

**РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ ЩОДО
ЗАПРОВАДЖЕННЯ І ПЛАНУВАННЯ НОВОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ
У СТАТТІ ПОДАНІ РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ
ЩОДО ЗАПРОВАДЖЕННЯ І ПЛАНУВАННЯ НОВОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ**

Table 1. Budget of hours of physical education classes during semester

| Mobile activities / Sex | | Gymnastics | Athletics | Basketball | Volleyball | Handball | Football | Rhythm, music, dancing | Swimming |
|-------------------------|--|------------|-----------|------------|------------|----------|----------|------------------------|----------|
| Girls | Mobile skills which were not realised in students' opinions (in %) | 45,5 | 41,5 | 27,5 | 34,25 | 64 | 63,5 | 40,5 | 21 |
| | Number of hours | 11 | 10 | 4 | 7 | 8 | 10 | 3 | 1 |
| Boys | Mobile skills which were not realised in students' opinions (in %) | 48,7 | 33,7 | 15,25 | 25 | 52,4 | 25 | 83,5 | 17 |
| | Number of hours | 15 | 9 | 3 | 5 | 7 | 5 | 9 | 1 |

**ІНТЕНСИФІКАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНОГО ВУЗУ**

ВІКТОР РОМАНЕНКО

Вінницький державний педагогічний університет

На сучасному етапі розвитку суспільства фізична досконалість представлена як оптимальний рівень всебічної рухової підготовленості людини, яка необхідна їй у сфері соціально обумовлених видів діяльності. Досягнення фізичної досконалості людини засобами фізичної культури потребує оптимальної організації спеціалізованого педагогічного процесу. Сьогодні фізичне виховання студентської молоді, на жаль, далеко від досконалості.

Проведені нами дослідження показали, що більшість з тих, хто вступає у вищі навчальні заклади, особливо дівчата, не мають достатньої фізичної підготовленості, мають низький рівень фізкультурних і спортивних навичок та інтересів, що природно позначається

на ставленні студенток до занять фізичними вправами, відвідувані і успішності занять з фізичного виховання. Внаслідок цього проблема удосконалення фізичного виховання студенток не тільки як майбутніх фахівців, але і як майбутніх матерів, набуває особливої значущості.

У ході наших досліджень було визначено, що підвищенню ефективності фізичного виховання студенток сприяють, в основному такі фактори, як підвищення інтересу до занять і розвиток свідомої потреби в заняттях фізичними вправами.

Наші спостереження дозволили зробити такі висновки:

1. Інтерес до занять фізичними вправами у дівчат підвищується при проведенні ігрових занять, занять з використанням змагальних методів при урізноманітненні та неповторності занять, із введенням музичного супроводу, технічних засобів і тренажерів.

2. Свідомість у потребі фізичного вдосконалення студенток розвивається і підвищується у процесі систематичних практичних занять, що забезпечує адаптацію організму до певного виду, при цілорічності і безперервності занять, при усвідомленні необхідності поліпшення постави, фігури, певних груп м'язів, при виконанні і контролі з боку викладача домашніх завдань і постійному роз'ясненні їх особистої значимості.

Аналіз навчального процесу з фізичного виховання у вищому навчальному закладі свідчить, що вищевказані заходи практично відсутні в навчальному процесі і виною тому є ряд об'єктивних причин: 1) недостатня кількість занять за навчальним планом; 2) низький рівень мотивації систематичних занять фізичними вправами; 3) низький рівень використання технічних засобів регуляції об'єму фізичних навантажень під час навчальних занять; 4) низький рівень матеріально-технічної бази.

Підтвердженням прояву наведених вище причин є дані оцінки функціонального стану серцево-судинної системи студенток Вінницького державного педагогічного університету, визначені за допомогою індексу Руф'є. У ході проведеного дослідження було обстежено 160 студенток 1-го та 150 студенток 2-го курсів історичного факультету і факультету іноземних мов, що вступили до вищого навчального закладу одразу після закінчення загальноосвітньої школи.

Отримані дані свідчать, що оцінку стану серцево-судинної системи "відмінно" (0,2-5,0 ум. од.) не отримала жодна студентка, оцінку "добре" отримали 13% студенток 1-го курсу, 18% студенток 2-го курсу. А оцінку "погано" (більше 15,0 ум. од.) - відповідно 32% і 38% обстежених. Аналіз наведених результатів виявив вкрай низький рівень функціональних можливостей серцево-судинної системи студенток, що, на наш погляд, є результатом недостатньої рухової активності.

