

Частота рухів рук (разів/30 с)	ЕГ	9,8	18,0	0,001
	КГ	2,4	1,1	0,05
Частота рухів ніг (рухів/30 с)	ЕГ	4,1	11,5	0,001
	КГ	1,1	3,1	0,05
Стрибки у довжину з місяця (см)	ЕГ	21,5	8,7	0,001
	КГ	5,3	2,4	0,05
Гнучкість у нахилі тулуба вперед (см)	ЕГ	5,2	41,3	0,001
	КГ	2,1	16,7	0,001
Статична рівновага (с)	ЕГ	7,7	88,5	0,001
	КГ	0,4	4,6	0,001
Спритність (біг 4 x 9 м.) с	ЕГ	1,0	11,6	0,001
	КГ	0,4	2,1	0,001

ВИСНОВКИ. Таким чином, доповнена до навчальної програми «Теорія і методика викладання самозахисту» переконливо свідчить про свою ефективність. Вона може бути рекомендована для впровадження в практику фізичного виховання студентів інших навчальних закладів освіти.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ – корекція основних аспектів фізичного виховання та викладання дисципліни в контексті занять у спеціальному медичному відділенні ВНЗ та реабілітаційних закладах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арзютов Г.Н. Структура тренувально-змагальної діяльності і спортивного результату в єдиноборствах // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: ХХПІ, 1999. – № 17. – С. 13-27.
2. Годлевський П.М. Удосконалення психофізичної підготовки студенток ВНЗ засобами жіночого самозахисту : навч. посіб. / П.М. Годлевський, О.С. Куц. – Житомир : ЖДТУ, 2010. – 171 с.
3. Круцевич Т. Ю. Інноваційні процеси у сфері підготовки кадрів з фізичної культури / Т. Ю. Круцевич, М. А. Зайцева // Теорія і методика фізичного виховання. – 2005. – №4. – С. 41 – 45.
4. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : Навч. посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
5. Julia Petty. Interactive, technology-enhanced self-regulated learning tools in healthcare education: A literature review Review. Article Nurse Education Today, Volume 33, Issue 1, January 2013, Pages 53-59.
6. Biddle S/. Exercise and psychosocial health Research Quarterly for Exercise and Sport. 1995. - P. 292-297.
7. Carroll F. J. The influence of resistance Training on manual color donation / F. J. Carroll, B. Barry, S. Risk, R. G. Carson // Soc Neurosci. Abstr. – Vol. 26. – 2000. – P. 464.
8. Jams F. Physical Activity Chidings for Adolescent's // Special issue of Pediatric Experience, Science, Volume 6(4), 1994. -176 p.

Гулай В.С.

Національний університет державної податкової служби України

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ НУДПС УКРАЇНИ

У статті проаналізовані результати тестування фізичної підготовленості та здоров'я студентів, запропоновані шляхи вирішення проблеми збереження та зміцнення здоров'я тих, хто навчається. Підкреслюється значущість фізичної культури та здоров'я студента.

Ключові слова: *фізична підготовленість, здоров'я студентів, технології збереження і зміцнення здоров'я.*

Гулай В.С. Физическая подготовленность и здоровье студентов НГНС Украины. *В статье проанализированы результаты тестирования физической подготовленности и здоровья студентов, предложены пути решения проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Подчеркивается значимость физической культуры и здоровья студента.*

Ключевые слова: *физическая подготовленность, здоровье студентов, технологии сохранения и укрепления здоровья*

Gulai V.S. Physical preparedness and health of students of NSTS of Ukraine. *The paper analyzed the test results of physical fitness and health of students proposed solutions to the problem of preserving and strengthening the health of students. Emphasized the importance of physical education and health student. The Law of Ukraine "On Physical Culture and Sports" noted "the main objectives of physical education and sport is a constant increase in the level of health, physical and spiritual development of people, promoting economic and social progress of society, as well as Ukraine's image in the international community." But the situation with a level of health and physical*

development in Ukraine is catastrophic. In recent years a large number of fixed tragic events in physical education classes in schools, which led to lower standards, which are essential for the control of physical properties of the body of a young student or student. Over the last decade, Ukraine has developed an alarming situation: deteriorated health and physical fitness of students. This is primarily due to the crisis in the national system of physical training that does not meet modern requirements and international standards of physical fitness person. The main crises are: impairment of sport, lagging behind the current requirements of all levels of athletic training and retraining courses underestimation in schools of social, recreational and educational role of sport; principle funding. Despite a strong enough legal basis of physical education and sport, still a concern of the system of physical education, health and level of fitness of young people. In modern conditions in Ukraine in a critical situation with the state of health of young people, the number of sick students.

