

В одних випадках призери змагань додали значно більше за решту спортсменів, в інших – навпаки, ці показники поступалися середньостатистичним. А, наприклад, у ваговій категорії до 52 кг взагалі прирости результатів відрізнялися від інших у 10 і більше разів. Відсутність закономірності в цьому випадку може бути пояснена як низькою чисельністю учасників змагань, різним рівнем їхньої підготовленості, значним розбігом результатів, так і неоднаковим підходом до оцінювання спроб з боку різних суддівських бригад. Таким чином, виявлені деякі особливості змагальної діяльності найкращих спортсменів світу. Спортсмени більш важких вагових категорій краще за своїх легших колег реалізуються в присіданні і тязі, але гірше – в жимі ($p < 0.05$).

Учасники чемпіонату світу обирають, як правило, тактику замовлення ваги на штанзі, що передбачає додавання у другій спробі в межах 5-6% від ваги першої спроби, та 3-4% від ваги другої спроби. У пауерліфтерів найвищої кваліфікації (призерів змагань) показники такої тактики відрізняються від середньостатистичних у бік зменшення, в деяких випадках (3-я спроба в присіданні) майже вдвічі. Присідання залишається найбільш складною вправою пауерліфтингу, що підтверджується наявністю найбільшої кількості невдалих спроб. Закономірності тактичних дій та результативності провідних пауерліфтерів світу може бути підґрунтям ефективного моделювання змагальної діяльності спортсменів різної кваліфікації.

ПЕРСПЕКТИВА ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ стосується необхідності розробки більше цілеспрямованих планів підготовки для спортсменок різної кваліфікації, що займаються пауерліфтингом, з урахуванням вікових і фізіологічних особливостей жіночого організму.

ВИСНОВКИ. Все рухається вперед, у тому числі і спортивна наука, і треба признати, що людський організм і його можливості зовсім ще мало вивчені, але головне, що необхідно констатувати, що і в спортивних тренуваннях необхідно йти "від простого до складного". Простіше кажучи, план спортсменів I - II розряду не може бути таким же, як у спортсменів, які мають кваліфікацію майстра спорту України або майстра спорту України міжнародного класу, та і мотивація для спортсменів і спортсменок різної кваліфікації повинна застосовуватися різна (особливо для спортсменів високого класу).

ЛІТЕРАТУРА

1. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика. / Л. С. Дворкин - М.: Советский спорт, 2005. - 600 с.
2. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. / В.А. Запорожанов - К.: Здоровья, 1988. - 144с.
3. Олешко В. Г. Силові види спорту. / В. Г. Олешко - К.: Олімпійська література, 1999. - 288с.
4. Платонов В.М. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808с.
5. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
6. Fleck S.J., Kraemer W.J. Strength Training for Young Athletes. Champaign, IL: Human Kinetics. – 1993.
7. Françoise Lasne. "Genetic Doping" with erythropoietin cDNA in primate muscle is detectable. Molecular Therapy (2004) 10, 409–410.
8. Gamberale Fr. Maximum acceptable work loads for repetitive lifting tasks. An experimental evaluation of psychophysical criteria // Scand J. Work, Environ. and Health. – 1988. – 14. – Suppl. № 1. – P. 85–87.
9. Jeffrey J. Supplements for strength-power athletes. —N.-Y.: Human Kinetics, 2002. – 165 p.

УДК 37.016:796_057.87

Медведєва І.М., Павленко Т.В.
НПУ імені М.П. Драгоманова

ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ СТУДЕНТІВ ВНЗ НА ОСНОВІ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАПРОПОНОВАНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ "ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ"

У статті розглянуті питання щодо визначення ефективності запропонованої програми педагогічних засобів оздоровчої спрямованості, що підвищують рівень розвитку фізичних якостей та рухових здібностей, фізичну працездатність студентів ВНЗ.

Ключові слова: педагогічні засоби, ефективність, фізичні якості, рухові здібності, фізична працездатність.

Медведева И.М., Павленко Т.В. Методика обучения физическим упражнениям студентов ВУЗов средствами оздоровительной гимнастики. В статье рассмотрены вопросы определения эффективности программы педагогических средств оздоровительной направленности, которые повышают уровень развития физических качеств и двигательных способностей, физическую работоспособность студентов ВУЗов.

Ключевые слова: педагогические средства, эффективность, физические качества, двигательные способности, физическая работоспособность.

