

9. Максименко И.Г. Соревновательная тренировочная деятельность футболистов : монография / И.Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2009. – 258 с.
10. Матвеев А.П. Основы спортивной подготовки / А.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
11. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – М. : Советский спорт, 2005. – 288 с.
12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое значение / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
13. Савин В.П. Хоккей : учебник для ин-тов физ. культуры / В.П. Савин. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 320 с.
14. Соломонко В.В. Футбол / В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломонко. – К. : Олімпійська література, 2005. – 194 с.
15. Тюленьков С.Ю. Футбол в зале: система подготовки / С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 86 с.
16. Фалес Й.Г. Тестування у футболі та міні-футболі : метод. посіб. / Й.Г. Фалес, В.Є. Левчук. – Львів : Українські технології, 2005. – 112 с.
17. Федотова Е.В. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве / Е.В. Федотова. – Казань : Логос Центр, 2007. – 630 с.

The paper presents the structure and content of the transition, which consists of two mesa cycle – between playing and transition. In turn, the game between mesa cycle included in a six weekly toll stickers between playing and three three-day recovery micro cycle, transitional mesa cycle same – two weekly toll stickers recovery micro cycle and leisure. Also in the article the amount of training work and their relationships in micro cycle, shows the amount of training load different directions and their ratio in the micro cycle.

Key words: training, means training work, mesa cycle, micro cycle, the structure of training.

Отримано: 11.09.2013

УДК 796.035.01–057.875–055.2

В. О. Тищенко, С. Г. Жестков

ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ ЗВ'ЯЗКИ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

У статті проведено порівняльний аналіз фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості студентів Запорізького національного університету. В статті обґрунтовано форми і методи управління процесом фізичного виховання студентів університету для зростання фахового рівня майбутніх спеціалістів.

Ключові слова: управління, процес, фізичне виховання, студенти.

Постановка проблеми. XXI століття в усіх сферах життєдіяльності людини й суспільства висуває нові, раніше не відомі, завдання. Це ставить перед людиною, а значить і перед освітою – сферою, що готує молодь до майбутнього життя – небачені раніше вимоги та водночас створює для освіти нові можливості.

Ми живемо в епоху науково-технічного прогресу, високих технологій та комп'ютеризації багатьох сфер діяльності суспільства. Сучасне виробництво з його механізацією і автоматизацією процесів характеризується іншим ритмом праці, підвищенням його складності та інтенсивності, що підвищує вимоги до фізичної підготовленості людини. Це неминуче вимагає значно більшого напруження розумових, психічних і фізичних сил, підвищеної координації, точності, економії та культури рухів, статичної витривалості, складних реакцій, швидкодії, високої концентрації уваги, оперативного мислення, емоційної стійкості до різного роду стресів, несприятливих екологічних чинників тощо.

Важливу роль, в зв'язку з цим, має забезпечення необхідного рівня професійної готовності майбутніх фахівців, що включають фізичну підготовленість, тренуваність, працездатність, розвиток професійно важливих якостей і психомоторних здібностей. Крім того підвищується громадське значення професійно-прикладної фізичної підготовки студента. Однією з найвагоміших умов успішного виконання функціональних обов'язків сучасним висококваліфікованим фахівцем є наявність у нього високого рівня розвитку загальних та професійно-прикладних фізичних здібностей, що досягається шляхом ефективного управління процесом фізичної підготовки. Добирати зміст занять з фізичного виховання варто з урахуванням специфіки умов праці. Такий підхід має теоретичне і практичне значення.

Саме ці характеристики ми проаналізували в нашому дослідженні, яке виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання Львівського національного аграрного університету за темою «Удосконалення форм і методів організації фізичного виховання і спортивного тренування».

Аналіз актуальних досліджень. Фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя.

Необхідність вирішення задач з оцінки рухової підготовленості, вивчення взаємозв'язку показників антропометричного і функціонального стану, визначенню домінуючого і низького рівня фізичної підготовленості студентів передбачає організацію процесу управління [3, с.36]. Проте аналіз спеціальної літератури показує, що існуючі методи організації фізичного виховання не сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості значної кількості студентів [5, с.17-20; 7, с.174-179].

Від змісту і форми проведення навчального процесу залежить якість фізичного виховання, що є важливим фактором покращення функціонального стану та здоров'я студентів [9, с.61].

Результати досліджень щодо ефективності педагогічного функціонування процесу фізичного виховання складають основу декількох тисяч публікацій в різноманітних наукових журналах, а також праць ряду наукових конференцій, монографій, збірників і практичних методик [2, с.187; 4, с.47-51; 11, с.231].