.Key words: *physical fitness, health students, technology preservation and promotion of health.*

Актуальність. У світі подій Болонського процесу хотілося б звернути увагу на те, що основною метою сучасної освіти є підвищення якості та ефективності освіти. Підвищення якості вищої професійної освіти є однією з активних проблем освіти в Україні. Фізичне виховання студентської молоді є невід'ємною частиною системи професійної освіти, важливим компонентом гармонійного розвитку особистості, формування у молоді патріотичних почуттів, вдосконалення фізичної, психологічної та моральної підготовки до активного життя і професійної діяльності. Майже 90% учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку. У дослідженнях багатьох авторів зазначається загрозливий стан здоров'я випускників шкіл, який має тенденцію погіршення з кожним роком. У процесі навчання в середній школі намітилася тенденція до погіршення стану здоров'я підростаючого покоління. Серед випускників шкіл зафіксовано вдвічі більше осіб з відхиленням у стані здоров'я ніж серед учнів перших класів.

Здоров'я – це не тільки відсутність захворювань, а й високий рівень фізичного і психоемоційного стану, який охоплює функціональні можливості організму, фізичні якості, навички і уміння, що забезпечують високу працездатність, ефективне проведення вільного часу, здатність орієнтуватися в екстремальних умовах. Одна з головних задач вузу – підвищення якості освіти, приведення рівня професійної підготовленості майбутніх спеціалістів у відповідності з нормативними актами та вимогами Болонського співвідношення. Пріоритетною метою вищої освіти є досягнення професійної компетентності випускників вузів. При цьому необхідно забезпечити: культурне, інтелектуальне, духовне та фізичне становлення, саморозвиток та самовдосконалення, тісний взаємозв'язок теоретичного та практичного навчання у вищому навчальному закладі. Погіршення стану здоров'я та зниження рівня фізичної підготовленості студентів вказує на недостатність традиційного підходу викладання фізичної культури в навчальному закладі. Сучасна система вищої професійної освіти детермінована задачами навчання на шкоду комплексному здоров'ю, не забезпечує їх використання для особисто-професійного розвитку студента. Для переважної більшості студентів фізична культура не є життєво необхідною проблемою. Студенти ставлять фізичну культуру серед життєвих цінностей на одне з останніх місць. Вони не вбачають сенсу в зміцненні здоров'я засобами фізичної культури, не вважають необхідними для себе заняття з фізичного виховання. Одною з причин низького інтересу студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом є незадовільна організація навчального процесу з фізичного виховання у вузах, слабе програмно-методичне і матеріально-технічне забезпечення. Таким чином, пошук шляхів та технологій оздоровлення студентської молоді представляє собою велику теоретичну і практичну значущість в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Мета дослідження – визначити рівень стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів Національного університету державної податкової служби України з метою розробки педагогічних технологій укріплення здоров'я.

Методи дослідження – аналіз науково-методичних джерел, тестування фізичної підготовленості студентів I курсу юридичного факультету НУДПСУ.

Результати досліджень. Стратегічною метою фізичного виховання студентської молоді в університеті є формування у неї фізичного, морального та психічного здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу і звички до самостійних занять фізичною культурою та спортом, набуття знань і вмінь здорового способу життя. Це потребує дотримання державної політики і вироблення стратегії розвитку фізичного виховання і спорту студентської молоді до соціальних і економічних змін, що відбувається в Україні. Гармонійно розвинену людину не можна уявити без досконалого фізичного розвитку і міцного здоров'я, що є основою повноцінної праці та захисту Батьківщини. Фізичне виховання у вузі спрямоване саме на вирішення цих знань. Проте, розробляючи основні положення фізичного виховання в сучасних вузах, необхідно спочатку переосмислити і вирішити ті проблеми колишньої системи фізичного виховання, що негативно впливали на кінцевий результат. Зокрема, це розв'язання протиріччя між декларованою метою занять і її практичною реалізацією. Навчальні заняття повинні мати освітньо-виховний характер, тобто формувати, в першу чергу, фізкультурну освіченість і мотиви фізичного самовдосконалення. Фізичне виховання в університеті – це

спеціально організований педагогічний процес, спрямований на всебічний розвиток особистості, фізичних властивостей. Проблема вдосконалення професійно важливих психофізичних якостей студентів – юристів у процесі фізичного виховання є актуальною, оскільки особливості професійної діяльності юриста вимагають від нього дисциплінованості, сумлінності, наполегливості, емоційної стійкості, високих показників функцій уваги та пам'яті, стійкості до виконання довготривалої монотонної роботи, ініціативності, продуктивності, аналітичності та оперативності мислення. Розвиток цих та інших професійно важливих рухових якостей є основою фізичної підготовки студентів – юристів.

