

Висновки

1. Розкриті основні положення методики удосконалення швидкісних і координаційних здібностей гравців у настільний теніс. Підбрані засоби і вказані методи для удосконалення різних проявів швидкісних здібностей (швидкість ударного руху, швидкість реакції, швидкість переміщення, частота рухів) і видів координаційних здібностей (управління тимчасовими просторовими і силовими параметрами руху, орієнтування у просторі, відчуття ритму, відчуття м'яча) гравців.

2. Впроваджено у заняття ПСМ з настільного тенісу методику удосконалення швидкісних і координаційних здібностей гравців. На кожному тренуванні у спеціальній частині розминки студенти виконували спеціально-підготовчі вправи швидкісного або координаційного спрямування.

3. Доведено ефективність методики удосконалення швидкісних і координаційних здібностей студентів на заняттях з настільного тенісу на основі тенденції до достовірного ($P < 0,05$) покращення показників швидкості переміщення, швидкості ударних рухів, орієнтування у просторі і точності рухів у спортсменів.

Таким чином, упровадження у заняття ПСМ з настільного тенісу методики удосконалення швидкісних і координаційних здібностей позитивно позначилося на показниках спеціальної фізичної підготовленості, які обумовлюють формування спортивної майстерності гравців.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у необхідності удосконалення інших рухових здібностей гравців у настільний теніс, зокрема силових здібностей та ігрової витривалості.

Література

1. Авербах О.А. Вплив занять із настільного тенісу на розвиток фізичних якостей студентів / О.А. Авербах, В.А. Сенкевич // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт: зб. наук. пр. / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Випуск 3К2(71)16. – С. 7 – 9.

2. Барчукова Г.В. Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студ. нефизкультурных вузов / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – Москва: СпортАкадемПресс, 2002. – 132 с.

3. Богушас М-В.М. Играем в настольный теннис: Кн. для учащихся / М-В.М. Богушас. – Москва: Просвещение, 1987. – 128 с.

4. Валетов М.Р. Настольный теннис в практике физического воспитания студентов вузов: методические рекомендации / М.Р. Валетов, Н.П. Наумова, В.В. Смородин. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 26 с.

5. Globa T.A. Osoblivostl programi zanyat dlya rozvitku koordinatsynih zdlbnostey z vikoristannyam zasoblv nastilnogo tenisu u studentlv/ T.A. Globa // Naukoviy chasopis Natslionalnogo pedagoglchnogo unlvrsitetu Imenl M.P. Dragomanova. Serlya #15. «Naukovo-pedagoglchnl problemi flzichnoYi kulturi / Flzichna kultura l sport: zb. nauk. pr. / Za red. G.M. Arzyutova. – K.: Vid-vo NPU Im. M.P. Dragomanova, 2016. – Vipusk 3K2(71)16. – S. 94 – 98.

6. Goroshko N.I. Bazova navchalna programa trlrchnoYi pldgotovki sportsmenlv, gromadskih suddlv ta volonterlv. Flzichne vihovannya l sport. Nastilnyi tens (z distsipln «flzichne vihovannya», «flzichna kultura», «Upravlnnya profeslynoyu pratsezdatslnstyu» dlya studentlv dennoYi formi navchannya uslh spetslalnostey akademlYi) / N.I. Goroshko.– H.: HNUMG, 2012.– 36 s.

7. Goroshko N.I. Plani-konspekti zanyat z nastilnogo tenisu. Metodichnl vkazlvki do praktichnih zanyat z nastilnogo tenisu (dlya studentlv 1-3 kurslv, uslh spetslalnostey unlvrsitetu z distsipln «Flzichne vihovannya», «Flzichna kultura») / N.I. Goroshko; H.: HNUMG, 2013. – 55 s.

8. Lyah V.I. O klassifikatsii koordinatsionnyh sposobnostey /V.I. Lyah // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi. – 1987. - #7. – S. 28 – 30.

9. Platonov V.N. Obschaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte / V.N. Platonov. – K.: Olimpiyskaya literatura, 1991 – S. 247 – 256.