Medvedeva I.M., Pavlenko T.V. The orientation and structure of the process of learning of physical exercises by the students in the course of trainings of health gymnastics. Problems of determining the orientation and structure of the learning process by means of health gymnastics in classes of physical education in universities were considered. According to the results of the research, classes of physical education should be targeted at increasing the level of physical preparedness and physical activity of students, their physical development, health promotion.

Key words: factors, structure, learning process, health gymnastics

Постановка проблеми. Результати останніх досліджень свідчать, що на сьогоднішній день, стан здоров'я студентської молоді значно погіршився, знизився рівень її рухової активності та у більшості молоді спостерігається недостатня мотивація до занять фізичною культурою і спортом. У зв'язку з цим, виникає необхідність у створенні та реалізації практичних заходів спрямованих на вдосконалення методів та засобів навчання під час занять з фізичного виховання. Великого значення набуває проблема вибору засобів оздоровчої гімнастики для оздоровлення студентів, підвищення рівня їх фізичних якостей та рухових здібностей з урахуванням стану їх здоров'я, вікових, статевих особливостей та фізичних можливостей.

Аналіз досліджень та публікацій.

З метою визначення ефективності запропонованої нами методики було проведено завершальний етап педагогічного експерименту, в якому приймали участь студенти II-III курсів, у кількості 20 осіб в експериментальній групі та такої ж кількості осіб у контрольній групі, по 10 чол. та 10 жін. у кожній. Протягом двох місяців на заняттях з фізичного виховання, студенти експериментальної групи займалися за вищезазначеною методикою навчання фізичних вправ у процесі занять оздоровчою гімнастикою, студенти контрольної групи навчалися за загальноприйнятою методикою. Наприкінці весняного семестру, студентам було запропоновано здати залік, який складався з наступних тестів: проба Штанге та проба Генчі, біг на 100м, човниковий біг 4x9м, стрибок у довжину з місця, біг на 1000м (чол.) та біг на 500м (жін.), нахил тулубу у положенні сидячі, стрибки на скакалці за 15с, згинання та розгинання рук у упорі лежачі на підлозі, кількість разів.

На етапі експериментальної перевірки ефективності методики, що реалізує запропоновані засоби, методи, форми та педагогічні умови процесу навчання студентів ВНЗ у процесі занять оздоровчою гімнастикою здійснювалась кількісна та якісна обробка даних з метою визначення достовірності отриманих результатів. Результати досліджень оброблялись за допомогою індексного методу математичної статистики. Індекси є важливим видом узагальнюючих статистичних показників. Вони використовуються для характеристики динаміки явищ, різних порівнянь, при контролі та розробці планових завдань. Поряд зі середніми величинами вони представляють собою один з самих розповсюджених видів статистичних показників. Індекс – це відносна величина, яка характеризує зміни складних суспільних явищ у часі, просторі чи у порівнянні з планом. Індекс є результатом порівняння двох одноіменних величин, у зв'язку з цим необхідно розрізнити величину порівняння (чисельник індексного відношення) та базу порівняння (знаменник). Вибір бази порівняння визначається метою дослідження; при вивченні динаміки в якості бази використовуються дані окремого попереднього періоду; при контролі за виконанням плану – планові дані.

При порівнянні вихідних та отриманих завершальних результатів у контрольній групі, яка навчалась за загальноприйнятою методикою, нами було визначено, що показники проби Штанге та Генчі, які обумовлюють рівень фізичної працездатності студентів, підвищився відповідно на 3,8% та 12,6%; рівень швидкісних спроможностей покращився на 1,04%; координаційні здібності зросли на 0,49%; швидкісно-силові на 5,7%; рівень витривалості підвищився на 1,03%; гнучкість зросла на 16,6%; рівень силових здібностей та силової витривалості покращився відповідно на 7,8% та на 15,2%. Таким чином, слід відзначити, що приріст результатів (більш 10%) у ході застосування загальноприйнятої методики відбувся частково у показниках, що обумовлюють фізичну працездатність, гнучкість та силову витривалість. Це свідчить, що зміст загальноприйнятої методики носить однобічний характер і не спрямований на всебічний фізичний розвиток студентів та підвищення їх фізичної підготовленості.

Результати порівняння вихідних та отриманих показників в експериментальній групі після застосування запропонованої нами методики, свідчать про їх позитивну динаміку, а саме: показники проби Штанге та Генчі, які обумовлюють фізичну працездатність покращились відповідно на 48,9% та на 31,6%; рівень швидкісних здібностей підвищився на 14,3; координаційних спроможностей на 9,5%; швидкісно-силових на 2,21%; витривалість покращилась на 2,6%; гнучкість на 17,2; силові якості та силова витривалість підвищились відповідно на 39% та на 32,2%.

