

REFERENCES

1. Budanov A.V. Obucheniye sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov taktike i priyemam lichnoy bezopasnosti pri reshenii professional'nykh zadach (na opyte SSHA) / A.V.Budanov. v M. : Akademiya MVD Rossii, 1996. – S. 80-85.
2. Budanov A.V. Pedagogika lichnoy bezopasnosti sotrudnikov OVD: Uchebno-metodicheskoye posobiye / A.V.Budanov. – M. : RIO MVD, 1996. – S. 42.
3. Belous V.T. Tipichnyye deystviya rabotnika nalogovoy politsii (militsii) / V.T.Bilous, V.O.Shamray, V.P.Chaban, O.YU.Zharikova, V.I.Kochetov, T.O.Protsenko. – Kiyev: Logos, 1997. – 123 s.
4. Zakon Ukrainy "O fizicheskoy kul'ture i sporte" // Perechen' dokumentov, reglamentiruyushchikh organizatsiyu uchebno-vospitatel'nogo protsessa i piznava-l'noi raboty po fizicheskomu vospitaniyu v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh I, II, III i IV urovney akkreditatsii. – M., 1999. – S. 3-4.
5. Zakony Ukrainy ob okhrane zdorov'ya // Sb. normativno-pravovykh aktov / Pod red. V.F. Moskalenko, V.V. Kostitskogo. K. : 2000. – 454 s.

УДК 796.011.3 : 796.015:371.50053.6

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ

Коваленко Ю.О., Кузьміна Л.І.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна

visnik_znu@ukr.net

Наведено результати оцінки показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості студенток 1 курсу під впливом занять з фізичного виховання. Здійснено порівняльний аналіз показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості студенток 1 курсу різних спеціальностей. У дослідженні брали участь дівчата 1 курсу економіко-правничого коледжу ЗНУ різних спеціальностей в загальній кількості 43 особи. Подана характеристика показників фізичного розвитку дівчат за індексом Скібінського, індексом Руф'є, за пробами Штанге і Генчі, АТ, ЧСС та ваго-ростовим індексом. Також подано результати тестування показників фізичної підготовленості студенток за наступними шести тестами. Встановлено, що показники фізичного розвитку дівчат всіх спеціальностей відповідали віковим нормам, окрім індексу Скібінського та Руф'є. Показники фізичного розвитку дівчат спеціальності «Фізичне виховання» виявилися кращими, ніж дівчат інших спеціальностей. Рівень фізичної підготовленості дівчат всіх спеціальностей виявився низьким, окрім дівчат спеціальності «Фізичне виховання». А більшість показників дівчат відповідали низькому, нижче середнього і середньому рівням, окрім показника у згинанні та розгинанні рук. Надано методичні рекомендації викладачам з фізичного виховання щодо вдосконалення навчально-виховного процесу зі студентками 1-2 курсів.

Ключові слова: коледж, фізичне виховання, студенти, порівняльна характеристика, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

Коваленко Ю.А., Кузьмина Л.И.

69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, Украина

visnik_znu@ukr.net

Приведены результаты оценки показателей физического развития и физической подготовленности студенток 1 курса под влиянием занятий по физическому воспитанию. Осуществлен сравнительный анализ показателей физического развития и физической подготовленности студенток 1 курса различных специальностей. В исследовании принимали участие девушки 1 курса экономико-правового колледжа ЗНУ различных

спеціальностей в загальному числі 43 осіб. Представлено характеристику показників фізичного розвитку дівчаток по індексу Скибинського, індексу Руфьє, по пробам Штанге і Генчі, АД, ЧСС і весоростовим індексом. Також представлені результати тестування показників фізичної підготовленості студенток по наступним шести тестам. Встановлено, що показники фізичного розвитку дівчаток всіх спеціальностей відповідали віковим нормам, крім індексу Скибинського і Руфьє. Показники фізичного розвитку дівчаток спеціальності «Фізичне виховання» виявилися краще, ніж дівчаток інших спеціальностей. Рівень фізичної підготовленості дівчаток всіх спеціальностей виявився низьким, крім дівчаток спеціальності «Фізичне виховання». Більшість показників дівчаток відповідали низькому, нижче середнього і середньому рівням, крім показника в сгибании і разгибании рук. Дані методичні рекомендації викладачам по фізичному вихованню по удосконаленню навчально-виховального процесу з студентками 1-2 курсів.