10. Чиченьова О.М. Значення спеціальної фізичної підготовки у настільному тенісі [Електронний ресурс] / О.М. Чиченьова, О.В. Ганул. – Режим доступу: http://fv.fbmi.kpi.ua/documents/hihrneva_metod.pdf

Маринчук В. В., Кривобок Т. П.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

АНАЛІЗ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

У статті розглянуті думки вчених та науковців на рахунок фізичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей та представлені результати тестування студентів I-II курсів.

Ключові слова: студенти, фізичні вправи, підготовленість, підготовка, здоров'я.

Маринчук В.В., Кривобок Т.П. Анализ уровня физической подготовленности студентов педагогических специальностей. В статье рассмотрены мнения ученых на счет физической подготовленности студентов педагогических специальностей и представлены результаты тестирования студентов I-II курсов.

Ключевые слова: студенты, физические упражнения, подготовленность, подготовка, здоровье.

Marinchuk V.V., Krivobok T.P. Analysis of the level of physical preparedness of students of pedagogical specialties. The article considers the opinions of scientists and scientists on the account of the physical preparedness of students of pedagogical specialties and presents the results of testing students of the I-II courses.

The article determines the dynamics of the level of health, general and special physical preparedness of students, the issue of enabling students to independently find ways to improve their own physical development, to select the types of physical activity and use them in the organization and conduct of training sessions on physical education, which in turn positively contributes to improving their health, raising their level of physical fitness and motivating them to attend physical training sessions in higher education institution.

Democratization and humanization of higher education determine the main strategic reference point for the activities of all units of the university-formation harmonious personality of art opportunities, development of his creative abilities in interconnection with an increase in the level of mental and physical ability to work.

In the legislative documents significant attention is given to physical issues education of students with a low level of physical condition. With this the directly accumulated at positive experience, as a result of which one of the most common forms Physical education of students began classes with sport orientation. Analysis scientific literature confirms expediency and efficiency of sports classes orientation To students who were at proposed at techniques in holding busy with me athletics, two years later and higher indicators of physical development and physical preparedness, comparable about the students who were engaged for the state the program.

Expandable methods research physical preparedness students higher pedagogical. Educational establishments, as one from important ones factors increase efficiency, management the process physical education. Personal physical culture has few com of the components, which characterize her level, it state healthy, physical development, physical efficiency, physical preparedness, physical perfection as theirs totality. These components determine physical fidelity specialist to implementation of their own professional functions and live-activities.

Key words: pupils, physical exercises, sports games, motivation.

Актуальність. Діюча система фізичного виховання молоді в Україні, відповідно до нормативних документів, передбачає розв'язання виховних, розвиваючих і оздоровчих завдань. Однак протягом останнього десятиріччя в Україні різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість учнівської та студентської молоді.

Зниження рівня фізичної підготовленості характерне не тільки для України. Так, рівень функціональних можливостей юнаків старшокласників є достатнім для нормальної життєдіяльності та виконання соціальних функцій у суспільстві, але рівень фізичної підготовленості не виправдано низький, про що свідчать результати педагогічного тестування у вікових групах.

У більшості досліджуваних є усі передумови для підвищення рівня фізичної підготовленості. Це може бути забезпечено систематичними заняттями фізичними вправами, у тому числі і уроками фізкультури у школі, з адекватними фізичними навантаженнями за умови обов'язкового виконання домашніх завдань з фізкультури, за допомогою яких можна буде зберегти функціональний слід від одного уроку до іншого.

Пошуки способів підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів розглянуто в роботах Г. П. Грибана, А. В. Магльованого, Т. О. Лози, Кузнецової, С.І. Присяжнюка, та інших науковців.

Важливим компонентом здоров'я, основою високої працездатності та життєздатності, базою, на якій відбувається вся рухова діяльність людини, є рівень фізичної підготовленості. Підвищення фізичної підготовленості студентської молоді є одним із першочергових завдань кафедр фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. В той же час кафедри фізичного виховання та сучасні методики фізичної підготовки не задовольняють природну біологічну потребу студентської молоді в руховій активності. Окрім того, причини низької фізичної підготовленості студентської молоді та погіршення стану її здоров'я закладені ще на ранньому етапі виховання дітей в сім'ях, школах, професійних навчально-виховних закладах тощо.

