

2. Aref'ev V. G. Osnovi teorii ta metodiki fizichnogo vihovannya : Pidruchnik . - Kam'yanec'-Podil's'kii : PP Buinic'kii O. A., 2011. - 368 s.
3. Borisova Yu. Yu. Diferenciovanii pidhid u fizichnomu vihovanni shkolyariv na osnovi vikoristannya komp'yuternih tehnologii : avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vih. i sportu. - Dnipropetrovs'k, 2009. - 20 s.
4. Vlastovskii V. G. Tipologiya fizicheskogo razvitiya v svete akseleracii rosta i razvitiya pokolenii : avtoref. diss. ... dokt. biol. nauk. - M. : 1971. - 21 s.
5. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. - СПб : МГП «Петрополис», 1992. - 123 с.
6. Фізична культура в школі : 5-11 класи : методичний посібник / за ред. С. М. Дятленка. - К. : Літера ЛТД, 2011. - 368 с.
7. Aref'ev V. G. Suchasna metodika ocinyuvannya biologichnogo viku divchat-pidlitkiv / V. G. Aref'ev, T. Yu. Krucevich, O. V. Andreeva // Fizichne vihovannya v shkoli. - 2000. - №1. - S. 21-26

Бобровник С.І., Питомець О.П.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

КОРИГУВАННЯ НОРМАТИВІВ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ З ВИКОНАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ СТРИБКІВ

У статті розглядається проблема фізичної підготовленості студентів (чоловіків та жінок) фізкультурного профілю з виконання легкоатлетичних стрибків у довжину, потрійним стрибком та у висоту з розбігу, які представлені у навчальній дисципліні "Теорія і методика викладання легкої атлетики". На основі дослідження зроблений порівняльний аналіз та коригування нормативів оцінювання фізичної підготовленості студентів фізкультурного профілю Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова з виконання легкоатлетичних стрибків.

Ключові слова: студенти, фізична підготовленість, нормативи, оцінювання, легкоатлетичні стрибки.

Бобровник С.І., Питомець А.П. Коррекция нормативов оценивания физической подготовленности студентов физкультурного профиля по выполнению легкоатлетических прыжков. В статье рассматривается проблема физической подготовленности студентов (мужчин и женщин) физкультурного профиля по легкоатлетическим прыжкам в длину, тройным прыжком и в высоту с разбега, которые представлены в учебной дисциплине "Теория и методика преподавания легкой атлетики". На основе исследования сделан сравнительный анализ та коррекция нормативов оценивания физической подготовленности студентов физкультурного профиля Национального педагогического университета имени М.П. Драгоманова с выполнения легкоатлетических прыжков.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, нормативы, оценивание, легкоатлетические прыжки.

Bobrovnik S.I., Pytomets A.P. Correction standards of physical fitness evaluation of students' sports performance profile of athletics jumps.

The article deals with the problem of physical fitness of students male and female athletic performance profile of athletics long jump, triple jump and high jump with takeoff, represented in the field of study "Theory and Methods of teaching athletics ." Based on the research we've made the comparative analysis and correction of standards of physical fitness evaluation of students' sports profile of the National Pedagogical University named by M. Dragomanov to implement athletic jumps.

367 students male and 72 students female of the third courses of Physical Education Institute and Institute of Sport of the National Pedagogical University Dragomanova took part in investigation. Studies were conducted among men in the period from 2007 to 2013, among women in the period from 2009 to 2012.

Determine the level of physical fitness of students male sports profile took place in the competitive exercises of long jump with a takeoff, triple jump and high jump with a takeoff.

Curriculum standards estimate the level of learning students but received results of students' sports profile we also compared with normative requirements sports discharge classification in athletics at 1 junior level.

Key words: *students, physical fitness, standards, evaluation, athletic jumps.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими чи практичними завданнями. Процес сучасної вищої освіти проходить корінні зміни в зв'язку з переходом на нову систему навчання. В цьому контексті актуальною залишається проблема удосконалення фізичного виховання у вищих навчальних закладах обумовлена насамперед погіршенням стану здоров'я студентської молоді. Значна кількість студентів мають відхилення у стані здоров'я, ще половина з них – незадовільну фізичну підготовку. Про низький рівень фізичної підготовленості населення в усіх регіонах України свідчать дослідження багатьох авторів [1,2,3]. За даними Міністерства охорони здоров'я України за останні роки відбувається підвищення рівня захворюваності та поширення хвороб серед молоді.

