

## МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВА СИСТЕМА КОНТРОЛЮ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ СТУДЕНТІВ-ПЛАВЦІВ

Роман СИТНИК

*Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка*

**Постановка проблеми.** Плавання – один з найбільш масових і популярних видів спорту. Він включає шість дисциплін – вільний стиль, брас, на спині, батерфляй, комплексне плавання, естафети. Плавання є другим після легкої атлетики видом спорту за кількістю медалей, які розігруються на змаганнях.

В умовах нових реалій сучасності, високого динамізму розвитку науки і освіти, постійного оновлення спортивних досягнень на перший план виступають завдання збагачення змісту та форм тренування, активізації спортивної роботи студентів групи підвищення спортивної майстерності, запровадження нових технологій тренування та контролю, які забезпечували б високу якість підготовки випускників факультетів фізичної культури [4].

Показ високих спортивних результатів на змаганнях з плавання, технологія тренувальних навантажень у навчально-тренувальному процесі, якісна система контролю досягнень спортивних досягнень – це саме ті проблеми, які завжди знаходились у полі зору вчених (Ю.В.Верхошанський, В.С.Келлер, Л.П.Матвеев, В.М.Платонов та ін.).

Сучасні програми, які розроблені для груп підвищення спортивної майстерності, передбачають проведення занять за трьома напрямками:

1. Навчальна група (студенти, які не мають спортивних розрядів).
2. Навчально-тренувальна група (студенти, які мають III та II розряди).
3. Група спортивного удосконалення (студенти з I розрядом, кандидати у майстри спорту і майстри спорту) [4, 5].

Тобто, у впровадженні цих програм приймає участь три тренери.

У зв'язку з тим, що спостерігається зменшення чисельності кваліфікованих тренерів-плавців, які вступають до факультету фізичної культури вищих навчальних закладів, майже неможливо набрати достатню кількість спортсменів до трьох груп за напрямком. Тому цілком ймовірно, що один тренер буде проводити заняття з великою кількістю студентів різних спортивних розрядів протягом п'яти років тренувань у певному навчальному закладі.

Враховуючи з вище зазначеного, виникає необхідність у розробці об'єктивної і якісної системи тренувань та системи контролю спортивних досягнень студентів-плавців. Для вирішення цього завдання нами була запропонована модульно-рейтингова система. Ми вважаємо, що її впровадження буде стимулювати студентів до більш активних тренувань, додаткових самостійних занять, підвищення об'єктивної якості спортивних досягнень, запровадження здорової конкуренції, виявлення і розвитку спортивних здібностей.

У зв'язку з цим на першому етапі нашого дослідження за мету було поставлено: розробити систему контролю рівня спортивних досягнень студентів-плавців за модульно-рейтинговою системою.

**Завдання роботи з науковими планами та темами.** Наукове дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри олімпійського та професійного плавання Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка.

Для досягнення мети використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури, системний підхід у створенні модульно-рейтингової системи контролю рівня фізичної підготовленості та спортивних досягнень студентів-плавців.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Навчально-тренувальний процес групи підвищення спортивної майстерності (ПСМ) з плавання відбувається в умовах суші і басейну. У першому семестрі заняття на суші тривають з вересня по жовтень, а у басейні – з листопада по січень. У другому семестрі тренування розпочинаються у басейні і тривають з лютого до середини квітня, а потім продовжуються на суші до червня місяця. Заняття в умовах суші сприяють покращенню фізичної підготовленості студентів-плавців, а заняття у басейні підвищують рівень спортивної майстерності з плавання. Для підвищення ефективності тренувань на суші і басейні нами була запропонована модульно-рейтингова система контролю [2]. Система тестів із загальної фізичної підготовки на суші була розроблена на основі “Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України” [1], а у басейні – на підставі нормативів зі спеціальної та різнобічної плавальної підготовки (СПП і РПП) плавців учбово-тренувальної групи [3] та класифікаційної таблиці результатів плавання.

