

практику фізичного виховання вищих закладів освіти. Такий стан справ вимагає активізувати дослідження ЗУНФК і поширювати їх результати серед фахівців. На це ж вказують відповіді респондентів на питання, які конкретизують напрямки наукової роботи. Так, 73,7% респондентів вважають, що для ефективнішого застосування ЗУНФК у навчально-виховному процесі студентів їм допоможуть докладніші знання про традиції українського народу. Інші респонденти не визначилися в цьому питанні. Всі респонденти вбачають потребу в повному і систематизованому описі ЗУНФК, а також вказали на необхідність розробки методики застосування ЗУНФК у фізичному вихованні студентів. Респонденти також внесли різні пропозиції, які на їх думку можуть покращити рівень підготовленості фахівців з питань застосування ЗУНФК у практиці фізичного виховання вищих закладів освіти. Всі пропозиції можна об'єднати у наступні положення: видавати методичні посібники; проводити систематичні методичні семінари-практикуми з цих питань; проводити курсову перепідготовку викладачів з цих питань. Таким чином, респонденти показали низький рівень знань з питань використання ЗУНФК у навчально-виховному процесі студентів. Крім того, переважна більшість фахівців не має належної літератури для успішного проведення цих фізичних вправ з юнаками і дівчатами. Все це вказує на незадовільний стан впровадження ЗУНФК у процес фізичного виховання вищих закладів освіти. З іншої сторони викладачі наголошують на необхідності проведення наукових досліджень в цьому напрямку як теоретичного, так і практичного характеру, а також, на поширення в навчальних закладах результатів такої роботи, перш за все, через друк.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абишев К.С. Национальные традиции, обычаи в системе физкультурно-оздоровительной работы среди учащейся молодежи: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / К. С. Абишев – М., 1994. – 20 с.
2. Воропай О. Звичаї нашого народу [Текст]: Етнографічний нарис / О. Воропай. – К.: Оберіг, 1993. – 590 с.
3. Кахидзе Г. Г. Воспитательное значение и пути использования народно-национальных подвижных игр и физических упражнений школьников: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / Г. Г. Кахидзе – К., 1986. – 23 с.
4. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні / проф. Степан Килимник; [У 3 кн., 6т.]. – Кн. II, т.3: (Весняний цикл); т.4: (Літній цикл). – Факс. вид. – К.: АТ “Обереги”, 1994. – 528 с.
5. Prystupa Ie. Ukrainski narodni rukhlyvi ihry, zabavy ta rozvahy: Metodolohiia teoriia i praktyka: [monohrafiia] / Yevhen Prystupa, Oleh Slimakovskiy, Mykola Luk'ianchenko. – Drohobych: Vymir. – 1999. – 449 s.
6. Prystupa Ie. N. Ukrainski narodni ihry [Tekst]: monohrafiia / Prystupa, Levkiv V., Slimakovskiy O- L.: LDUFK, 2012- 432 p.
7. Ukrainska mynuvshyna: Iliustrovanyi etnohrafichnyi dovidnyk. – 2-e vyd. / A. P. Ponomarov, L. F. Artiukh, T. V. Kosmina ta in. – K: Lybid, 1994. – 256 s
8. Tsos A. V. Ukrainski narodni ihry ta zabavy : navch. posib. / A. V. Tsos – Lutsk: Nadstyria, 1994. – 96 s.

УДК 796 005.591.6

Соколова О.В., Мінакова А. Ю.
Запорізький національний університет

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗНУ

Існуюча система вищої освіти ставить високі вимоги до здоров'я, фізичної та розумової працездатності студентської молоді. Високі навчальні навантаження і низька рухова активність, нерациональне харчування та шкідливі звички, стресові ситуації та незадовільна організація процесу фізичного виховання негативно позначається на стані здоров'я студентів. Організація процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах вимагає удосконалення, спрямованого на покращення здоров'я студентів. Тому метою нашого дослідження є аналіз показників фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей факультету фізичного виховання Запорізького національного університету. Використані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження; тестування рівня фізичної підготовленості студентів; методи математичної статистики. Приймали участь студенти 1 курсу в загальній кількості 64 чоловік (16 – з кожного факультету). Виявлено низький рівень показників фізичної підготовленості. Запропоновано підвищувати рухову активність та рівень фізичної підготовленості за рахунок фізичних ресурсів.

Ключові слова: вища освіта, фізична підготовленість, фізичні якості, студент.