Для молоді нашої держави здоров'я є однією з найголовніших життєвих цінностей, але відповідальність за стан свого здоров'я не притаманна більшості із них. Від фізичної активності молоді багато в чому залежить активність людини в подальшому житті [6]. Тому, збереження і зміцнення здоров'я та фізична підготовленість підростаючого покоління є актуальними у нашій державі в теперішній час. Заняття фізичними вправами в молоді роки, особливо легкоатлетичними, які є основою рухів для багатьох видів спорту сприяють руховій активності людей і в зрілому віці [7].

Покращити ж цю ситуацію можна завдяки здоровому способу життя та фізичним навантаженням, які є засобом збереження і підтримування функціональних можливостей організму [8].

Виконання завдання з покращення фізичної підготовленості школярів та студентської молоді покладається на фахівців фізичного виховання, які працюють у школах та ВНЗ.

У зв'язку з цим, постає питання підготовки кваліфікованих фахівців з фізичної культури і спорту. Багато наукових працівників займаються питаннями підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та висвітлюють їх (свої думки) у своїх публікаціях (Е.С.Вільчковський, О.В.Тимошенко, О.Д.Дубогай, В.Г.Арефєв, Г.М.Арзютов, Л.П.Сущенко, С.М.Канішевський, М.Д.Зубалій, Б.М.Шиян, О.С.Куц, О.Ц.Демінський тощо).

У вищих навчальних закладах фізкультурного профілю студенти вивчають навчальну дисципліну "Теорія і методика викладання легкої атлетики". Для оволодіння дисципліною студенти повинні мати гарну фізичну підготовленість, добре володіти методикою навчання техніки легкоатлетичних видів. Адже набуті знання і уміння в період навчання у ВНЗ, у подальшому вони будуть використовувати у своїй майбутній професії вчителя фізичної культури. Тому, важливою є проблема оцінки і контролю підготовленості самих студентів фізкультурного профілю при виконанні легкоатлетичних нормативів, яка майже не досліджена в практичному та теоретичному аспектах. Це питання набуває значущості ще і тому, що у програмі з фізичної культури, яка затверджена Міністерством освіти і науки України [4] легка атлетика посідає одне з головних місць.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Стан здоров'я студентів є незадовільним і за останні роки має стійку тенденцію до погіршення. Тому проблемою фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів постійно займаються фахівці фізичного виховання. Аналізу стану цих показників і впливу на них навчальних занять фізичними вправами та різними видами спорту в різні роки були присвячені дослідження (С.А.Савчука, 2000; І.Р.Бондаря, 2000; С.Ніколаєва, 2001; С.О.Сичова, 2001; Н.І.Фалькова, 2002; С.І.Шипшиної, Г.В.Федорової, 2004; О.Ю.Фанигіна, 2005; В.Л.Волкова, 2007; М.Гайкіна, В.Селігера, 2007;

М.В.Карченкова, В.А.Самолюка, 2009; Р.Бака, 2009; В.В.Афанасьєва, В.К.Щербаченко, 2009; В.В.Буравцова, 2009; А.П.Кривенка, 2009; І.І.Сухенка, 2009; О.О.Бойко, 2010; І.В.Бурлаки, 2010; Л.В.Жули, 2010; Н.В.Іванюти, М.І.Кузьмінової, 2010; М.Ф. Хорошухи, 2010; О.В.Терещенко, 2010; О.П.Питомця, Б.Р.Антоневича, 2011; І.А.Сапука, В.С.Третьяка, 2011 та багато інших). Більшість авторів на основі своїх досліджень стверджують, що до початку занять з фізичного виховання у студентів фізична підготовленість знаходиться на низькому та середньому рівні, але регулярні, навіть дворазові навчальні заняття у тиждень сприяли динаміці приросту результатів, які свідчать про покращення їх фізичної підготовленості.

