

6. Murofushi, K., Sakurai, S. and Umegaki, K. (2007), Hammer acceleration due to the thrower and hammer movement patterns, Sports biomechanics, Vol. 6, no. 3, pp. 301-314.
7. Judge, L. and McAtee, G. (1999), Detecting and correcting technical flaws in the hammer throw, Modern athlete and coach: a journal of track and field athletics, Vol. 37, no. 2, pp. 9-13.
8. Isele, R. and Nixdorf, E. (2010), Biomechanical analysis of the hammer throw at the 2009 IAAF World Championships in Athletics, New studies in athletics, Vol. 25, pp. 37-60.
9. Davila G., Fjavier, R. (2005), Comparative biomechanical analysis between of different performance levels, Journal of Human Movement Studies, Vol. 49 no. 1, pp. 31-47.
10. Judge, L. (2000), The hammer throw for men & women, Coach and athletic director, Vol. 69 no. 7, pp. 36-41.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).30

УДК 796.015.132..378.091.212

Самоленко Т.В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту
доцент кафедри фізичної культури*

*Київський національний торговельно-економічний університет
Янченко І.М.*

старший викладач кафедри фізичної культури

*Київський національний торговельно-економічний університет
Хапсаліс Г.Л.*

старший викладач кафедри фізичної культури

*Київський національний торговельно-економічний університет
Ковальова А.О.*

старший викладач кафедри фізичної культури

*Київський національний торговельно-економічний університет
Дембицька Е.О.*

старший викладач кафедри фізичної культури

*Київський національний торговельно-економічний університет
Бражник В.М.*

старший викладач кафедри фізичної культури

Київський національний торговельно-економічний університет

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ МІЖНАРОДНОЇ ТОРГІВЛІ ТА ПРАВА

У статті розглянуто порівняльний аналіз оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів факультету міжнародної торгівлі та права. Особливу увагу приділено якості тестування для оцінки рухового розвитку студентів першого та другого курсів. У дослідженні були застосовані тести фізичної підготовленості населення України. На підставі результатів тестування можна порівняти аналіз фізичної підготовленості студентів, які пройшли тестування на першому курсі, а потім тих самих студентів - на другому. Встановлено, що тест на витривалість не покращується у жодного студента, а тест на силу та гнучкість значно покращився. Порівняльний аналіз дослідження показує, що рівень фізичної підготовленості у результатах несуттєво збільшився на кожному рівні, але більш за все, на середньому. Такі якості як гнучкість та координація значно збільшились в секції "Фітнес". Результати показують про необхідність в досконалості занять з фізичної культури у закладі вищої освіти.

Ключові слова. Нормативи, порівняльний аналіз, рівень, студенти, тести, тестування, фізична підготовленість.

Самоленко Т.В., Янченко І.М., Хапсаліс Г.Л., Ковалева А.А., Дембицька Е.А., Бражник В.М. Сравнительный анализ оценивания уровня физической подготовленности студентов факультета международной торговли и права. *В статье рассмотрен сравнительный анализ оценивания уровня физической подготовленности студентов факультета международной торговли и права. Отдельное внимание уделено качеству тестирования для оценки двигательных качеств у студентов первого и второго курсов. В исследовании были применены тесты физической подготовленности населения Украины. На основе результатов тестирования можно сравнить анализ физической подготовленности студентов, которые прошли тестирование на первом курсе, а потом тех же – на втором. Установлено, что тест на выносливость не улучшается ни у одного студента, а тест на силу и гибкость значительно улучшился. Проведенный анализ показывает, что уровень физической подготовленности в результатах незначительно увеличился на каждом уровне, но больше всего увеличился средний. Такие качества как гибкость и координация значительно увеличались в секции "Фитнес". Результаты показывают необходимость в совершенствовании занятий по физической культуре в учреждениях высшего образования.*

Ключевые слова. Нормативы, сравнительный анализ, уровень, студенты, тесты, тестирования, физическая подготовленность.