Доведено, що розвиток рухових якостей сприяє розв'язанню соціально-обумовлених завдань: всебічному і гармонійному розвитку особистості, досягненню високої стійкості організму до несприятливих екологічних умов, підвищенню адаптивних властивостей організму, підвищенню рівня фізичної і розумової працездатності (О.М. Вавілова, 2002, Е.С. Вільчковський, 2001, В.М. Заціорський, 1991, О.С. Куц, 2003, А.М. Лапутін 2001 та ін.). У той же час ряд авторів (Л. В. Волков, 2007, Т. Ю. Круцевич, 2003) зазначають, що процес розвитку рухових якостей, перш за все, потребує добре налагодженого педагогічного контролю. Як визначає Круцевич Т.Ю., фізична підготовленість є складовою фізичного стану людини і великою мірою корелює з функціональними можливостями організму і фізичною робото здатністю, - досягнення оптимального рівня розвитку фізичних якостей в край важливими [7 с. 113].

Рівень рухової підготовленості студента залежить від оволодіння ним засобами, формами та видами фізичної підготовки, які використовуються під час навчальних і самостійних занять фізичними вправами. Використовуючи відповідні фізичні вправи та регулюючи інтенсивність їх виконання можна цілеспрямовано впливати на стимуляцію всіх систем організму, підвищувати рівень їх функціонування, тим самим забезпечувати високий рівень фізичної підготовленості студентів [6 с. 13].

Протягом багатьох років спостерігається значне погіршення здоров'я й зниження рівня фізичної підготовленості студентської молоді. Лонгitudні дослідження фізичної підготовленості абітурієнтів та студентів перших курсів Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова засвідчили, що понад 50 % і з них мають незадовільну фізичну підготовленість, значні фізичні вади, захворювання

На нашу думку, вирішення даної проблеми можливе із забезпеченням методичної підготовки студентів щодо використання засобів фізичного виховання та здійснення ними самоконтролю рівня свого фізичного розвитку та підготовленості, результатів функціональних показників та їх аналіз з викладачем фізичного виховання.

Зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, формування потреби й мотивів до здорового способу життя і, насамперед, позитивного ставлення студентів до занять фізичними вправами - це є одна з найбільш важливих проблем

соціальної політики. Саме вона обумовлюється індивідуальними особливостями людини, обсягом його вільного часу й раціональним використанням у відповідних умовах фізичних вправ [2 с. 3].

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень фізичної підготовленості студентів ВНЗ.
2. Здійснити аналіз результатів фізичної підготовленості студентів.
3. Оцінити рівень фізичної підготовленості студентів на основі педагогічного тестування.

Методи і організація дослідження. Аналіз фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти I-II курсів було проведено в Національному педагогічному університеті ім. М.П. Драгоманова.

У ході дослідження здійснювали:

- аналіз літературних джерел;
- тестування фізичної підготовленості студентів;

Результати дослідження. Фізична підготовленість – це готовність студента до виконання фізичних навантажень, що передбачені навчальною програмою. Вона розкриває рівень розвитку фізичних якостей, якого досягнуто в процесі фізичного виховання. Фізична підготовленість –результат фізичної активності студентів, їх інтегральний показник, тому що під час виконання фізичних вправ у взаємозв'язок вступають практично всі органи й системи організму [3 с. 148].

Реформування освіти супроводжується появою навчальних закладів інноваційного типу (гімназій, ліцеїв), характерною рисою яких є збільшення обсягу й ускладнення знань, інтенсифікація навчання. Широке впровадження педагогічних технологій здійснюється, як правило, без попередніх фізіолого-гігієнічних досліджень. Процеси адаптації дітей в умовах реалізації інноваційних технологій навчання вивчені недостатньо. За останні роки обсяг навчального навантаження учнів зріс на стільки, що викликані цим малорухомість, обмеження м'язових зусиль стають причиною захворювань, погіршення фізичного стану та фізичної працездатності