Одним із шляхів оптимізації процесу фізичного виховання студенток, на наш погляд, є широке використання в навчальних заняттях методу поглиблено-акцентованого розвитку рухових здібностей і методу суворо регламентованої вправи, визначення впливу яких на підвищення рівня розвитку рухових якостей було покладено в основу наших педагогічних досліджень. Ці методи дозволяють використовувати різні фізичні вправи з додатковими навантаженнями і опорами з метою концентрованого впливу фізичних навантажень на розвиток сили і швидкісно-силових якостей. Метод поглиблено-акцентованого розвитку рухових якостей дозволяє локально вплинути на лімітуючі функціональні системи організму, які визначають рівень розвитку вказаних якостей. Такий вплив фізичних навантажень визначає ефективність цього методу. Поглиблено-акцентований підхід до розвитку рухових якостей був реалізований на основі врахування параметрів фізичних навантажень (інтенсивність, обсяг, тривалість впливу, кількість повторень, характер та інтервали відпочинку), для оптимального дозування навантажень і спрямованого впливу педагогічних факторів, що застосовуються в умовах навчальних занять.

Для обґрунтування такого підходу нами проведено педагогічний експеримент, в якому взяли участь студентки 1-го і 2-го курсів (всього 120 осіб). Основним методом організації діяльності студенток на практичних заняттях було "колове тренування", що дозволяло значній кількості дівчат одночасно виконувати дозовані завдання. Для розвитку

сили і швидкісно-силових якостей використовувались вправи на тренажерах і з еспандером, гімнастичні вправи силової спрямованості.

Диференційована методика, яка передбачала етапну структуру навчального процесу, була спрямована на підвищення рівня сили і швидкісно-силових якостей з постійним нарощуванням впливу педагогічних факторів і до закінчення експерименту (II етап, кінець другого місяця занять) дозволила студенткам переходити на наступний рівень рухової підготовленості у порівнянні з вихідними даними. Так, зросли показник згинання та розгинання рук у положенні лежачи - на 46,4%; показники кистьової динамометрії: правої руки - на 37,%, лівої руки - на 33,4%; показники стрибка у довжину з місця - на 41,2%.

Аналіз наведених результатів дослідження свідчить про достатньо високу педагогічну ефективність комплексного використання спрямованих засобів і методів для розвитку основних рухових якостей людини. Крім того, широке та ефективне використання такої методичної форми організації діяльності на заняттях, як "колове тренування", що характеризується високим рівнем моторної щільності, дозволяє застосувати його, як інтегральний параметр дозування фізичного навантаження (кількість проходжень циклів).

З метою поліпшення ефективності навчального процесу з фізичного виховання і підвищення рівня знань студентів, доцільно наприкінці кожного курсу навчання організовувати екзамен з фізичної культури. Це вимагає проведення різних форм занять, таких як: лекції, практичні, навчально-тренувальні, практикуми-консультації, контрольні, самостійні заняття і змагання. Сполучення усіх форм занять дозволить комплексно вирішити освітні, виховні й оздоровчі задачі фізичного виховання у вузі.

IMPROVEMENT OF EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL TRAINING LESSONS WITH THE STUDENTS OF PEDAGOGICAL HIGH SCHOOL

VIKTOR ROMANENKO

Vinnitsa State Pedagogical University after Mihail Kotsubinsky

Today physical training of student's youth is far from perfect. One of ways of optimization of process of physical training of the students of high schools on our view is broad usage in educational activities of the method - stressing of development of propulsion capacities, the definition of influence which was necessary in of our pedagogical researches.

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ

ТЕТЯНА СЕЛЕЗНЬОВА

Херсонський державний педагогічний університет

Актуальність. Екстремальні умови життя й професійна діяльність пред'являють підвищені вимоги до окремих властивостей і функціональних можливостей організму людини.

Координаційні здібності (КЗ) – одна із суттєвих ознак рухової підготовки людини. Високий рівень їх розвитку є запорукою успіху в різних видах спорту, особливо в тих, у яких кінцевий результат обумовлений, певною мірою, технічною підготовкою (спортивна та художня гімнастика, аеробіка, фрістайл, стрибки у воду та ін.). Рівнем розвитку КЗ визначається також успіх у професійній діяльності (трудовій, акторській, у цирковому мистецтві, танцях). Наприклад, здібність до орієнтації у просторі та збереженню пози є професійно важливою якістю монтажника будівельних конструкцій, пожежника; точні рухи необхідні в професії токаря, свердляр, хірурга; здібність управляти рухами за просторово-часовими характеристиками є невід'ємною професійною якістю піаніста, радіотелеграфіста та інше.

Координація як здібність людини керувати рухами і діями, узгоджувати їх із зусиллям у часі та просторі для досягнення поставленої мети [1] може розглядатись як один із важливих компонентів вирішення рухових завдань. Саме тому спеціалісти, вчені та