Samolenko T., Yanchenko I., Khapsalis H., Kovalova A., Dembitska O., Brazhnyk V. Comparative analysis of the physical condition level assessment of the students from the faculty of international trade and law. Activity has to be an important factor in students' life for improving physical development. The modern assessment system of students' physical condition in higher education institutions allows to determine the level of young people's motor achievements both in individuals' and whole groups' physical activity. The article reviews a comparative analysis of the physical condition level assessments of students from the faculty of international trade and law. Particular attention is focused on the quality of testing the assess of the first- and second-year students' motor development. In this research were used the tests of the Ukrainian population's physical condition. Based on the testing results, we can compare the physical condition analysis of students who passed the testing in the first year, and then the same students – in the second. It has been found that no endurance test is improved by any student, but strength and flexibility tests have improved significantly. A comparative analysis of researches shows that fitness scores have not improved significantly at every level, and the most notable improvements were observed at the intermediate level. Despite some improvements of individual students' test results, in most of them the level of physical condition remained unchanged. Such qualities as flexibility and coordination have increased significantly in the women-only "Fitness" section. In the sports sections "Football", "Basketball", "Athletic Gymnastics" and "Wrestling" were most developed such motor skills as speed and strength particularly among men. It turned out that some students were not ready to pass the test standards and had a low level of development of some motor skills. An important condition for increasing interest in physical education is the university's modern sports facilities. The results show the need to improve physical training classes in higher education institutions, to develop a program of classes and a system of preparation for students' physical condition assessment.

Key words. Standards, comparative, analysis, level, students, tests, testing, physical education.

Постановка проблеми та аналіз останніх публікацій. На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура – це самостійна і особлива галузь загальної культури, яка спрямована, головним чином, на зміцнення здоров'я людини, продовження її творчої активності та життя, а також на зростання і вдосконалення її всебічного і гармонійного розвитку та використання набутих якостей в суспільній, трудовій та інших видах діяльності [2, с. 3-4].

Низька оздоровча ефективність фізичного виховання студентів ВНЗ в багатьох випадках пояснюється відсутністю у них необхідної мотивації та інтересу до стану свого здоров'я та фізичної підготовленості. Основними причинами зниження мотиву та інтересу до занять з фізичного виховання серед студентів. ВНЗ є: стандартизація системи побудови занять з фізичного виховання; стандартизація виконання фізичних вправ протягом тривалого часу: низький рівень знань про різновиди фізичних засобів; відсутність спеціальних знань про вплив фізичних вправ на організм людини [1, с. 75].

Використання найбільш ефективних фізкультурно-оздоровчих методик: кросфіт, пілатес, йога, вправи на фітболі, дихальна гімнастика О. Стрельнікової дасть позитивні результати підвищення та зміцнення здоров'я студентів економічних спеціальностей, підвищить показники рівня розвитку рухових якостей. Ці методики варто застосувати у поєднанні з іншими засобами фізичного виховання студентської молоді. Також варто приділити увагу оптимальній комбінації використання та поєднання цих оздоровчих систем [6, с. 71].

Практика свідчить, фізичне загартування, рухова активність та виконання спеціальних спортивних й реабілітаційних вправ здатні значною мірою підвищити як функціональні, так і фізичні показники індивідуума, сприяти підсиленню імунітету та профілактиці низці захворювань. Обґрунтування, визначення та впровадження оптимального набору індикаторів (нормативів, тестів) для розв'язання проблеми підвищення фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді на перших етапах можливе за умов використання як великої кількості тих, хто включений в програму занять фізичною культурою [8, с. 11].

У житті студентів рухова активність повинна бути головним чинником покращення фізичного розвитку. Вона створює необхідні умови для росту та розвитку організму. Практика свідчить, однією із причин зниження рухової активності фахівці називають падіння інтересу до традиційних занять з фізичного виховання. Причиною низької мотивації студентів до занять з фізичного виховання є відсутність можливості вибору ними форм занять та ставлення самого викладача до проведення занять [5, с. 137].

