

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗНТУ



Наталія Корж

Запорізький національний технічний університет

Анотация

Современные условия жизни выдвигают более высокие требования к физическому развитию, работоспособности, функциональному состоянию студенческой молодежи и для будущих инженеров. В представленной статье показано, что внедрение предложенной нами методики «Современные виды оздоровительной гимнастики и оздоровительный бег» в программу «Физическое воспитание» повышает уровень физической подготовленности, а также дает положительный результат в развитии двигательных и физических качеств.

Исследование проводилось на базе Запорожского национального технического университета. В эксперименте приняло участие 260 студентов 1 курса технических специальностей ЗНТУ (82 дев., 178 юн.).

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, физическая культура, спорт.

Annotation

Modern living conditions put forward higher requirements for physical development, functional health status of student's youth and future engineers. The article shows that the introduction of the methodology of 'Recreational gymnastics and fitness program runs' physical training 'gives a positive result in the development of motor and physical attributes, as well as increased interest in independent studies in physical culture and sport. The study was conducted at the facilities of the Zaporizhzhya National Technical University (ZNTU). The experiment attracted 260 first-year students of technical specialties of ZNTU (82 girls, 178 boys).

Keywords: student's physical attributes, physical culture, sport.

Постановка проблеми.

Сьогодні в Україні спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді, що на думку більшості фахівців, є наслідком не лише несприятливих екологічних і соціально-економічних умов життя, а передусім пов'язано з істотним зниженням або відсутністю ціннісного ставлення, мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом та недостатньою ефективністю системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах [1].

На сьогодні в Україні майже відсутня система громадського здоров'я на державному та місцевому рівнях, майже не створюються умови для забезпечення здорового способу життя серед широких верств населення. Майже 50 відсотків студентів – першокурсників мають проблеми зі станом здоров'я, де більша частина захворювань припадає на гострі респіраторні вірусні інфекції та простудні захворювання. Однією з основних причин незадовільного стану здоров'я сучасної молоді є обмежений руховий режим.

У сучасній літературі фізична підготовленість розглядається у різних аспектах. Так, А. Драчук розглядає проблему оптимізації фізичного виховання студентів вищих освітніх закладів гуманітарного профілю [2], у своїй на-



уковій роботі Є. Котов приділяє увагу підготовці студентів вищих навчальних закладів до самостійних занять фізичними вправами [3], С Сичов розглядає проблему формування потреби фізичного вдосконалення у студентів вищих технічних навчальних закладів [4], Г. Матукова робить акцент на формуванні фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у позаурочний час [5].

Національна система фізичного виховання повинна базуватися на перевіреному досвіді спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої, інноваційної діяльності, спрямованої на розвиток фізичних можливостей особистості, які реалізуються на всіх етапах довічної фізкультурної освіти особистості. Використання в процесі фізичного виховання нових засобів, методів і форм створює сприятливі умови для інтелектуального, морального, естетичного та інших напрямків самовдосконалення особистості, формуванню вмінь “цілеспрямовано використовувати цю діяльність для власного духовного та фізичного вдосконалення, зміцнення та збереження здоров’я, задоволення потреб у підготовці до активної та творчої життєдіяльності” [6].

Проведений нами аналіз наукової літератури дозволив зробити висновки, що фізичне виховання як спеціалізований педагогічно-виховний процес має бути спрямований на позитивний вплив фізичних вправ та гігієнічних факторів у цілях удосконалення фізичної підготовленості, зміцнення здоров’я та поліпшення основних життєво важливих рухових умінь, навичок та пов’язаних з ними знань, забезпечення готовності особистості до активної участі у суспільному, виробничому та культурному житті.

Зв’язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилось згідно

зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011 – 2015 р.р. Міністерства освіти, науки, молоді та спорту України за темою № 3.5 «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» номер державної реєстрації № 0111U001169.

Мета. Зробити порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості студентів 1 курсу Запорізького національного технічного університету.

Методи дослідження: для вирішення поставленої мети були використані методи: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, вивчення досвіду роботи викладачів кафедри фізичного виховання і спорту, бесіди зі студентами 1 курсу ЗНТУ. Методи магемагічної статистики із застосуванням програми Excel, Statistica – 6; SPSS-20.