Ключові слова: коледж, фізичне виховання, студентки, порівняльна характеристика, фізичне розвиток, фізична підготовленість.

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS OF COLLEGE STUDENTS

Kovalenko J., Kuzmina L.

69600, Zaporizhzhya National University, Zhukovsky str., 66, Ukraine

visnik_znu@ukr.net

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ І АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Фізична культура – це специфічний вид соціальної діяльності, в процесі якої відбувається задоволення фізичних і духовних потреб людини засобами цілеспрямованих занять фізичними вправами, засвоєнням і застосуванням відповідних знань і навичок, а також участю в спортивних заходах і змаганнях [1, 2].

Багатофункціональний характер фізичної культури ставить її до числа галузей суспільно корисної діяльності, у яких формуються і проявляються соціальна активність і творчість молоді, яка навчається. Дані багатьох досліджень дозволяють стверджувати, що навички суспільної і професійної діяльності, набуті завдяки заняттям фізичною культурою, успішно переносяться на інші види діяльності. Фізична культура дозволяє представити у специфічних формах і напрямках деякі аспекти сутності людини (прояв характеру, волі, рішучості), створює умови суспільної діяльності [3].

Багаторічна тенденція погіршення здоров'я дітей і молоді спричиняє подальше погіршення здоров'я у всіх вікових групах і незабаром позначається на якості трудових ресурсів, відновлювання поколінь. Близько 53% учнів загальноосвітніх шкіл мають ослаблене здоров'я. Частка здорових дітей до закінчення навчання в школі не перевищує 25%. Знижується рівень фізичної підготовленості молоді, яка навчається. Близько половини молодих людей старших класів не виконують передбачених нормативів, а чверть – визнається непридатною до служби у Збройних силах за станом здоров'я. Захворюваність випускників за останні роки збільшується.

Одним з важливих елементів управління процесом фізичного виховання є педагогічний контроль за фізичним станом школярів, зокрема, контроль показників здоров'я і фізичної підготовленості.

Оскільки здоров'я оцінюють за різними критеріями, до нинішнього часу немає єдиних підходів до оцінки рівня здоров'я, і зовсім відсутні дані про характеристику рівнів фізичного здоров'я, що ускладнює їх використання на практиці [1,3].

Вивчення стану здоров'я у взаємозв'язку з фізичним вихованням є надзвичайно важливим у цей час, і є одним з основних напрямків виходу зі сформованої ситуації з метою збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді.

У фізичному вихованні кінцевий результат суттєво залежить від ефективності педагогічного контролю, який забезпечує зворотний зв'язок між педагогом і студентом. Педагогічний контроль – це сукупність методів, засобів та параметрів, які дають можливість оцінити рівень фізичної підготовленості, динаміку її розвитку, структуру й зміст навчального процесу.

Контроль і оцінка здійснюються шляхом порівняння того, що передбачалось одержати, і того, що реально одержано в процесі навчання. Це порівняння може бути здійснено за результатами попереднього та підсумкового контролю.

МАТЕРІАЛИ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Метою дослідження є проведення порівняльного аналізу показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студенток економіко-правничого коледжу ЗНУ.

У зв'язку з метою дослідження перед роботою були поставлені такі завдання:

1. Виявити особливості організації фізичного виховання дівчат економіко-правничого коледжу ЗНУ.
2. Оцінити показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості студенток 1 курсу.
3. Здійснити порівняльний аналіз показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості студенток 1 курсу різних спеціальностей.

