

3. Платонов В. Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.* – К.: Олимпийская литература, 1997. – с. 234-237.
4. Конечный Р, Боухал М. *Психология в медицине.* – Прага: Авиценум, 1983. – с. 96-121.
5. Хайнц Хекхаузен. *Мотивация и деятельность: Т.1: Пер. с нем. /Под ред. Б. М. Величковского; Предисловие Л. И. Анцы-Федоровой, Б. М. Величковского.* – М.: Педагогика, 1986. – 408 с.

MOTIVATIONAL AND VOLITIONAL COMPONENTS OF STUDENT'S PHYSICAL TRAINING

VALERIY TOVT, STEPAN MYHAYLOVYCH

Uzhorod National University

We investigated the attitude of students of different categories to physical training. The connection between motivation to physical exercises and successfulness in physical training was found. We tried to determine the duration of activation period for physical training necessity of students in the condition of higher education.

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК-ПЕРШОКУРСНИЦЬ ТЕХНОЛОГІЧНОГО ВУЗУ

ОКСАНА ФІЛПЧУК

Технологічний Університет Поділля (м. Хмельницький)

Сьогодні актуальною проблемою нашої держави є питання рівня фізичної підготовленості та збереження здоров'я населення країни.

В останні роки спостерігається значне зниження рівня фізичної підготовленості студентської молоді, а також виявлено значне зниження рівня здоров'я.

Науковцями доведено, що більшість захворювань сучасної людини пов'язано з недостатнім рівнем її фізичної та психологічної підготовленості до життєдіяльності в сучасних умовах [1].

Важливе значення для формування груп та оптимального нормування фізичних навантажень, у процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах мають відомості про фізичну підготовленість студентів-першокурсників. Фізична підготовленість являється інтегральним показником фізичної активності людини, тому що при виконанні різноманітних фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи та системи організму.

Метою нашого дослідження було вивчення рівня фізичної підготовленості студенток-першокурсниць.

Дослідження проводились в Технологічному університеті Поділля на протязі трьох років. Тестування проводилося протягом 3-х років (на початку навчального року) за технологією викладеною в Постанові кабінету Міністрів України від 15.01.96 року за №80. В дослідженні взяли участь три групи студенток інженерно-економічного факультету віком 17-19 років. Батарей тестів включала ряд контрольних вправ, які є Державними тестами фізичної підготовленості населення України, а саме: біг 2000м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід з положення лежачи, стрибок у довжину з місця, біг 100м, човниковий біг 4x9м, нахил тулуба вперед з положення сидячи на підлозі [2].

В таблиці 1 представлено дані фізичної підготовленості студенток за результатами державного тестування.

Таблиця 1

Фізична підготовленість студенток

№ пп	Показники	І група 1999-2000 н.р.			ІІ група 2000-2001 н.р.			ІІІ група 2001-2002 н.р.		
		X ± m	σ	Бал	X ± m	σ	Бал	X ± m	σ	Бал
1	Біг на 2000 м, с	11,58 ±0,08	1,24	2,08	11,35 ±0,05	0,57	2,28	11,39 ±0,07	1,10	2,16
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	11,31 ±0,6	5,98	1,62	12,94 ±0,54	5,85	2,49	11,11 ±0,51	4,83	2,22
3	Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	33,27 ±1,15	11,5	2,04	35,79 ±0,76	8,19	2,95	34,91 ±0,64	6,24	2,94
4	Стрибок в довжину з місця, см	168,81 ±1,59	15,9	1,59	170,16 ±1,03	11,11	1,73	168,75 ±1,25	12,07	1,57
5	Біг 100м, с	17,49 ±0,09	0,9	1,65	17,39 ±0,15	1,62	1,71	17,85 ±0,11	1,03	1,37
6	Човниковий біг 4x9м, с	11,52 ±0,05	0,46	1,98	11,08 ±0,04	0,39	3,11	11,68 ±0,16	1,55	1,72
7	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	11,16 ±0,6	5,98	2,26	16,51 ±0,45	4,87	3,69	12,59 ±0,52	5,03	2,71
Сума балів				13,2		18,0		14,7		

Як видно із даних таблиці в розвитку витривалості кращий середній результат показали студентки ІІ групи – 11,35 (±0,05,3), що відповідає 2,28 бала, а найгірший у студенток І групи – 11,58(±0,08,3) – 2,08 бала.

