Дніпропетровської області, показники морфологічного та функціонального розвитку знаходяться у нормі. Але необхідно відмітити, що у дівчат вага тіла значно менша від середньостатистичних показників, а ЧСС значно перевищує показники норми. Рівень фізичної підготовленості - "незадовільний". При комплексній оцінці рівень фізичного здоров'я – "нижче середнього".

Тому виникає необхідність у реорганізації уроків фізичної культури, під час яких необхідно додатково надавати індивідуальні комплекси фізичних вправ для самостійних занять як на уроках, так і у вільний час, які сприяли б поліпшенню стану здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека.- Санкт-Петербург: МГП «Петрополис», 1992.-124с.*
2. *Ареф'єв В.Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів: Посібник. – К.: Вежа, 1999. – 256с.*
3. *Возрастная физиология и школьная гигиена. Пособие для студентов пед. Инстов/ Под. Ред. А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.*
4. *Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олимпийская литература 1999. – С. 20-31,46-56.*
5. *Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. С. 387-430.*

HYSICAL HEALTH OF THE GIRL OF THE SENIOR SCHOOL AGE IN THE BEGINNING OF ACADEMIC YEAR.

NINA DOLBYSHEVA

Dnepropetrovsk State Institute of Physical Culture

In clause the parameters of physical development, physical training and complex estimation of a physical condition of the girl 15-17 years in the beginning 2001-2002 academic years are submitted. With the purpose of organization of individual employment by physical exercises.

ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВАНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

ДРАЧУК АНДРІЙ, ДУБ ІГОР*, ГАЛАЙДЮК МИКОЛА**

**Вінницький державний педагогічний університет імені М.Коцюбинського*

***Вінницький державний технічний університет*

Дослідження останніх років доводять, що зі вступом у вищі навчальні заклади для молоді характерним стає недостатній рівень рухової підготовленості. Реально передбачити, що необхідно компенсувати недоліки розвитку моторики в студентські роки. Інакше, до кінця навчання держава може отримати спеціаліста з високим професійним рівнем знань, але з низьким рівнем фізичної підготовленості. Останнє може стати серйозною перешкодою для ефективної реалізації отриманих у ВЗО знань (І.Р. Боднар, 1998; С.М. Канішевський, 1999; А.В. Магльований, 1998).

Ось чому значний інтерес викликає аналіз і оцінка основних шляхів удосконалення фізичної підготовки студентів, які сформувалися в процесі фізичного виховання у вищій школі.

Найбільш широко в літературних джерелах подаються відомості про два напрями проведення навчальних занять: у групах з конкретним спортивним спрямуванням і загальною фізичною підготовкою, що можна подати як схему (рис. 1).

Форми загальної фізичної підготовки (ЗФП) спрямовані, насамперед, на розвиток і удосконалення різних фізичних якостей і рухових навичок. Більшість дослідників розглядають можливість підвищення ефективності навчального процесу за рахунок раціонального планування засобів фізичного виховання різного спрямування. Разом із тим, рекомендації, які є у літературі, носять суперечливий характер. Одні автори вважають, що найбільш ефективним є проведення занять, на яких перевага надається вправам, що розвивають витривалість. Інші, навпаки, пропонують приділяти увагу переважно розвиткові швидкісно-силових якостей [1,2].

Слід відзначити авторів [3], які пропонують на основі визначення складності засвоєння нормативів Державних тестів і навчальної програми диференційовано використовувати відповідний набір засобів і методів фізичного виховання. Так, наприклад, якщо "відстають" показники, які характеризують витривалість, то основна увага приділяється саме вправам на витривалість.