Результати дослідження та їх обговорення.

Проблема дефіциту рухової активності починається ще у шкільні роки, у зв’язку з чим спостерігається тенденція до збільшення кількості студентів 1 курсу з низьким рівнем здоров’я, що безпосередньо вказує на значні недоліки в організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання середньої та вищої школи.

В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності, що негативно позначається на показниках фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів [7].

Важливою умовою підготовки випускника вищого технічного навчального закладу до майбутньої професійної діяльності має бути формування його соціальної активності в гармонії з фізичним розвитком на засадах пріоритету здоров’я.

Тому, на нашу думку, однією із важливих умов підвищення ефективності системи фізичного виховання у вищих технічних навчальних закладах є включення до програми з «Фізичного виховання» таких видів занять, як виконання вправ сучасних різновидів оздоровчої гімнастики (сучасні різновиди фітнесу, оздоровча аеробіка, гімнастичні вправи «Пілатес», стретчинг, гантельна гімнастика) та застосування занять з оздоровчого бігу, які б відповідали інтересам студентів, та сприяли поліпшенню фізичної підготовленості, роботоздатності та формуванню ціннісного ставлення до занять фізичною культурою.

На сьогоднішній день розроблено і практично випробувано багато авторських комплексів і програм фізичних вправ для масового використання. Основні їхні переваги – доступність, простота реалізації та ефективність.

Для проведення нашого дослідження ми обрали:

- 1) контрольовані бігові навантаження (система Купера);
- 2) “біг заради життя” (система Лідьярда).

До обраних нами методик з оздоровчого бігу ми приєднали «Сучасні різновиди оздоровчої гімнастики» до якої були включені такі заняття із: сучасні різновиди фітнесу, оздоровча аеробіка, гімнастичні вправи «Пілатес», стретчинг, гантельна гімнастика. Кожен комплекс оздоровчої гімнастики є окреме заняття урочної або самостійної форми.

В основу формування нашої експериментальної методики «Сучасні різновиди оздоровчої гімнастики та оздоровчий біг», яка може бути впроваджена як на заняттях з «Фізичного виховання» так і під час самостійних занять фізичною культурою та спортом, ми враховували такі педагогічні положення:



Показники фізичної підготовленості студенток 1 курсу технічних спеціальностей до та після експерименту

Показники фізичної підготовленості	Групи	N	До експерименту	Після експерименту	P
			$\bar{X} \pm S$	$\bar{X} \pm S$	
Витривалість (Біг на 2000м)	ЕГ	50	10,36±0,084	0,48±2,70**	<0,01
	КГ	32	10,40±0,11	10,34±0,38*	> 0,05
Швидкісно-силові якості (Стрибок у довжину (см))	ЕГ	50	187,98±1,85	190,48±1,03*	> 0,05
	КГ	32	187,96±1,92	188,84±0,32*	> 0,05
Силова витривалість м'язів живота (Піднімання тулуба (кіль-ть разів за 1хв))	ЕГ	50	38,74±0,71	43,84±5,61***	<0,001
	КГ	32	38,56±0,73	39,25±0,70*	> 0,05
Спритність (біг 4х9м (сек.))	ЕГ	50	10,71±0,06	10,47±3,02**	<0,01
	КГ	32	10,71±0,06	10,62±0,96*	> 0,05
Гнучкість (нахил уперед (см))	ЕГ	50	15,18±0,43	18,06±4,91***	<0,001
	КГ	32	15,18±0,46	15,88±0,97*	> 0,05
Силова витривалість м'язів рук (Згинання та розгинання рук в упорі лежачі (кіль-ть разів))	ЕГ	50	16,3±0,52	21,68±7,72***	<0,001
	КГ	32	16,31±0,66	17,12±0,93*	> 0,05

Примітка. Достовірність показників: * - $P > 0,05$; ** - $P < 0,01$; *** - $P < 0,001$.