Науковцями і дослідниками в галузі теорії і методики фізичного виховання розроблені питання фізичної підготовки абітурієнтів у школах [14, с.167], їх самовдосконаленню [6, с.59], де розкриті методики, науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. Проблему вивчення і вдосконалення власної психотехніки, мовлення, невербальної поведінки, яка не передбачена попереднім досвідом навчання, піднімала у своїх дослідженнях Шестакова Т.В. [13, с.13-20]. Підставою для здійснення дослідження Акимової В.А. та ін. було припущення того, що кількість занять студентів фізичним вихованням в тижневому циклі та їх спрямованість можуть істотно вплинути на фізичний стан і в кінцевому підсумку на їх фізичне здоров'я. [1, с.8-10].

У дисертації Северіної Т.М. було вперше визначено педагогічні умови реалізації функціональної моделі ціннісної детермінації особистісного самовдосконалення студентів у навчально-виховному процесі вищих педагогічних навчальних закладів [10, с.115]. Проте, в більшості, вітчизняні науково-методичні розробки [12, с.44] не враховують вищезгадані особливості студентів, що може викликати негативні наслідки у стані здоров'я молоді. У цих умовах фізична культура набуває суттєвого значення для становлення як особистості фахівця та його професійних якостей, зокрема. З одного боку, заняття фізичними вправами позитивно впливають на зміцнення здоров'я, формують фізичні та психофізіологічні якості особистості, з іншого боку – є засобом підвищення професійної кваліфікації.

Мета дослідження. Головною метою дослідження було розробити форми і методи управління процесом фізичного виховання студентів університету для забезпечення високого фахового рівня майбутніх спеціалістів. Для її реалізації необхідно було проаналізувати рівні фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості студентів перших курсів Запорізького національного університету.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої мети використано такі методи дослідження: анкетування; документування і протоколювання; педагогічного спостереження; теоретичного аналізу.

Визначення антропометричних і функціональних показників (довжини тіла за допомогою медичного ростоміра; маси тіла за допомогою електронних ваг Wiltton NS-151; життєвої ємності легень (ЖЄЛ) за допомогою сухого спірометра марки ССП; частоту серцевих скорочень (ЧСС), систолічний та діастолічний АТ і реакцію серцево-судинної системи реєстрували автоматичним вимірювачем артеріального тиску OMRON M2 Eco (HEM-7051-RU) до і після дозованого навантаження; визначення рівня затримки дихання на вдиху (проба Штанге) і на видиху (проба Генчі).

Контроль студентів проводився за трьома блоками (№1, №2, №3) за допомогою експрес-контролю (рис. 1).



Рис. 1. Схема експрес-контролю студентів ЗНУ

Виклад основного матеріалу. Для аналізу рівнів фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості студентів університету нами були обстежені і протестовані студенти перших курсів 5 факультетів ЗНУ, як чоловічої, так і жіночої статі (загальна кількість складає 258 чол.) у вересні 2012-2013 н.р.

На першому етапі проведено анкетування, яке показало, що до університету вступають абітурієнти не тільки з різним рівнем фізичної підготовленості та станом здоров'я, але й визначеним світоглядом щодо занять фізичною культурою. 63,4% з них оцінюють стан свого здоров'я як задовільний, а 28,7% – добрий і 7,8% як незадовільний. Рухова активність студентів першого курсу не є сталою. Вона складає в 23% студентів 8 годин у тиждень, для 11% студентів – 6 годин, для 31% – до 4 годин, для 35% – менше ніж 3 години. Ранкову гімнастику виконують 12% студентів з числа досліджених. Зловживають палінням – 62% студентів.

Дані медичного обстеження свідчать про те, що кількість студентів з послабленим здоров'ям, що віднесені до спеціальної медичної групи складає 15,8%. На диспансерному обліку знаходяться 112 студентів. До числа найпоширеніших захворювань можна віднести аномалії рефракції очей – 24,5%; хвороби органів дихання – 9,5%, сколіози, остеохондрози – 7,6%; хвороби системи кровообігу – 4,3%. На другому етапі для характеристики рівня фізичного розвитку досліджували антропометричні дані: зріст, вагу, окружності шиї, талії, стегна, голілки, грудної клітки (табл. 1).

На сучасному етапі найбільш популярним для оцінки індивідуального здоров'я людини є конституціональний підхід, який є одним з методів вивчення закономірностей життєдіяльності людини [8, с.35]. Результати численних робіт свідчать, що конституція людини має істотний взаємозв'язок з показниками фізичної працездатності людини, з його адаптацією до умов зовнішнього середовища, а також з професійною й спортивною діяльністю.

