

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



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

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

ДИНАМІКА ФІЗИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ СТУДЕНТІВ СумДУ

Малигін Д. А., студ.; Малигін А. О., ст. викл.
Сумський державний університет
Mrang3r@yandex.ru

Вступ. Останнім часом в Україні знижуються показники фізичного та нервово-психічного розвитку студентів, зростає рівень гострих та хронічних захворювань, з'являються нові хвороби, які до теперішнього часу не були характерними для юнацького віку. Як свідчать наукові дані, погіршення показників фізичного розвитку (ФР) студентської молоді спричинено послабленням соціально-економічних умов в державі, впливом радіоактивного випромінювання, погіршенням якості харчування, зменшенням рухової активності тощо. Сучасний фахівець повинен відзначатися не тільки високим рівнем професійної підготовки, але і відмінним здоров'ям. У світлі сучасних уявлень про здоров'я людини, зростає значення раціонально організованого фізичного виховання у виші, що є найважливішим чинником забезпечення високого функціонального стану організму і оптимальної розумової працездатності студентів [1].

Мета: визначення фізичних показників студентів денної форми навчання, які відвідують заняття фізичної культури (секція з плавання) за 2014 і 2015 рр.

Виклад матеріалу дослідження. Об'єктом спостереження була група студентів, яка складалась із 10 осіб, які відвідували заняття з фізичного виховання і займалися згідно робочої навчальної програми. Для оцінки рівня фізичного розвитку була передбачена серія рухових тестів, що представляє собою набір стандартних вправ. Для тестування було обрано 3 нормативи: біг 100 м, підтягування на поперечині, човниковий біг 4 x 9 м. Експериментально-дослідну роботу проведено на базі плавального басейну Сумського державного університету (табл. 1–2 і рис. 1).

Таблиця 1 – Результати рухових тестів (I курс – 2014 рік)

Прізвище, ім'я студента	Біг 100 м, с	Підтягування на поперечині, кількість разів	Човниковий біг 4 x 9 м, с
Левковський О.	13,2	10	9,6
Онищенко І.	14,8	8	9,7
Колесник А.	12,7	12	10,1
Зіменко Д.	13,4	16	9,3
Побаранчук О.	13,1	11	10
Павленко Є.	13,2	12	9,5
Крапивний М.	13,1	10	9,2
Олійник В.	13,8	16	10,2
Дем'яненко А.	14,3	12	9,4
Лампак Ю.	13,9	8	9,6
\bar{X}	13,55	11,5	9,66

Таблиця 2 – Результати рухових тестів (II курс – 2015 рік)

Прізвище, ім'я студента	Біг 100 м, с	Підтягування на поперечині, кількість разів	Човниковий біг 4 x 9 м, с
Левковський О.	13,3	11	8,7
Онищенко І.	13,4	9	8,6
Колесник А.	13,9	13	10
Зіменко Д.	14,3	17	9,4
Побаранчук О.	13,3	12	8,9
Павленко Є.	13,1	13	9,6
Крапивний М.	13,8	11	9,1
Олійник В.	15,6	17	9,6
Дем'яненко А.	13,0	13	9,2
Лампак Ю.	14,2	10	9,8
\bar{X}	13,47	12,6	9,30

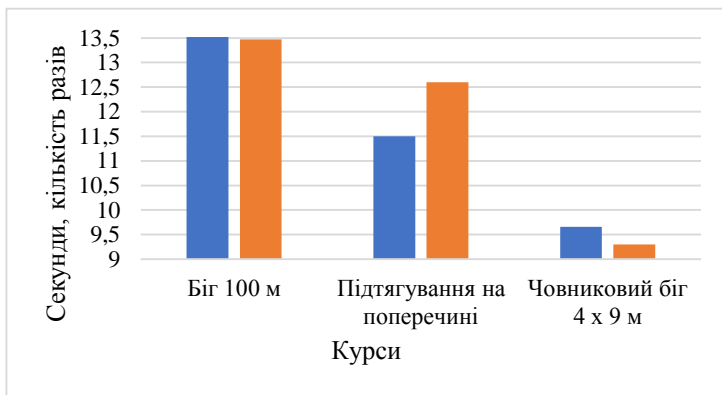


Рис. 1 – Динаміка показників рухових тестів

Середній результат із бігу на 100 метрів за 2014 рік є нижчим, ніж за 2015 рік (13,55 с у 2014 проти 13,47 с), результат покращився на 0,08 с, а кількість підтягувань на поперечині за один рік (у середньому) з 11,5 підвищилася до 12,6 разів, тобто на 1,1 підтягування. Результати з човникового бігу 4 x 9 м, також демонструють ріст показників із 9,66 с до 9,30 с (результат покращився аж на 0,36). Використовуючи отримані дані, можемо сказати, що динаміка росту показників у рухових тестах є позитивною.

Висновки. За результатами всіх проведених фізичних тестів можемо стверджувати, що ми отримали абсолютно позитивну динаміку середніх значень рухових тестів, що говорить про правильно організований навчальний процес у секції з плавання, а також компетентність викладача з фізичного виховання, який обрав правильну стратегію навчально-тренувальних занять та зміг покращити фізичні показники студентів.

Література

1. Оптимізація навчально-оздоровчого процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах : [навч. посіб.] / Я. І. Олексієнко, О. П. Верещагіна, В. А. Шахматов, О. Г. Байда. – Черкаси : Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2016. – 92 с.