Деякі автори опублікованих досліджень (В.А.Огнистий, В.Куриш, М.В.Карченкова, В.А.Самолук, О.В.Зеник та інші) визначали рівень фізичної підготовленості абітурієнтів та студентів фахівців фізичного виховання знову ж таки співвідносячи їх тільки з державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України. І все ж, незважаючи на значну кількість наукових досліджень та відповідних публікацій з вивчення фізичної підготовленості студентів, багато її аспектів вимагають нового вивчення та розробки або корегування нормативів і їх оцінок. Особливо це стосується студентів фізкультурного профілю, тому що публікацій по дослідженню їх фізичної підготовленості значно менше. Робота виконана за планом НДР Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова.

Мета роботи – корегування нормативів і оцінок фізичної підготовленості студентів (чоловіків та жінок) фізкультурного профілю для використання їх при оцінюванні виконання легкоатлетичних стрибків у довжину з розбігу, потрійним та стрибків у висоту з розбігу, які представлені у навчальній дисципліні “Теорія і методика викладання легкої атлетики”.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень фізичної підготовленості студентів (чоловіків та жінок) фізкультурного профілю з виконання існуючих нормативів легкоатлетичних стрибків у довжину з розбігу, потрійним та стрибків у висоту з розбігу.

2. Зробити порівняльний аналіз отриманих результатів з результатами досліджень інших авторів, нормативними вимогами спортивної класифікації з легкої атлетики на рівні І юнацького розряду.

3. Узагальнити дані досліджень та запропонувати існуючі на даний час чи кореговані нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів фізкультурного профілю з легкоатлетичних видів - стрибків у довжину з розбігу, потрійним та стрибків у висоту з розбігу.

Методи та організація дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел, педагогічне тестування, математичний метод варіаційної статистики (метод середніх величин), порівняльний аналіз.

Виклад основного матеріалу дослідження. Терміни “норма”, “норматив” визначають певну міру (величину), прийняту за уніфікований показник того, що повинно бути досягнуто в результаті діяльності. Водночас, норми мають і контрольню-оціночне значення: за їх виконанням або невиконанням можна судити про те, як реалізуються поставлені завдання; про ефективність застосовуваних у фізичному вихованні засобів і методів; про те, наскільки вдалося вплинути завдяки їх застосуванню на динаміку фізичного розвитку і підготовленість студентів. В теорії і практиці фізичного виховання проблема розробки адекватних нормативів завжди посідала одне з центральних місць [5].

У дослідженні взяли участь 367 студентів-чоловіків та 72 студентки третіх курсів Інституту фізичного виховання та спорту НПУ імені М.П.Драгоманова. Дослідження серед чоловіків проводилося у період з 2007 по 2013 роки, а серед жінок у період з 2009 по 2012 роки. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів-чоловіків фізкультурного профілю відбувалось у змагальних вправах з стрибків у довжину з розбігу, потрійним та стрибка у висоту з розбігу. Нормативи для

оцінювання фізичної підготовленості студентів фізкультурного профілю були наближені до нормативних вимог спортивної розрядної класифікації з легкої атлетики на рівні I, II та III юнацьких розрядів, тому ми це брали до уваги.

У результаті дослідження рівня фізичної підготовленості студентів у відповідності до існуючих тестів вони показали наступні результати:

- 1) в стрибках у довжину з розбігу: високий рівень 1,7 %, середній - 11,1 %, низький - 58,6 %, а ще гірші результати були у 28,6 % досліджуваних;
- 2) в потрійному стрибку з розбігу - високий рівень - 1,1 %, середній - 4,2 %, низький - 13,3 %, а ще гірші результати були у 81,0 % досліджуваних;
- 3) в стрибках у висоту з розбігу: високий рівень 5,2 %, середній - 36,7 %, низький - 18,6 %, а ще гірші результати були у 39,5 % досліджуваних.

Після коригування нормативів оцінювання фізичної підготовленості студентів (чоловіків) нами були розроблені тести з градацією оцінок у відповідності до виставлення залікових балів та визначений рівень фізичної підготовленості при їх виконанні, які представлені в таб. 1.