Таблиця 1

Середні показники фізичного розвитку студентів 1 курсів

Факультети	Стать	Ріст	Вага	Обхват шиї	Обхват талії	Обхват стегна		Обхват голімки		Окружність грудної клітки, см		
						Л	П	Л	П	спокій	вдих	ви-дих
Економічний	ж	158,2	53,1	31,1	61,1	53,2	52,5	36,1	36,2	86,4	89,1	84,7
	ч	168,6	71,2	37,7	77,2	51,1	52,4	35,4	35,1	85,3	87,3	81,2
Іноземної філології	ж	158,7	48,5	32,1	59,5	50,1	49,0	33,4	33,3	83,7	86,7	81,5
	ч	178,3	78,8	35,6	76,4	52,4	51,6	36,3	36,2	91,3	93,6	87,2
Історичний	ж	156,3	58,6	31,3	62,4	54,1	53,3	31,5	31,4	88,3	91,4	85,8
	ч	177,4	71,2	34,4	77,6	55,3	55,1	32,7	33,2	83,6	88,6	80,7
Менеджменту	ж	161,3	53,5	33,2	61,5	51,4	51,2	36,7	36,6	87,4	89,8	85,4
	ч	176,5	77,9	38,2	75,1	54,1	53,8	37,1	37,2	90,7	93,2	87,4
Філологічний	ж	154,6	54,3	31,4	60,2	51,3	52,5	35,4	35,4	82,5	85,6	83,1
	ч	178,2	69,7	36,2	74,5	53,1	52,5	35,6	35,6	88,1	91,5	86,8

Медико-педагогічний контроль, зорієнтований на оцінювання процесів відновлення, виявлення ступеня готовності організму до виконання фізичного навантаження, дає можливість підібрати раціональне фізичне навантаження, вносити корективи у заплановане, здійснювати пошук і реалізацію доцільніших форм та методів фізичного виховання. Тому нами оцінювався рівень функціонального стану за допомогою вимірювання частоти серцевих скорочень у спокої, стоячи та після 20 присідань, частота серцевих скорочень після 3-хвилинного відпочинку; артеріального тиску у стані спокою та після дозованого фізичного навантаження, проби Штанге, проби Генчі (табл. 2).

Таблиця 2

Середні показники функціонального стану студентів ЗНУ

Факультети	Стать	ЧСС	ЖОЛ	АТ систолічний	АТ діастолічний
Економічний	ж	81,3	2654	122,2	77,2
	ч	77,4	3731	127,4	71,1
Іноземної філології	ж	83,1	2532	123,5	80,1
	ч	78,2	3752	118,1	73,4
Історичний	ж	78,4	2625	128,5	71,2
	ч	82,2	3676	122,5	75,5
Менеджменту	ж	80,4	2512	120,2	73,5
	ч	84,2	3743	124,6	80,1
Філологічний	ж	77,1	2547	117,3	72,3
	ч	82,3	3655	123,2	78,4

В результаті проведених тестувань та опрацюванні результатів були отримані середні показники фізичної підготовленості студентів 1 курсів університету, які показані в табл. 3.

При аналізі отриманих даних зауважено щодо недостатньої фізичної підготовки. Вочевидь кафедрою була обґрунтована необхідність введення додаткових занять у вигляді ритмічної гімнастики. Ці заняття підходять для різних вікових груп і різного рівня функціональної підготовленості, сприяють високій емоційній розрядці та покращують стан здоров'я.

Таблиця 3

Середні показники фізичної підготовленості студентів ЗНУ

Факультет	Стать	Біг 100 м	Стрибок у довжину з місця	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	Човниковий біг 4 x 9 м (с)	Підйом ніг до кута 90°	Піднімання в сід за 1 хв.	Проба Руф'є
Економічний	ж	17,5	168	8	10,5	5	32	11
	ч	13,9	215	36	8,8	15	37	9
Іноземної філології	ж	17,6	170	5	11,2	6	41	10
	ч	14,1	234	38	9,0	12	32	8
Історичний	ж	17,6	164	7	10,9	6	42	11
	ч	14,0	236	37	8,7	15	36	8
Менеджменту	ж	17,8	172	5	11,1	7	45	12
	ч	13,9	234	39	9,1	14	34	7
Філологічний	ж	17,6	173	37	11,3	10	43	10
	ч	14,1	236	5	8,9	14	35	10

Вивчення відвідування занять з фізичної підготовки теж виявило пряму залежність одне від одного. В той же час зменшення годин на фізичне виховання показує на погіршення фізичної підготовленості майбутніх спеціалістів. Особливо це відноситься до таких рухових якостей, як загальна витривалість, швидкісно-силова підготовка. Впроваджується у навчальний процес самостійної підготовки студентів з вадами у здоров'ї. Самостійна підготовка включає в себе: теоретичну підготовку, профілактику захворювань, лікувальну фізичну культуру, проведення самостійних тренувальних занять з врахуванням фізичних особливостей організму даного студента.

