

скорочує витрати часу на самопідготовку, а також дає можливість постійно контролювати викладачами рівень засвоєння навчального матеріалу студентами.

Перспективи подальших досліджень. Планується провести дослідження методичного забезпечення підготовки студентів з анатомії свійських тварин.

Література

- 1.Бабенко Д. В. Щодо євроінтеграції вищої освіти // Бабенко Д. В., Давиденко В. М. Наука і методика. – 2006, № 6. – С. 7–13.
- 2.Боднар В. І. Теорія і практика модульного навчання у вищих закладах освіти // Боднар В. І. Освіта і управління. – 1999. – № 1., Т. 3. – С. 19–40.
- 3.Бернштейн Л. Ю. Суть та етапи впровадження принципів Болонського процесу у вищих навчальних закладах сучасної України // Бернштейн Л. Ю. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції 21 квітня 2005 р. К.:НАУ, 2005. Ч.1 – С.24–28.
- 4.Професійна освіта: Словник / Уклад : С. І. Гончаренко та ін.. К: Вища школа, 2000. – 380 с.
- 5.Пастушенко С.І. Методичне забезпечення самостійної роботи студентів за кредитно-модульною системою навчання // Пастушенко С.І.,Горбунова К.М. Наука і методика. – 2006, № 6. – С. 38–41.
6. Дьяченко М. И. Психология высшей школы / Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А. – Минск: Университетское, 1993. – 368 с.
7. Кравців Р. Й. Принципи аграрної освіти та дидактичні шляхи її реалізації. / Кравців Р. Й., Секретарюк К.В. – Львів, 1997. – 27 с.
8. Козак М.В. Навчально – виховний процес на факультеті ветеринарної медицини. – Львів, 1998. – 150 с.
9. Мальцев Н.Ф. Модульно – блочный метод преподавания с тестовым контролем и рейтинговой оценкой знаний студентов. – Брянск, 1991. – 104 с.

Стаття надійшла до редакції 24.03.2015

УДК 796.012.1

Семенів Б. С., старший викладач, кандидат педагогічних наук,
Пацевко А. Й., доцент, **Приставський Т. Г.**, старший викладач,
Якимишин І. Д., старший викладач ©

*Львівський національний університет ветеринарної медицини
та біотехнологій імені С. З. Гжицького, Львів, Україна*

ВПЛИВ РІЗНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ РЕЖИМІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА УСПІШНІСТЬ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ЛЬВІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ВЕТЕРИНАРНОЇ МЕДИЦИНИ ТА БІОТЕХНОЛОГІЙ ІМ. С. З. ГЖИЦЬКОГО

Дослідження присвячене проблемі теоретико - методичного забезпечення процесу розвитку загальної витривалості студентів у процесі оволодіння різними руховими режимами. Виявлено суттєві розбіжності у прояві фізичних можливостей студентів (загальної витривалості) в процесі оволодіння різними руховими режимами під час занять з фізичного виховання. Запропонований зміст навчального процесу з фізичного виховання студентів, який має сприятливий вплив на фізичний стан, рівень функціональних систем організму і розумову

працездатність студентів, які займаються фізичними вправами, також може бути рекомендований для студентів усіх форм навчання.

Ключові слова: студенти, витривалість, аеробна потужність, кардіораспіраторна продуктивність, успішність навчання, фізичне навантаження, фізичне виховання.

УДК 796.012.1

Сэмэнив Б. С., старший преподаватель, кандидат педагогических наук,

Пацевко А. Й., доцент, **Приставский Т. Г.**, старший преподаватель,

Якымышин И. Д., старший преподаватель

*Львовский национальный университет ветеринарной медицины и биотехнологий
им. С. З. Гжицкого, г. Львов, Украина*

**ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ РЕЖИМОВ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ НА УСПЕШНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ
СТУДЕНТОВ ЛЬВОВСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА
ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ И БИОТЕХНОЛОГИЙ
ИМ. С. З. ГЖИЦКОГО**

Исследование посвящено проблеме теоретико - методического обеспечения процесса развития общей выносливости студентов в процессе овладения различными двигательными режимами. Выявлены существенные различия в проявлении физических возможностей студентов (общей выносливости) в процессе овладения различными двигательными режимами во время занятий физическим воспитанием. Предложенное содержание учебного процесса по физическому воспитанию студентов, которое оказывает благоприятное влияние на физическое состояние, уровень функциональных систем организма и умственную работоспособность студентов, занимающихся физическими упражнениями, также может быть рекомендовано для студентов всех форм обучения.