Соколова О.В., Мінакова А.Ю. Физическая подготовленность студентов разных специальностей ЗНУ.
Существующая система высшего образования ставит высокие требования к здоровью, физической и умственной работоспособности студенческой молодежи. Высокие учебные нагрузки и низкая двигательная активность, нерациональное питание и вредные привычки, стрессовые ситуации и неудовлетворительная организация процесса физического воспитания негативно сказывается на состоянии здоровья студентов. Организация процесса физического воспитания в высших учебных заведениях требует усовершенствования, направленного на улучшение здоровья студентов. Поэтому целью нашего исследования было проанализировать показатели физической подготовленности студентов разных специальностей факультета физического воспитания Запорожского национального университета. Использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных источников по теме исследования; тестирование уровня физической подготовленности студентов; методы математической статистики. Принимали участие студенты 1 курса в количестве 64 человек (16 – с каждого факультета). Выявлен низкий уровень показателей физической подготовленности. Предложено повышать двигательную активность и уровень физической подготовленности за счет физических ресурсов.

Ключевые слова: высшее образование, физическая подготовленность, физические качества, студент.

Sokolova O., Minakova A. Physical preparedness of students of different specialties of zaporizhzhia national university. The current higher education system puts high demands on the health, physical and mental work of students. The high workload and low physical activity, malnutrition and bad habits, stress and poor organization of physical education affect the health of students. Organization of physical education in higher educational institutions requires some improvement aimed at strengthening of the students' health. Thus one of the key moments in the training of future specialists is to study the impact of means and methods of physical training on the future professional activity of the student, to develop his professional and important mental and physical qualities which are the foundation of his good health. The objective of our study is to analyze the indicators of physical fitness of students of different specialties of Faculty of Physical Education ZNU. We set following tasks in our research: 1. Determine the level of indices of physical qualities. 2. Compare and evaluate the level of physical conditioning of students of different specialties, such as: "Physical Education", "Olympic and professional sport", "Physical rehabilitation" and "Tourism". We used such methods as analysis and synthesis of the literature related to our research; tests of physical fitness of students; methods of mathematical statistics (X, m, t) to achieve the objectives of the study. The study was conducted in Zaporizhzhya National University. The research involved the first-year students of different specialties of Faculty of Physical Education, in total 64 people (16 – from each specialty). Summarizing the results of this research, we conclude that the accounting of physical fitness level of students allows to obtain reliable information. This permits to solve the problem of increasing of physical activity and level of physical conditioning through the means of physical education in higher education institution.

Key words: higher education, physical preparedness, physical qualities, student.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Фізичне виховання студентів – нероздільна складова частина вищої освіти, результат комплексного педагогічного впливу на майбутнього спеціаліста в процесі формування його професійної компетенції [5, с.83]. Важливим компонентом здоров'я, основою високої працездатності, базою, на якій відбувається вся рухова діяльність студентів, є рівень фізичної підготовленості. Застосування фізичних вправ сприяє більш вираженому підвищенню рівня розвитку основних фізичних якостей, які і є основою фізичної підготовленості та стану здоров'я студентів. Одним з найбільш важливих факторів, що забезпечують потенціал здоров'я людини в цілому, є фізичне здоров'я, що характеризується показниками кондиційної фізичної підготовленості, реалізованої в системі фізичного виховання. Для підвищення якості організації фізичної освіти у вищих навчальних закладах необхідно проведення цілеспрямованої роботи, в основі якої, насамперед, повинна бути діагностика фізичної підготовленості студентів з подальшим прийняттям педагогічних заходів. Підвищення рівня фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я, а також ефективність занять з фізичної підготовки студентів одне з першочергових завдань, яке сьогодні стоїть перед викладачами [6, с.32]. Таким чином, зважаючи на велике оздоровче значення фізичних якостей і недостатній рівень їх розвитку у студентів, необхідно спрямувати процес фізичного виховання, в першу чергу, на покращення фізичної підготовленості студентської молоді. Існуюча система вищої освіти ставить високі вимоги до здоров'я, фізичної та розумової працездатності студентської молоді. Високі навчальні навантаження і низька рухова активність, нераціональне харчування та шкідливі звички, стресові ситуації та незадовільна організація процесу фізичного виховання негативно позначається на стані здоров'я студентів [1, с.27; 2, с.64]. Організація процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах вимагає удосконалення, спрямованого на покращення здоров'я студентів [3, с.78]. Отже, одним з ключових моментів у підготовці майбутніх спеціалістів є вивчення впливу засобів і методів фізичної культури на майбутню професійну діяльність студента, розвиток його професійно-важливих психофізичних якостей, які є підґрунтям їх міцного здоров'я [4, с.21].