У розвитку сили також кращий середній показник спостерігається у студенток ІІ групи, де кількість згинань та розгинань рук в упорі лежачи на підлозі становить 12,94(±0,54) разів – 2,49 бала, а найгірший у студенток І групи – 10,31(±0,6), який відповідає 1,62 бала.

Швидкісно-силові якості було оцінено за результатами стрибка в довжину з місця та піднімання тулуба з положення лежачи в сід за 1 хвилину. Кращий середній результат у стрибках в довжину був – 170,16(±1,03), а у підніманні тулуба в сід за 1 хв. – 35,79(±0,76) – їх показали студентки ІІ групи. Найгіршим у підніманні тулуба є середній результат І групи – 33,27(±1,15), а у стрибках – результат ІІІ групи, який становить 168,75(±1,25).

При оцінці швидкісних можливостей (біг 100м) та спритності (човни-ковий біг 4x9м), кращий середній результат мають студентки ІІ групи: біг 100м – 17,39(±0,15)с, а човниковий біг – 11,08(±0,04).

Розвиток гнучкості оцінювався за результатами нахилу тулуба вперед із положення сидячи – кращий середній показник був 16,5(±0,45)см, а гірший – 11,16(±0,6)см.

Таким чином, проведені дослідження дозволяють зробити висновок, що рівень фізичної підготовленості ІІ групи студенток-першокурсниць 2000-2001 н.р. (p>0,05) невірогідно вищий за результатами усіх тестів. Результати досліджень показують, що рівень фізичної підготовленості студенток І-го курсу оцінюється як “низький” (2,2 бали), що та не відповідає рівню Державних вимог. Отже існує необхідність пошуку нових ефективних методів та засобів фізичної культури для підвищення фізичної підготовленості, покращення здоров'я студенток та вдосконалення процесу фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В. К., Запорожанов В.А. *Физическая активность человека. К.: Здоров'я, 1987.- 223с.*
2. *Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д.Зубалія – 2-е вид., перероблене і доповнене.-К.,1997.-36с.*

THE LEVEL OF PHYSICAL TRAINING OF THE FIRST-YEAR STUDENTS OF TECHNOLOGICAL HIGH SCHOOL

OKSANA PHILIPCHUK

Podil'a Technological University

In this article the level physical training of the first-year students of technological high school are given.

РЕЖИМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ФАКТОР ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СІЛЬСЬКИХ ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

ЛЮДМИЛА ХОХЛОВА

Миколаївський державний педагогічний інститут

Проблема дослідження та оцінки режимів рухової активності залишається і сьогодні досить актуальною, особливо тому, що рухова активність є одним з основних факторів, які визначають здоров'я та рівень фізичного стану населення (Андерсон К.П., Рутенфранц Д. та ін., 1982).

Велику роль у цій проблемі відіграє аспект організації рухового режиму. Теоретичні дослідження та практика фізичного виховання маленьких громадян України свідчать про значне зниження рівня здоров'я та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку, особливо в умовах сільської місцевості. Тому за умов ситуації, що склалася, Міністерством освіти України у штатний розклад дитячих садків була введена посада інструктора з фізичного виховання та розвитку і введені в дію нові комплексні програми виховання та розвитку дошкільників "Дитина" та "Малюток", які передбачають щоденні фізкультурні заняття. Але і ці заходи все одно не вирішують вказаної проблеми.

Питанню розробки та обґрунтування режимів рухової активності присвячено багато наукових робіт. У них розглянуті питання вимірювання та оцінки рухової активності дітей різних вікових груп, обґрунтовані добовий та тижневий обсяги рухової активності в різних одиницях вимірювання (Boulton I., 1981, Sares W.H.M., 1986 та ін.). Зустрічаються різні погляди на нормативи рухової активності дітей. Гостро постає питання про нормативи рухової активності дитини в умовах сільських дошкільних закладів, фізичне виховання в яких має низку своїх переваг та недоліків, одним з яких є гостра нестача спортивних споруд та інвентарю.

Багато авторів у своїх дослідженнях вказують на зв'язок між руховою активністю та станом здоров'я людини, а також функціональними резервами і фізичною працездатністю з одного боку і соціальною адекватністю її обсягу – з іншого, які і повинні визначати її раціональні величини (Меерсон Ф.З., Фомін Н.А. та ін., 1984; Нікитюк Н.Б., 1994).