Ключевые слова: студенты, выносливость, аэробная мощность, кардіораспіраторна продуктивність, успішність обучения, фізическа нагрузка, фізическе воспитание

UDC 796.012.1

B. Semeniv; A. Patsevko; T. Prystavskiy

*Lviv National University of Veterinary Medicine and Biotechnologies named
after S. Z. Gzhytskyj, Lviv, Ukraine*

**EFFECT OF DIFFERENT TRAINING MODES OF MOTORACTIVITY DURING
PHYSICAL EDUCATION CLASSES ON THE SUCCESS OF STUDENT
LEARNING LVIV NATIONAL UNIVERSITY OF VETERINARY MEDICINE
AND BIOTECHNOLOGY NAMED AFTER S. Z. GZHYTSKOHO**

Deals with the problem of theoretical and methodological support of the development of general endurance students in the process of mastering different driving mode. Found significant differences in the manifestation of physical abilities of students (general endurance) in the process of mastering various motorre games during physical education classes. The proposed content of the learning process of physical education students, which has a favorable effect on the physical condition, level of functional

systems and mental performance of students engaged in physical exercise can also be recommended for students of all learning.

Key words: *students, endurance, aerobic capacity, kardioraspiratorna productivity, performance training, physical activity, physical education.*

Мета роботи: дослідити вплив застосування різних режимів рухової активності студентів на заняттях з фізичного виховання на успішність навчання у ВНЗ.

Для виконання мети сформульовані **завдання:**

1. Дослідити вплив навчальних занять з фізичного виховання з різними руховими режимами на рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та витривалості студентів;

2. Встановити взаємозв'язок цілеспрямованої фізичної активності на заняттях з фізичного виховання з рівнем розумової працездатності та успішністю навчання студентів протягом навчального року.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

2. Соціологічні методи (опитування, анкетування).

3. Методика оцінки спеціальної працездатності.

4. Педагогічні методи визначення рівня фізичної підготовки студентів.

5. Медико-біологічні методики дослідження фізичного стану студентів.

6. Математичні методи дослідження та обчислення даних дослідження.

Організація дослідження. Дослідження проводились на базі Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С.З. Гжицького, кафедрою фізичного виховання, спорту і здоров'я, спільно з профільними кафедрами університету.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С.З. Гжицького.

Предмет дослідження: форми, засоби і методи навчання студентів різними режимами рухової активності на заняттях фізичного виховання.

При вирішенні поставлених завдань дослідження проводилися 2 експерименти. У першому – констатувальному педагогічному експерименті брало участь 60 студентів (чол.). Було здійснено обґрунтування спрямованості дослідження, вибір форм організації, засобів і методів спрямованої фізичної підготовки студентів у процесі навчання і застосовуваних методик дослідження.

Другий експеримент був формувальним і проводився протягом 2014–2015 навчального року. Досліджувалися студенти – чоловіки у віці 18–21 рік в процесі навчання. Всього було обстежено 120 студентів, які були розділені на 6 груп: 1-у контрольну групу (К1) залишили 20 студентів спеціального відділення. Контрольну групу (К2) склали 20 студентів основного відділення. Навчальний процес з фізичного виховання проводився згідно з державною програмою (2 рази по 2 години на тиждень). Головна увага приділялася технічній та фізичній підготовці студентів. В інші групи увійшли студенти основного відділення. Навчальний процес з фізичного виховання будувався згідно з програмою кафедри фізичного виховання спорту, і здоров'я за типовим навчальним планом. Порівняльна оцінка розподілу навчального часу на технічну та фізичну підготовку представлена в таблиці 1.

В експериментальних групах навчальний процес з фізичного виховання планувався і проводився на основі індивідуального планування годин на окремій

види програми порівняно з типовим навчальним планом, за яким працювала кафедра. Також було змінено співвідношення часу проведення основної частини заняття (60 хв.), яке переважно відводилося на фізичну і частково на технічну підготовку студентів, що забезпечило наявність контрасту в експериментальних групах порівняно з контрольними групами.