Метою нашого дослідження було провести порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей ЗНУ.

Завдання та методи дослідження. У зв'язку з метою дослідження перед роботою були поставлені наступні завдання:

1. Визначити рівень показників фізичних якостей.

2. Порівняти та оцінити рівень фізичної підготовленості студентів, які навчаються за різними спеціальностями, а саме: «Фізичне виховання» (ФВ), «Олімпійський і професійний спорт» (ОіПС), «Фізична реабілітація» (ФР) та «Туризм».

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження; тестування рівня фізичної підготовленості студентів; методи математичної статистики (\bar{X}, m, t). Дослідження проводилося у Запорізькому національному університеті. У дослідженні приймали участь студенти 1 курсу студентів, які навчаються за різними спеціальностями на факультеті фізичного виховання ЗНУ в загальній кількості 64 чоловік (по 16 - з кожного факультету).

Результати дослідження. Для порівняння та оцінки рівня фізичної підготовленості студентів нами були проаналізовані показники здачі тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості. Отже, аналізуючи та порівнюючи результати здачі тестів студентами різних спеціальностей можна прослідкувати наступний прояв розвитку їхніх фізичних якостей. Серед дівчат за показниками витривалості найкращий результат показали студентки спеціальності ОіПС (9,2 хв), найбільш низький результат у дівчат спеціальності "Туризм", який становив 13,1 хв. У хлопців спостерігається подібна ситуація, але час є дещо більшим, оскільки для хлопців, на відміну від дівчат, передбачений біг на 3000 м. На першому місці хлопці спеціальності ОіПС з показником 11,8 хв. Найбільш низькі результати серед хлопців у студентів, які навчаються за спеціальністю ФР – 15,1 хв.

За показниками сили найбільший прояв спостерігався у дівчат спеціальності ОіПС – 23,8 рази. Дещо нижчими є показники спеціальностей ФВ та ФР (відповідно їхні показники – 22,6 рази та 20,1 рази). Найгіршими у прояві такої фізичної якості, як сили виявилися дівчата, які обрали спеціальність "Туризм". На відміну від дівчат, у хлопців найкращий результат демонструють студенти, які навчаються на спеціальності ФВ – 17,7 рази. Найбільш низькі результати хлопців спеціальності ФР – 15,2 рази. Показники студентів спеціальностей ОіПС та туризму відповідно становлять 16,3 рази та 15,5 рази.

За показниками швидкості в дівчат показники коливаються від 13,6 до 15,4 с. Найкращий результат належить студенткам спеціальності туризму – 13,6 с. Найбільш низький прояв швидкості показують студентки, які навчаються за

спеціальністю ФР. Поряд з тим, показники студенток ОіПС та ФВ не мають суттєвих розбіжностей між собою. Різниця між результатами становила 0,2 сек.

За результати показників спритності (човниковий біг 4х9) кращими виявились студентки спеціальності туризму. Їхній показник знаходився на рівні 9,9 с. На другому місці – дівчата спеціальності ОіПС із результатом 10,1 с. Результат студенток, які навчаються за спеціальністю ФВ, відрізняються від попередніх на 0,1 с. Значно нижчими, у порівнянні зі студентками зазначених вище спеціальностей, результати належать дівчатам спеціальності ФР (10,8 с). Серед хлопців на першому місці є хлопці спеціальності ОіПС (8,9 с). На другому місці – студенти ФВ (9,0 с), третє місце належить студентам спеціальності «туризм» (9,2с) і на четвертому місці розмістились хлопці, які навчаються за спеціальністю ФР – 9,4 с.

Результати прояву гнучкості у хребті є більш вищими у дівчат. Вочевидь, оскільки більшу гнучкість проявляють саме особи жіночої статі. Проаналізувавши і оцінивши показники тесту на гнучкість, можна констатувати, що у даній вправі найкраще проявили себе студентки, які обрали спеціальність ОіПС. Їхній показник торкається позначки 20,1 см. Дещо відстають у розвитку гнучкості студентки спеціальності ФВ – 19,8 см. Результати студенток спеціальностей туризму та ФР незначно відрізняються і відповідно становлять 17,6 см. та 17,8 см. У хлопців прослідковуємо дещо подібну ситуацію. На першому місці ОіПС із результатом 18,7 см; друге місце з незначним відставанням займають студенти спеціальності ФВ (18,2 см); на третьому місці хлопці, які навчаються за спеціальністю туризму. Вони показали такий самий результат, як і дівчата даної спеціальності, а саме 17,6 см. Четверте місце посіли хлопці спеціальності ФР, які показали результат 16,6 см.

