

---

## THEORETICAL PREPARATION OF THE PUPILS IN PHYSICAL TRAINING.

Anatoliy LEONENKO

*Kamianets-Podilskyi State University*

**Annotation.** When a teacher uses word methods of education which provide general process of physical training at school is the theoretical preparation of the pupils. Theoretical preparation is a using of the method "word" (acquaintance, story, explanation). In this case we can give other substantiations, but they will express systematic or other character. This state has its own explanation.

---

## ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ НАУ та ХДАУ

С. ПРИСЯЖНЮК, В. КРАСНОВ

*Національний аграрний університет, Київ*

М. ТРЕТЬЯКОВ

*Науково-методичний центр вищої освіти МОН України*

В. ЛИШЕВСЬКА

*Херсонський державний аграрний університет*

На сучасному етапі здійснення структурної політики, забезпечення переходу на інноваційний шлях розвитку та створення ефективної системи державного управління освітою, що відповідає стандартам демократичної, правової держави із соціально орієнтованою економікою в Україні прийнято низку конструктивних заходів щодо організації фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в навчальних закладах усіх типів та рівнів акредитації.

Разом з тим, стан фізичного розвитку та фізичної підготовленості підростаючого покоління України (понад 11 млн. дітей, учнівської та студентської молоді, які охоплені навчальним процесом з фізичного виховання у дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих навчальних закладах) – у занепаді.

Показники функціональних можливостей організму, працездатності, фізичних якостей, рухових здібностей, терміну старіння організму молоді України у порівнянні з розвиненими країнами знаходяться на низькому рівні, який характеризується тенденцією до збільшення різного роду відхилень у їх стані здоров'я, незадовільною фізичною підготовленістю, зростанням кількості пропущених занять за хворобою.

За даними численних досліджень, до перших класів приходять 60 відсотків не зовсім здорових дітей, які мають патологічні відхилення. А серед випускників здоровими є всього 10 відсотків і лише два з десяти юнаків за станом здоров'я можуть

бути призвані до лав Збройних Сил України (газета „Освіта” № 39 (5056) 27 серпня-3 вересня 2003 р., стор. 6).

Навчальний процес з фізичного виховання та адміністративні умови його функціонування усіх видів та рівнів не сприяють послідовному формуванню у підростаючого покоління базових та спеціалізованих цінностей фізичної культури та можливості особистості реалізувати набутий рівень знань, фізичних, духовних та творчих здібностей у своїй життєдіяльності шляхом індивідуальної чи групової фізичної підготовки в домашніх умовах, у місцях відпочинку чи занять масовими видами спорту у позашкільних закладах.

Низький рівень соціально-економічної ефективності системи фізичного виховання, нераціональне використання державного фінансування не відповідає потребам освіти щодо формування особистості, а епізодичне, фрагментарне вдосконалення її основ і управління діяльністю різних форм організації не забезпечує в закладах освіти ні належних умов, ні необхідної якості фізичного виховання, і як наслідок, формує у молоді негативне ставлення до занять руховою активністю.

Отже, наші дослідження не випадкові. Метою даної роботи було вивчення рівня фізичної підготовленості студентів, які вступили на 1-й курс до вищих навчальних закладів, що знаходяться у різних регіонах України (Національного аграрного університету, м. Київ та Херсонського державного аграрного університету). У дослідженнях прийняло участь 751 чоловік.

Методами педагогічного тестування вивчались показники, що характеризують розвиток швидкості (час бігу на 100 м у юнаків та дівчат), загальної витривалості (час бігу на 3000 м у юнаків та на 2000 м у дівчат), динамічної сили (підтягування на перекладені у юнаків), силової витривалості (згинання і розгинання рук в упорі від підлоги та піднімання тулуба в сід, руки за головою за 1 хв. у юнаків та дівчат), швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця у юнаків та дівчат), координаційних здібностей (човниковий біг 4x9 м) та гнучкості (нахили тулуба вперед із положення сидячи на підлозі у юнаків та дівчат). Отримані результати були опрацьовані методом математичної статистики і порівнювались з Державними нормативами оцінки стану фізичної підготовленості населення України, розробленими для студентів вищих навчальних закладів.