Система тестів загальної фізичної підготовки (ЗФП) на суші за модульно-рейтинговою системою поділяється на два модулі ( $Mc_1$  і  $Mc_2$ ) та першу атестацію (АТс) (рис.1 і рис.2). До  $Mc_1$  відносяться тести, які визначають рівень швидкості (біг на 100 м), швидкісно-силових здібностей (стрибок вгору з місця) та рівень витривалості (біг на 3000м). До  $Mc_2$  відносяться тести, які визначають рівень силової витривалості (підтягування), спритності (човниковий біг 4x9 м), сили м'язів живота (піднімання в сід за 1 хв.), гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи). До першої атестації (АТс) ми віднесли комплексну вправу (перші 30 сек. – нахили тулуба уперед з положення лежачи, наступні 30 сек. – згинання і розгинання рук в упорі лежачи).

Система тестів з плавальної підготовки на воді поділяється на модулі  $Mб_1$  і  $Mб_2$  і другу атестацію (АТб). До  $Mб_1$  відносяться два види випробувань з СПП, це: 100 м вільним стилем, 50 м вільним стилем. До  $Mб_2$  відносяться п'ять видів випробувань:

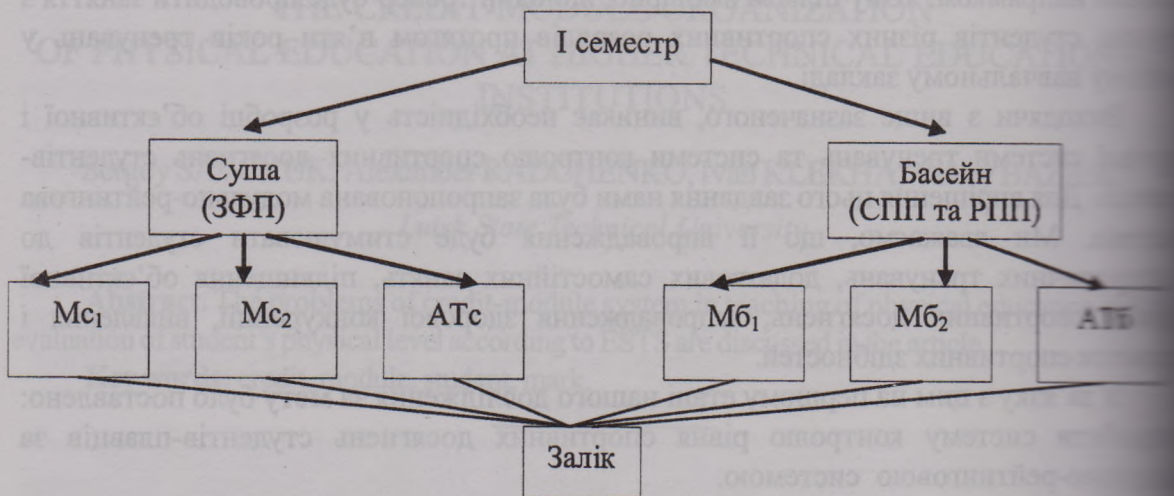


Рис. 1. Схема поточного контролю за модульно-рейтинговою системою для студентської групи підвищення спортивної майстерності з плавання протягом першого семестру.