Науково-технічний прогрес, технологізація, автоматизація та комп'ютеризація багатьох сфер діяльності суспільства не знижують, а, навпаки, підвищують вимоги до фізичної підготовленості людини. Сьогодні виняткового значення в житті суспільства набувають такі фізичні та психічні якості як статична витривалість, точність і економія рухів, спритність пальців рук, складні реакції, швидкодія, різні види уваги, оперативне мислення, емоційна стійкість до різного роду стресів, несприятливих екологічних чинників тощо. Нині накопичено велику кількість фактів, які свідчать про те, що нинішній рівень фізичної підготовленості людини фактично усіх категорій та груп населення не відповідає підвищеним сучасним вимогам виробництва. Про недостатній рівень фізичної підготовленості значної частини студентської молоді України до життєдіяльності та високопродуктивної праці свідчать також дані щорічного державного тестування з фізичної підготовленості населення. Так, за статистичними даними Держкомспорту України тільки 44,4 % студентів із майже 488 тис. осіб, допущених до тестування, виконали нормативи фізичної підготовленості на високому та вище за середній рівень, а 3,6 % взагалі не здали тестові випробовування. Проведені дослідження свідчать, що підвищення рівня фізичної підготовленості усіх груп населення і, насамперед молоді можливо лише при збільшенні та оптимізації спрямованого фізичного тренування.

Найбільш об'єктивним показником, на основі якого встановлюється рівень рухової підготовленості, є система державних тестів, яка впроваджена у програму з фізичного виховання студентів і зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно та гармонійно розвинену особистість майбутнього фахівця, який повинен мати високий рівень здоров'я та необхідну фізичну підготовленість, аби відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційного рівня.

Рівень фізичної підготовленості студентської молоді визначався за результатами педагогічних тестувань.

Таблиця 1

Середній показник підготовленості студентів I-II курсів педагогічних спеціальностей

Нормативні тести	1курс дівчата	1 курс хлопці	2 курс дівчата	2 курс хлопці
Човниковий біг 4x9 м,с	≈11,4	≈10,3	≈9,8	≈10,4
Згинання рук у упорі лежачи, рази	≈17		≈15	
Біг на 100 м, с	≈16,3	≈14,2	≈17,0	≈15,0
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	≈18	≈11	≈19	≈9
Підтягування на перекладині, к-сть разів		≈12		≈10

Показники, що характеризують швидкісні здібності виконані на 3 бали, як у дівчат так і у хлопців, але показники студентів I курсу на 2% кращі, ніж показники студентів II курсу. Теж саме ми можемо сказати і про підтягування та гнучкість середній показник 3, 4 бали, але результати фізичної підготовленості I курсу кращі, ніж показники II курсу. Тенденція для зростання фізичних якостей є, але вона дуже на низькому рівні.

Враховуючи те, що показники фізичної підготовленості студентів хоча би на 2% вирости, ми можемо стверджувати, що динаміка росту фізичної підготовленості зросла і результати за рівнем фізичної підготовленості середні.

Таблиця 2

Рівень фізичної підготовленості

Рівень фізичної підготовленості	1 курс хлопці	2 курс дівчата	2 курс хлопці	1курс дівчата
Високий	10%	5%	7%	15%
Достатній	23%	15%	18%	18%
Середній	37%	40%	35%	52%
Низький	30%	40%	40%	15%

Таким чином, ми бачимо (таб.2) що рівень фізичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей середнього та низького показника, як у дівчат так і хлопців обох курсів. Результати досліджень динаміки рівня фізичної підготовленості студентів у ВНЗ свідчать, що рівень настільки низький, що організація системи освіти потребує кардинальних

змін, як у самому процесі навчання так і у спортивно-масовій та фізкультурно-оздоровчій роботі.

Висновки. Аналіз науково педагогічної літератури та аналіз власних досліджень констатують, що показник фізичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей низький або середній.