Внаслідок проведених досліджень виявлено, що загальний рівень фізичної підготовленості першокурсників обох вищих навчальних закладів приблизно рівний і відповідає 3 балам. Однак, якщо рівень фізичної підготовленості юнаків НАУ та ХДАУ відповідає 3 балам, то у дівчат цьому рівню відповідають лише дівчата НАУ, а ХДАУ – 2 балам.

Якщо ж проаналізувати результати окремо по кожній тестовій вправі, то:

1. Середні показники швидкості як у юнаків, так і у дівчат кращі у першокурсників ХДАУ (юнаки –  $14,2 \pm 0,23$ , у дівчат –  $17,6 \pm 0,32$  с; відповідно у представників НАУ –  $14,4 \pm 0,13$  та  $18,2 \pm 0,39$  с).

2. Середні результати швидкісно-силових якостей значно кращі у першокурсників НАУ (юнаки –  $228,5 \pm 2,75$ , дівчата –  $168,7 \pm 4,45$  см; відповідно у першокурсників ХДАУ –  $215,0 \pm 4,78$  та  $162,6 \pm 3,35$  см). Хоча у дівчат НАУ ці показники і кращі, але вони статистично не вірогідні ( $p > 0,2$ ). У юнаків НАУ отримані дані свідчать про високий рівень статистичної вірогідності ( $p < 0,001$ ) по відношенню до показників юнаків ХДАУ.

3. Стан загальної витривалості кращий у дівчат НАУ ( $12,10 \pm 0,31$  проти  $12,77 \pm 0,98$  хв., с у дівчат ХДАУ), але ці дані статистично не вірогідні ( $p > 0,5$ ). У юнаків ш

показники кращі у першокурсників ХДАУ, що підтверджується статистичною вірогідністю ( $p < 0,05$ ).

4. Показники силової витривалості, однозначно кращі у представників НАУ по відношенню до студентів ХДАУ. Так, при виконанні вправи у згинанні і розгинанні рук в упорі від підлоги юнаки НАУ показали середній результат  $37,0 \pm 1,45$  проти  $33,5 \pm 1,75$  рази ( $p < 0,05$ ), у дівчат НАУ –  $12,3 \pm 2,07$  проти  $9,0 \pm 1,58$  рази ( $p > 0,1$ ).

У підніманні тулуба в сід за 1 хв. кращі середні показники у дівчат НАУ  $38,6 \pm 1,60$  проти  $33,6 \pm 1,55$  рази ( $p < 0,01$ ), у юнаків відповідно  $44,0 \pm 1,10$  проти  $43,9 \pm 1,39$  ( $p > 0,5$ ).

5. Аналогічна картина виявлена при проведенні порівняльного аналізу показників з координації (човниковий біг  $4 \times 9$  м). У дівчат НАУ дані показники статистично вірогідно кращі, ніж у дівчат ХДАУ ( $p < 0,05$ ). У юнаків НАУ хоча середні показники і краще по відношенню до юнаків ХДАУ, але вони статистично не вірогідні ( $p > 0,5$ ).

6. При виконанні тестової вправи на гнучкість статистично вірогідно кращі показники у дівчат ХДАУ ( $p < 0,05$ ), а у юнаків високий рівень статистичної вірогідності показали представники НАУ ( $p < 0,001$ ),

7. Результати динамічної сили приблизно рівні у юнаків обох навчальних закладів, з незначною перевагою представників ХДАУ ( $10,0 \pm 0,64$  проти  $9,97 \pm 0,57$  рази).

Матеріали проведених досліджень дозволяють зробити такі висновки та пропозиції:

- фізична підготовленість студентів, які вступають на перший курс як НАУ, так і ХДАУ, знаходиться на низькому рівні, особливо це стосується показників у стрибках у довжину з місця; з бігу на 100 м (дівчата); згинання і розгинання рук в упорі від підлоги (дівчата); піднімання тулуба в сід за 1 хв. (ХДАУ). Це свідчить про низьку ефективність навчального процесу з фізичного виховання у середніх загальноосвітніх школах, особливо це стосується шкіл південних регіонів України;
- під час планування та проведення занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах необхідно приділяти більше уваги розвитку фізичних якостей, як: сили, швидкості, загальної та силової витривалості;
- отримані нами дані з деяких тестових випробувань приблизно відповідають результатам досліджень, отриманих у Семіпалатинському ЗооВет інституті республіки Казахстан (А.Г.Гукк, Р.Х.Ільматов, 1991) та Білоцерківського аграрного університету, Україна (О.М.Лакіза, А.К.Дудник та ін., 1998).