Аналогічні дослідження рівня фізичної підготовленості були зроблені для студенток. Жінки у відповідності до існуючих тестів показали наступні результати:

- 1) в стрибках у довжину з розбігу: високий рівень 1,2 %, середній - 7,4 %, низький - 53,3 %, а ще гірші результати були у 38,1 % досліджуваних;
- 2) в потрійному стрибку з розбігу - високий рівень - 1,1 %, середній - 4,2 %, низький - 13,3 %, а ще гірші результати були у 81,0 % досліджуваних;
- 3) в стрибках у висоту з розбігу: високий рівень 5,2 %, середній - 9,9 %, низький - 43,3 %, а ще гірші результати були у 41,6 % досліджуваних.

Після коригування нормативів оцінювання фізичної підготовленості студентів (чоловіків) нами були розроблені тести з градацією оцінок у відповідності до виставлення залікових балів та визначений рівень фізичної підготовленості при їх виконанні, які представлені в таб. 1,2.

Таблиця 1

Нормативи оцінювання фізичної підготовленості студентів (чоловіків) фізкультурного профілю з легкоатлетичних стрибків

Назва рухового тесту	Ч О Л О В І К И							
	Класифікаційна таблиця з л/а		Нормативи		Назва рівнів фізичної підготовленості	Розроблені тести для студентів фізкультурного профілю		
	Спортивний розряд	Норматив	Норматив для студентів	Рівень фіз. підготовлен. у %		Оцінка	Норматив для студентів	Рівень фізичної підготовленості у %
Стрибки у довжину з розбігу	I ю	5,30	5,00 - 5,20	1,7	Високий	90-100	4,80 >	6,3
	II ю	4,75			Вище середнього	80-89	4,70	11,2
	III ю	4,00	4,80 – 5,00	11,1	Середній	70-79	4,60	16,2
					Нижче середнього	65-69	4,50	19,8
			4,50 - 4,80	58,6	Низький	60-64	4,40	28,0
			Інші результати	28,6			Інші результати	18,5
Потрійний стрибок у довжину	I ю	11,80	11,00 - 11,50	1,1	Високий	90-100	10,30 >	4,9
	II ю	11,00			Вище середнього	80-89	10,00	7,4
	III ю	10,00	10,50 - 11,00	4,2	Середній	70-79	9,70	18,7

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

у з розбігу					Нижче середнього	65-69	9,40	15,2
			10,00 - 10,50	13,3	Низький	60-64	9,10	14,3
			Інші результати	81,4			Інші результати	39,5
Стрибок у висоту	I ю	1,55	1,45 - 1,50	5,2	Високий	90-100	1,45 >	5,2
	II ю	1,40			Вище середнього	80-89	1,40	11,8
	III ю	1,30	1,35 - 1,45	36,7	Середній	70-79	1,35	24,9
					Нижче середнього	65-69	1,30	18,6
			1,30 – 1,35	18,6	Низький	60-64	1,25	32,1
			Інші результати	39,5			Інші результати	7,4

Таблиця 2

Нормативи оцінювання фізичної підготовленості студенток фізкультурного профілю з легкоатлетичних стрибків

Назва рухового тесту	Ж І Н К И							
	Класифікаційна таблиця з л/а		Нормативи		Назва рівнів фізичної підготовленості	Розроблені тести для ст. фізкультурного профілю		
	Спортивний розряд	Норматив	Норматив для студентів	Рівень фіз. підготовлен. у %		Оцінка	Норматив для студентів	Рі ф пі, у
Стрибки у довжину з розбігу	I ю	4,05	4,00 - 4,05	1,2	Високий	90-100	3,95	1,
	II ю	3,80			Вище середнього	80-89	3,75	9,
	III ю	3,50	3,80 – 4,00	7,4	Середній	70-79	3,55	24,
					Нижче середнього	65-69	3,45	20,
			3,45 - 3,80	53,3	Низький	60-64	3,40	21,
			Інші результати	38,1			Інші результати	22,
Потрійний стрибок у довжину з розбігу	I ю	10,00	9,00 - 9,50	0	Високий	90-100	8,00	0,
	II ю	9,00			Вище середнього	80-89	7,50	1,
	III ю	8,00	8,50 - 9,00	0	Середній	70-79	7,00	4,
					Нижче середнього	65-69	6,50	23,
			7,50 – 8,50	1,2	Низький	60-64	6,00	31,
				99,8			Інші результати	37,
Стрибок у висоту	I ю	1,30	1,25 - 1,30	5,2	Високий	90-100	1,25	5,
	II ю	1,25			Вище середнього	80-89	1,20	9,
	III ю	1,15	1,20 - 1,25	9,9	Середній	70-79	1,15	28,
					Нижче середнього	65-69	1,10	14,
			1,10 - 1,20	43,3	Низький	60-64	1,05	24,
			Інші результати	41,6			Інші результати	17,

