48 ± 4,29	3
7	Піднімання в сід за 1 хв (разів)	МТФ	46,4 ± 3,35	3	41,0 ± 7,33	3
		ФКТ	46,2 ± 4,04	3	42,9 ± 6,65	3

На основі результатів тестувань визначався рівень фізичної підготовленості студентів (РФП). З'ясовано, що серед студентів 1 курсу механіко – технологічного факультету та факультету комп'ютерних технологій 2% і 4% відповідно мають високий РФП; 26% і 66% - нижче середнього; 72% і 30% відповідно - середній РФП.

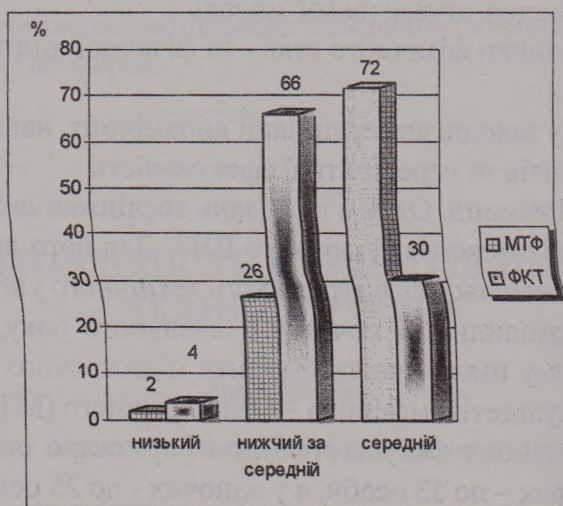


Рис. 1. Рівень фізичної підготовленості студентів-першокурсників

У жодного студента з двох факультетів не виявлено вище середнього рівня РФП (Рис.1). Порівняльний аналіз результатів між факультетами показав, що студенти механіко – технологічного факультету РФП вищий, ніж у студентів факультету комп'ютерних технологій.

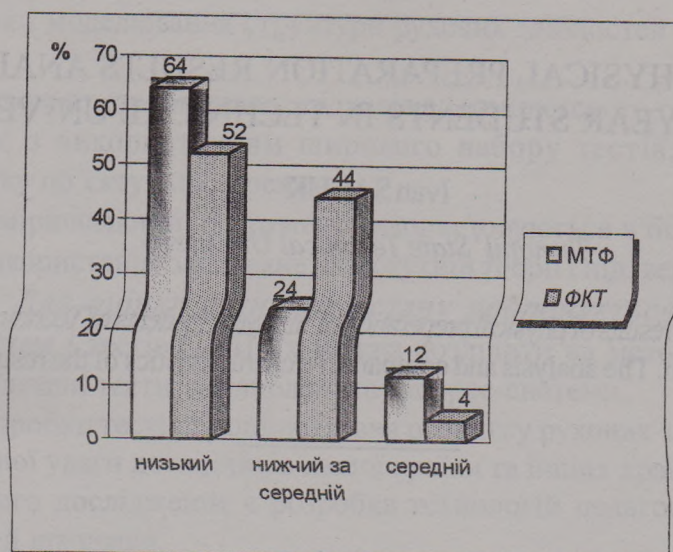


Рис.2. Рівень фізичної підготовленості студенток-першокурсниць

У студенток-першокурсниць результати по факультетах розподілилися наступним чином: низький рівень – у 64% студенток МТФ і 52% студенток ФКТ; нижче середнього – у 24% і 44%; середній – 12% і 4% відповідно (Рис.2). Аналогічно, як і в студентів, відсутні результати вище середнього і високого РФП. На механіко-технологічному факультеті більший відсоток жінок з низьким РФП, але, поряд з тим, і вищий, ніж на факультеті комп'ютерних технологій, відсоток студенток з середнім РФП.

Висновки. Аналіз результатів дослідження свідчить про достатньо низький рівень фізичної підготовленості більшості студентів-першокурсників. Як серед чоловіків, так і серед жінок переважають низький, нижче середнього і середній рівні фізичної підготовленості, відсутні студенти з вище середнього і високим рівнями фізичної підготовленості.

Порівнявши результати чоловіків і жінок можна стверджувати, що рівень фізичної підготовленості у перших значно нижчий.

Рівень фізичної підготовленості студентів-першокурсників незадовільний. У зв'язку з цим виникає необхідність пошуку нових ефективних методів та засобів фізичної культури для підвищення фізичної підготовленості, покращення здоров'я та вдосконалення процесу фізичного виховання студентів вищої школи.

Враховуючи те, що фізичне виховання у ВНЗ є обов'язковою дисципліною, а рівень фізичної підготовленості студентів неоднаковий, виникає потреба у диференційованому підході до використання фізичних навантажень залежно від рівня фізичної підготовленості студентів.

Література

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України // Постанова Кабінету Міністрів України №80. – К., 1996. – 31 с.
2. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис. ... канд. фіз. вих. – Луцьк, 2000. – 19 с.
3. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: Автореф. дис. ... канд. фізич. вих. – Харків, 2003 – 20с.
4. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: Автореф. дис. ... канд. фіз. вих. – Луцьк, 1999. – 19 с.

THE PHYSICAL PREPARATION RESULTS ANALYSIS OF FIRST-YEAR STUDENTS IN TECHNICAL UNIVERSITY

Ivan SALUK

Ternopil' State Technical University

Annotation. The results of physical preparation of first-year students of Technical higher educational establishment are given. The analysis and comparative characteristics of the results according to state tests are conducted.

НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ТЕСТУВАННЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНОЇ СИЛИ У ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ

Тетяна СЕЛЕЗНЬОВА

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Нормативною основою системи фізичного виховання в Україні є “Державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України” і нормативні вимоги, що передбачені державними програмами з фізичної культури загальноосвітніх шкіл [1, 2]. Але обмежуватися тільки певними тестовими комплексами, на наш погляд, не доцільно. Розширення уявлення про особливості розвитку рухових здібностей дітей можливо тільки за наявності нових тестових педагогічного контролю. Тому розробка і впровадження нових методик визначення розвитку рухових здібностей дітей шкільного віку є актуальною проблемою.

Робота виконана у відповідності до теми кандидатської дисертації затвердженої вченою радою Херсонського державного університету.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Практичне тестування створює перед педагогом ряд непростих проблем. Вченими різних країн світу, визначені основні поняття, такі, як рухові здібності, моторний тест, математико-статистичні методи, організаційні і методологічні основи тестування [3, 4, 6]

Фактично теорія тестування фізичного стану розташовує в даний час такі завдання зведеннями, як:

- вимір кондиційних і координаційних здібностей;
- властивості моторних тестів: валідність, надійність;
- взаємини між окремими властивостями тесту (наприклад, як надійність тесту впливає на його інформативність);
- прогнозування рухових досягнень на основі моторних тестів;
- вибір за допомогою моторних тестів осіб, придатних для навчання;
- конструювання моторних тестів, що вимірюють основні компоненти рухових здібностей;
- класифікація і добір тестових програм, що найбільш повно характеризують фізичний стан людини;