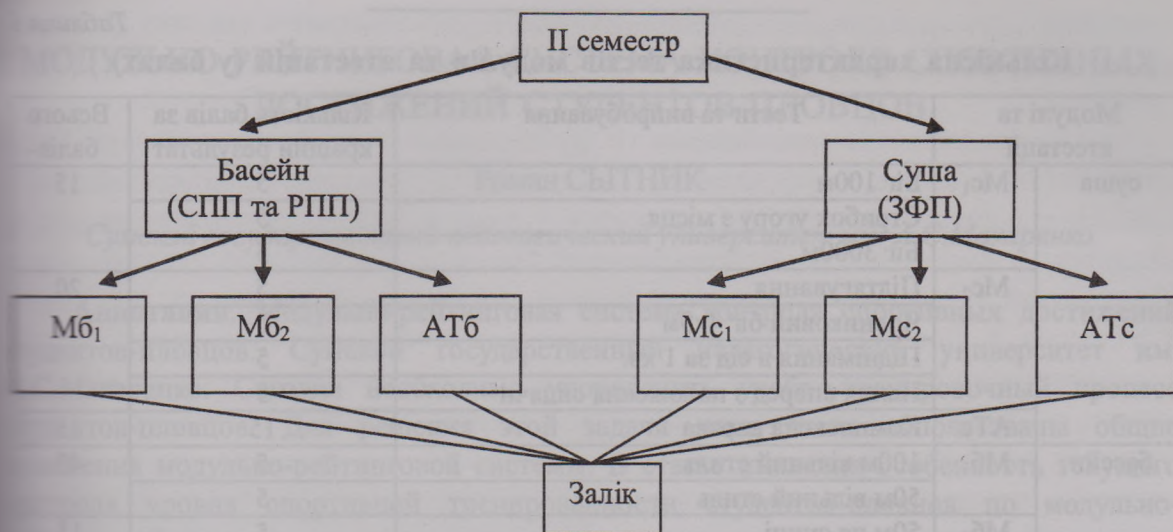


Рис. 2. Схема поточного контролю за модульно-рейтинговою системою для студентів групи підвищення спортивної майстерності з плавання протягом другого семестру.

РПП, це: 50 м на спині, 50 м брасом, 50 м батерфляєм, 100 м на спині, 100 м брасом. До другої атестації (АТб) ми віднесли 100 м комплексним плаванням.

За кожний тест  $Мс_1$ ,  $Мс_2$ ,  $Мб_1$  і  $Мб_2$  студент максимально може отримати 5 балів, а кожне випробування з атестації (АТс і АТб) – 15 балів. Таким чином, максимальна сума за кожний семестр дорівнює 100 балам (табл. 1).

У кінці семестру передбачено диференційований залік, який виставляється на основі суми набраних балів у чотирьох модулях ( $Мс_1$ ,  $Мс_2$ ,  $Мб_1$ ,  $Мб_2$ ) та двох атестаціях (АТс, АТб). Оцінка виставляється з урахуванням набраних балів за виконані нормативи. Для студентів II-V курсів на “5” необхідно набрати 86-100 балів, на “4” – 71-85 балів, на “3” – 56-70 балів, на “2” – менше 55 балів. На першому курсі існують особливості оцінювання студентів, що пов’язано з їхньою недостатньою технічною підготовкою з деяких стилів плавання. Так, на “5” першокурсник повинен набрати 56-60 балів (у I семестрі), 61-75 балів (у II семестрі); на “4” – 41-55 (I семестр), 46-60 (II семестр); “3” – 26-40 (I семестр), 31-45 (II семестр); на “2” - менше 25 (I семестр), менше 30 (II семестр).

Дана система передбачає заохочування до відвідування тренувань. Так, за відсоткове відвідування студенту додається 14 балів до загальної суми, а у випадку пропуску тренування з неповажної причини - один бал віднімається.

## Висновки

У результаті теоретичного аналізу і узагальнення наукової літератури була розроблена модульно-рейтингова система контролю рівня фізичної підготовленості та спортивної тренуваності студентів-плавців. Особливістю цієї системи є те, що вона об’єднує та взаємопов’язує тренування студентів-плавців на суші та у басейні, забезпечує диференційований підхід до студентів з I по V курсу.

У подальшому планується представити результати розробок тестових вимог з метою контролю тренувань на суші, нормативні вимоги з плавальної підготовки в басейні та узагальнену систему тренувань з диференційованим підходом до студентів в залежності від направленості, курсу та статі студентів.