Результати досліджень свідчать про не рівномірну підготовку студентів на першому та другому курсі навчання. Більшість студентів на першому курсі мають середній показник фізичної підготовленості, але на другому курсі показник значно менший. Оцінка рівня фізичної підготовленості певною мірою дає нам оцінку фізичного розвитку та здоров'я студентів та населення в цілому. Ми з впевненістю можемо сказати, що чинна сьогодні система освіти не забезпечує студентів рівнем фізичної підготовленості.

Крім того, недостатній рівень мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до здорового способу життя, засобів фізичного виховання та відсутність на кафедрах фізичного виховання методик проведення самостійних занять фізичними вправами також впливають на низький рівень фізичної підготовленості студентів.

Для поліпшення розвитку рухових здібностей студентів та фізичної підготовленості слід розвивати систему освіти та регулярно займатися фізичною культурою не тільки на заняттях фізичного виховання, а й займатися самостійно.

Перспектива подальшого дослідження застосування методики використання природного середовища під час занять фізичною культурою.

Література

1. Башавець Н.А. Стан захворюваності сучасної студентської молоді та шляхи його поліпшення // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / Н. А. Башавець. – 2011. – № 7. – С. 6–10.
2. Головатенко О. М., Олексієнко Я. І., Дудник І. О. Фізична підготовленість студентів ВНЗ: методика розвитку та удосконалення / О. М. Головатенко. – Черкаси : Видавничий відділ ЧІБС, 2013. – 70 с.
3. Грибан Г. П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України / Г.П. Грибан // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка : зб. наук. пр.–Чернігів : ЧНПУ, 2014. – Вип. 118. –418 с. – С. 88–93.
4. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: В изд-во Рута, 2012 – 514 с.
5. Григус І. Покращення фізичної підготовленості, функціонального стану та фізичної працездатності підлітків // Нова педагогічна думка / І. Григус. – 2014. – № 1. – С. 110–113.
6. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: дис. канд. наук фіз. вих. і спорту / Є. О. Котов. – Луцьк, 2003. – 178 с.
7. Круцевич Т. Ю. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Т.Ю. Круцевич, Н. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – №3. – С.109–114.
8. Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки / Постанова Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 р. № 1594. Р. 1, п.3 // К., КМУ, 2006. – С.3.
9. Futorny SM Ways of improvement of the organization of physical education of students of higher educational institutions / S. M Futorny // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. – 2013. - № 12. – p.94–100.
10. Stasiuk RM challenges and ways to improve physical education students / Stasiuk R.M., Vostotskaya J.F., Osypova I.L. // Pedagogy, psychology and biomedical problems of physical education and sport: Coll. Science. papers / ed. S. Ermakova. – Н., 2009. – №3. – С. 146–149.
11. Stolyarov V. I., Ipatov D. I. Problem of humanization of modern sports and ways of its solution // Values of sport and ways of its humanization / Sost. and editor Stolyarov VI I. – Moscow: RAO, Humanitarian Center "SPART", RFAFK, 1996. – P. 61.
12. Motivational climate and students emotional experiences and effort in physical education / S. Liukkoen, A. Watt, V. Barkoukis, T. Jaakkola // The Journal of Education Research. – 2010. – 103. P295–308.

Мартинова Н. П.

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

РОУП-СКІППІНГ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ

Проведено теоретичний аналіз науково-методичної літератури та узагальнено результати досліджень фахівців щодо впливу роуп-скіппінга на розвиток рухових якостей для використання останнього в практиці фізичного виховання студенток вищої школи.

Ключові слова. Роуп-скіппінг, аеробіка, фізичне виховання, інтерес, студентки.

Мартинова Н. П. Роуп-скіппінг как средство развития двигательных качеств. *Проведен теоретический анализ научно-методической литературы и обобщены результаты исследований специалистов о влиянии роуп-скіппінга на уровень развития двигательных качеств для использования последнего в практике физического воспитания студенток высшей школы.*

Ключевые слова. Роуп-скіппінг, аэробика, физическое воспитание, интерес, студентки.

Martynova N. P. Rope-skiping as a means of development of motor qualities. *The article is dedicated to the analysis, theoretical grounding and the effectively of rope-skiping usage of high school students' motor qualities. The optimal development procuring problem of motor qualities and its' level control is one of the central ones in PE system. The analysis of*