Для вирішення поставлених завдань в роботі були використані такі методи дослідження:

1. Аналіз і узагальнення літературних джерел із теми дослідження.
2. Педагогічні спостереження за фізичним вихованням студентів коледжу.
3. Оцінка фізичного розвитку студенток за показниками:
 - індексом Скібінського, який визначали за формулою: $IS = ЖСЛ \cdot t_{\text{дих. на вдиху}} / 100ЧСС_4$, де ЧСС₄ – пульс після затримання дихання на вдиху;
 - індексом Руф'є, який визначали за формулою: $IP = 0,1 (ЧСС_1 + ЧСС_2 + ЧСС_3 - 200)$, де ЧСС₁ – пульс в спокої, ЧСС₂ – після навантаження, ЧСС₃ – після 1хв відновлення;
 - за пробами Штанге і Генчі (оцінка затримки дихання на вдиху та на видиху);
 - АТ мм.рт.ст, ЧСС уд/хв та ваго-ростовому індексу ($IBP = P/L$).
4. Оцінка показників фізичної підготовленості студенток за такими тестами:
 - піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв, кількість разів;
 - згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів;
 - біг на 30 м, с;
 - стрибок ву довжину з місця, см;
 - човниковий біг 4х9 метрів, с;
 - нахил вперед з положення сидячи, см.
6. Методи математичної статистики при обробці результатів дослідження.

Дослідження проводилося з вересня 2014 по травень 2015 року на базі Запорізького національного університету.

У дослідженні брали участь дівчата 1 курсу економіко-правничого коледжу ЗНУ спеціальностей «Правознавство» (16 дівчат), «Організація туристичного обслуговування» (13 дівчат) та «Журналістика» (14 дівчат) в загальній кількості 43 особи.

Під час дослідження було проаналізовано особливості фізичного виховання студенток економіко-правничого коледжу ЗНУ.

На основі отриманих даних був проведений порівняльний аналіз показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості студенток різних спеціальностей економіко-правничого коледжу ЗНУ.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Під час дослідження виявлено, що організація фізичного виховання студенток економіко-правничого коледжу здійснюється на основі державного стандарту фізичного виховання в системі освіти – навчальних програм з фізичного виховання.

Фізичне виховання є обов'язковою дисципліною протягом 3,5 років навчання.

Аналіз змісту робочої програми, за якою здійснюється навчання з фізичного виховання студенток економіко-правничого коледжу, дозволив зробити висновок, що цей процес складається традиційно для ВНЗ з теоретичних, практичних і контрольних занять.

Фізичне виховання студенток проводиться згідно з графіком навчального процесу для студентів 1 курсу на навчальний рік, який складається з чотирьох модулів.

Заняття студенток економіко-правничого коледжу проводяться систематично 2 рази на тиждень в осінньо-зимовий період та 1 раз на тиждень у весняно-літній період.

Навчальний пріоритетний матеріал містить у I семестрі такі види спорту: легка атлетика, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика. У II семестрі – ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, легка атлетика.

Також з'ясовано, що студентки в кінці кожного семестру складають по 2 контрольні нормативи в кожному навчальному модулі: піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв, кількість разів; згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів; біг на 60 м, с; стрибок в довжину з місця, см; човниковий біг 4x9 метрів, с; нахил вперед з положення сидячи, см.

Наступним кроком вирішення завдань дослідження було визначення рівня показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості студенток різних спеціальностей економіко-правничого коледжу.

Отже, середні значення ЧСС дівчат всіх спеціальностей відповідали віковій нормі. Проте дещо вищим є середнє значення в студенток спеціальності «Правознавство» ($81,17 \pm 11,57$ уд/хв), а в студенток спеціальності «Фізичне виховання» воно виявилось найнижчим і склало $78,93 \pm 10,54$ уд/хв.

Достовірних розбіжностей між показниками ЧСС дівчат виявлено не було.

При аналізі показників АТ у дівчат встановлено, що ці показники також відповідали віковим нормам. Проте середнє значення дівчат спеціальності «Фізичне виховання» (АТС – $121,11 \pm 13,51$ ммрт.ст., АТд – $70,69 \pm 6,17$ ммрт.ст) виявилось вищим порівняно з показником дівчат спеціальності «Організація туристичного обслуговування», але нижчим, ніж у дівчат спеціальності «Правознавство».

Однак достовірних розбіжностей між показниками АТ дівчат виявлено не було.

Також за результатами оцінювання за індексом Скібінського встановлено, що значення дівчат всіх спеціальностей майже не відрізнялися і відповідали задовільному рівню.

Також оцінювали рівень функціональних можливостей системи дихання студенток на основі показників проб Штанге, Генчі.