Одне з найважливіших завдань фізичного виховання в університеті – зміцнення здоров'я студентів, виховання гармонійно розвинутих та здорових податківців. Нажаль, упродовж останніх років у нашій країні склалася негативна ситуація зі станом здоров'я людини дітей усіх вікових груп, разом із погіршенням здоров'я, спостерігається і зниження фізичної підготовленості. Аналізуючи стан фізичного виховання абітурієнтів та студентів можна стверджувати, що серед більшості з них не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я, відсутня стійка мотивація до знання з фізичного виховання. Рівень фізичної підготовленості студентів, адаптація функціональних систем їх організму в процесі безпосередньої навчальної діяльності залежить від рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості набутих ними під час навчання в школі. Ці показники можуть бути збережені та поліпшені при відповідних навантаженнях у процесі занять фізичним вихованням у ВНЗ.

Негативні моменти адаптації студентів до фізичного виховання є наслідком:

- а) нераціонально побудованого процесу фізичної підготовки (навчальні заняття проводяться 1-2 рази на тиждень);
- б) застосування надмірних навантажень, які не відповідають рівню фізичного розвитку і фізичної підготовленості;
- в) незадовільність санітарно-гігієнічних і екологічних умов;
- г) рівня психічного і розумового навантаження;
- д) вікових особливостей розвитку статі.

Згідно програми науково-дослідницької роботи кафедри фізичного виховання і спорту Національного університету державної податкової служби України було проведено тестування фізичної підготовленості студентів I курсу 2012-2013 та 2013-2014 навчального року.

На момент тестування обстежені були практично здоровими та не мали відхилень у фізичному розвитку. Під час вивчення фізичних якостей у студентів ми використали тести, які відповідали таким вимогам:

- методика контрольних перевірок повинна забезпечити мінімальні затрати часу на виконання тесту;
- контрольні вправи повинні бути доступними для всіх студентів, незалежно від фізичної підготовленості;
- контрольні вправи повинні відрізнятися простотою вимірювання і оцінки результатів;
- до проведення тестових досліджень, контрольні вправи повинні бути вивчені на заняттях з фізичного виховання.

Проведення контрольних досліджень, спосіб їх виконання, та оцінка результатів тестування здійснюється за загально прийнятими правилами. Фізична підготовленість студентів університету визначилися результатами педагогічних тестів, які констатують рівень проявлення основних рухових якостей: – спритність (біг на 60м, човниковий біг 4×9м, стрибок у довжину з місця, стрибки через брусок за 1хв.) – на силу (піднімання тулуба за 1хв., згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування). У дослідженні проведених в Національному університеті державної податкової служби України приймало участь 152 студента юридичного факультету. З них 45 юнаків та 30 дівчат, які навчалися в 2012-2013 н.р. та 40 юнаків і 37 дівчат, які навчалися в 2013-2014 навчальному році. Результати тесту рівня фізичної підготовленості дівчат I курсу юридичного факультету показали відсутність тенденції до її поліпшення. Порівнюючи середні результати тестування фізичної підготовленості студенток 2012-2013 навчального року з результатами студенток 2013-2014 навчального року виявилось, що показники середніх результатів у студенток 2012-2013 н.р. вищі майже у всіх видах тестування. Так з бігу на 60м. різниця середнього результату гірше на 0,3 сек., в човниковому бігу – на 0,1 сек., а у стрибку у довжину з місця – на 2см., У тестах, які констатують якість силу піднімання тулуба в усіх на 1 хвилину, та згинання-розгинання рук середні результати були показані на 1,2 рази нижче. 1 лише у стрибках через брусок за 1 хвилину середні результати у студенток 2013-2014 н.р. кращий на 11,5 разів. Аналіз тестування фізичної підготовленості юнаків-студентів виявив, що студентів I курсу юридичного факультету 2013-2014 навчального року фізична підготовка гірша по всім видам тестування ніж у студентів 2012-2013 н.р.