Результати порівняння остаточних результатів між експериментальною та контрольною групами (рис.1) доводять про значний приріст показників у студентів експериментальної групи, про що свідчить наступне: фізична працездатність, яку обумовлюють результати проби Штанге та Генчі покращились відповідно на 11,98% та 30,64%; швидкісні здібності підвищились на 5,81%; координаційні здібності на 5,10%; швидкісно-силові здібності зросли на 8,61%; витривалість на 9,15%; гнучкість покращилась на 45,78%; силові здібності та силова витривалість покращились відповідно на 18,81% та 26,96%. Отримані результати засвідчують ефективність розробленої нами методики, запровадження якої було покладено в основу навчальної програми «Фізичне виховання засобами оздоровчої гімнастики».

Результати досліджень сприяли суттєвому підвищенню у студентів експериментальної групи показників фізичної працездатності, фізичної підготовленості, сприяло зміцненню здоров'я студентської молоді, залученню її до здорового способу життя та подальший фізичний розвиток. Крім того, у процесі проведення досліджень нами було виявлено, що:



Рис 1. Результати порівняння остаточних результатів між експериментальною та контрольною групами

- Засвоєні рухові уміння характеризувались високими показниками міцності та варіативності у різноманітних ситуаціях;

Впровадження вищезазначеної методики дозволило студентам творчо використовувати завдання викладача під час групових занять з фізичного виховання, покращилась їх усвідомленість до корисності та результативності занять, що призвело до більш активного ставлення до них та підвищення рівня їх відвідувань.

ВИСНОВКИ

1. На основі визначення структури навчального процесу з фізичного виховання студентів ВНЗ нами була запропонована методика навчання фізичних вправ у ході занять оздоровчою гімнастикою з урахуванням вікових, статевих особливостей студентів, рівня їх фізичних можливостей та стану здоров'я. Відповідні засоби, методи та організаційні умови проведення занять були впроваджені в навчальний процес з фізичного виховання студентів (на завершальному етапі педагогічного експерименту) та увійшли у зміст навчальної програми «Фізичне виховання студентів засобами оздоровчої гімнастики».

Навчання руховим діям забезпечувалось за допомогою різноманітних методів і методичних прийомів, які можна поділити на три групи: словесні, наочні і практичні. Серед практичних методів нами широко використовувались метод цілісного розучування вправ, метод розучування вправ по частинах, метод підвідних вправ, метод вирішення окремих рухових завдань, метод поєднання та метод розпорядження алгоритмічного типу. Крім того, при використанні в заняттях з фізичного виховання елементів танцювальної аеробіки, танцювальних зв'язок та комбінацій зі стрибками, швидкими переміщеннями застосовувались специфічні методи, які забезпечували різноманітність танцювальних рухів. До них відносились наступні методи: музичної інтерпретації, ускладнень, подібності, блоків, метод «Каліфорнійський стиль».

Для студентів, які віднесені до спеціального навчального відділення застосовувались комплекси вправ спеціальної спрямованості, які відображали особливості методики лікувальної фізкультури при тому чи іншому захворюванні. У заняття включались відносно прості гімнастичні вправи з метою відновлення нормального функціонування органів у випадках часткових порушень або відхилень (перш за все, опорно-рухового апарату), прості танцювальні рухи та комбінації, дихальна гімнастика з урахуванням таких методичних положень, як: індивідуалізація, системність, регулярність та поступове нарощування фізичних навантажень.

2. Для визначення ефективності впровадження методики навчання фізичних вправ студентів ВНЗ у процесі занять оздоровчою гімнастикою була проведена дослідно-експериментальна перевірка, під час якої здійснювалась кількісна та якісна обробка даних на основі реалізації запропонованої структури процесу навчання, а також виявлених засобів, методів, форм та педагогічних умов проведення занять. Аналіз результатів формувального експерименту свідчить про позитивний вплив запропонованої методики навчання фізичних вправ у процесі занять оздоровчою гімнастикою, запровадження якої сприяло суттєвому підвищенню у студентів експериментальної групи показників фізичної працездатності, фізичної підготовленості, зміцненню здоров'я студентської молоді, залученню до здорового способу життя та її подальший фізичний розвиток. Порівняння остаточних результатів між експериментальною та контрольною групами доводить про значний приріст показників у студентів експериментальної групи, а саме: фізична працездатність, яку обумовлюють результати проби Штанге та Генчі покращились відповідно на 11,98% та 30,64%; швидкісні здібності підвищились на 5,81%; координаційні здібності на 5,10%; швидкісно-силові здібності зросли на 8,61%; витривалість на 9,15%; гнучкість покращилась на 45,78%; силові здібності та силова витривалість підвищились відповідно на 18,81% та 26,96%.

