

4. Індивідуалізація навантаження на тренажерах дозволяє скласти комплексні програми, а також формувати банк суворо дозованих режимів занять для студентів з конкретним рівнем підготовки.

Література

1. Артемчик В.А. Тренажери для розвитку рухових якостей // Фізич. культ. в школі. – 1983. – № 4. – С. 15
2. Куц О.С., Третьяков М.О. Тренажери в системі фізичного виховання школярів. – Вінниця: УАНП, 1996. – 100 с.
3. Куц О.С., Леонова В.А. Тренажери в заняттях на великих перервах. – Вінниця: ВДПІ, 1989. – 78 с.
4. Куц О.С., Леонова В.А. Тренажери в заняттях гуртка фізичної культури. – Вінниця: ВДПІ, 1990. – 92 с.
5. Леонова В.А. Розвиток рухових якостей школярів за допомогою тренажерів. Методичні рекомендації. – Вінниця: ВДПІ, 1988. – 96 с.

METHODS OF THE DIFFERENTIATED PLANNING SANITARY OCCUPATION WITH STUDENT BY USE SIMULATOR

V. NASRAL'NY, V. LOVKIN, V. RYDNYCKY

Abstract. In work is motivated that differentiated choice of the exercises on simulator under severe дозуванні with provision for specifics physical and functional preparedness student on simulator provides the goal-directed development their моторики for the reason achievements optimum level physical condition.

Key words: functional preparedness, level physical condition, exercises.

УДОСКОНАЛЕННЯ КОНТРОЛЬНИХ НОРМАТИВІВ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Олександр КУЦ

Львівський державний інститут фізичної культури

Петро АНІСІМ, Віктор ЛЯЛІН, Олександр КОСТЕНКО

Вінницький державний аграрний університет

Актуальність. Роль фізичного виховання у підготовці молодих висококваліфікованих фахівців в сучасній Україні як ніколи висока. Удосконалення людського фактору неможливо без зміцнення здоров'я людей, їх фізичної підготовленості, без розвитку умінь і готовності підтримати належний стан здоров'я впродовж всього життя. Перші кроки нового уряду вселяють надію на прискорення впровадження фізичного виховання на всіх курсах навчання, відновлення нормативної

Таблиця оцінки результатів фізичної підготовленості студентів

Вправи	Оцінки				
	5	4	3	2	1
Чоловіки					
Біг 100 м, с	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Біг 3000 м, хв,с	12,0	12,35	13,10	13,50	14,30
Плавання 100 м хв.с.	1,38	1,48	1,58	2,15	2,30
Стрибки у довжину з місця, см	250	240	230	223	215
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	730	700	650	630	600
Потягування на перекладині, разів	15	12	9	7	5
Нахил тулуба вперед з положення стоячи, см	16,0	14,5	12,0	9,5	6,0
Метання гранати, м, см	43	40	36	32	30
Жінки					
Біг 100 м, с	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Біг 2000 м, хв.с	10,15	10,48	11,12	11,50	12,15
Плавання 100 м хв.с	2,15	2,40	3,05	3,35	4,10
Стрибки у довжину з місця, см	190	180	168	160	150
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	540	510	495	468	446
Нахил тулуба вперед з положення стоячи, см	18	16	14	12	9
Згинання і розгинання рук в упорі стоячи, разів	13,0	11,5	8,0	5,5	2,5
Метання гранати, м, см	25	20	17	15	13

Примітка: діапазон розриву між середніми значеннями (балами) викладач з врахуванням рівня підготовленості студентів розподіляє по курсам. Наприклад: результат з бігу на 100 м – 13,2 (1 курс – 5 балів), 13,3 (3 курс – 4 бала), 13,4 (4 курс – 4 бала) і т.д.

основи у навчальних програмах з фізичного виховання. Здоров'я, як державне надбання, вимагає відповідного до себе ставлення зі сторони усіх державних установ. Висловлюємо надію, що прийде час, коли людина цілеспрямовано працюючи над зміцненням власного здоров'я, буде заохочуватися.