1. Комплексний підхід до вивчення техніки виконання усіх фізичних вправ та розвитку фізичних якостей на кожному занятті;

2. Систематичність проведення занять, чітке дозування фізичного навантаження та відпочинку;

3. Побудова тематичних блоків занять, які дозволяли послідовно засвоювати певні рухові дії та систематичне повторювання вивчених раніше фізичних вправ;

4. Можливість самостійного проведення однієї із частин занять, широке використання змагального методу;

5. Самостійне виконання усіх вивчених фізичних вправ у позанавчальний час.

В експерименті для визначення рівня фізичної підготовленості взяли участь студенти (за власним бажанням) у кількості 260 осіб (82 дів., 178 юн.), які обрали заняття загальною фізичною культурою.

Студенти були розподілені на дві групи. Контрольна група – 110 (32 дів.; 78 юн.) та експериментальна група 150 (50 дів.; 100 юн.)

Контрольна група займалася

за стандартною програмою згідно навчальному плану з предмету «Фізичне виховання».

В експериментальній групі до програми «Фізичного виховання» були включені заняття за запропонованою нами методикою в рамках змісту робочої програми з фізичного виховання та проводилися протягом навчального року. Обрана нами методика – «Сучасні різновиди оздоровчої гімнастики та оздоровчий біг» була впроваджена та враховувала основні положення програми з фізичного виховання для ВНТЗ, на базі якого проводився експеримент, щодо вирішення оздоровчих, виховних та освітніх завдань.

Заняття в експериментальній та контрольній групах з предмету «Фізичне виховання» проводилися згідно навчального плану в обсязі 4 години на тиждень.

За результатами констатуючого експерименту оцінки показників фізичної підготовленості, незалежно від статі, дозволили виявити, що серед студентів 1 курсу технічних спеціальностей відзначається низький і нижчий

за середній рівні розвитку фізичних якостей: швидкість у 47,95% – серед юнаків і 67,77% – серед дівчат; спритність – у 68,53% і 52,43%; силових – у 61,72% і 64,55%; швидкісно-силові здібності – у (89,63% і 53,47%); витривалість – у 71,35% і 53,42%.

Порівняння результатів рівня фізичної підготовленості серед дівчат до та після експерименту представлені у табл. 1.

Показники первинного тестування фізичної підготовленості серед студентів контрольної та експериментальної груп, яке проводилося у вересні 2011р. вказують на те, що студенти обох груп мали однакові показники фізичної підготовленості.

Зміни показників фізичної підготовленості студенток 1 курсу експериментальної групи після проведення експерименту вказують на те, що запропонована нами методика у процес фізичного виховання мають позитивний вплив і достовірно вплинуло на підвищення показників фізичної підготовленості та розвиток фізичних якостей.



Показники фізичної підготовленості студентів 1 курсу технічних спеціальностей до та після експерименту (юнаки)

Показники фізичної підготовленості	Групи	N	До експерименту	Після експерименту	p
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	
Витривалість (Біг на 2000м)	ЕГ	100	13,14±0,097	12,76±2,98**	<0,01
	КГ	78	13,14±0,077	13,11±0,25*	>0,05
Швидкісно-силові якості (Стрибок у довжину (см))	ЕГ	100	236,06±1,89	238,86±1,05*	>0,05
	КГ	78	236,06±1,04	236,88±0,56*	>0,05
Силова витривалість м'язів живота (Піднімання тулуба (кіль-ть разів за 1хв))	ЕГ	100	44,12±0,78	49,4±5,71***	<0,001
	КГ	78	44,12±0,61	45,20±1,33*	>0,05
Спритність (біг 4х9м (сек.))	ЕГ	100	9,31±0,039	9,152±3,29***	<0,001
	КГ	78	9,31±0,03	9,26±0,96*	>0,05
Гнучкість (нахил у перед (см))	ЕГ	100	14,66±0,34	16,74±4,33***	<0,001
	КГ	78	14,67±0,29	14,98±0,76*	>0,05
Силова витривалість м'язів рук (Підтягування(кіль-ть раз))	ЕГ	100	12,52±0,32	16,04±7,19***	<0,001
	КГ	78	12,52±0,24	12,83±0,97*	>0,05

Примітка. Достовірність показників: * - $p > 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$.