Останньою фізичною якістю, показники якої були проаналізовані для визначення рівня фізичної підготовленості, є швидкісно-силові якості студентів (стрибок у довжину з місця). У даному тесті спостерігаються значні відмінності у показниках хлопців та дівчат різних спеціальностей. У прояві швидкісно-силових якостей наступні рейтингові місця займають студентки таких спеціальностей: туризму – 211,7 см; ОіПС – 206,1 см; ФВ – 197,1 см; ФР – 192,7 см (табл.1). Виконання кожного нормативу оцінювалось за показниками результатів по кількості балів (від 1 до 5). Під час визначення та оцінки рівня фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей бали, отримані ними за окремі види тестування, спочатку множилися на коефіцієнт тестів, а потім підсумовувались. Результати оцінювались за шкалою результатів випробувань фізичної підготовленості, а саме визначався відсоток високий, вищий за середній, середній, нижчий за середній та низький рівні фізичної підготовленості.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей ЗНУ

показники	ОіПС		ФВ		Т-м		ФР	
	д	х	д	х	д	х	д	х
Біг 2-3 км, хв	9,2	11,8	9,5	12,2	13,1	12,8	10,3	13,1
ЗРвУЛ і ПнП (рази)	23,8	16,3	22,6	17,7	15,6	15,5	20,1	15,0
Біг 100 м, с	14,6	13,0	14,8	13,2	14,2	13,4	15,4	13,7
Човниковий біг 4х9, с	10,1	8,9	10,2	9,0	9,9	9,2	10,8	9,4
Нахил тулуба, с	20,1	18,7	19,8	18,2	17,6	17,6	17,8	16,6
Стрибок, см	206,1	254,4	197,1	258,4	211,7	250,6	192,7	246,2

Результати перемножених та підсумованих балів тестування дали змогу визначити рівень фізичної підготовленості студентів кожної спеціалізації (рис. 1).

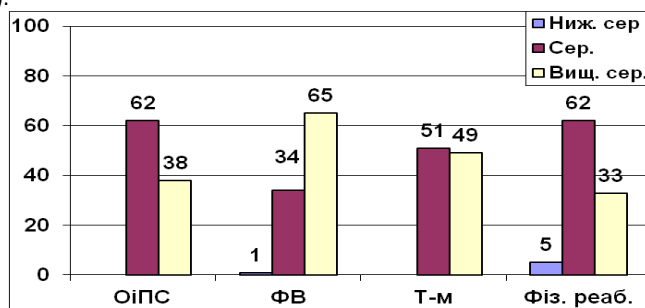


Рис. 1 Відсотковий розподіл рівнів фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей ЗНУ

Результати дослідження показали, що відсоток студентів (62%) спеціальності ОіПС із середнім рівнем фізичної підготовленості дещо вищий ніж відсоток студентів з вищим за середній рівнем ФП. У студентів спеціальності ФВ переважає відсоток студентів з вищим за середній рівнем ФП, який становить 65%. У порівнянні зі студентами спеціальності ОіПС у студентів, які навчаються на спеціальності ФВ менший відсоток студентів з середнім рівнем ФП, а саме 34%. Також серед студентів цієї спеціальності є 1% студентів з рівнем ФП нижчим за середній. Щодо студентів спеціальності „Туризм”, то відсотковий розподіл студентів з середнім та вищим за середній рівнем ФП знаходиться майже на одному рівні. Відповідно 51% студентів мають середній рівень ФП та 49% студентів – вищий за середній рівень ФП. Серед студентів, які навчаються на спеціальності ФР спостерігається найбільший відсоток, а саме 62%, студентів з середнім рівнем ФП. 33% студентів даної

спеціальності мають середній рівень ФП. Слід зазначити, що, на відміну від трьох вище проаналізованих спеціальностей, у студентів спеціальності ФР спостерігається найбільший відсоток студентів з нижчим за середній рівнем ФП, який становить 5%.