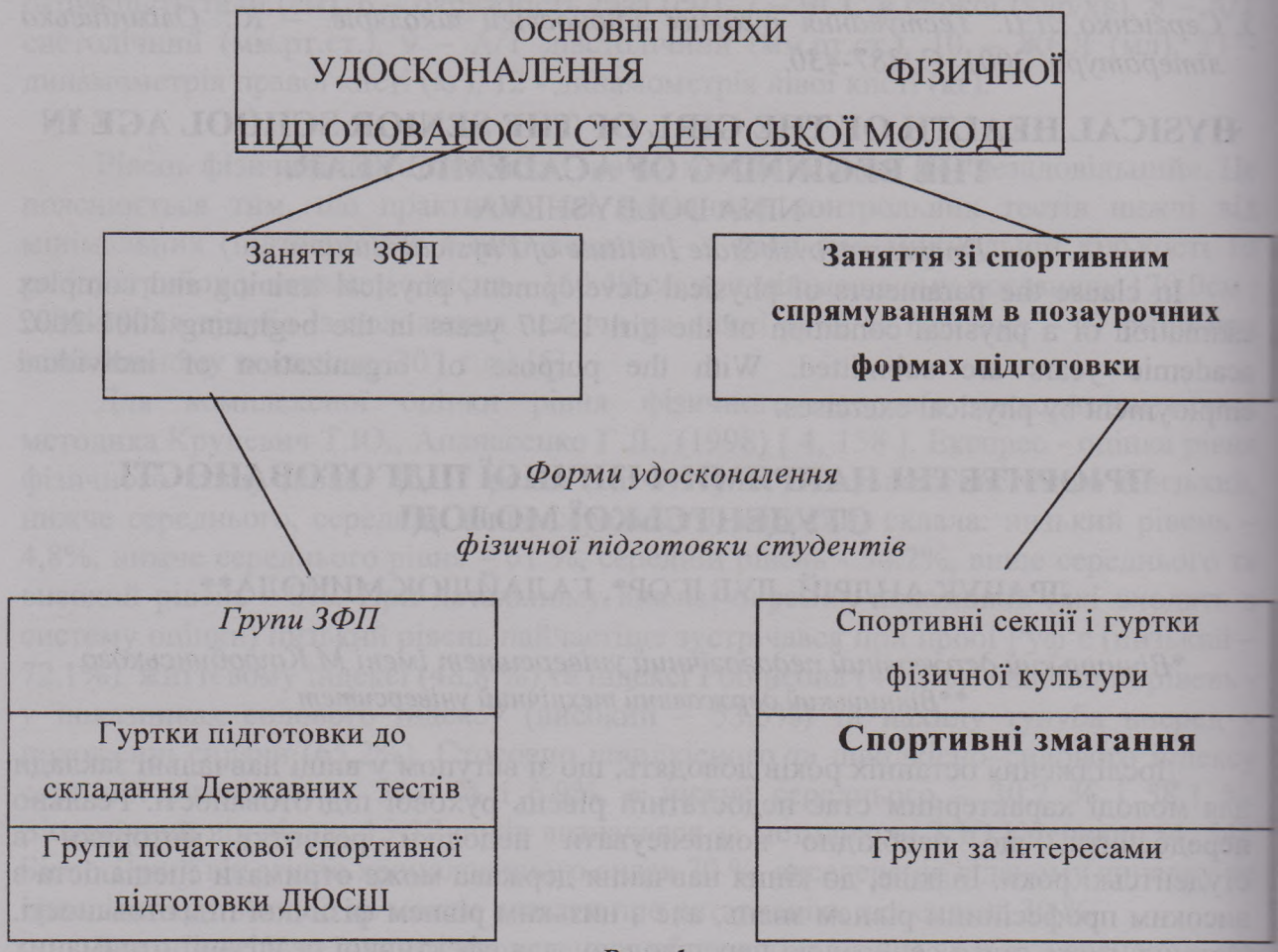


Рис. 1

Такий, на перший погляд, логічний критерій на практиці виявляється недостатнім для розробки системи педагогічного впливу, спрямованого на підвищення різнобічної фізичної підготованості студентів. У цьому випадку стає незрозумілим, в якому співвідношенні використовувати засоби фізичного виховання різного спрямування, якщо за двома чи більше показниками виявлено відставання [3].

Тому ряд дослідників [4, 5] пропонує підбір оптимального співставлення засобів і методів удосконалення фізичної підготовки з урахуванням даних про структуру взаємозв'язків показників, які характеризують різні сторони моторики студентів. Вважається, що такий підхід розглядається як основний резерв *удосконалення системи управління навчально-тренувальним процесом.*

Засобами фізичного виховання можливо забезпечити врівноваженість основних нервових процесів. Це досягається методом застосування вправ із елементами спортивних ігор із чітко окресленими правилами виконання рухових дій. При заняттях іграми розвивається працездатність нервової системи, її рухливість, емоційна реактивність, активність, рівень вимогливості, підвищена реактивна тривожність. Найяскравіші такі якості, як емоційна реактивність, активність і рухливість нервових процесів, швидкість і точність реакції вибору, реакції гальмівного диференціювання, швидкість оперативного мислення, точність оперативної пам'яті, переключення уваги.

Удосконалення рухливості нервових процесів у навчальній роботі здійснюється успішніше, якщо в системі підготовки студентів, які займаються спортивними іграми, використовуються вправи швидкісного і швидкісно-силового характеру з максимальною частотою рухів.

Певним колом фахівців досліджувалась ефективність програм з фізичного виховання із застосуванням вказаних засобів різними методами фізичного виховання. Встановлено, що застосовуючи однакові засоби фізичного виховання під час використання низки методів, відбувається неоднорідний вплив на різні системи організму, зокрема на центральну нервову систему. Рівномірний метод дає можливість збільшити щільність занять з 76 % до 83 %.