У силових вправах:

- підтягування, середній результат нижчий – на 1 раз;

Піднімання тулуба в усіх за 1хв. – на 5 раз.

У вправах на спритність:

- біг на 60м., середній результат гірше – на 0,4 см;
- човниковий біг середній результат гірше – на 0,3 сек.;
- стрибок на довжину з місця середній результат гірше – на 19 см.;

- стрибок через брусок за 1хв. середній результат гірше – на 4 рази

Результати тестування фізичної підготовленості студентів I курсу юридичного факультету Національного університету державної податкової служби України набору 2012-2013 та 2013-2014 н.р. свідчить про те, що абітурієнти 2012 року фізично підготовлені краще абітурієнтів 2013 року.

Таблиця 1

Фізична підготовленість студенток I курсу юридичного факультету

№	Види випробувань	Середній результат	
		студенти 2012-2013н.р.	студенти 2013-2014н.р.
1	Стрибок у довжину з місця	168,5	166,5
2	Біг на 60м	10,3	10,6
3	Піднімання тулуба всід за 1хв	35,8	34,6
4	Згинання-розгинання рук	5,8	9,7
5	Човниковий біг	10,9	11,0
6	Стрибки через брусок за 1хв.	119,5	131

Таблиця 2

Фізична підготовленість студентів I курсу юридичного факультету

№	Види випробувань	Середній результат	
		студенти 2012-2013н.р.	студенти 2013-2014н.р.
1	Стрибок у довжину з місця	2,43	2,24
2	Біг на 60м	7,8	8,2
3	Піднімання тулуба всід за 1хв	50	45
4	Згинання-розгинання рук	15	14
5	Човниковий біг	8,7	9,0
6	Стрибки через брусок за 1хв.	172	168

Проведенні дослідження показали, що рівень фізичної підготовки молоді, що вступила в університет, не тільки з року в рік залишається без змін і мають низький рівень фізичної підготовленості, але і не відповідає постійному зростанню вимог до фізичного виховання. Це дозволяє зробити висновок, що фізична підготовленість студентів I курсу є низькою і заслуговує особливої уваги кафедри фізичного виховання при організації учбового процесу і вивченні ефективності системи фізичного виховання. Без спеціального дослідження цього питання неможливо серйозно говорити про успішність виконання програми фізичного виховання. При тестуванні фізичної підготовки студентів необхідно вивчення співвідношення між рівнем фізичної підготовки та станом їх здоров'я, що досягається в процесі фізичного виховання. Результати дослідження стану фізичної підготовленості студентів I курсу 2012-2013, 2013-2014 років навчання Національного університету державної податкової служби України вказує на необхідність розробки технологій збереження та закріплення здоров'я. При розробках та реалізації цих технологій необхідно сприяти оптимізації навчального процесу з фізичного виховання за допомогою використання інноваційних форм та методів організації навчального процесу. Надавати студенту можливості використання персональної програми навчання, враховуючи його фізичний стан, рівень розвитку фізичних якостей.

Вивчення динаміки фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану здоров'я студентів I курсу юридичного факультету показує, що у студентів, які не займаються самостійно фізичними вправами та спортом, чітко проявляється зниження фізичної працездатності та погіршення стану здоров'я. Крім того, сьогодні серед студентів зустрічається негативне відношення до особистої фізичної підготовки, стану свого здоров'я, небажання і невміння застосовувати засоби фізичної культури і спорту в повсякденному житті. Технологія укріплення здоров'я повинна виступати засобом реалізації рефлексій, спонукати студента до самостійному формуванню системи знань, умінь та навичок в області фізичної культури.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз фізичної підготовленості студентів I курсу 2012-2013, 2013-2014 н.р. показував, що фізична підготовленість абітурієнтів з кожним роком погіршується.

2. Рівень фізичної підготовленості студентів, адаптація функціональних систем їх організму і процесі безпосередньої навчальної діяльності залежить від рівня фізичного розвитку і фізичного підготовленості набутими ними під час навчання у школі.

3. Для удосконалення системи фізичного виховання, а також укріплення здоров'я студентів необхідно впроваджувати в навчальний процес з фізичного виховання університету педагогічні технології, які підвищують ефективність праці студентів, забезпечують необхідний рівень адаптації, зміцнення здоров'я та розвиток професійних фізичних і психофізичних здібностей студентів.