Проведене дослідження не розв'язує всіх питань означеної проблеми. Подальшого вивчення потребують проблеми побудови раціональних програм для самостійних занять студентів оздоровчою гімнастикою, удосконалення системи оцінювання студентів під час занять оздоровчою гімнастикою та створення відповідної матеріально-технічної бази.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры Текст. / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. Москва: СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с. - ISBN 58134-0079-6.
2. Білецька С. Л. Мотивація навчання як важливий фактор пізнавальної активності студентів / С. Л. Білецька // Педагогічний процес : теорія і практика. – 2004. – № 2. – С. 310–319.
3. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : [навчальний посібник] / В. Волков. – К.: Освіта України, 2008. – 256 с.

4. Волкова Н. П. Педагогіка : [навч. посіб.] / Н. П. Волкова. – [вид. 2-ге, перероб., доп.]. – К. : Академвидав, 2007. – 616 с.
5. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : [учебное пособие] / Давыдов В. Ю., Коваленко Т. Г., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.
6. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / [за ред. М.Д. Зубалія]. – К., 1997. – 36 с.
7. Лисицкая, Т.С. Принципы оздоровительной тренировки Текст. / Т. С. Лисицкая // Теория и практика физ. культуры. 2002. - № 8. - С. 50-64
8. Лубышева, Л.И. Физическая культура и молодежь Текст. : Учебное пособие / Л.И. Лубышева, А.В. Лотоненко, А.С. Игнатъев. М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 182 с.
9. Теория и методика физического воспитания : учебник [для студентов вузов физического воспитания и спорта] : в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т. 1. – 424 с.

УДК 378.015.3(78)

Мединський С.В.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ГРОМАДСЬКА ТА ДЕРЖАВНА СКЛАДОВІ РЕГУЛЮВАННЯ ЯКОСТІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ У СПОЛУЧЕНИХ ШТАТАХ АМЕРИКИ

У статті розглянуто основні складові гарантії якості вищої освіти у Сполучених Штатах Америки на прикладі підготовки фахівців фізичного виховання і спорту. Висвітлено напрями діяльності, охарактеризовано спрямованість та завдання громадських і державних органів у регулюванні якості освіти.

Ключові слова: фізичне виховання, спорт, якість освіти, США.

С.В. Мединський. *Общественная и государственная составляющие регулирования качества подготовки специалистов физического воспитания и спорта в Соединенных Штатах Америки. В статье рассмотрены основные составляющие гарантии качества высшего образования в Соединенных Штатах Америки на примере подготовки специалистов физического воспитания и спорта. Освещены направления деятельности, охарактеризованы направленность и задачи общественных и государственных органов в регулировании качества образования.*

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, качество образования, США.

S.V. Medynskyi. *Public and government control of quality components in studying physical education and sports in the United States of America. The paper considers the main components of quality assurance of higher education in the United States for example, training of specialists in physical education and sport. Orientation and objectives of public and state authorities regulate the quality of education are described.*

Key words: physical education, sports, the quality of education, USA.

Постановка проблеми. Якісна вища освіта та рівень розвитку науки стимулює розвиток економіки всієї країни та підвищує статус країни на міжнародному рівні. "Освіта завжди була особливою функцією суспільства і держави, спрямованою на формування й розвиток соціально-значущих якостей кожної людини як члена суспільства й громадянина держави. Через освіту, як найбільш масовий соціальний інститут, здійснюється вплив на формування свідомості суспільства, регулюються процеси свідомого саморозвитку громадян. Як соціальне й культурне явище, освіта є атрибутом людства, невід'ємним його супутником у поступальному русі еволюційного розвитку. Освіта спрямовує життя суспільства, перетворюючи його із "суспільство сьогодні на суспільство завтра"; формує нове мислення, нове бачення сенсу життя" [3, с. 5].

Принципова позиція соціуму у Сполучених Штатах Америки полягає в тому, що забезпечення якості освіти – це не стала система, а постійний процес вдосконалення, який потрібно постійно підтримувати на всіх рівнях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. С.О. Сисоєва вважає, що "вища освіта створює