Рівень фізичної підготовленості студентів є характеристикою ефективності системи фізичного виховання в умовах вищого закладу освіти та показником професійного потенціалу майбутнього фахівця, тому важливим є об'єктивне його оцінювання [9, с. 511].

Студенти мають високий рівень захворюваності. У студентів переважають низький і нижче за середній рівні фізичного здоров'я. Виправити таку критичну ситуацію зі здоров'ям студентів можна шляхом залучення їх до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять [10, с. 104].

Тому кабінетом міністрів України 09.12.2015 року була прийнята Постанова № 1045 згідно якої Міністерству молоді та спорту, Міністерству освіти і науки, Міністерству внутрішніх справ, Міністерству оборони було доручено розробити упродовж 2016 року тести і нормативи для щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України [3].

Наказ № 1330 від 17.05.2017 року: ввести в дію Тимчасовий порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів Київський національний торговельно-економічний університет (КНТЕУ) до затвердження вченою радою університету [4].

Мета дослідження. Визначення порівняльного аналізу оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів першого та другого курсів факультету міжнародної торгівлі та права.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури. Застосовані державні тести фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти України.

Результати дослідження та їх обговорення. У травні місяці 2017 навчального року, були проведені тестування на факультеті міжнародної торгівлі та права у спортивному комплексі КНТЕУ. Участь брали 614 студентів перших і других курсів 18-20 років, зі всіх спеціалізацій (жінки, чоловіки). Студентів 1 курсу 368 (60%) з них чоловіків – 115, які на високий рівень здали – 26 (22.6%), на достатній – 30 (26.0%), на середній – 35 (30.4%), на низький – 24 (21%). Жінок було 253, які на високий рівень здали – 24 (9.5%), на достатній – 78 (30.8%), на середній – 73 (28.9%), на низький – 78 (30.8%) [7, с. 507].

На весні 2018 навчального року у спортивному комплексі КНТЕУ, 368 студентів факультету міжнародної торгівлі та права другого курсу вдруге склали тестування на рівень фізичної підготовленості. До виконання тестів з фізичної підготовленості були допущені студенти, які ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час їх виконання, та пройшли медичне обстеження і допущені лікарем.

Серед студентів факультету міжнародної торгівлі та права, які з них 115 – чоловіків, на високий рівень фізичної підготовленості здали – 27 (23.5%), на достатній – 30 (26.1%), на середній – 38 (33%), на низький – 20 (17.4%). Жінок – 253, які на високий рівень фізичної підготовленості здали – 25 (10%), на достатній – 80 (32%), на середній – 77 (30%), на низький – 71 (28%). Загалом на високий рівень фізичної підготовленості здали – 52 (14.1%), на достатній – 110 (29.9%), на середній – 115 (31.3%), на низький – 91 (24.7%).

