

## НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ: ДЕЯКІ ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Сергій ВОЙТЕНКО, Валерій ЛЬОВКІН

*Вінницький державний аграрний університет*

Богдан ЗУБРИЦЬКИЙ

*Український державний університет водного господарства, м. Рівне*

**Постановка проблеми.** Для вирішення завдань, як ставляться Державними тестами і нормативами [2], важливе значення мають цілеспрямовані комплекси фізичних вправ і плани занять з фізичного виховання, розроблені на основі даних кореляційної залежності між тестами фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів. Як доведено низкою авторів [1, 3, 4 та ін.], ці дані дозволяють визначити ефективність впливу засобів фізичного виховання на фізичний розвиток і фізичну підготовленість студентів. Всі показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості пов'язані між собою і характеризуються тим, що той чи інший із них варіює під впливом комплексу факторів, деякі мають важливе значення, інші – другорядне.

Тому метою наших досліджень було з'ясувати чинники, які найбільше впливають на розвиток досліджуваного явища, намітити і здійснити практичні заходи забезпечення оптимальних умов його розвитку.

Організація і методика дослідження. Використовуючи множину кореляційного регресивний аналіз для дослідження фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів, ми із численної кількості тестів вибрали найбільш результативні, передбачені Державними тестами, і склали з них комплекси фізичних вправ, які за своїм змістом відповідають ідеї всебічності, а за спрямованістю сприяють розвитку необхідних вольових і фізичних якостей, а також оволодінню технікою даного виду спорту.

Для вибору засобів фізичного виховання для забезпечення достатнього рівня підготовленості студентів були використані антропометричні і тест-педагогічні обстеження статистичні методи і педагогічний експеримент. Дослідження проводилися на базі Вінницького державного університету впродовж вересня-листопада 2004 р. Було обстежено 789 студентів 1-4 курсів (568 чоловіків і 221 жінка). Кожний обстежувався за 24 тестами фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Вимірювалися такі показники:

- а) соматометричні: ріст, вага, окружність грудної клітки (пауза, вдих, видих, екскурсія);
- б) стоматоскопічні: товщина жирової складки;
- в) фізіометричні: життєва ємність легень, затримка дихання на вдиху;
- г) фізіологічні: частота пульсу за 1 хв., частота дихання за 1 хв., максимальний і мінімальний кров'яний тиск.

Фізична підготовленість студентів визначалась за допомогою таких тестів: біг на 60 м з сходу, біг на 100 м, біг на 500 м для жінок і на 1000 м для чоловіків, стрибок в довжину з розбігу і з місця, рівновага статична і динамічна, підтягування на попереку для чоловіків і згинання та розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній скам'яній для жінок, нахил тулубу вперед з положення сидячи.



Відбір контрольних вправ для визначення рівня фізичної підготовленості студентів проводився з врахування наявності у літературі відомостей про кореляційну і факторну значущості. Тести були підібрані таким чином, щоб по можливості всебічно характеризувати фізичну підготовленість студентів.

Зібраний матеріал записувався в індивідуальні картки фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів. По кожному тесту були складені масиви, які потім оброблялися на ЕОМ.

У результаті обробки даних студентів 1-4 курсів складалася матриця парних коефіцієнтів кореляції для чоловіків і жінок, за допомогою якої було відібрано суттєві фактори фізичного розвитку і фізичної підготовленості. З них найбільші кореляційні зв'язки мала група показників, яка характеризувала швидкісно-силові якості у жінок, у чоловіків – швидкісну витривалість (табл. 1, 2).

Аналіз даних фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів, які закінчували курс фізичного виховання, показав невідповідність між вимогами програми рівнем їх фізичної підготовленості за Державними тестами.

### Висновки

1. Недостатньо розвинутими виявилися швидкісно-силові якості у жінок і швидкісна витривалість у чоловіків. Для усунення цього відставання необхідно підібрати комплекси вправ, які б включали в себе показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

2. Рекомендується такий раціональний розподіл часу на розвиток фізичних якостей: 50% загального обсягу часу на розвиток силових і швидкісно-силових якостей, 15% – на швидкість, 10% – на витривалість і 25% – на гнучкість.

3. У результаті використання наших рекомендацій під час підготовки студентів до виконання нормативних вимог Державних тестів, 68% студентів успішно справилися з нормативними вимогами.

### Література

- Радис І. В. У. Исследование уровня физической подготовленности студентов ТПИ в 1990-1991 учебном году //Тез. докл. респуб. науч.-практ. конф. "Формы и методы активизации учеб. процесса по физ. восп. студентов учеб. заведений". – Ашхабад, 1992. – С. 21-22.
- Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України // За заг. ред. М.Зубалія – 2-е вид., перероб. і допов. – К., 1997. – 36 с.
- Радис І. В. В. Динамика физического развития студентов //Теор. и практ. физ. культуры. – 1988. – № 7. – С. 14.
- Колесняк А.И., Яцишин Е.Е. Как помочь студенту в самосовершенствовании. Из опыта практических занятий //Советская педагогика. – 1991. № 12. – С. 82-83.

## НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ:

## НОВІ ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Сергій ВОЙТЕНКО, Валерій ЛЬОВКІН

Вінницький державний аграрний університет



Богдан ЗУБРИЦЬКИЙ

*Український державний університет водного господарства, м. Рівне*

**Анотація.** У роботі на прикладі кафедри фізичного виховання ВДАУ експериментально обґрунтовані деякі шляхи удосконалення навчального процесу фізичного виховання: розроблені спеціальні комплекси фізичних вправ для розвитку відстаючих фізичних якостей; рекомендується раціональний розподіл часу на розвиток фізичних якостей; у результаті використання рекомендацій авторів для підготовки студентів до виконання нормативних вимог Державних тестів, наводиться позитивна динаміка фізичної підготовки студентів.

**Ключові слова:** фізичне виховання, удосконалення, навчальний процес, фізичні якості студенти, розподіл часу, Державні тести.

---

НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ:  
НЕКОТОРЫЕ ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕНОГО ПРОЦЕССА  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ  
ЗАВЕДЕНИЯХ

Сергей ВОЙТЕНКО, Валерий ЛЕВКИН

*Винницкий государственный аграрный университет*

Богдан ЗУБРИЦЬКИЙ

*Украинский государственный университет водного хозяйства, г. Ровно*

**Аннотация.** В работе на примере кафедры физического воспитания ВГАУ экспериментально обоснованные некоторые пути совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию: разработаны специальные комплексы физических упражнений для развития отстающих физических качеств; рекомендуется рациональное распределение времени на развитие физических качеств; показана положительная динамика физической подготовки студентов, являющаяся результатом использования рекомендаций авторов для подготовки студентов к выполнению нормативных требований Государственных тестов.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, совершенствование, учебный процесс, физические качества, студенты, распределение времени, Государственные тесты.

---

IMPROVEMET OF THE EDUCATIONAL PROSS IN PHYSICAL  
TRAINING AT HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIJNS

Serhiy VOYTENKO, Valeriy LIOVKIN

*Vinnitsia State Agrarian University*

Bohdan ZUBRITSKIY

*Ukrainian State Water Resources Univetsity. Rivne*

**Abstract.** Some approaches Soar the improvment of the educational process in Physical Training tested and substantiated at the Department of Physical Timing of the Vinnitsia State Agrarian University.