Отже, показник проби Штанге в студенток спеціальності «Фізичне виховання» виявився кращим ($60,43 \pm 17,70$ с), ніж у студенток інших спеціальностей ($58,22 \pm 14,45$ с і $55,00 \pm 16,38$ с).

Середнє значення показника проби Генчі найгіршим виявили в дівчат спеціальності «Правознавство». Найкращим – у студентів спеціальності «Фізичне виховання» ($39,14 \pm 13,24$ с). При порівнянні значення дівчат всіх спеціальностей з літературними даними виявлено, що вони виявилися вищими за вікову норму. Достовірності розбіжностей між показниками студенток не виявлено.

Показник ЖЄЛ дівчат спеціальності «Фізичне виховання» склав $3,98 \pm 0,44$ л і виявився найкращим. Показники дівчат спеціальностей «Організація туристичного обслуговування» і «Правознавство» відповідали $3,89 \pm 0,84$ л та $3,83 \pm 0,62$ л, відповідно. Показники дівчат всіх спеціальностей також відповідали віковій нормі. Але достовірної різниці між показниками дівчат за цим показником не виявлено.

Середній результат за індексом Руф'є у дівчат спеціальності «Фізичне виховання» склав $15,36 \pm 7,38$ у.о. (задовільний рівень) у дівчат спеціальності «Організація туристичного

обслуговування» – $15,36 \pm 7,38$ у.о. (задовільний рівень), а в студенток спеціальності «Правознавство» – $22,00 \pm 5,54$ у.о (незадовільний рівень).

Середні значення ваго-ростового показника дівчат всіх спеціальностей відповідали віковій нормі.

У зв'язку з метою дослідження було оцінено та проаналізовано показники фізичної підготовленості студенток різних спеціальностей.

Отже, отримано такі показники. Так, середній результат у бігу на 30м у дівчат спеціальності «Організація туристичного обслуговування» склав $5,36 \pm 0,09$ с (нижче за середній). Найкращий показник зафіксовано в дівчат спеціальності «Фізичне виховання» ($5,01 \pm 0,08$ с) (середній рівень), а у дівчат спеціальності «Правознавство» – $5,44 \pm 0,14$ с (низький рівень). Достовірність розбіжностей була виявлена між показниками дівчат спеціальності «Фізичне виховання» і дівчатами інших спеціальностей.

Середні значення дівчат в нахилі тулуба вперед спеціальностей «Організація туристичного обслуговування» і «Правознавство» відповідали середньому рівню. Результат дівчат спеціальності «Фізичне виховання» виявився достовірно вищим, аніж показники дівчат інших спеціальностей ($23,82 \pm 1,33$ см), а сам показник відповідав високому рівню.

У підніманні тулуба в сід результати дівчат спеціальностей «Організація туристичного обслуговування» і «Правознавство» виявилися приблизно однаковими ($32,64 \pm 1,30$ разу і $35,43 \pm 2,61$ разу відповідно). Достовірності розбіжностей між результатами дівчат не виявлено. Результати цього тесту в дівчат відповідали низькому і нижчому за середній рівням.

Результати в згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи теж не мали достовірних розбіжностей між результатами дівчат спеціальностей «Організація туристичного обслуговування» і «Правознавство». Кращий результат був зафіксований у дівчат спеціальності «Фізичне виховання», який склав $23,82 \pm 1,33$ разу. Цей показник відповідав високому рівню.

У підніманні тулуба знов кращий результат належав дівчатам спеціальності «Фізичне виховання» ($40,50 \pm 1,35$ разів). Цей показник відповідав рівню, вищому за середній.

У згинанні та розгинанні рук середні значення дівчат всіх спеціальностей відповідали високому рівню.

Проте низькі показники були зафіксовані в дівчат у стрибку в довжину з місця.

Результати дівчат спеціальностей «Організація туристичного обслуговування» і «Правознавство» в цьому тесті відповідали низькому рівню. Проте результат дівчат спеціальності «Фізичне виховання» виявився кращим ($171,00 \pm 3,6$ см) і відповідав рівню, нижчому за середній.

У човниковому бігу кращий результат знов належав дівчатам спеціальності «Фізичне виховання» і склав $10,54 \pm 0,12$ с, результат дівчат спеціальностей «Організація туристичного обслуговування» склав – $11,12 \pm 0,11$ с, «Правознавство» – $10,99 \pm 0,19$ с. Обидва показники відповідали середньому рівню.

