

часова перевага залежно від завдань різних етапів навчально-виховного процесу.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. – 2-е вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. – 384 с.
2. Дуркин П.К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук: (13.00.04) / РГАФК. – М., 1994. – 40 с.
3. Короткова Е.А. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в школе на основе технологии дифференцированного физкультурного образования школьников: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук: (13.00.04) / Сибирская ГАФК. – Омск, 2000. – 46 с.
4. Психологія: Підручник / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

## SPECIAL THEORETICAL KNOWLEDGE IS A PRECONDITION OF EFFECTIVE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF THE SCHOOLBOY

OLEKSANDR KOLOMIETS

*Drohobych State Pedagogical University name after Ivan Franko*

The problem of the formation the special theoretical knowledge in physical culture of a pupil of average general educational establishments is considered in the article. In particular, the knowledge is determined as necessary compound proof interest to doing physical exercises and precondition of effective process of physical education.

## ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНО-ПРИГОДНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ

ОЛЬГА КОЛОМІЙЦЕВА

*Харківська державна академія фізичної культури*

Суспільство по різному дбає про своє здоров'я, однак більшість людей раніше чи пізніше приходять до висновку, що якість їхнього життя напряму залежить від стану здоров'я.

Заняття фізичною культурою та спортом, які проводяться у середніх навчальних закладах, значною мірою сприяють підготовці студентів до майбутньої професійної діяльності. Численні приклади [Льїніч В.І., 1978; Раєвський Р.Т., 1985 та ін.] стверджують, що випускники навчальних закладів, які активно займалися під час навчання фізичною культурою і спортом, успішно працюють в несприятливих умовах виробництва. Поряд з тим факти свідчать про те, що ще недостатньо використовуються всі можливості фізичного виховання у середніх спеціальних навчальних закладах для підготовки студентів до майбутньої трудової діяльності. Деякі автори вказують, що частина випускників навчальних закладів

відзначаються низькою працездатністю, часто хворіють, не мають звички займатися фізичною культурою самостійно, мають недостатній рівень розвитку професійно важливих фізичних якостей. Тому професійно-прикладна фізична підготовка, як необхідний аспект у формуванні висококваліфікованого спеціаліста, повинна базуватися на інтеграції спеціально добраних засобів та методів фізичної підготовки у програму спрямованого впливу на розвиток професійно-важливих фізичних якостей майбутнього фахівця. Серед розумових професій, а студенти педагогічного профілю освіти саме належать до такої, досить своєрідної, що потребує максимального прояву як розумових, так і фізичних можливостей спеціаліста. Це, насамперед, педагогічні спеціальності, а саме викладач, учитель.

Аналізуючи специфічність професійної діяльності вчителя, його денний розпорядок та робочі рухи, а також експрес опитування вчителів, опираючись на аналіз роботи групи авторів [Доронкіна Є.К., 1976; Віленський М.Я., 1989; Жевновата М., та інш., 2000] ми визначили наступні, вагомні у професійній діяльності вчителя, фізичні якості: загальна та статична витривалість, сила м'язів верхнього плечового поясу та м'язів черевного пресу, швидкість реагування.

Метою нашого дослідження було визначення рівня розвитку професійно-важливих, для обраної професії, фізичних якостей. У дослідженнях брали участь студентки Харківського педагогічного коледжу 1-3 курсів віком 15-17 років, загальною кількістю 120 осіб. Для проведення експерименту на кожному курсі було створено по одній контрольній та одній експериментальній групі. Протягом одного календарного року студенти контрольних та експериментальних груп займалися фізичною культурою за державною програмою, однак студенти експериментальних груп виконували вправи професійно-прикладного характеру за новою методикою, а також виконували ці вправи у різних формах занять в загальному обсязі 25% від програмної норми.