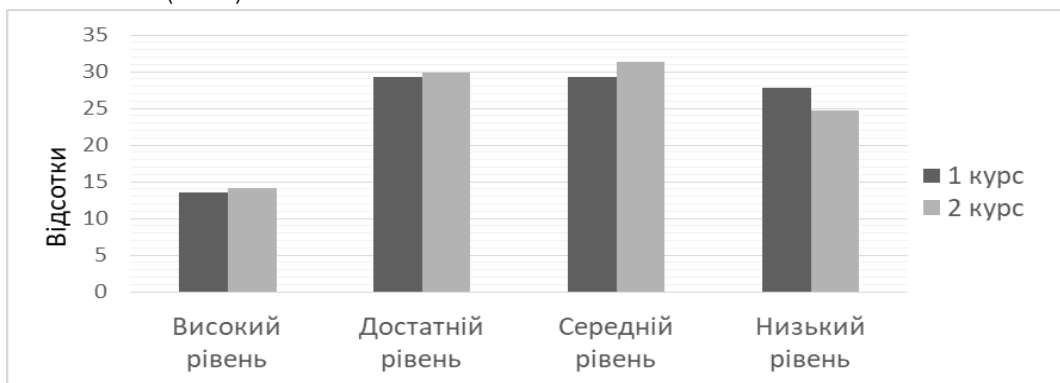


Рис. 1. Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості студентів

Висновки. На підставі результатів тестування було зроблено порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів факультету міжнародної торгівлі та права. Різниця показників тестування на рівень фізичної підготовленості студентів другого курсу відносно першого покращилась у таких пропорціях: у чоловіків високий рівень – збільшився на 0,9%, достатній – залишився незмінним, середній збільшився на – 2,6%, низький зменшився на – 3,6%. У жінок різниця показників рівня фізичної підготовленості також покращилась: високий рівень на – 0,5%, достатній на – 1,2%, середній на – 1,1%, низький рівень фізичної підготовленості зменшився на – 2,8%.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку програми занять та у вдосконаленні системи підготовки для оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів факультету міжнародної торгівлі та права.

Література

1. Герасименко С. Каланетика як ефективний засіб оздоровлення та зміцнення здоров'я студентської молоді. / Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Збірник наукових праць. Випуск 17/ Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В. М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014.– С. 72-76.
2. Луценко В., Коваленко Є. Основи фізичного вдосконалення у вищому навчальному закладі. / Проблеми формування здорового способу життя молоді : Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрантів та аспірантів ; Під заг. ред. Сіренко Р.Р. – Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2011. – С. 3-9.
3. Про затвердження тестів і нормативів щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17>.
4. Наказ №1330 від 17.05.2017 року, Тимчасовий порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів. Київський національний торговельно-економічний університет, Київ. – 2017.
5. Подзерко Р. І. Врахування інноваційного аспекту здоров'язберігаючих технологій на заняттях з фізичного виховання. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Вид-во «Нова Ідеологія», Дніпро, 2017. – С. 137-140.
6. Роман Г. Физкультурно-оздоровительные системы в физическом воспитании студентов-экономистов. / Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Збірник наукових праць. Випуск 17 / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В. М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014.– С. 68-71.
7. Самоленко Т. В., Янченко І. М. Аналіз оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів у закладі вищої освіти. / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура)» 36 наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. К.: Вид – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. – Випуск 3К (97) 18. – С. 505-508.
8. Саричев В. І., Саричева Т. П. Проблеми методики підготовки студентів ВНЗ до складання державних нормативів з фізичної підготовленості. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Вид-во «Нова Ідеологія», Дніпро, 2017. – С. 6-12.

9. Сенкевич В. А., Авербах О. А. Аналіз ефективності оцінювання фізичної підготовленості студентів вищих закладів освіти. / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури і спорт /» 36. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенко. К.: Вид – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. – Випуск 3К (97) 18. – С. 508-512.

10. Футорний С., Рудницький О. Характеристика стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. / Теорія і методика фізичного виховання і спорту № 2/2013 С. 99-105.

References

1. Gerasimenko S. Kalanetika yak efektyvnij zasib ozdorovlennya ta zmichennya zdorovya studentskoyi molodi. / Fizichna kultura, sport ta zdorov'ya nacyi: zbirnik naukovih prac. Vipusk 17/ Vinnickij derzhavnij pedagogichnij universitet imeni Mihajla Kocyubinskogo; golovnij redaktor V. M. Kostyukevich. – Vinnicya: TOV «Planer», 2014.– S. 72-76.

2. Lucenko V., Kovalenko Ye. Osnovi fizichnogo vdoskanalennya u vishomu navchalnomu zakladi. / Problemi formuvannya zdorovogo sposobu zhittya molodi : Materiali III Vseukrayinskoyi naukovo-praktichnoyi konferenciyi studentiv, magistrantiv ta aspirantiv ; Pid zag. red. Sirenko R.R. – Lviv : Vidavnychij centr LNU im. I. Franka, 2011. – S. 3-9.

3. Pro zatverdzhennya testiv i normativiv shorichnogo ocinyuvannya fizichnoyi pidgotovlenosti naselennya Ukraini. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17>.

