

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми
Сумський державний університет
2015

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ЇХ ПРИРОСТУ

Шуляренко Д. О, студ., Котов В. Ф., ст.викл.

Сумський державний університет

questmax@rambler.ru

Здійснена спроба оцінити модуль «Самостійна робота» студентів за статистично-обґрунтованими відсотками приросту показників фізичної підготовленості, що можливо відкриє шлях покращення мотивацій до самостійних занять фізичними вправами.

Метою роботи є пошук мотивацій для підвищення якості самостійних занять фізичною культурою і спортом та виховання усвідомленої звички до рухової діяльності. Важливим також буде розробка якісних показників приросту фізичних кондицій студентів (рівні – високий, середній, низький) в двох підгрупах цих вправ.

Об'єкт і предмет досліджень. Фізичні кондиції студентів, динаміка їх розвитку і відсоток приросту. Розробка таблиці оцінки фізичних показників в навчальному процесі з фізичного виховання за трьома рівнями в межах вимог європейської системи ECTS за 100-бальною шкалою.

Результати досліджень. Принципи і методи фізичного виховання і спорту, метод математичної статистики дозволили поділити вправи на дві групи: перша – біг на витривалість (1, 2, 3 км.), спринтерський біг на 100 м, швидко-силова вправа в стрибках у довжину з місця, вправа визначаюча спритність (човниковий біг 4 x 9 м); друга – силові вправи для дівчат (віджимання і піднімання тулуба) і юнаків (підтягування і піднімання тулуба) та вправа для визначення гнучкості в суглобах (нахил тулуба вперед). В експерименті брали участь 350 студентів від 17 до 20 років для кожної вправи що досліджувалася. У табл. 1, представлені показники відсотку приросту для першої групи вправ у відповідності з рівнями фізичних можливостей студентів.

Рівні фізичної підготовки студентів відповідають конкретній сумі балів за системою ECTS: високий – 4–5 балів, середній (задовільний) – 2–3 бали і низький – 0–1 бал.

Між вказаними вправами, як на високому, так і на середньому рівні статичних змін не спостерігається ($P > 0.05$), значимі достовірні зміни є між рівнями в кожній вправі ($P < 0.05$).

Таблиця 1

Показники приросту фізичних кондицій студентів першої групи (%)

№	Вправи що досліджувались	Високий	Середній	Низький
1	Біг на 1, 2, 3 км	2,10– 10,1	1,02 – 1,95	Відсутн., або 0,1 – 1,02
2	Біг 100 м, с	1,90 – 10,00	1,00 – 1,90	Відсутн., або 0,9 – 1,01
3	Стрибок у довжину з місця, см	1,95 – 9,95	1,01 – 2,00	Відсутн., або 0,85 – 1,0
4	Човниковий біг 4x9 м	1,92 – 9,94	0,96 – 1,88	Відсутн., або 0,83 – 0,9

Показники відсотку приросту для другої групи вправ у відповідності з рівнями фізичних кондицій студентів були визначені за такими ж критеріями.

На всіх рівнях фізичних можливостей студентів статистичних розбіжностей, як і в першій групі вправ, було визначено ($P > 0,05$), а між високим і середнім, так і середнім та низьким зміни визначено високі у межах ($P < 0,05–0,001$).

Література:

1. Державна національна програма «Освіта» / Україна ХХІ ст. – К. : Радуга, 1994. – 61 с.
2. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології. – К. : Академ видав, 2004. – 334 с.