У роботі використовувалися такі тести: рівень розвитку витривалості визначався за допомогою бігу на 2000м; сила м'язів спини визначалася за допомогою станової динамометрії (час та вага утримання зусилля величиною 75% від максимального); сила м'язів верхнього плечового поясу визначалася за часом утримання на високій попереччині в положенні зігнутих рук та методом кистьової динамометрії; сила м'язів черевного пресу оцінювалася за кількістю піднімань в сід з положення лежачи; а також досліджувався час простої зорово-моторної реакції.

Фонові дані подано у таблиці 1.

Таблиця 1

*Фонові показники рівня розвитку професійно-важливих фізичних якостей*

курси/ групи		2000м, сек	стан. динам, сек, кг	кистьова динамометрія, кг		піднімання в сід, разів	вис, сек	Час реакції, мсек
				права	ліва			
1 курс	експ	11,8+0,71	45,2+4 61+3,2	28,2+5,25	26,3+4,33	28,9+8,86	12,2+2,17	0,61+0,05
	контр	11,9+0,56	46,2+5 62,1+3	27,0+4,72	24,8+5,65	32,6+6,61	10,8+7,31	0,60+0,05
2 курс	експ	12,3+0,4	44+3,6 60+3,2	30,4+3,93	27,8+3,95	31,9+4,44	11,3+2,1	0,59+0,1
	контр	11,9+0,56	45+1,2 62+2	29,5+4,45	26,5+4,52	34,0+4,64	9,92+6,99	0,60+0,1
3 курс	експ	12,3+1,24	45+1,8 61+1,4	28,4+4,82	26,8+5,47	32,6+4,5	10,7+2,35	0,64+0,13
	контр	12,5+0,98	46+1 61+0,8	29,0+5,1	26,7+5,35	32,5+5,85	11,2+5,39	0,58+0,1

Попередні дані свідчать про те, що професійно-важливі фізичні якості студенток як контрольних, так і експериментальних груп усіх трьох курсів знаходяться на однаковому рівні розвитку. Слід зазначити, що студентки 1 курсу, краще ніж інші, виконали біг на 2000м та вис на зігнутих руках. Представники другого курсу показали кращі результати у вправах на прес, кистьову динамометрію та час простої рухової реакції. Студентки третього курсу отримали найгірші результати розвитку професійно-необхідних для них фізичних якостей.

Повторні дані подано у таблиці 2.

Таблиця 2

*Повторні показники рівня розвитку професійно-важливих фізичних якостей*

курси/ групи	2000м, сек	стан. динам, сек, кг	кистьова динамометрія, кг		піднімання в сід, разів	вис, сек	Час реакції, мсек	
			права	ліва				
1 курс	контр	12,4+-1,29	45,2+-4 61,2,2	28,8+-4,95	26,7+-4,29	29,9+-7,99	11,8+-2,42	0,59+-0,05
	Р			<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
	експ	12,3+-0,88	54,2+-5 64,8+-2	31,8+-4,86	29,2+-4,17	38,1+-3,83	17,7+-3,45	0,51+-0,03
2 курс	контр	12,6+-1,03	46,3+-1 59+-1,4	30,8+-3,58	27,6+-3,58	32,1+-4,69	11,4+-2,04	0,57+-0,09
	Р			<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
	експ	11,7+-0,56	53+-5,4 65+-2,2	32,3+-3,85	32,7+-3,6	37,1+-3,42	13,7+-2,93	0,54+-0,04
3 курс	контр	12,1+-0,57	40+-1,2 58+-4,2	28,9+-4,17	27,0+-4,86	32,8+-5,23	10,3+-1,77	0,61+-0,1
	Р			<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
	експ	12,1+-0,8	54,2+-1 63+-2,1	31,8+-2,85	29,9+-2,49	36,8+-5,04	14,2+-3,7	0,53+-0,04