4. Nakaz № 1330 vid 17.05.2017 roku, Timchasovij poryadok provedennya shorichnogo ocinyuvannya fizichnoyi pidgotovlenosti studentiv. Kiyivskij nacionalnij torgovno-ekonomichnij universitet, Kiyiv. – 2017.

5. Podzherko R. I. Vrahuvannya innovacijnogo aspektu zdorovyazbereguyuchih tehnologij na zanyattiah z fizichnogo vihovannya. Aktualni problemi fizichnogo vihovannya ta sportu v suchasnih umovah: Materiali Vseukrayinskoyi naukovo-praktichnoyi konferenciyi. – Vid-vo «Nova Ideologiya», Dnipro, 2017. – S. 137-140.

6. Roman G. Fizkulturno-ozdorovitelnye sistemy v fizicheskom vospitanii studentov-ekonomistov. / Fizichna kultura, sport ta zdorov'ya nacyi: zbirnik naukovih prac. Vipusk 17 / Vinnickij derzhavnij pedagogichnij universitet imeni Mihajla Kocyubinskogo; golovnij redaktor V.M. Kostyukevich. – Vinnicya: TOV «Planer», 2014. – S. 68-71.

7. Samolenko T. V., Yanchenko I. M. Analiz ocinyuvannya rivnya fizichnoyi pidgotovlenosti studentiv u zakladi vishoyi osviti. / Naukovij chasopis Nacionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M.P. Dragomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kul'turi (fizichna kul'tura i sport)" 36. naukovih prac / Za red. O. V. Timoshenka. K.: Vid – K.: Vid-vo NPU imeni M. P. Dragomanova, 2018. – Vipusk 3K (97) 18. – S. 505-508.

8. Sarichev V. I., Saricheva T. P. Problemi metodiki pidgotovki studentiv VNZ do skladannya derzhavnih normativiv z fizichnoyi pidgotovlenosti. Aktualni problemi fizichnogo vihovannya ta sportu v suchasnih umovah: Materiali Vseukrayinskoyi naukovo-praktichnoyi konferenciyi. – Vid-vo «Nova Ideologiya», Dnipro, 2017. – S. 6-12.

9. Senkevich V. A., Averbah O. A. Analiz effektivnosti ocinyuvannya fizichnoyi pidgotovlenosti studentiv vishih zakladiv osviti. / Naukovij chasopis Nacionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya № 15. « Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kul'turi (fizichna kul'tura i sport), 36. naukovih prac / Za red. O. V. Timoshenka. K.: Vid – K.: Vid-vo NPU imeni M. P. Dragomanova, 2018. – Vipusk 3K (97) 18. – S. 508-512.

10. Futornij S., Rudnickij O. Harakteristika stanua zdorov'ya studentiv vishih navchalnih zakladiv. / Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu № 2/2013 S. 99-105.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).31

Соболенко А. І.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Мартинюк Ю. О.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Корюкаєв М. М.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

ТЕХНОЛОГІЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

У дослідженні висвітлюється оздоровчий вплив занять атлетичною гімнастикою на покращення стану здоров'я. Проаналізовано стан загальної фізичної підготовленості студентів, які займаються атлетичною гімнастикою. За даними численних досліджень широкого контингенту студентської молоді вказують на невисокий рівень розвитку їх фізичних якостей, в тому числі і силовій підготовленості. Встановлено, що заняття атлетичною гімнастикою сприяють прояву максимальних силових зусиль людини, розвиває активну м'язову масу, підвищує працездатність, зміцнює здоров'я, покращує стан фізичного розвитку.

Ключові слова: студенти, атлетична гімнастика, атлетизм, фізичні якості, фізична підготовленість.

Соболенко А. И., Мартинюк Ю. А. Корюкаев Н. Н. Технология индивидуального оздоровления студентов средствами атлетической гимнастики. В исследовании освещается оздоровительное воздействие занятий атлетической гимнастикой на улучшение состояния здоровья. Проанализировано состояние общей физической подготовленности студентов, занимающихся атлетической гимнастикой. По данным многочисленных исследований