### Література

1. Гигиена труда в сельскохозяйственном производстве. Под ред. Л.И.Медведя, Ю.И.Кущикова. – М.: Медицина, 1981.
2. Домашенко А.В. Физическая подготовленность и здоровье населения – приоритетная задача государственного строительства / Фізична підготовленість та здоров'я населення: Зб. матеріалів Міжнар. Наук. симпозиуму. Заг. уклад. наук. ред. - проф. Р.Т.Раєвський. - Одеса: ТЕС, 1998. – С. 10-12.
3. Сермеев Б.В., Третьяков Н.А., Сермеева А.Р. Допустимые нагрузки в упражнениях скоростно-силового характера для студентов I курса / Научно-педагогические проблемы физической культуры и спорта в свете основных направлений

- перестройки высшего образования в республике (1-3 ноября 1988г.) //Тезисы докладов республиканской научно-практической конференции. Ивано-Франковск, 1988. – С. 208.*
4. Краснов В.П. *Фізичне виховання: Психофізичні вимоги до фахівців агропрому. – Київ.: Аграрна освіта, 2000.*
  5. Лакиза А.Н., Дудник А.К., Максимченко В.И., Диденко А.И. *Уровень физической подготовленности студентов первого курса БЦГАУ / Фізична підготовленість та здоров'я населення: Зб. матеріалів Міжнар. Наук. симпозиуму. Заг. уклад. наук. ред. - проф. Р.Т.Раєвський. – Одеса: ТЕС, 1998. – С. 72-73.*
  6. Раевский Р.Т., Краснов В.П. *Факторы здорового образа жизни как средства биологической защиты в условиях повышенной радиации и их использование молодежью / Фізична підготовленість та здоров'я населення: Зб. матеріалів Міжнар. Наук. симпозиуму. Заг. уклад. наук. ред. – проф. Р.Т.Раєвський. – Одеса: ТЕС, 1998. – С. 192-193.*

## НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

ТАРАН В.А., ЩЕРБИНА В.А., АМЯНЦ Э.Г.

*Таганрогский государственный радиотехнический университет*

Последнее десятилетие характеризуется появлением новых видов физических упражнений для девушек, ранее не входивших в программу по физической культуре в школе и физическому воспитанию в вузе. К таковым можно отнести аэробику, шейпинг, колланетику, стретчинг, атлетическую гимнастику и т.д. Что же способствовало их появлению? Среди факторов и причин, прежде всего, следует назвать изменение образа жизни женщин - появление, так называемого гедонистического представления о жизни, согласно которому работа рассматривается как источник средств для использования досуга, то есть свободное время призвано служить не только для подготовки к новому рабочему дню, но и для удовлетворения личных потребностей человека [1]. Многие ведущие зарубежные исследователи стали опираться на концепцию, согласно которой занимающиеся физической культурой не ставят перед собой конкретных спортивных задач, а получают в процессе занятий возможность общения, улучшения самочувствия и т.д. Это привело к тому, что в ряде стран появилось множество новых видов физической активности, ранее не входивших в традиционные программы спортивно-оздоровительной работы и деятельности спортивных центров. Вряд ли кто-либо будет сейчас отрицать, что повышение эффективности физического воспитания подрастающего поколения – важнейшая задача современного общества.

Сохраняющаяся тенденция к ухудшению состояния здоровья требует поиска путей и средств к замедлению или устранению этого явления. В Таганрогском университете таким видом физической активности является женская атлетическая гимнастика. Абитуриентки, поступающие на 1 курс, первоначально проходят ознакомление с условиями обучения на кафедре физического воспитания и спортивной