Результати показників експериментальної групи у виконанні тесту на загальну витривалість достовірно покращилися після експерименту – $p < 0,01$; виявлено достовірну динаміку поліпшення результатів на гнучкість на 18,97%, ($p < 0,001$); силова витривалість і м'язів рук – 33%, ($p < 0,001$); силова витривалість м'язів живота – 13,34%, ($p < 0,001$). Достовірність поліпшення показників ми можемо відзначити у тестуванні спритності – 4,6% ($p < 0,01$).

Тільки результат виконання тесту – стрибок у довжину з місця свідчить про загальне поліпшення але не є показником достовірних відмінностей.

Показники фізичної підготовленості у дівчат контрольної групи, одержані по закінченні експерименту, показало, що вони також свідчать про деякі поліпшення у розвитку фізичних якостей, проте ці зміни не засвідчили достовірних відмінностей ($p > 0,05$).

Під час проведення експерименту юнаки експериментальної групи суттєво поліпшили фізич-

ну підготовленість. Ми одержали результати, які мають достовірні відмінності майже за усіма показниками тестування ($p < 0,001$).

У показниках фізичної підготовленості (після експерименту показав) юнаків контрольної групи також є позитивні зміни у розвитку фізичних якостей, але достовірних відмінностей не виявлено ($p > 0,05$).

Результати аналізу показників фізичної підготовленості юнаків представлені у табл. 2.

Результати дослідження свідчать про те, що застосування запропонованої нами експериментальної методики – «Сучасні різновиди оздоровчої гімнастики та оздоровчій біг» дозволило досягнути помітних позитивних зрушень у фізичній підготовленості студентів експериментальної групи.

Висновки

1. Результати первинного тестування свідчать про те, що рівень фізичної підготовленості студентів 1 курсу технічних спеціальностей експериментальної та контрольної груп на початку

експерименту не мав вірогідних відмінностей і відповідає рівню – нижче за середній.

2. За результатами тестування в кінці проведення експерименту показники фізичної підготовленості студентів експериментальної групи достовірно відрізняються від аналогічних показників студентів контрольної групи ($p < 0,05 - 0,001$).

3. Проведене нами дослідження у визначенні розвитку фізичних якостей дає можливість зробити висновки, що впровадження запропонованої нами методики «Сучасні різновиди оздоровчої гімнастики та оздоровчій біг» в навчальний процес з предмету «Фізичне виховання», позитивно впливає на розвиток фізичних якостей, підвищення фізичної підготовленості.

4. Використання засобів оздоровчих видів гімнастики та оздоровчого бігу при мотивованому ставленні студентів до занять з фізичного виховання, які проводяться на високому емоційному рівні підвищує ефективність занять.

5. Вирішення проблеми підвищення фізичної підготовленості



студентів технічних спеціальностей можливе лише при комплексному підході та раціональному підборі фізичних вправ з оздоровчих видів гімнастики у оздоровчого бігу як на заняттях з «Фізичного виховання», так і на заняттях у позанавчальний час під час самостійних занять фізичною культурою та спортом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Соколова Ольга Валентинівна. Ефективність використання засобів степ-аеробіки в системі занять з фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту. – Дніпропетровськ 2011. – 20с.
2. Драчук Андрій Іванович. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Вінницький держ. педагогічний ун-т ім. Михайла Коцюбинського. — Вінниця, 2001.
3. Котов Є.О. Залучення студентів до систематичних самостійних занять фізичними вправами // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук пр. – Харків: ХДАДМ, 2003. – № 13. – С.46-54.
4. Сичов Сергій Олександрович. Формування потреби фізичного вдосконалення у студентів вищих технічних навчальних закладів: Дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Національний технічний ун-т України; Київський політехнічний ін.-т; - К., 2002.
5. Матукова Ганна Іллівна Формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у поза аудиторний час 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти., Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук Кіровоград – 2005.
6. Шиян Б.М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах: Автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Ін-т педагогіки і психології профосвіти. – Київ, 1997. – 50 с.
7. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є.А. Захаріна. – К., 2008. – 18с.

