

796(082)

Ф50

**ФІЗИЧНЕ  
ВИХОВАННЯ  
СТУДЕНТСЬКОЇ  
МОЛОДІ:**

**ІСТОРІЯ,  
ЗДОБУТКИ,  
ПЕРСПЕКТИВИ**



послідовності виконання вправ, кількості повторень, темпу виконання вправи.

Регулювання навантажень на тренувальних заняттях безпосередньо перед змаганнями носить індивідуальний характер, а результати можуть бути досягнуті лише за умови додержання закономірностей, що існують поміж навантаженням, втомую та відновленням.

### **Література**

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.- 200 с.
2. Живора П.В. Борьба на руках //Спортивная жизнь. - 1995. - №9. С. 15 17.
3. Мандриков В.Б., Неумоин В.В., Моломедов А.Ю. Армспорт. - Волгоград: Волгогр.мед.акад., 1998. - 104 с.
4. Петренко В.А. Железные руки: Учебно-методическое пособие по основам армспорта. - Харьков: Поиск, 2000. - 84 с.

*Мінжоріна І.А.*

### **РЕЙТИНГОВА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ У ВИКЛАДАННІ МЕТОДИКИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

Рейтингове оцінювання є однією з головних складових кредитно-модульної системи. В основі рейтингової системи оцінювання як нової технології навчального процесу, лежать поопераційний контроль і накопичення рейтингових балів за різнобічну навчально-пізнавальну діяльність за певний період навчання [2, 52].

Метою роботи стала ймовірність підвищення активності у студентів до більш якісного засвоєння навчального матеріалу з курсу „Легка атлетика” через використання рейтингової системи оцінювання. Завдання включало виявлення особливостей накопичення балів за різними модульно-рейтинговими показниками, спостереження за зростанням інтересу студентів

до кінцевого результату навчання, підвищенням активності в їх діяльності та результативності при заняттях легкою атлетикою.

Експеримент, в якому взяли участь студенти КДПУ І курсу (22 особи), що навчаються за спеціальністю „Початкові класи з фізичним вихованням”, було проведено на практичних заняттях за темою „Легка атлетика та методика викладання”. Розроблено і застосовано таблицю оцінювально-контрольних параметрів (табл.1) та схему рейтингових показників теоретичного і практичного навчального матеріалу з легкої атлетики (табл.2).

При розробці модульно-рейтингових показників була використана Модель 2 „Для суспільно-гуманітарних наук” за П.Сікорським [1, 4]. Максимальний рейтинг визначався 100 балами, що відповідало 100% якості знань, які засвоювались. При оцінюванні брався взаємозв'язок між рейтинговими показниками та п'ятибальною шкалою оцінок: „5” - 91-100%, „4” - 76-90%, „3” - 60-75%, „2” - менше 60%.

Таблиця 1

Оцінювально-контрольні параметри з легкої атлетики  
у І семестрі

Бали	Біг 100м		Стрибки у висоту „переступанням”	
	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки
40...	12,2	14,2	155	135
31 ...	12,5	14,5	150	130
26...	12,7	14,7	145	125
20*	13,0	15,0	140	120
12...	13,4	15,4	135	115
і т.д.				

Прим. \* Всі бали понад 20 зараховуються як додаткові

Програма І семестру передбачає вивчення двох видів легкої атлетики: біг на 100 м та стрибки у висоту „переступанням”. Два змістових модулі були об'єднані в один за семестровою ознакою.

Розгорнута схема модульно-рейтингових показників складається з таких частин: І частина - практичне тестування та контрольні нормативи, для перевірки засвоєння практичного

матеріалу; II частина - теоретичне тестування та контрольна робота, для перевірки теоретичних знань. В роботі, відповідно до частин схеми, зроблено аналіз використання студентами можливостей з накопичення рейтингових балів (мах. бал приймався за 100%) за градацією: не достатньо, достатньо, задовільно, добре, відмінно.

