

2. Уилмор Дж. Х., Костил Д.Л. *Физиология спорта и двигательной активности: учеб. издан.* - К.: Олимпийская литература, 1997.-504 с.
3. Козлов В.И. *Прогрессирование дефицита двигательной активности у студенток и выбор средств его компенсации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.* - Москва - Малаховка, 1995.-16 с.
4. Данилов Ю.Г. *Структура, измерение и пути совершенствования физической подготовленности студентов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.* - Москва, 1977. - 19 с.
5. Андерсен К.Л., Рутенфренц Д. *Привычная физическая активность и здоровье // Региональные публикации ВОЗ. Европейская серия.* - 1982. - №6. - С. 13-42.

A. DRACHUK, M. GALADYK, I. DUB, L. ZATSERKOVNA

Vinnitsa state pedagogical University named after Kotsyubunsky

This article deals with the comparing analysis of general size of the moving activity, which shows that students of senior courses, in comparing with students of junior courses, have their moving activity more limited, because of the fact that the first or second year students pay much attention to a theoretical course and mass media. It causes losing of 17% of time of physical training lessons, that influences negatively their physical state.

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Олександр ЧМІЛЬ, Борис ТИМОШЕНКО, Валерій ДОРОШ, Віктор ШИМАНСЬКИЙ

Кам'янець-Подільський державний педуніверситет

В обсязі діючої програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів можна знайти, змінюючи її зміст, можливості, які здійснять суттєвий вплив на розвиток професійно важливих фізичних і психічних якостей студентів, формування рухових навичок, а також щодо підвищення рівня різнобічної фізичної підготовленості з метою забезпечення успішного виконання нормативів Державних тестів.

Дослідження було проведено на заняття зі студентами філологічного факультету Кам'янець-Подільського державного педуніверситету. Було охоплено 60 студентів, зорганізованих методом випадкової вибірки у дві, приблизно рівні за фізичним станом, групи: експериментальна (Е) та контрольна (К). Всього за два роки у групах було проведено 125 занять.

У результаті попередніх досліджень виявлено можливість розвитку фізичних якостей майбутніх філологів засобами загальної фізичної підготовки (ЗФП) і виявлено, що найбільш ефективними є вправи, які розвивають витривалість, координацію і швидко-силові можливості.

З метою розробки змісту і методики фізичної підготовки (ФП) студентів-філологів був проведений педагогічний експеримент, в основу якого покладено результати

попереднього дослідження. Основне завдання педагогічного експерименту полягало в тому, щоб на базі єдиної державної вузівської програми з фізичного виховання визначити можливості розв'язання завдань ФП.

Заняття у контрольній групі проходили за загальною методикою. Відмінність у методиці проведення занять із експериментальною групою полягала у збільшенні обсягу засобів для розвитку витривалості (плавання, біг, лижна підготовка) і покращення координаційних здібностей.

При плануванні увесь матеріал навчального року був розподілений таким чином: 50% навчального часу – на розвиток загальної і статичної витривалості; 20% - на підвищення координаційних здібностей, по 10% - на розвиток сили, швидкості, швидкісно-силових можливостей для кожної з них.

Для вирішення поставлених завдань використовувалось широке коло фізичних вправ із різних розділів програми: гімнастики, легкої атлетики, плавання, лижного спорту, спортивних і рухливих ігор. При цьому проводилось кругове тренування як організаційно-методична форма організації фізичних вправ.

Після технічної підготовки на кожному занятті виділялось 10 хвилин для удосконалення координації рухів, при яких використовувались поєднання технічних елементів різних способів плавання. Наприклад, плавання в стилі "кріль" - два або три цикли рухів ногами, один – руками і навпаки, або подолання дистанції 25 метрів із зміною способів плавання.

Розвиток рухової координації на заняттях із лижної підготовки відбувався за рахунок використання різних комбінацій лижних ходів. Спочатку використовувались комбінації лижних ходів, а потім складніші комбінації, що склалися з двох та трьох переходів. Крім того, студентам пропонувалось безпомилково виконати різні комбінації лижних ходів на коротких відтинках (100 м) без часу і на час.

На комплексних уроках для підвищення координаційних здібностей застосовувались фізичні вправи, що склалися з симетричних і асиметричних рухів руками в поєднанні з рухами ніг, тулуба, голови, які виконувалися на місці, в ходьбі, бігові в різному темпі. Крім того, включалися вправи з набивними і волейбольними м'ячами: кидання в ціль, жонглювання. Для розвитку просторової і силової диференціації виконувались стрибки на точність приземлення (міняючи вихідні положення), штовхання приладів різної ваги на задану відстань і жонглювання ними, спортивно-ігрові вправи.

Для розвитку загальної і локальної витривалості на заняттях із плавання вимагалось подолати різні за довжиною відтинки дистанції з рівномірною і перемінною швидкістю тільки руками або в повному узгодженні технічних елементів тільки певного способу плавання.

Тренувальним вправам на уроках з лижної підготовки для розвитку витривалості виділялося 25-30 хв. На початку періоду давались вправи для рівномірного проходження дистанції 2-4 км з малою і середньою інтенсивністю. В середині періоду основним методом тренування був перемінний - 1,5-3 км. Для розвитку витривалості рук використовували пересування на лижах тільки за допомогою палиць.

