

exercises and use in practical lessons examples of different real situations may affect the overall level of cadets preparation and improve their individual level of preparation.

Key words: tactical training, officer, expert, armed offender.

Присяжнюк С. І.

Національний університет біоресурсів і природокористування України

ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ НУБІП УКРАЇНИ ЗА ПЕРІОД ІЗ 1986 ДО 2012 РОКУ

У статті представлений аналіз фізичної підготовленості студентів Національного університету біоресурсів і природокористування України за період із 1986 до 2012 років. Встановлено, що рівень фізичної підготовленості юнаків і дівчат, майже з усіх тестових вправ з кожним наступним періодом дослідження покращується.

Ключові слова: здоров'я, студенти, гіподинамія, фізичні вправи, рівень фізичної підготовленості, рухова активність, навколишнє середовище.

Постановка проблеми. Перебудова вищої школи, що здійснюється згідно принципів демократії, самоуправління і самостійності студентів, визначає стратегічний орієнтир у діяльності вищих навчальних закладів – виховання активної особистості студента. Важливою складовою, що характеризує стан здоров'я, показником фізичної активності студентів як особистості є фізична підготовленість [2, 4, 8].

Нині існує думка науковців і фахівців в галузі фізичного виховання [7, 9, 10, 18 та ін.], що рівень фізичної підготовленості студентської молоді постійно знижується, і особливо це помітно на початку XXI століття. В певній мірі ця думка має право на існування. Адже у зв'язку з розвитком комп'ютерних технологій, підвищені вимоги програм навчальних дисциплін вищих навчальних закладів вимагають від студентів все більше і більше використовувати можливості комп'ютерної техніки. Крім цього поява різних ігрових комп'ютерних програм викликають жвавий інтерес до комп'ютерних ігор. Надмірне захоплення комп'ютерними технологіями, а також не дотримання вимог здорового способу життя, нехтуючи заняттями фізичними вправами призводить до розвитку процесів гіподинамії, погіршення здоров'я та зниження рівня фізичного підготовленості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична підготовленість студентів залежить не тільки від оволодіння ними засобами та формами фізичної підготовки, що використовуються впродовж навчальних занять передбачених розкладом і самостійних занять [1, 6], які використовуються у вільні від навчання години. Велике значення має оволодіння студентами теоретичних знань та методичних умінь проведення самоконтролю за ефективністю цих занять. Певний вплив на фізичну підготовленість студентів має обсяг практичних занять із фізичного виховання. Слід зауважити, що з кожним роком у багатьох вищих навчальних закладах зменшується кількість годин фізичного виховання. Впродовж багатьох років Міністерством освіти і науки України не вирішується ряд важливих проблем породжених, на наш погляд, байдужістю відношення до дисципліни „Фізичне виховання”, прикладом може слугувати наказ Міністерства освіти і науки України № 642 від 09.07. 2009 р.

Зокрема, на цю проблему не звертають уваги і науковці галузі фізичного виховання і медицини. Суть цих проблем у наступному.

По-перше, не зрозуміло чому у вищих навчальних закладах не передбачено на практичних заняттях із фізичного виховання поділ навчальних груп за статтю. Адже у загальноосвітньому закладі уже із 10 класу відбувається поділ класу за статтю на уроках фізичної культури [10].

По-друге, чому у багатьох вищих навчальних закладах планування практичних занять із фізичного виховання здійснюється один раз на тиждень або на два тижні. Ефективність такого планування навчального процесу із фізичного виховання низька [7, 9, 15, 16, 17].

По-третє, у багатьох вищих навчальних закладах плануються практичні заняття із фізичного виховання два дні підряд тим самим не даючи змогу організму студентів відновитись після першого дня занять, а також знижується ефективність цих занять [11, 12, 13, 14].