Отже, рівень фізичної підготовленості дівчат спеціальності «Організація туристичного обслуговування» склав 2,6 бала (середній рівень), спеціальності «Правознавство» – 2,3 бала (нижчий за середній), а найвищий бал належав дівчатам спеціальності «Фізичне виховання» – 3,8 бала (вищий за середній).

Таким чином, у результаті проведення порівняльного аналізу встановлено, що рівень фізичної підготовленості дівчат виявився низьким, а більшість показників відповідали низькому, нижчому за середній і середньому рівням, окрім показника у згинанні та розгинанні рук.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в розробці оціночних таблиць рівнів показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості студенток коледжу.

ВИСНОВКИ

Під час дослідження встановлено, що показники фізичного розвитку дівчат всіх спеціальностей відповідали віковим нормам, окрім індексу Скібінського і Руф'є. Достовірних розбіжностей між показниками фізичного розвитку дівчат всіх спеціальностей виявлено не було. Показники фізичного розвитку дівчат спеціальності «Фізичне виховання» виявилися кращими, аніж дівчат інших спеціальностей. У результаті проведення порівняльного аналізу встановлено, що рівень фізичної підготовленості дівчат всіх спеціальностей виявився низьким, окрім дівчат спеціальності «Фізичне виховання», а більшість показників дівчат відповідали низькому, нижчого за середній і середньому рівням, окрім показника у згинанні та розгинанні рук. Рівень фізичної підготовленості дівчат спеціальності «Організація туристичного обслуговування» складав 2,6 бала (середній рівень), спеціальності «Правознавство» – 2,3 бала (нижче середнього), а найвищий бал належав дівчатам спеціальності «Фізичне виховання» – 3,8 бала (вищий за середній). Результати дослідження були рекомендовані викладачам фізичного виховання економіко-правничого коледжу з метою внесення змін у навчально-тренувальний процес.

ЛІТЕРАТУРА

1. Столяров В.И. Ценности спорта и пути его гуманизации / В.И. Столяров. – М. : РГАФК, 1995. – 159 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №5. – С. 12-16.
3. Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни / Под общ. ред. Д.Н. Давиденко. – СПб. : СПбГТУ, БПА, 2001. – 366 с.

REFERENCES

1. Stolyarov V.I. Tsennosti sporta i puti yego gumanizatsii / V.I. Stolyarov. – M.: RGAFK, 1995. – 159 s.
2. Bal'sevich V.K. Fizicheskaya kul'tura: molodezh' i sovremennost' / V.K. Bal'sevich, L.I. Lubysheva // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 1995. – №5. – S. 12-16.
3. Sotsial'nyye i biologicheskiye osnovy fizicheskoy kul'tury i zdorovogo obraza zhizni / Pod obshch. red. D.N. Davidenko. – SPb.: SPbGTU, BPA, 2001. – 366 s.

УДК 371.214: 796.0113

ПРО РОЗРОБКУ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Омельяненко І.О.

*46020, Тернопільський національний педагогічний університет, вул. Кривоноса, 2,
м.Тернопіль, Україна*

omelinna23@mail.ru

У статті аналізуються вимоги до розробки навчальної програми з фізичної культури для школярів загальноосвітніх навчальних закладів, передбачені нормативними документами та рекомендовані педагогами і фахівцями з фізичного виховання, які пропонують враховувати специфіку предмета «Фізична культура». Серед таких вимог – нормативні положення та різні точки зору науковців щодо структуризації навчальної програми та наповнення змістом її компонентів. До того ж, розглядається перелік характерних рис навчальної програми, зібраних з літературних джерел в інший напрям вимог до такого документа планування процесу фізичного виховання школярів. Виявлено властивості навчальної програми, притаманні будь-якому офіційному паперу. Пропонуються ймовірні можливості побудови навчальної програми, які можуть бути використані потенційними авторами у їхніх розробках, що свідчить про невпинну полеміку науковців з проблеми вимог до розробки навчальної програми.

Ключові слова: навчальна програма, структура, вимоги, способи розробки.