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗРОБОК

1. У результаті шестирічного дослідження виконання нормативів з легкоатлетичних стрибків студентами-чоловіками та трирічного – студентками, нами був визначений рівень їх фізичної підготовленості.

2. На основі отриманих результатів та порівняльного аналізу їх з нормативними вимогами спортивної класифікації з легкої атлетики на рівні I, II та III

юнацьких розрядів нами запропоноване коригування нормативів оцінювання фізичної підготовленості студентів (чоловіків та жінок) з градацією оцінок, які необхідні для виставлення балів.

Подальші дослідження передбачається спрямувати на визначення рівня фізичної підготовленості та розробку нормативів оцінювання фізичної підготовленості студентів фізкультурного профілю з інших видів легкої атлетики.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булатова М.В. Здоров'я і фізична підготовленість населення України /М.Булатова, О.Литвин/ теорія і методика фізичного виховання та спорту. – 2004. - № 1. – С. 3 – 9.
2. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді Західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз.. вих.: спец. 24.00./ Волинськ. держ. ун-т ім. Лесі -Українки. – Луцьк, 1998. – 17с.
3. Пономаренко О. Стан здоров'я та фізична підготовленість студентів 1 курсу Кримського державного агротехнічного університету //Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту “Молода спортивна наука України”. – Львів, 2005. т.4 с. 188 – 193.
4. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1 – 11 класи “Основи здоров'я і фізична культура”. Київ, “Початкова школа” – 2001. – 112 с. (Лист Міністерства освіти і науки України № 1/11 – 4518 від 29.11.2001).
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. //Навчальна книга – Богдан, м. Тернопіль, 2001. – 272 с.
6. Darst P.W. Dynamic Physical Education for Secondary School Students (6th edition) / Paul W. Darst, Robert P. Pangrazi. – San Francisco: Benjamin Cbmmings, 2008. – 559 pp.
7. Kemper H.C. Adolescent Motor Skill and Performance: is Physical Activity in Adolescence Related to Adult Physical Fitness? / H.C. Kemper, W. de Vente, W. van Mechelen, J. W. Twisk // American Journal of Human Biology. – Mar-Apr. 2001. – Vol. 13, issue 2. - . 180 – 189.
8. Song Y. Current situation and cause analysis of physical activity in Chinese primary and middle school students in 2010 / Y. Song, X. Zhang, T. B. Yang, B. Zhang, B. Dong, J. Ma // Beijing Da Xue Xue Bao. – 18 Jun 2012. – Vol. 44, issue 2. - P. 347 – 354.

Болотов О.О.

Національний транспортний університет

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ЗАСТОСУВАННЯ БОРОТЬБИ САМБО НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті обґрунтовано та підтверджено потребу в підвищенні ефективності педагогічного процесу, що представляє собою нагальну потребу практики спорту в вищих навчальних закладах, яка постійно висовує перед спеціалістами нові все більш складні методичні проблеми.

Ключові слова: боротьба самбо, студенти, навчальний процес, тренувальний процес мезоцикл, мікроцикл, студнти, ВНЗ.

Болотов О.О. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса в условиях применения борьбы самбо на занятиях физического воспитания. В статье обоснована и подтверждена потребность в повышении эффективности педагогического процесса, представляет собой насущную потребность практики спорта в высших учебных заведениях, постоянно высовывает перед специалистами новые все более сложные методические проблемы.

Ключевые слова: борьба самбо, студенты, учебный процесс, тренировочный процесс мезоцикл, микроцикл, студент, ВУЗ.

Bolotov O.O. Organization of training process in a sambo during an educational process in higher educational establishment of not sporting profile. In the article reasonably