На комплексних заняттях розвиток витривалості рук здійснювався за допомогою вправ з обтяженням невеликої ваги (3-5кг), які виконувались у динамічному та ізометричному режимі. Для розвитку загальної витривалості переважно застосовувався біг із рівномірною і перемінною швидкістю упродовж 15-20 хв. Вирішенню цього завдання сприяла колова форма організації виконання фізичних вправ, для чого під час

проходження навчального матеріалу основної частини уроку готувалось п'ять "станцій" (біг, стрибки, метання, ігри спортивні або рухливі, гімнастичні вправи) на трьох із яких обов'язково треба було використати засоби тренування, спрямовані на розвиток витривалості. Розвитку цієї якості сприяло чергування різноманітних засобів упродовж усього навчального року. У жовтні і листопаді використовувались переважно засоби з легкої атлетики і спортивних ігор, у грудні комплексне тренування чергувалося з плаванням. У другому семестрі після лижної підготовки проводилось комплексне тренування. У кінці семестру в зв'язку з заліково-екзаменаційною сесією фізичне навантаження знижувалось і витривалість розвивалась рівномірним методом тренування малої інтенсивності на свіжому повітрі.

Аналіз вихідних показників за досліджуваними параметрами між експериментальною і контрольною групами не виявив істотних відмінностей. У результаті проведеного експерименту відмічено позитивні зрушення за усіма параметрами в групах. Проте в експериментальній групі ці зрушення виявились більш суттєвими.

При порівнянні середніх даних фізичного розвитку виявлено, що студенти експериментальної групи переважають однолітків з контрольною групою за показниками екскурсії грудної клітки на 1.96 см ($p < 0,01$), а за обводом грудної клітки в спокої на – 3,55 см. ($p < 0,01$). Більш суттєві зміни у цих студентів відзначаються і за показниками ЖЕЛ, величина відмінностей яких між групами складає 432 см ($p < 0,05$). Потрібно відзначити, що приріст силових показників більший у студентів експериментальної групи, але різниця не є суттєвою.

При оцінюванні фізичної працездатності за індексами степ-тесту виявилось, що студенти експериментальної групи, які мали низькі вихідні дані, по закінченні експерименту переважали студентів контрольною групою на 10,48 умов. од. ($p < 0,01$). Подібна спрямованість змін виявлена і в показниках фізичної підготовленості: студенти експериментальної групи випереджали своїх ровесників із контрольною групою за результатами кросового бігу на 15,7 с ($p < 0,01$), у стрибках в довжину з розбігу – на 32,55 см ($p < 0,01$). Менше виражена відмінність між групами у решті видів фізичних вправ. Результати в штовханні ядра і в бігові на 100 м в експериментальній групі були кращі на 5%-ному рівні значення, а в підтягуванні суттєвої різниці не виявилось.

Аналіз виконання норм Державних тестів засвідчив, що середній показник виконання цих нормативів у експериментальній групі склав 81%, тоді як у контрольній групі він рівнявся 48%.

Результати педагогічного експерименту свідчать про вищий рівень розвитку основних фізичних якостей у студентів експериментальної групи. Найбільша перевага їх над студентами контрольною групою виявлена в розвитку витривалості і серцево-судинної та дихальної систем, які забезпечують її розвиток.

Позитивні зрушення відбулись і в показниках психомоторних здібностей у студентів двох груп, проте величини змін їх нерівнозначні. Студенти експериментальної групи найскладніші рухові завдання виконували швидше, припускаючись меншої кількості помилок. Крім того, вони переважали однолітків із контрольною групою точністю диференціювання м'язових зусиль і розвитку статичної витривалості ($p < 0,05$).

Отже, вище викладені результати дають підставу стверджувати, що методика запропонованої ФП студентів є ефективнішою. Вона дозволяє значно підвищити рівень загальної фізичної підготовленості, сприяє виконанню норм Державних тестів, є ефективним засобом удосконалення механізму психологічної адаптації.

THE WAYS OF IMPROVEMENT THE CURRICULUM OF PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT

Olexander CHMIL

Kamenets-Podilsky State Pedagogical University

The article deals with question of content, methods and organization of physical culture education process. The structure of classes is given according to the terms.

The author considers that the physical culture classes influence the progress in studying, develop professionally important physical qualities, various physical abilities which provide normal physical development of students of philological department.

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Авзтолій ДОМАШЕНКО, Василь СТЕФАНИШИН, Сергій КОЗІБРОЦЬКИЙ

Міністерство освіти і науки України

Львівський державний інститут фізичної культури

Луцький державний технічний університет

Одним із ключових напрямів розвитку системи фізичного виховання є професійно-прикладна фізична підготовка, яка передбачає профілізацію процесу фізичного виховання до конкретних видів праці. Таке використання фізичного виховання безпосередньо у виробничих цілях має істотне значення для покращення якості професійної підготовки кадрів, скорочення термінів оволодіння професійними вміннями і навичками, збільшення продуктивності праці тощо (Вовк В.М., Писарев В.А.; Видрин В.М.; Матвеев Л.П.; Шиян Б.М. та ін.).

У цій роботі ми поставили собі за мету проаналізувати розвиток змісту та форми організації професійно-прикладної фізичної підготовки в програмно-нормативному забезпечення процесу фізичного виховання студентів вищої школи за результатами експертно-аналітичного аналізу.

Нами проаналізовано близько двохсот літературних джерел, довідникових матеріалів та статистичних документів, зміст близько тридцяти навчальних програм, які впроваджені у вищій школі України впродовж ХХ століття.

Прикладний напрямок у практиці фізичного виховання визначався ще у 30-ті роки. А з 60-х років до програми з фізичного виховання введено обов'язковий розділ "Професійно-прикладна фізична підготовка" (ППФП).

Необхідні для проведення професійної підготовки фізичні якості і рухові навички формуються й удосконалюються у процесі навчання та праці. Проте успішніше і ефективніше оволодіння робочими операціями відбувається за вмiлого, цілеспрямованого сполучення професійного навчання зі спеціальною фізичною