Таблиця 2

Схема модульно-рейтингових показників „Легка атлетика та методика викладання” у I семестрі

Прізвище, ім'я	Практичне тестування					Контрольні нормативи		Теоретичне тестування		Контрольна робота	Додаткові бали	Сума балів
	Біг з високим підніманням стегон	Біг з закиданням гомілок	Високий старт	Низький старт	Рухи над планкою у стрибках у висоту	Біг на 100 м	Стрибок у висоту „переступанням”	Біг на 100 м	Стрибок у висоту „переступанням”			
Бали	5	5	5	5	5	20	20	10	10	10		100

Практичне тестування виконувалось з використанням методу суворо регламентованої вправи через демонстрацію техніки виконання спеціальних легкоатлетичних вправ (бігові, стрибкові), стартів (високий, низький) та руху над планкою у стрибках. Прийом контрольних нормативів було здійснено при застосуванні змагального методу. Теоретичне тестування у формі опитування передувало виконанню контрольної роботи, яка проводилась на останньому занятті. Студенти давали відповіді на питання за методикою викладання видів легкої атлетики, що вивчались, та з удосконалення їх техніки.

Протягом викладання дисципліни студент самостійно заповнював індивідуальну схему модульно-рейтингових показників. Результатом перевірки засвоєних знань стала недиференційована атестація.



Аналіз використання можливостей з накопичення балів за частинами схеми показав, що на практичному тестуванні відмінну кількість балів отримали 31% студентів, а 60% студентів - добру (табл.3). Це пояснюється тим, що рухові дії, які були запропоновані для тестування, не є високо координаційними, тому їх виконання не викликало у студентів особливих труднощів. Втім, використання цих вправ є доцільним, так як вони складають основу техніки видів легкої атлетики, що вивчались.

Таблиця 3

Використання можливості з накопичення балів за частинами схеми модульно-рейтингових показників у відсотках

Градації	I частина		II частина	
	Практичне тестування	Контрольні нормативи	Теоретичне тестування	Контрольна робота
Недостатньо	—	4	—	4
Достатньо	—	32	9	9
Задовільно	9	13	36	37
Добре	60	23	24	18
Відмінно	31	28	31	32

Прийом контрольних нормативів виявив, що відмінну кількість балів, нарахованих по таблиці 1, отримало 28% студентів. Задовільну, достатню і недостатню кількість балів одержали 49% студентів, що свідчить про низький рівень розвитку швидко-силових якостей. Контрольні нормативи для цих студентів є невикористаним резервом, оскільки оцінювально-контрольні параметри відповідають вимогам даної спеціальності. Обробка даних у виборці не відповідає статистичним правилам нормального розподілу результатів, що пояснюється неоднорідністю групи за рівнем спортивної кваліфікації (від III розряду до майстра спорту).

За розділами теоретичної підготовки тільки до 60% студентів здобули бали, що відповідають градації „відмінно” і „добре”. Аналіз індивідуальних схем виявив, що студенти, які набрали відносно малу кількість балів за практичним

тестуванням, змогли якісно підготуватись до наступного теоретичного і отримати, в більшості, відмінну і добру кількість балів.

Таким чином, використання модульно-рейтингової системи дозволяє викладачу і студенту контролювати накопичення балів протягом зазначеного періоду навчання та можливість скеровувати сумісні зусилля. Рейтингова система оцінювання стимулює підвищення інтересу до кінцевого результату, що сприяє формуванню більш свідомого і активного ставлення до навчальної діяльності. Реалізувати усі можливості рейтингової системи можна лише тоді, коли відбудеться перебудова системи та методів навчання.

### **Література**

1. Сікорський П. Експериментальне положення про кредитно-модульну технологію навчання у вищих навчальних закладах // Освіта. - 2004. - №19. - С. 4 - 5.
2. Якименко Ю. Кредитно-модульна система як важлива складова інтеграції вищої освіти України до загальноєвропейського освітнього простору // Вища школа. - 2004. - №1. - С. 50 - 63.

**Терещенко О.П.**

### **ВПЛИВ РОЗВИТКУ СИЛИ НА ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ ПІСЛЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**

Заняття з різних видів спорту впливають на організм людини, у тому числі і на відновлення. Під впливом фізичних навантажень збільшується м'язова маса людини, прискорюється швидкість обмінних реакцій людського організму, збільшується життєва ємність легенів, збільшується працездатність, прискорюється і відновлення організму після фізичних навантажень.