Не лишиться без уваги, сподіваємося, і рівень фізичної підготовленості студентів. До тепер він ніяк не оцінювався, оскільки "залік" у переважній більшості ВНЗ України тільки на перших двох курсах не відіграв жодної ролі.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів необхідно змінити шкалу порівняно з попередньою програмою, основними недоліками якої були: а) нереальність вимог (до кінця 2-го курсу норматив 16,0 з бігу на 100 м не виконувало більше половини студенток); б) нормативи, орієнтовані на Державні тести суперечать експериментальним даним, отриманими в дослідках на контингенті студентів різних типів ВНЗ України; в) взаємозв'язок оцінок за курсами чисто механічний.

Так, після значного покращення рівня результатів до кінця 2-го курсу (у частини студентів до кінця 1-го курсу) в подальшому (якщо заняття продовжуються на старших курсах) вони стабілізуються, а з бігу на 100 м у дівчат навіть знижуються. Шукати пояснення у недоліках методики, у сумлінності викладачів навряд чи доцільно. Студент упродовж року організовано займається 8 місяців, 70 занять за

планом. За виключенням святкових днів, лекційних занять, залишається 60 практичних занять. Перерви в організованих заняттях (зимові та літні канікули) призводять до зниження результатів, які впродовж навчального року знову доводиться покращувати. Іншими словами, прирівнювати заняття з фізичного виховання до спортивних тренувань не можна, оскільки відсутня вузька спеціалізація впродовж року. Важко підтримувати певний рівень фізичної підготовленості за багатьма вправами (наприклад, нормативи Державних тестів [1]), що повинно забезпечуватися постійною шкалою оцінок цього рівня.

Остання навчальна програма з фізичного виховання для ВНЗ України (2003) [2] ще більше розчарувала фахівців своєю неконкретністю, відсутністю чітких критеріїв контролю, критеріїв оцінки сформованих методичних і практичних умінь і навичок, батареї тестів для оцінки рівня фізичної підготовки, психофізичної готовності до фахової діяльності та спортивно-технічної підготовки тощо.

Наше дослідження виконувалося згідно Зведеного плану науково-дослідницької роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001-2005 роки за темою 2.1.11. Етап "Удосконалення програмно-нормативної системи фізичного виховання учнівської молоді", у розробці якої були задіяні 12 вищих навчальних закладів різних типів (2 ВНЗ гуманітарного профілю, 3 – технічного, 2 – аграрного, 1 – медичного, 1 – економіко-гуманітарного, 1 – юридичного і 2 – військового профілю). Було використано від 15 до 60 тис. результатів студентів 1-2 курсів по кожному виду вправ і власні дані (ВДАУ) по 3-4 курсах. Результати статистично-математичної обробки отриманих результатів подано в таблиці.

У запропонованій шкалі оцінок у 5 балів ми пропонуємо оцінити 20 % кращих результатів, межа – результат, який відповідає 20-му перцентилю. Відповідно: 4 бали – 40-му перцентилю, 3 бали – 60-му, 2 бали – межа 80-го і 1 бал 90-му перцентилю.

Висновок. Єдина шкала оцінок дозволяє ясно бачити динаміку фізичної підготовленості кожного студента, чітко ставити завдання від курсу до курсу, тобто краще управляти процесом фізичного удосконалення.

Література

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України /за ред. М.Д. Зубалія. – Вид. 2. – К., 1997.
2. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівня акредитації /Р.Т. Раєвський, М.О. Третьяков, С.М.Канішевський та ін. – К., 2003

IMPROVEMENTS CHECKING STANDARDS SCHOLASTIC PROGRAM OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

Olexandr KUTS, Vasyl STEPHANYSHYN

Abstract. The article is dedicated to improvement software-normative system of the physical education student. The Organized analysis existing program on physical education of Ukraine conditions of the checking for physical preparation students, designed alternative differentiated scale physical preparation students.

Key words: improvement, software-normative system, program, physical education, students checking.