## Кількісна характеристика тестів модулів та атестацій (у балах)

Модулі та атестації		Тести та випробування	Кількість балів за кращий результат	Всього балів
суша	Мс <sub>1</sub>	Біг 100м	5	15
		Стрибок угору з місця	5	
		Біг 3000м	5	
	Мс <sub>2</sub>	Підтягування	5	20
		Човниковий біг 4х9м	5	
		Піднімання в сід за 1 хв.	5	
		Нахил вперед з положення сидячи	5	
АТс	Комплексна вправа	15	15	
басейн	МБ <sub>1</sub>	100м вільний стиль	5	40
		50м вільний стиль	5	
	МБ <sub>2</sub>	50м на спині	5	15
		50м брасом	5	
		50м батерфляем	5	
		100м на спині	5	
		100м брасом	5	
	АТб	100м комплексне плавання	15	15
	Всього за семестр (залік)			

## Література

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. – 2 вид., перероб. і доп. – К., 1997. – 36 с.
2. Модульно-рейтингова система. Загальні положення та методичні рекомендації / Укл. Л.В. Пшенична. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2004. – 44 с.
3. Никитский Б.Н. Плавание / Т.М. Абсалямов, М.М. Булатова, Н.Ж. Булгакова и др. – М.: Просвещение, 1981. – С. 281-301.
4. Плавание / Под ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
5. Програма курсу підвищення спортивної майстерності з плавання факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів і університетів / Укл. С.Р. Биканов. – К.: ІСДО, 1995. – 44 с.

## МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВА СИСТЕМА КОНТРОЛЮ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ СТУДЕНТІВ-ПЛАВЦІВ

Роман СИТНИК

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

**Анотація.** На сьогодні виникла необхідність в упорядкуванні навчально-тренувального процесу студентів-плавців. Для вирішення цього завдання нами були застосовані загальні положення з модульно-рейтингової системи. У статті висвітлюються особливості поточного контролю рівня спортивної тренуваності студентів-плавців з модульно-рейтинговою системою.

**Ключові слова:** навчально-виховний процес, модульно-рейтингова система контролю, студенти-плавці.

---

## МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА КОНТРОЛЯ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ-ПЛОВЦОВ

Роман СЫТНИК

*Сумской государственной педагогической университет им. А.С.Макаренко*

**Аннотация.** Модульно-рейтинговая система контроля спортивных достижений студентов-пловцов. Сумской государственной педагогической университет им. А.С.Макаренко. Сегодня необходимо упорядочить учебно-тренировочный процесс студентов-пловцов. Для решения этой задачи нами были использованы общие положения модульно-рейтинговой системы. В статье изложена особенность текущего контроля уровня спортивной тренированности студентов-пловцов по модульно-рейтинговой системе.

**Ключевые слова:** учебно-воспитательный процесс, модульно-рейтинговая система контроля, студенты-пловцы.

---

## MODULE AND RATING MONITORING SYSTEM OF SPORTS ACHIEVEMENT OF THE STUDENTS-SWIMMERS

Roman SITNIK

*Sumy State Pedagogical University*

**Abstract.** Today it is necessary to order curriculum process of the students - swimmers. For the solution of this task we used the general provisions module and rating of system. In clause the feature of the current control of a level sports training of the students-swimmers on module and rating to system is stated.

**Key words:** curriculum process, module and rating monitoring system, students-swimmers.

---

## БЮМЕХАНІЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИМ ВПРАВАМ ПРИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

Юрій ЧМЛЕНКО

*Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка*

**Постановка проблеми.** Перехідний період становлення дистанційної освіти в нашій країні ще не повною мірою визначив ті засоби і методи навчання за допомогою, яких відбувається досягнення кінцевої мети процесу здобуття освіти за допомогою інформаційних технологій. Якщо для теоретичної підготовки фахівців різних спеціальностей більшою мірою вже визначені ці складові процесу здобуття необхідних знань та вмінь, то для підготовки фізкультурно-спортивних кадрів ця проблема є досить актуальною. Організація процесу навчання практичним умінням та