Є рекомендації проводити колове тренування силового спрямування методом інтервальної вправи з жорсткими інтервалами відпочинку 30-50 с., де перевага надається розвитку силової і швидкісної витривалості. Для розвитку сили та швидкісно-силових якостей оптимальним є метод інтервальної вправи з повним інтервалом відпочинку до 120 с. після інтенсивної роботи. На початку навчального року необхідно включати в академічні заняття тривалі циклічні і інтенсивні швидкісні вправи, спрямовані на розвиток аеробної витривалості, а також вправи, спрямовані на вдосконалення техніки змагальних вправ. У подальшому – збільшувати обсяг підготовчих вправ із включенням колового та інтервального тренування. Таким чином – здійснювати поступовий перехід від повторного методу вправ на заняттях першого семестру до колового і поточно-інтервального в другому.

Найоптимальнішим обсягом ігрового матеріалу під час одного заняття, на думку В.В. Єрмоленка [8] є 30-хвилинний обсяг, при якому зосередженість уваги, обсяг пам'яті і самопочуття студентів вірогідно вищі ніж при 15-, 45- і 60-хвилинному обсязі. Встановлено, що застосування ігрового методу в 50 % усіх

занять дозволяє зберегти вищий і стійкіший рівень зацікавлення ігровим заняттями ніж в 25, 75, 100 %. Застосування ігрового методу на 75 % і, особлив на 100 % занять поступово знижує до його застосування в усіх розділах програми веде до так званого ігрового перенасичення.

Іншими фахівцями [9] експериментально підтверджено ефективніс організації занять комплексного спрямування на першому курсі, яка передбачає основній частині заняття розвиток не більше трьох фізичних якостей. На другом курсі заняття повинні носити вибіркове спрямування, при якій близько 80 % час основної частини відводиться на розвиток однієї якості, але не більше, ніж заняття підряд.

Велика увага в науково-дослідних роботах приділяється удосконаленн системи педагогічного контролю за фізичним станом студентської молод Вирішення даного питання пов'язано, насамперед, з вибором найбіль інформативних тестів, які характеризують різні сторони моторики, і встановлен нормативної бази цих показників. Для вирішення першого питання в практи фізичного виховання і спорту широко використовуються методи математичн теорії тестів багатомірного статистичного аналізу.

Загальновідомо, що якість навчально-педагогічного процесу, а в кінцевом підсумку - і рівень фізичної підготованості, багато в чому визначаютьс ефективністю використання методик і наявністю навчальних баз, які відповідаю сучасним вимогам. Цим можна пояснити те, що на кафедрах фізичного виховань ВЗО проводилися і проводяться дослідження, пов'язані з подальшою розробко ефективних засобів і методів удосконалення фізичної підготованості студенті При вивченні даного питання за літературними джерелами нами виділені та основні напрями, за якими йде цей пошук:

- методи підготовки студентів до засвоєння нормативів Державних тестів т навчальних програм;
- удосконалення фізичної підготованості у різних видах спорту;
- для повноцінного вирішення завдань фізичного виховання студенті пропонується таке співставлення матеріалу навчальної програми: вправи дл забезпечення різнобічної фізичної підготовки – 30 %, матеріал базового вид спорту – 60 %, теоретична підготовка – 10 %;
- нетрадиційні методи, які включають тренажерні пристрої, машинну діагностик і керування розвитком фізичної підготованості студентів, організацію занять н відкритому повітрі протягом року і деякі форми самостійної роботи;
- раціональне розподілення часу в тижневому циклі, визначення оптимальни параметрів фізичного навантаження, проведення занять із комплексним вибірковим спрямуванням.

При всьому позитивному значенні занять, у групах ЗФП необхідно відзначит і деякі притаманні їм недоліки. До них, насамперед, слід віднести недостатн зацікавлення студентів і, як правило, невисокий емоційний фон занять.

Вказані недоліки не характерні для тих занять, де використовується методик проведення занять зі спортивним спрямуванням. Створені за принципо спортивної спеціалізації навчальні групи, як засвідчує досвід, через два роки занят мали вищі показники фізичного розвитку і фізичної підготованості порівняно з студентами, які займалися за програмою загальної фізичної підготовки.

Найчастіше в цих групах застосовувалися елементи спортивних ігор, художньої і спортивної гімнастики, інших видів спорту [3]. Перевагою такої форми організації занять є високий емоційний фон і можливість врахування інтересів студентів. Останнє має принципове значення у справі виховання стійкого інтересу до занять фізичними вправами, що дуже важливо для продовження самостійних занять після закінчення ВЗО.