Таблиця 1

Розподіл часу навчальних занять з фізичного виховання на фізичну підготовку студентів контрольних (К1, К2) та експериментальних (Е3, Е4, Е5, Е6) груп (у%)

Групи досліджуваних студентів	Відведені години на навчальні заняття		Розподіл часу на фізичну підготовку	
	Технічна підготовка	Фізична підготовка	Переважаючий розвиток рухових якостей	Розвиток інших рухових якостей
К1	60	40	–	100
К2	50	50	–	100
Е3	30	70	Витривалість – 70	30
Е4	30	70	Швидкісно-силові якості – 70	30
Е5	30	70	Спритність – 70	30
Е6	10	90	Витривалість – 40 Спритність – 40	20

Першу експериментальну групу (Е3) залишили 20 студентів основного відділення. В основній частині навчальних занять у цій групі переважна увага приділялася розвитку витривалості (70 %). Так для розвитку і вдосконалення витривалості застосовувався дозований біг по пересічній місцевості, проводився рівномірним методом. Було збільшено кількість годин з легкої атлетики до 76 годин, 50 годин, з яких планувалося для занять бігом на середні і довгі дистанції (Таблиця 1).

Другу експериментальну групу (Е4) залишили 20 студентів основного відділення. Акцент на заняттях з фізичного виховання робився на вдосконалення швидкісно-силових якостей. Контингент 3 – експериментальної групи (Е5) залишили 20 студентів основного відділення. Головною спрямованістю проведення навчально-тренувального процесу в цій групі був розвиток спритності та координаційних здібностей студентів, для чого використовувалися переважно ігрові методи фізичного виховання, що сприяють оволодінню волейболом і футболом в обсязі 50 навчальних годин.

Четверту експериментальну групу (Е6) склали 20 студентів основного відділення. На відміну від інших груп головною особливістю навчально-тренувального процесу в цій групі був паралельний розвиток двох фізичних якостей – витривалості та спритності. У процесі навчальних занять на фізичну підготовку відводилося до 90 % часу основної частини заняття, з них 40 % використовувалася на розвиток витривалості і спритності, застосовуючи ті ж методи і засоби цілеспрямованої дії як і в групах Е4 і Е5. У плануванні навчально-тренувальних занять до 20 % часу відводилося переважно на фізичну підготовку студентів, а на подальше формування рухових навичок доводилося до 10 %. Сумарний обсяг цілеспрямованої роботи з розвитку витривалості та спритності за навчальний рік склав 36 навчальних годин. Такий розподіл годин є, на наш погляд, більш раціональним, адекватно пристосованим як до кліматичних

умов, так і до матеріально-спортивної бази, що є характерною ознакою для більшості ВНЗ.

Динаміка фізичного розвитку студентів показала, що статистично значущих змін ростового і вагового показників за час експерименту у випробовуваних не виявлено, хоча була відзначена тенденція до їхнього підвищення під впливом навчальних програм і природного розвитку людини. Серед вивчених параметрів фізичного розвитку істотний приріст відзначений тільки в життєвому показнику (ЖП) і тільки в групі Е3, який достовірно ($P < 0,05$) перевищував даний показник у студентів контрольних та експериментальних груп Е4, Е5.

Достовірно відставання рівня фізичної підготовки студентів групи К1 щодо інших груп ($P < 0,05$) збереглося до кінця навчального року. Поруч з покращенням всіх показників фізичної підготовки, які вивчаються, у студентів групи Е4 відзначено недостатній розвиток витривалості, Е5 – витривалості і сили, Е6 – спритності і сили.

Режими фізичної активності студентів експериментальних груп сприяли більш значному підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості. Найбільш ефективним в цьому відношенні слід вважати руховий режим студентів групи Е3, спрямований на переважний розвиток витривалості шляхом застосування тривалих вправ циклічного характеру за рівномірним методом спортивного тренування, що мав вплив на зміни рівня фізичної працездатності. На початку навчального року досліджувані групи за рівнем фізичної працездатності студентів істотно не розрізнялися. Достовірно підвищення фізичної працездатності протягом навчального року було встановлено лише в групі Е3.

За обсягом оперативного мислення або швидкості протікання психолого-фізіологічних процесів групи до занять на початку навчального року також достовірно не розрізнялися. Однозначне збільшення обсягу оперативного мислення до занять за навчальний рік в групі Е3 на 15,81 % і на 10,63 % після них було найбільш значним.

За якістю протікання психолого-фізіологічних процесів при рішенні арифметичних прикладів групи до початку занять на початку навчального року істотно не відрізнялися. Зміна даного показника в динаміці навчального дня до початку і в кінці експерименту на 2,46–25,43 % стало істотно достовірним. Його покращення до початку заняття на 18,03 % і на 12,40 % після занять у студентів групи Е3 було найбільш високим.