Збільшення проценту використання вправ з професійно-прикладної фізичної підготовки, спрямованих на виховання прикладних фізичних якостей визначило такі зміни в розвитку фізичних якостей. Так, середня кількість піднімань у сід за 1 хв в експериментальній групі 1 курсу покращилась на 27,48%, на 2 курсі – на 11,31%, на 3 курсі – на 11,97%, що є достовірним -  $P(t) < 0,05$ . Час утримання в положенні вису на зігнутих руках покращився в експериментальних групах: у студенток 1 курсу, в середньому, на 49,45%, у студенток 2 курсу – на 23,20%, у студенток 3 курсу – на 35,92%, що є достовірним -  $P(t) < 0,05$ . Середня вага в кистьовій динамометрії, правій та лівій, зросла у студенток 1 курсу на 10,16% та 9,8% відповідно, у студенток 2 курсу – на 2,73% та 20,66% відповідно, у студенток 3 курсу – на 10,285 та 10,94% відповідно при загальній наявності достовірності -  $P(t) < 0,05$ . Час простої зорово-моторної реакції зменшився у студенток 1 курсу на 15,25%, у студенток 2 курсу – на 10%, у студенток 3 курсу – на 14,75%, при загальній наявності достовірності -  $P(t) < 0,05$ .

Слід зазначити, що в контрольних групах результати бігу на 2000 м після експерименту майже не змінилися. Це призводить нас до думки, що в процесі занять з фізичного виховання викладачі недостатньо застосовують засобів для спрямованого виховання витривалості, незважаючи, також, на сприятливий (сенситивний) час для розвитку цієї якості. В експериментальних групах простежується тенденція до покращення результатів бігу на 2000 м, але вона не має достовірності.

Що стосується даних максимальної довільної сили м'язів, тобто статичної витривалості, то як в контрольній, так і в експериментальній групах трьох курсів будь-яких достовірно виражених змін ми не зафіксували. Однак показник часу утримання зусилля величиною 75% від максимального в експериментальних групах збільшився, приблизно, на 18%, а в контрольних зостався, майже, на попередньому рівні.

Проведене дослідження дозволило виявити наявність кореляційного взаємозв'язку між показниками бігу на 2000м та динамометрією ( $r=0,36$ ), між кількістю піднімань в сід та часом утримання вису на зігнутих руках ( $r=0,58$ ), між динамометрією та часом утримання вису на зігнутих руках ( $r=0,84$ ), а також між часом простої рухової реакції та кількістю піднімань в сід ( $r=0,29$ ), між часом простої рухової реакції та часом утримання вису на зігнутих руках ( $r=0,35$ ), між часом простої рухової реакції та динамометрією ( $r=0,23$ ).

Проведені нами дослідження дозволяють зробити такі висновки:

1. При виконанні професійної діяльності вчителем пріоритетними фізичними якостями, на наш погляд, є: загальна та статична витривалість, сила м'язів верхнього плечового поясу та м'язів черевного пресу, а також швидкість реагування.

2. Після проведення експерименту в експериментальних групах підвищилися майже всі показники, за винятком результатів бігу на 2000 м та статичної витривалості в кг.

3. Кореляційна залежність показала різноспрямовану картину взаємозв'язку даних розвитку професійно – важливих якостей.

4. Дослідження дозволяють нам вважати, що програма з фізичного виховання студентів гуманітарного профілю освіти потребує більш значної уваги – до 25%, вихованню професійно-важливих фізичних якостей.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Виленский М.Я., Сафин Р.С. *Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: Учеб. пособие.* – М.: Высш.шк., 1989. – С.159.
2. Доронкина Е.К. *Физиолого-гигиеническая оценка труда учителей начальных классов общеобразовательных школ. Автореф. дис....к.м.н., 1976.* – С.23.
3. Ильинич В.И. *ППФП студентов вузов.* – М.: Высш шк, 1978. – С.144.

## THE DETERMINATION OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL QUALITIES OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL COLLEGES

OLGA KOLOMIYTSEVA

*Kharkov State Academy of Physical Culture*

The professional and applied physical exercises play an important part in the forming of professionals by the specialists. The teacher's profession demands both the good mental and the good physical preparation. Professional activities, general and statistic endurance, muscular strength of arms and speed of reaction are of great importance of ateacher's activity.