Проаналізувавши статистичні дані, можна з упевненістю зробити висновок про те, що рівень фізичної підготовленості студентів університету є доволі низьким. Якщо брати за основний показник універсальну пробу Руф'є, в нікого із студентів немає якісної оцінки «відмінно» і «добре». Середньостатистична оцінка «задовільно» – лише у деяких груп студентів на окремих факультетах. Ці дані свідчать про недостатню ефективність традиційної методики фізичного виховання студентів ЗНУ, організацію спортивного самовдосконалення. Для того, щоб ефективно управляти процесом фізичного виховання студентів університету і, на основі цього, оптимізувати навчально-виховний процес, вважаємо недостатнім лише контролювати рівень їх фізичної підготовленості,

визначити слабкі місця і недоліки. Ця проблема більш розгорнута і вирішувати її треба, на наш погляд, через:

- 1) застосування науково-обґрунтованих методів дослідження (емпіричних і експериментальних) здоров'я, фізичного стану і підготовленості студентів, збір, систематизація і опрацювання статистичних результатів (рис. 2);
- 2) постійний контроль стану здоров'я та аналіз динаміки захворювань студентів ЗНУ, вивчення відношення студентів до занять фізичними вправами у вільний час (яка мотивація), аналіз ефективності занять при різних формах їх організації (елективна, секційна, традиційна);
- 3) внесення технічних результатів випробувань (метричних (метри, секунди, кілограми), число максимальних повторень) в журнали викладачів, контроль, моніторинг, відслідковування тенденцій та аналітика фізичного розвитку студентської молоді;
- 4) аналіз відповідності навчально-виховного процесу у ЗНУ в частині дотримання норм і правил щодо кількості занять, обсягів навантажень, рухових режимів на них;
- 5) приведення змісту навчальних планів факультетів та робочих програм із фізвиховання, контрольні нормативи у них – у відповідність з індивідуальним закономірностями формування та розвитку студента, з урахуванням передового світового досвіду;
- 6) забезпечення пріоритетності форм та методів фізичного виховання, які оберігають, підтримують і розвивають здоров'я студента.

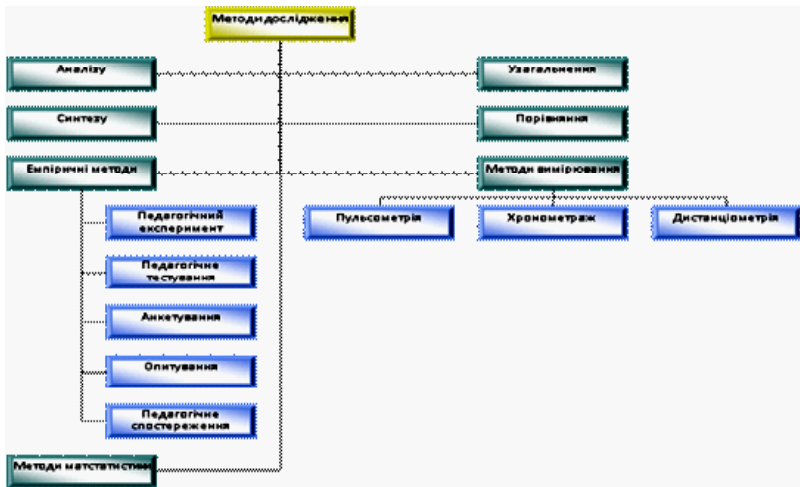


Рис. 2. Методи дослідження фізичного стану і підготовленості студентів

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що фахівець, який володіє методологією спортивного тренування зможе не тільки постійно розвивати особисті фізичні й психофі-

зіологічні якості, підвищувати свою фахову майстерність, але й забезпечити зростання фахового рівня та продуктивності праці у працівників своїх виробничих підрозділів.

