

Фесенко В. О., магістрант групи 602-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,*
Синиця Т. О., к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ПІДХОДИ ДО ОЦІНКИ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Відповідність розвитку фізичних якостей визначає гармонійність фізичного стану та сприяє підготовці до майбутньої соціальної і трудової діяльності, збереженню гарного здоров'я і швидкої адаптації молодого фахівця до умов середовища, яке може змінюватися.

Освітні компетенції з дисципліни «Фізичне виховання» припускають досягнення рівня фізичної підготовленості і стану здоров'я студентів, необхідного для успішного вирішення навчальних, соціальних та виробничих завдань. Для досягнення необхідного рівня підготовленості в процесі навчання необхідно, в тому числі, формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей студентів [3]. Однак результати більшості досліджень, присвячених вивченню рівня і динаміки розвитку фізичних якостей студентів, свідчать про низький рівень і негативну динаміку розвитку цих якостей за час навчання у ЗВО [1]. Дана ситуація зумовлена багатьма об'єктивними чинниками, такими як: зростання інформаційного та навчального навантаження, зниження рухової активності, інтересу студентів до занять фізичною культурою і спортом, скорочення кількості академічних занять з дисципліни «Фізичне виховання» (з 2 занять на тиждень до 1) та іншими факторами [2].

Перекіс в показниках фізичної підготовленості в поєднанні з низьким рівнем розвитку окремих рухових якостей не дозволяє студентам реалізувати весь свій потенціал в досягненні професійної готовності, часто призводить до патологічних станів.

З огляду на те, що від 50 до 70 % студентів мають низький рівень розвитку окремих фізичних якостей [3, 5], склад навчальних груп неоднорідний, час, що відводиться на заняття з Фізичного виховання обмежений одним заняттям на тиждень, стає очевидною необхідність удосконалення процесу фізичної підготовки студентів ЗВО. Процес вдосконалення фізичних якостей студентів з різних рівнем фізичної підготовленості на навчальних групових заняттях з дисципліни Фізичне виховання можливий тільки з використанням диференційованого підходу.

Реалізація диференційованого підходу на академічних групових заняттях фізичною культурою у ЗВО пов'язана з певними труднощами по організації навчально-тренувального процесу [5].

Проте, ця проблема недостатньо розроблена, хоча актуальність її рішення очевидна. Не в повній мірі розкритим залишається питання про побудову і зміст навчальних занять зі студентами різного рівня розвитку фізичних якостей,

особливо з низьким рівнем підготовленості. Недостатньо з'ясовані питання про методіку проведення занять, їх зміст, обсяг і інтенсивність навантаження, про організаційно-методичні підходи до формування мотивації студентів, про значення і місце інформаційних технологій у фізичному вихованні студентів, не враховується принцип пропорційного розвитку фізичних якостей студентів.

В останні роки в фізичному вихованні студентської молоді широко використовуються різні комп'ютерні програми. Велика частина програм створена для викладачів. Це бази даних, програми тестування психофізичних якостей і програмні продукти, що допомагають прискорити процес обробки отриманої інформації [4, 5]. Значно менше програм, створених для студентів.

Проведений аналіз наукової літератури, аналіз комп'ютерних програм та додатків смартфонів дозволив знайти програму-додаток для ОС Android «Тестування фізичних якостей студентів». Дана програма-додаток призначена для індивідуального використання студентами на мобільних пристроях с ОС Android. Вибір формату програми у вигляді мобільного додатка для студентів на ОС Android був обумовлений наступними причинами: недостатня кількість програмних продуктів, призначених для самостійного використання студентами на мобільних пристроях для цілей фізичного виховання і інтегрованих в освітній процес; доступність і популярність пристроїв на ОС Android, різноманітність моделей за ціною і функціоналу; мобільність, можливість використання практично в будь-якому місці і будь-який час; достатній обсяг обчислювальної потужності; відносна простота розробки і розміщення програми в магазині додатків; можливість швидкого внесення змін, поновлення програми через магазин додатків; відповідність «цифровим очікуванням» сучасних студентів, інтерес молоді до мобільних пристроїв (рис. 1).

		Секунды	Баллы
Бег 2000 м (секунды) Тестируемое качество: Общая выносливость Развивающие упражнения		510	76
		505	80
		500	85
Подтягивание В висе на перекладине (кол-во раз) Тестируемое качество: Сила, силовая выносливость сгибателей рук и плечевого пояса Низкий уровень!!! Рекомендуются развивающие упражнения		Кол-во 5	Баллы 20
		6	25
		7	32
Отжимания В упоре лежа (кол-во раз) Тестируемое качество: Сила и силовая выносливость разгибателей рук, плечевого пояса, туловища		Кол-во 24	Баллы 38
		25	45

Рис. 1. Скріншот сторінки додатка з меню введення результатів тестування (Навпроти обраного результату знаходиться його значення в перцентілях. При натисканні на назву тесту відбувається перехід до його опису)

Структура програми-додатку представлена контрольним, експертним і коригуючим блоками.

Даний алгоритм сприяє формуванню мотивації студентів до досягнення пропорційності розвитку фізичних якостей. Крім того, використання мобільного додатку допомагало слабо підготовленим студентам, самостійно об'єктивно оцінити рівень розвитку своїх фізичних якостей в комфортних для них умовах. Можливо це стане першим кроком на шляху до здоров'я і фізичного вдосконалення таких студентів.

Література

1. Гуменний В. Особливості фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі урахування специфіки професійної діяльності / Спортивний вісник Придніпров'я, 2013. №1. С.70–73.
2. Ібрагімова Л. С. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів / Молодий вчений, 2016. № 3. С. 611–615.
3. Корольчук А. П. Порівняльна характеристика показників фізичного стану студентів 1–4 курсів факультету фізичного виховання і спорту / Фізична культура спорт та здоров'я нації, 2017. №. 3 (22). С. 563–567.
4. Попрошаєв О. В., Білик О. А., Островський М. В. Фізичне виховання в контексті інтеграції в загальноєвропейський освітній простір [Електронний ресурс] / Спортивна наука України, 2015. № 2. С. 36–43.
5. Шандригось В. Про комп'ютерні технології у галузі фізичної культури та спорту / Молода спортивна наука України: зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2000. Вип. 4. С. 67–69.

Хмеленко Д., магістрант групи СПО-20-1
Полтавський інститут економіки і права

Науковий керівник:

к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ ЛЮДИНИ

Відомо [1], що рухова активність людини ґрунтується на її руховій діяльності. Ці поняття розглядаються у невід'ємній єдності, оскільки рухова активність – це, по суті, активна рухова діяльність, тобто діяльність, що характеризується певним ступенем рухової активності.

Рухова активність (діяльність) у найбільш спрощеному трактуванні – це сума рухів, що виконуються людиною у процесі життєдіяльності, сукупність рухових актів. У поглибленому трактуванні – це вид діяльності людини, за якого активація обмінних процесів у скелетних м'язах забезпечує їх скорочення, а, отже, переміщення людського тіла чи його частин у просторі. Отже, це сумарна величина певних рухових дій за певний проміжок часу [1].