Діюча система фізичного виховання у вищих навчальних закладах як України, так і країн ближнього зарубіжжя спрямована на виконання навчальних нормативів [3, 5, 15, 18]. Зокрема, навчальні нормативи із перевірки фізичної підготовленості студентів, зазвичай ґрунтуються на Державних тестах і нормативах фізичної підготовленості України (1996). Науково-педагогічні працівники вищих навчальних закладів не звертають уваги на те, що ці тести були відмінені у 2008 році розпорядженням Кабінету Міністрів України. Крім того, при написанні кандидатських і докторських дисертацій науковці під час проведення досліджень теж використовують Державні тексти, хоча вони й відмінені. Отже, по-перше, коли розроблялися Державні тести, науковцями не передбачалося, що їх будуть використовувати як навчальні нормативи. Кожен навчальний заклад повинен був виходячи із нормативної основи Державних тестів розробляти свої навчальні нормативи, виходячи із умов наявної спортивної бази ВНЗ, контингенту студентів і рівня методичної підготовки науково-педагогічних чи педагогічних працівників. У цьому випадку не лунали б розмови про те, що студенти ці тести можуть здати лише на один чи два бали.

На наш погляд і погляд розробників Державних тестів у цьому є головна помилка фахівців кафедр фізичного виховання, які не зрозуміли самої сутті цього комплексу. В основу Державних тестів була закладена можливість наприкінці навчального року перевірити рівень фізичної підготовленості студентів, школярів тощо, а не використовуючи їх розвивати ті чи інші фізичні якості.

По-друге, науковці використовують нормативи Державних тестів тому, що в Україні немає іншої нормативної основи. Стару знищили, а нової не створили. Хоча розробниками Державних тестів передбачалося, що через певний час нормативи Державних тестів необхідно переглядати і вносити, за необхідності, корективи. Тому ми не погоджуємося із рядом авторів, що Державні тести не пригідні для практичного використання. Необхідно ними тільки правильно користуватися.

Метою дослідження є провести теоретико-методологічний аналіз рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу Національного університету біоресурсів і

природокористування України за період із 1986 до 2012 років.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико–методологічний аналіз рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу Національного університету біоресурсів і природокористування України за період із 1986 до 2012 років.

2. Дослідити закономірності, що об'єктивно впливають на рівень фізичної підготовленості студентів першого курсу Національного університету біоресурсів і природокористування України впродовж визначеного періоду дослідження.

Методи дослідження. Вирішення поставлених завдань та специфіки досліджуваного предмета зумовило необхідність комплексного використання наступних **методів:**

теоретичні: аналіз, систематизація, порівняння та узагальнення наукових даних в галузі педагогіки, фізичної культури, медицини на досліджувану проблему;

емпіричний: аналіз змісту навчальної документації і результатів діяльності, рейтинг, тестування, експертна оцінка;

методи обробки даних: якісний аналіз та кількісна обробка результатів експерименту за допомогою методів варіаційної статистики.

Організація педагогічних експериментів. В процесі аналізу показників фізичної підготовленості студентів першого курсу агрономічного, лісогосподарського та садово-паркового і ландшафтної архітектури факультетів Національного університету біоресурсів і природокористування України було опрацьовано результати фізичної підготовленості 432 студентів (250 юнаків та 182 дівчат) за даними журналів з проведення практичних занять із фізичного виховання за вказаний період (табл. 1, 2).

Обговорення результатів дослідження. Аналіз літературних першоджерел дає змогу дійти висновку, що один із шляхів комплексного оцінювання фізичного стану організму і фізичної підготовленості студентів є моделювання комплексу фізіологічних процесів, що протікають у ньому, у якому стані є ті чи інші системи життєзабезпечення під впливом прогнозуючого індивідуального режиму навчання і відпочинку, харчування і обсягу тижневої рухової активності тощо. Розроблені науковцями державних тестів і нормативів фізичної підготовленості населення України (1996 р.) передбачали, що якщо студент їх виконував на оцінку „3”, то це відповідає безпечному рівню здоров'я, який гарантує повну відсутність і ризик виникнення серцево-судинних захворювань, захворювань органів дихання, порушень опорно-рухового апарату тощо. Разом з тим, дослідження деяких науковців (E, Bulicz, I, Migawow, 2003) свідчать про значне погіршення фізичної підготовленості осіб, розвитку процесів гіподинамії, що відрізняються за статтю, росту і соціальної належності. Вище наведене, а також досвід багатьох науковців і фахівців в галузі фізичного виховання дозволяє стверджувати, що на рівень фізичної підготовленості студентства здійснює вплив чимало чинників, головними з яких є: необхідне науково-методичне забезпечення навчального процесу із фізичного виховання та самостійних занять фізичними вправами, професійного рівня науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання,

Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

матеріально-технічне, фінансове забезпечення та оснащення спортивної бази вищих навчальних закладів тощо. Проведений аналіз фізичної підготовленості студентів основного навчального відділення Національного університету біоресурсів і природокористування України за період із 1986 до 2012 рр (табл. 1, 2), дає підстави стверджувати, що рівень фізичної підготовленості студентів першого курсу з деяких показників все-таки покращується. Так, якщо у юнаків показники швидкості і витривалості статистично вірогідно з кожним наступним періодом знижуються (із $13,8 \pm 0,12$ с на початок 1986-1987 н. р. до $14,1 \pm 0,08$ с на початок 2012-2013 н.р., $p < 0,01$); біг на 1000 м відповідно із $3,25 \pm 0,01$ хв.,с до $3,62 \pm 0,05$ хв.с, $p < 0,001$, то швидкісно-силові і силові показники покращуються: стрибок у довжину з місця із $226,0 \pm 2,09$ см до $234,6 \pm 1,33$ см, $p < 0,001$; стрибок у довжину з розбігу із $440,5 \pm 3,66$ см до $468,7 \pm 3,26$ см, $p < 0,001$; підтягування на перекладені $10,6 \pm 0,42$ рази до $12,8 \pm 0,43$ рази, $p < 0,001$; піднімання тулуба в сід із $25,9 \pm 0,53$ рази до $28,2 \pm 0,33$ рази, $p < 0,001$.

Таблиця 1

Порівняльні дані юнаків 1 курсу НУБіП України на початок 1 семестру за 1986-2012 років (n – 250)

Стат. показники	Тестові вправи					
	Біг 100 м	Біг 1000 м	Стрибок у довжину з місця	Стрибок у довжину з розбігу	Підтягування на перекладені	Піднімання тулуба в сід за 30 с
1986-1987 навчального року						
M	13,8	3,25	223,6	442,9	10,6	25,9
$\pm m$	0,12	0,01	2,87	3,12	0,42	0,53
1994-1995 навчального року						
M	14,1	3,80	226,0	440,5	10,0	
$\pm m$	0,07	0,05	2,09	3,66	0,37	
t	3,75	18,3	0,96	0,70	1,53	
p	< 0,001	< 0,001	> 0,5	> 0,5	> 0,2	
2001-2002 навчального року						
M	14,3	3,51	231,3	440,5	10,1	
$\pm m$	0,07	0,03	1,40	2,04	0,32	
t	5,0	13,0	3,61	0,93	1,35	
p	< 0,001	< 0,001	< 0,001	> 0,05	> 0,05	
2012-2013 навчального року						
M	14,1	3,62	234,6	468,7	12,8	28,2
$\pm m$	0,08	0,05	1,33	3,26	0,43	0,33
t	3,00	12,3	5,23	8,08	5,11	5,34
p	< 0,01	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001

Подібна ситуація спостерігається і у дівчат, за виключенням показників з бігу на 500 м, де на початок 2012-2013 н.р. спостерігається незначне покращення, але статистичною вірогідністю не підтверджується ($p > 0,05$).