ВИСНОВКИ

1. Вивчення наукової та методичної літератури дозволило виявити, що на сьогоднішній день рівень фізичної підготовленості студентів є, на жаль, на досить низькому рівні, що не є втішним для суспільства. Проблема дослідження і систематична оцінка рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів є актуальною, так як дає змогу виявити рівень рухової активності, фізичного здоров'я та дієздатності студентської молоді, накреслити шляхи і заходи їх поліпшення в процесі навчання у вищих навчальних закладах, активізувати роботу студентів зі свого фізичного вдосконалення, спонукати викладачів шукати ефективні засоби і методи фізичної підготовки студентів, а адміністрацію вищих навчальних закладів – знаходити додаткові резерви для поліпшення умов фізичного виховання студентів.

2. Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей дозволив встановити, що найкраще підготовлені у студенти, які навчаються ЗНУ за спеціальністю „Олімпійський та професійний спорт”, на другому місці – студенти спеціальності „Фізичне виховання”. Дещо нижчі показники рівня фізичної підготовленості спостерігаються у студентів спеціальності „Туризму”. Найнижчий рівень фізичної підготовленості в студентів, які навчаються за спеціальністю „Фізична реабілітація”.

3. Узагальнюючи результати даного дослідження, робимо висновок про те, що на основі проведеного дослідження з обліку рівня фізичної підготовленості студентів, можна отримати достовірну інформацію. Це дозволяє засобами фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу на більш високому рівні вирішувати питання підвищення рухової активності та рівня фізичної підготовленості за рахунок фізичних ресурсів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах / затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України від 2 червня 1993р. – № 161. – Київ. – 25с.

2. Акимова М.Е. Содержание и методика проведения занятий по аэробике со студентами высших учебных заведений / проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сб. ст. Под ред. Ермакова С.С. / IV международный науч. конф. – Харьков – Белгород – Красноярск, 2008. – С.9-11.

3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / Постанова від 15 січня 1996р. №80 Кабінет Міністрів України, 1996р.

4. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / Постанова від 15 січня 1996р. №80 Кабінет Міністрів України, 1996р.

5. Лысова И. А., Блинова А. В. Оценивание физической подготовленности студентов как метод педагогической диагностики / Проблемы педагогики и психологии. – 2008. – №4. – С. 107-110.

6. Pylojan R.A. Motivacija sportyvnoi dejatelnosti. – М.: F I S, 1984. – 104 s.

7. Trzesniowski R., Pilicz S. Tabele sprawnosci fizycznej mlodziezy w wieku 7-19 lat. – Warszawa, 1989. – 127 s.

УДК 796.071.4.001

Сопотницька О. В.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,

СТАН СФОРМОВАНOSTI ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В статті проаналізовано стан сформованості рівня професійної підготовки тренера у випускників факультету фізичного виховання. На основі теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури та власного досвіду, ми з'ясували, що особливості організації професійної підготовки майбутнього тренера-викладача полягають у тому, що формування змісту, підбір методів, форм та засобів підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності повинні враховувати певні чинники. Основними чинниками, які впливають на організацію підготовки майбутнього тренера-викладача у вищих навчальних закладах, нами визначені: системний підхід до організації навчального процесу; професійна спрямованість дисциплін професійної підготовки; відповідність змісту, меті і завданням професійної підготовки майбутнього тренера-викладача; відповідність навчально-методичного матеріалу тенденціям розвитку професійної діяльності майбутнього тренера-викладача відповідно із соціально-економічним розвитком суспільства; раціональний добір дисциплін підготовки до професійної діяльності майбутнього тренера-викладача. Одержані дані анкетування дали можливість побачити, що рівень сформованості випускників факультету фізичного виховання до тренерської діяльності не зовсім відповідає вимогам сьогодення. За традиційного навчального процесу досягти високого рівня готовності майбутніх вчителів фізичної культури до тренерської діяльності досить складно. Це зумовлює необхідності розробки та впровадження у навчальний процес таких педагогічних умов, які б дозволили більш ефективно формувати вміння майбутнього тренера.

Ключові слова: анкетування, стан сформованості, тренер, професійна підготовка.

Сопотницкая Е. В. Состояние сформированности готовности будущего учителя физической культуры к тренерской деятельности. В статье проанализировано состояние сформированности уровня профессиональной подготовки тренера у выпускников факультета физического воспитания. На основе теоретического анализа психолого-педагогической литературы и собственного опыта, мы выяснили, что особенности организации профессиональной подготовки будущего тренера-преподавателя состоит в том, что формирование содержания, подбор методов, форм и средств подготовки будущего тренера-преподавателя к профессиональной деятельности должны учитывать определенные факторы. Основными факторами, которые влияют на организацию подготовки будущего тренера-преподавателя в высших учебных заведениях, нами определены: системный подход к организации учебного процесса;