Важливу роль у поліпшенні фізичної підготованості студентів мають засоби, які використовуються в академічних заняттях. Велика кількість досліджень присвячена вивченню ефективності академічних занять, спрямованих, передусім, на розвиток аеробної витривалості у студентів. Багатьма вченими висловлюється думка, що раціональне використання системи тривалих навантажень циклічного характеру, великих за обсягом і незначних за інтенсивністю, може значно покращити ефективність фізичного виховання студентів.

Беручи до уваги специфіку впливу певних видів спорту на розвиток рухових і функціональних можливостей організму, необхідно переробляти навчальні плани, включаючи в заняття додаткові комплекси відповідних фізичних вправ.

Підводячи підсумок, можна сказати, що рухова активність є основним засобом вирішення комплексу проблем, пов'язаних із розвитком та здоров'ям людей. Використання різноманітних форм фізичної культури сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, продовженню життя; забезпечує активне творче довголіття, організацію повноцінного дозвілля, боротьбу зі шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей.

Фізична підготованість студентів вищих навчальних закладів характеризується суттєвою неоднорідністю і недостатнім, в цілому, рівнем розвитку рухових якостей, який за період навчання у ВЗО від першого до 4 курсу невпинно знижується.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Ермолаев В.М. Зачетные требования по физическому воспитанию – на новую основу //Теор. и практ. физ. культ. – 1989. - № 10. – С. 52-53.*
2. *Яворская Г.Х. Практика повышения эффективности учебно-воспитательного процесса в высшей школе. – Одеса, ОИВД, 1995. - 100 с.*
3. *Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины: Монография. – К.: Искра, 1993. - 250 с.*
4. *Должункова И.П. Методика индивидуального дозирования нагрузок на выносливость при физическом воспитании студентов подготовительного отделения: Автореф. дис. ... канд. пед . наук. – Москва, 1991. – 22 с.*
5. *American College of Sports Medicine – The recommended quantity of exercise for developing and maintaintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults. Med. Sci. Sports Exercise. 1990. - P. 265-274.*
6. *Соколов В.Н. Социально-психологический портрет молодежи Украины и вопросы моделирования её физического воспитания //Мат. Міжн. наук. симпозіуму "Фізична підготовленість та здоров'я населення.- Одеса, 1998. – С. 18-20.*
7. *Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.*

8. *Ермоленко В.В. Игровой метод как фактор повышения эффективности учебных занятий по физическому воспитанию студенток основного отделения. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 1989. – 20 с.*
9. *Уилмор Дж. Х., Костил Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности: учеб. издан. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.*

Methods of physical training existing on the given time do not provide for the period of training at universities of increase of physical readiness of a significant part of students to a level of requirements of curriculums and the State tests, and the progressive form of the organization of employment with a concrete sports orientation has not found wide application in practice of work of faculties of physical training.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЇ РУХІВ ТА ЇХ СИМЕТРИЧНОСТІ

ВІКТОР ДРОЗД

Миколаївський державний педагогічний університет

Проблема координаційних здібностей людини є предметом наукових дискусій протягом багатьох років. Розкриття сутності координаційних здібностей та їхнє прискорене формування і удосконалення рухових навичок, а також, добір засобів і методів оцінки та діагностування цих здібностей, має важливе значення для теорії і практики фізичного виховання.

Вивчення структури рухової обдарованості людей з лівосторонньою асиметрією завжди привертало до себе увагу, але до останнього часу не було достатньо розглянуто жодним з вчених, чим і обумовлена особлива актуальність теми нашого дослідження; оскільки, майже кожна спортивна дисципліна вимагає від процесу тренувальної практики різних типів регулювання і модифікації рухів, а, відповідно, може послужити ще одним з резервів у підвищенні спортивних результатів. Тому метою цієї публікації, насамперед, ми ставили розкриття теоретичних засад означеної проблеми.

У нашій роботі ми дотримуємося визначення понять, розглянутих у спеціальній літературі (Л.П. Матвєєв, 1991), але з урахуванням їх розуміння на рівні сучасних знань в галузі фізичного виховання і спортивного тренування.

Спортивна діяльність у методичній літературі класифікується за прилеглістю до видів спорту і відбиває їхню структуру і функціональну важливість. Проміжним чи кінцевим підсумком спортивної діяльності є результат, що споконвічно закладався в уяву людини. При цьому використовуються потенційні здібності людини. Одним з резервів, який міг би використовуватись у спорті є симетричність рухів, що розуміється як "процес зрівнювання придатності обох сторін тіла, незважаючи на те, що зберігається домінування однієї" [3].

Симетричність рухів найчастіше спостерігається в лівосторонніх людей, що хочуть пристосуватися до більшої частини суспільства, яку називають "праваками". Тому природно симетричність стає ще більш необхідною в практиці спортивних дисциплін, що вимагають рівної участі обох сторін тіла і дає