Таблиця 2

Порівняльні дані дівчат 1 курсу НУБіП України на початок 1 семестру 1986-2012 років (n – 182)

Стат. показники	Тестові вправи					
	Біг 100 м	Біг 500 м	Стрибок у довжину з місця	Стрибок у довжину з розбігу	Згинання і розгинання рук в упорі від підлоги	Піднімання тулуба в сід за 30 с
1986-1987 навчального року						
M	17,7	1,98	161,5	296,2	8,20	11,4
$\pm m$	0,18	0,03	2,08	2,76	0,75	0,69
1994-1995 навчального року						

M	17,2	1,89	171,5	321,4	11,4	
± m	0,07	0,04	1,92	3,03	0,55	
t	3,84	2,25	5,00	8,71	4,92	
p	< 0,001	< 0,05	< 0,001	< 0,001	< 0,001	
2001-2002 навчального року						
M	17,9	1,91	170,7	325,7	11,5	
± m	0,17	0,04	1,38	2,21	0,53	
t	11,1	1,75	5,31	11,9	5,15	
p	> 0,05	> 0,01	< 0,001	< 0,001	< 0,001	
2012-2013 навчального року						
M	18,0	1,97	175,9	322,7	17,1	18,3
± m	0,24	0,05	3,15	7,33	0,14	0,71
t	1,42	0,25	5,51	5,25	20,2	9,85
p	> 0,02	> 0,05	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001

ВИСНОВКИ

1. Аналіз показників рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу НУБіП України за період із 1986 до 2012 років свідчить, що показники швидкості і витривалості знижуються, а швидкісно-силові і силові підвищуються.

2. Для більш детального аналізу бажано співставити динаміку показників інших фізичних якостей (спритності, гнучкості, силової та статичної витривалості), а також показники серцево-судинної, дихальної, центральної нервової системи, опорно-рухового апарату тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры /В.М. Баранов. – К.: Здоровье, 1987. – 132 с.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособ. /В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – 352 с.
3. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем підготовленості: Автореф. дис. ... канд. фіз. вих. (24.00.02) /І.Р. Боднар. – Луцьк: ВДУ імені Л. Українки, 2000. – 19 с.
4. Грибан Г.П. Аналіз фізичної підготовленості студентів-аграріїв /Г.П. Грибан, О.В. Тимошенко, П.П. Ткаченко //Наук. часоп. НПУ імені М.П. Драгоманова. Сер. 15 „Науково–педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)”. – К.: Вид–во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 9 (36). – С. 29–35.
5. Грибан Г.П. Стан фізичної підготовленості студентів-аграріїв під час навчання у вищому навчальному закладі /Г.П. Грибан, О.В. Тимошенко, П.П. Ткаченко //Наук. часоп. НПУ імені М.П. Драгоманова. Сер. 15 „Науково–педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)”. – К.: Вид–во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 9 (36). – С. 35-42.
6. Завидівська Н.Н. Основи фізичного виховання у системі здоров'язбереження студентської молоді: Навч. посіб. /Н.Н. Завидівська, О.В. Ханіянц. – Львів: Укр. Технології, 2010. – 216 с.
7. Лишевська В.М. Силові здібності людини: розвиток і контроль: Навч. посіб. /В.М.

Лишевська. – Херсон: Айлант, 2007. – 276 с.

8. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.

9. Присяжнюк С.І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика: [монографія]. – К.: ЦП „КОМПРИЕТ”, 2012. – 464 с.

10. Braune R. The functional age profile / R. Braune, C. Wickens // Hum. Fact. – 1985. – № 6. – P. 681–693. 11. Biddle S. Exercise and psychosocial health Research Quarterly for Exercise and Sport. - 1995. – P. 292-297.

12. Blume D. D. Einige aktuelle Probleme des Diagnostizierens koordinativer Fähigkeiten mit sportmotorischen Tests // Theorie und Praxis der Körperkultur. – 1984. – H 2. – S.122–124.

13. Bulicz E., Adamiec K., Kobza M., Murawow O., Sobiek J., Tuzinek S. Analiza antropologiczna pracy i nauczania jako sytuacji dezadaptacji i naruszania zdrowia // Antropologia a medycyna i promocja zdrowia.- Eodz: Wyd. Uniw. Eodzkiego, 2000.- S. 283-291.

14. Catona M. A psychometric study of children at risk for Huntington disease / M. Catona //Clin. Genet. – 1985. – № 4. – P. 307–316.