ПОДАЛЬШЕ ДОСЛІДЖЕННЯ. Передбачається провести дослідження в розвитку фізичних якостей студентів I курсу університету. Розробити та впровадити в навчальний процес з фізичного виховання університету педагогічні технології розвитку фізичних якостей.

ЛІТЕРАТУРА

- Апанасенко Г. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Апанасенко, Л.Довженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – №1. – с.17-21.
- 2. Бальсевич В.К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты/ В.К.Бальсевич, Л.И. Лубышева// Теория и практика физической культуры. – 2003. – №5. – с.19-22.
- Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 С.
- Bouchard C. (1990). Discussion[^] Heredity, fitness, and health. In C. Bochar, R.J. Shephard, T. Stephens, J.R. Sutton, B.D. McPherson (Eds), Exercise, fitness, and health (PP.147-153). Champaign, IL: Human Kinetics/
- Dubogay A / Practice oriented approaches to organization and management of the health school / A.Dubogay // International Scientific confress / The modern Olympic Snorts – Kyiv: International Agency Ltd, 1997. – p.176.
- Docherty D/ Relationship of body size, physique, and composition to physical performance in young boys and girls / D / Docherty, C.A / Gaul // int. J. Sports Med. – 1991. – 12. – P. 525-532.

Дакаленко Олег

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

АДАПТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЛЕКСИЧНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ З ІНОЗЕМНОЇ МОВИ У СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ

У статті висвітлені деякі моменти формування лексичної компетенції з іноземної мови на рівні особливого психологізму студентів-спортсменів, які сприятимуть у їхньому майбутньому соціальному та вербальному адаптуванню у іншомовному контексті з професійного боку для вирішення тих задач, які допоможуть їм не тільки-но порозумітися зі speech-партнером, але й мати змогу працевлаштуватися за кордоном.

Ключові слова: адаптація, технології, формування, лексична компетенція, студенти-спортсмени, спілкування, фах.

***Дакаленко Олег. Адаптивные технологии формирования лексической компетенции по иностранному языку у студентов-спортсменов.** В статье освещены некоторые моменты формирования лексической компетенции по иностранному языку на уровне особенного психологизма студентов-спортсменов, которые, в их будущем, повлияют на социальную и вербальную адаптацию в иноязычном контексте с профессиональной стороны для решения тех задач, которые помогут им найти не только общий язык со speech-партнером, но и дадут возможность трудоустроиться за рубежом.*

Ключевые слова: адаптация, технологии, формирование, лексическая компетенция, студенты-спортсмены, общение, специальность

***Dakalenko Oleg. Adoptive technologies of lexical competence forming in foreign language by sporting students.** The article deals with the moments of lexical competence forming in foreign language on a level with the special psychological analysis of sporting students that can have an future influence upon their social and verbal adaptation in another language context from professional side for a solution of the aims that not only help them to find the understanding with a speech-partner but also to have place in a job abroad.*

Key words: adaptation, technologies, forming, lexical competence, sporting students, personal contact, specialty.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У зв'язку з зовсім новими стандартами та методиками мовного навчання майбутніх фахівців (див.: [1], [4], [8]), зокрема у спортивній галузі, має бути орієнтовано на тільки-но на отримання осмислених знань, але й, головним чином, на формування адаптованих (і не тільки таких) компетенцій; тобто – сукупності мовленнєвих вмінь та мовних знань і навичок їх використання, що, у свою чергу, має дозволити майбутнім фахівцям у спортивній галузі бути конкурентоспроможними в умовах сучасної ринкової економіки та соціальних відносин. Нагадаємо, що «...головним завданням навчання іноземних мов у вищому навчальному закладі є формування творчої особистості майбутнього фахівця, здатного до саморозвитку шляхом вироблення ним оптимальних стратегій навчання для адекватного спілкування в ситуаціях, пов'язаних з майбутньою практичною діяльністю засобами мови, що вивчається» (Т. В. Караєва) [3]. Тому у наш час вже загально вживане є те, що вивчення іноземної мови у немовному виші має бути визначеним, виходячи з потреб сучасного суспільства та, у першу чергу, студентів, на основі тих цілей та задач, які студенти-спортсмени не мають вирішити після закінчення вишу. У сьогоденній глобалізації адаптованого або просунутого знання іноземної мови у контексті суто академічної професійної