Теоретичний аналіз, узагальнення досвіду практики та результати власного експериментального дослідження дозволяють зробити наступні **висновки**:

✓ результати досліджень фізичного розвитку, стану і підготовленості студентів університету свідчать про недостатню ефективність традиційної методики фізичного виховання, організацію спортивного самотренування;

✓ для ефективного управління процесом фізичної підготовки студентів ЗНУ необхідне впровадження низки сучасних методів і форм, як спортивної підготовки і самотренування студентства, так і моніторингу і контролю цього процесу.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку – подальше дослідження та впровадження в процес навчання і фізичного виховання форм і методів управління процесом фізичного виховання студентів для забезпечення високого фахового рівня майбутніх спеціалістів, починаючи із самих ранніх етапів занять. Пошук оптимальних компонентів індивідуалізації процесу для досягнення високого рівня кожного студента.

Список використаних джерел:

1. Акімова В.А. Форми і методи організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання / В.А. Акімова, Н.І. Турчина, Е.Г. Черняєв // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : мат. VII Всеукр. наук.-метод. конф. / за заг. ред. І.І. Вржесневського. – К. : НАУ, 2012. – С. 8-10.
2. Волков В.А. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / В.А. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
3. Галіздра А.А. Особливості фізичного стану студентів факультету комп'ютерних технологій / А.А. Галіздра // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – № 9. – С.36.
4. Горбуля В.О. Стан здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичним вихованням студентів ЗНУ / В.О. Горбуля, В.Б. Горбуля // Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005 – №24. – С. 47-51.
5. Драчук А.І. Соціально-психологічний портрет молоді України і питання моделювання фізичного виховання / А.І. Драчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2001. – №8. – С. 17-20.
6. Ермаков С.С. Особенности мотивации студентов к применению индивидуальных программ физической самоподготовки / С.С. Ермаков, С.Н. Иващенко, В.В. Гузов // Физическое воспитание студентов, 2012. – №4. – С. 59.
7. Кобза М.Т. Фізіологічний аналіз впливу занять фізичним вихованням на адаптацію до фізичних навантажень та здоров'я студентів / М.Т. Кобза // Нові технології навчання. – К. : НМЦВО, 2000. – Вип. 27. – С. 174-179.
8. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э.Г. Мартиросов. – М. : ФиС, 2009.

9. Мудрик І.В. Науково-методичне обґрунтування різних форм фізичного виховання студентів : метод. рек. / І.В. Мудрик. – К., 2006. – 61 с.
10. Северіна Т.М. Ціннісна детермінація особистісного самовдосконалення студентів у навчально-виховному процесі вищих педагогічних навчальних закладів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Т.М. Северіна. – Умань, 2012. – 225 с.
11. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 320 с.
12. Фізичне виховання : [навчальна програма для вищих навчальних закладів України I-II, III-IV рівнів акредитації]. – К. : Міністерство освіти і науки України, 2003. – 44 с. – (Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України 14.11.2003.).
13. Шестакова Т.В. Сутність та зміст професійно-педагогічного самовдосконалення / Т.В. Шестакова // Науковий вісник Чернівецького університету : зб. наук. праць. Серія: Педагогіка і психологія. – Чернівці : Рута, 2005. – Вип. 278. – С.13-20.
14. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – Ч. 1. – 272 с.

In this study conducted comparative analysis of physical development, functional condition and physical preparedness students Zaporizhzhya National University. In the article grounded forms and methods of process control physical education of students in university are reasonable for the increase of professional level of future specialists.

Key words: management, process, physical training, students.

Отримано: 17.06.2013

УДК 796.322-055.3:796.052.242

В. О. Тищенко

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ АТАК ЗБІРНИХ ЧОЛОВІЧИХ КОМАНД З ГАНДБОЛУ – ПРИЗЕРІВ ОЛІМПІАДИ 2012

У статті проаналізовано ефективність кидків по воротах при швидкому переході та 7-метрових штрафних кидків збірних чоловічих команд, що стали призерами на Олімпіаді-2012 з гандболу. На підставі цього оцінено результативність реалізації кидків по воротах провідними гандболістами. Зроблено висновки щодо корекції програми підготовки збірної України для підвищення рівня їх змагальної діяльності.

Ключові слова: гандбол, кваліфіковані гандболісти, змагальна діяльність, результативність, кидки м'яча.

Постановка проблеми. Дослідження показників змагальної діяльності кваліфікованих гандболістів є важливою складовою частиною комплексного педагогічного контролю. У спеціальній науково-методичній літературі замало уваги приділяється опису особливостей і результативно-значущих характеристик, яких досягли останнім часом провідні команди світу.

В зв'язку з відсутністю об'єктивної інформації, з урахуванням рівня розвитку чоловічого гандболу, тренери позбавлені можливості