Оскільки досліджувані особи були зараховані з числа студентів за строго певною сумою балів, набраних при здачі конкурсних вступних іспитів, і групи комплектувалися за принципом однорідності успішності, є підстава вважати, що досліджувані групи до експерименту за критерієм успішності у навчанні істотно не відрізнялися. За підсумками зимової екзаменаційної сесії вищідосягнення мали студенти групи Е5 – $4,12 \pm 0,7$ балів. Успішність студентів групи Е4 при цьому була найнижчою. Щодо студентів груп К1, Е3, і Е5 вона була статистично нижчою ($P < 0,05$ $P < 0,01$). Результати весняної екзаменаційної сесії в групах істотно не змінилися в порівнянні з груповою успішністю на зимовій сесії. Найвищий показник успішності за підсумками весняної екзаменаційної сесії був у студентів групи Е3 – $3,92 \pm 0,12$ бала. Щодо навчальної успішності студентів груп Е4 і Е6 він став достовірно вищий ($P < 0,01$). Висока успішність в навчанні за підсумками зимової та весняної сесій відзначена тільки в експериментальній групі Е3, навчальний процес з фізичного виховання якої був спрямований на розвиток витривалості засобами тривалої циклічної роботи.

Висновок. Таким чином, на кількісні та якісні показники розумової працездатності та навчальну успішність студентів впливає декілька чинників, проте провідними серед них є фактори аеробної потужності такардіо-распіраторної продуктивності організму, також одним із визначальних факторів успішності навчання студентів є фізіологічний стан роботи центральної нервової системи.

Однак найбільш інформативними показниками, тому, слід вважати величини МПК при виконанні навантаження в зоні субмаксимальної потужності, які мають позитивний вплив як на показники кардіогемодинаміки так і на стан роботи центральної нервової системи.

Література

1. Гордійчук С. Застосування нових технологій у фізичному вихованні студентів / С. Гордійчук // Молода спортивна наука України: зб. наук.статей з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2001. – Вип. 5, т. 1. – С. 45–47.
2. Зарічанський О. А. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти I-II рівнів акредитації МВС України: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. А. Зарічанський. – Тернопіль, 2002. – 18 с.
3. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія /Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
4. Подлесний О. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у вузі / О. І. Подлесний // Наукові записки.–К.: Видавничий дім «КМ Академія», 1999. – Т. 9, ч. 2. – С. 282–284.
4. Романенко В. А. Определение структуры и значимое физического состояния горноспасателей различного возраста и квалификации. // Физиология человека. — 1990. — № 4. т.16. – С. 135–139.
5. Романенко В. А. Оперативное управление функциональной готовностью к профессиональной деятельности посредством нагрузок скоростного характера / В. А. Романенко, В. А. Хорьяков, В. А. Мосенз, Л. П. Романенко // Педагог., психолог, та медико-біологічні проблеми фізич. виховання і спорту. – Харків: ХГАДИ, 2008. – № 6 – С. 140–141.
7. Astrand P. O., Ryhming J. A. Nomogram for calculation of aerobik capacity (physical fitness) from pulse rate during submaximal work // J. Appl. physiol. — 1954. — v.7, № 13. — P. 218–221.
8. Hambleton R. K. Adapting educational and psychological tests for cross-cultural assess-ment / Hambleton R. K., Merenda P. F., Spiel-berger C. D. // Psychometrika. – 2007. – V. 72,1.4.– P. 649–651.
9. McMahon S. B. Plasticity of pain signaling: Role of neurotrophic factors exemplified by acid-induced pain / McMahon S. B., Jones N. G. // Journal of Neurobiology. – 2004. –V.6U.1.– P. 72–87.
10. Motor limitation in dual-task processing with different effectors / [Bratzke D., Ulrich R., Rolke B. et al.] // The Quarterly Journal of * Experimental Psychology. – 2008. – V.61,1.9. – P. 1385–1399.
11. Schutter D. Fearful faces selectively increase / corticospinal motor tract excitability: A tran-scranial magnetic stimulation study / Schutter, Hofman D., Honk Van J. // Psychophysiology. – 2008. – V.45, 1.3. – P. 345–348.
12. Stahl J. Differences in the transmission of sensory input into motor output between in- troverts and extraverts: Behavioral and psy- chophysiological analyses / Stahl J., Rammsayer T. // Brain and Cognition. – 2004. – V. 56, 1.3. – P. 293–303.

Стаття надійшла до редакції 13.03.2015