15. Geoffrey R. Sick individuals a. sick population / R. Geoffrey // Int. Epidemiol. – 1985. – № 4. – P. 307–316.

16. Grimm H. Kriterien des biologischen Alters / H. Geoffrey „Med. u. Sport”, 1978, 18, № 1, S. 19–22.

17. Giorri D. Longevita e condizioni sociali / D. Giorri // Minerva med. – 1982. – № 32. – P. 2129–2150.

18. Prysiazhnyuk S.I. Influence of physical education means upon functional state of respiratory system of students with chronic lung disease /S.I. Prysiazhnyuk, O.O. Primarow //Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical. Training and sports. – 2013. – № 9. – S. 73-79.

Аннотация. Присяжнюк С.И. Исследования изменений показателей физической подготовленности студентов первого курса НУБиП Украины за период из 1986 по 2012 годы.

В статье представлен анализ физической подготовленности студентов Национального университета биоресурсов и природопользования Украины за период из 1986 по 2012 годы. Определено, что уровень физической подготовленности юношей и девушек, почти во всех тестовых упражнениях с каждым последующим периодом исследования улучшается.

Ключевые слова: здоровье, студенты, гиподинамия, физические упражнения, уровень физической подготовленности, двигательная активность, внешняя среда.

Annotation. Prysiazhnyuk S.I. Study of changes in physical readiness first year students of NUBA of Ukraine during the period from 1986 to 2012.

The paper analyzes the physical preparedness students of the National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine for the period from 1986 to 2012. The level of physical

preparedness of boys and girls is established to become better in all test exercises with each successive period of study. The article presents the results of the test exercises that characterize the performance of speed, endurance, strength and power-speed first-year students of agronomy, forestry and landscape gardening and landscape architecture faculty of the National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine. Summarized results of 432 students (250 boys and 182 girls) that they showed at the beginning of the school year. These findings appeared benchmarks for further work on the physical improvement of student youth by means of physical education.

The results show that if the boys performance speed and endurance with each successive stage of research deteriorate, as evidenced by the statistical probability that the girls only reduced performance speed, and endurance are improved somewhat. However, improvement of stamina girls were not supported by statistical probability, only there is a tendency to improve.

As for power quality, then the boys and girls there is a significant improvement. However, the greatest increase in power performance found in girls. So, if the performance of the test body lifting exercises to sit for 30 seconds in young men improved on 2.3 times, the girls on 6.9 times.

Also found that in the long jump with space characterizing power-speed, the best dynamics in girls. So if young growth was 11 cm at the end of the study, the girls - 14,4 cm

In the long jump with a takeoff in boys the increase was 25.8 cm and the girls - 26.5 cm We believe in the development of these girls is better physical properties occurs in girls than in boys.

Key words: health, students, lack of exercise, physical exercise, physical preparedness, physical activity, environment.

Рябчун Л.Я.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ОСНОВИ МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ КУРСУ "ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СПОРТИВНИМ ДВОБОЯМ" СТУДЕНТАМ ІНСТИТУТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

В статті приводяться дані про багаторічний експеримент навчання студентів першого курсу інституту фізичного виховання та спорту (Кримська філія НПУ імені М.П. Драгоманова) основам методики викладання курсу "Теорія і методика навчання спортивним двобоєм". Практичному навчанню техніці спортивних двобоїв передують змістовне теоретичне обґрунтування курсу з відео оглядом різновидів спортивних двобоїв, демонстрацією найкращих виконавців техніки двобоїв, ретельним аналізом майбутніх імовірних помилок та шляхів їх усунення.

Ключові слова: навчання, спортивні двобої, теоретичне обґрунтування, відео огляд, кращі виконавці, помилки, усунення помилок.

Постановка проблеми. Для успішнішого навчання можна і потрібно використовувати принципи так званого програмованого навчання, навіть якщо при цьому не застосовуються які-небудь технічні пристрої. Весь матеріал процесу навчання строго розчленовується на "елементарні акти навчання". Підставою для розчленовування навчального матеріалу