

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ПОЗАУРОЧНИХ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Дудорова Людмила

Київський національний університет технологій та дизайну

Анотації:

У статті визначені показники рівня фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Підтверджено, що шляхом комплексного поєднання академічних занять з фізичного виховання та секційних занять з видів спорту можливо компенсувати дефіцит рухової активності студентів під час перебування у ВНЗ. Секційні заняття в позаурочний час дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами й у сукупності з навчальними заняттями забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання студентів у ВНЗ.

Відображено динаміку показників фізичних якостей студентів протягом періоду занять обраними видами спорту.

Підтверджено адекватність підбору засобів і методів секційних занять з видів спорту, які дозволяють ефективно впливати на рівень фізичної підготовленості

The article describes the performance level of physical fitness of university students. It was confirmed that by complex combination of academic studies in physical education and after-hour breakout sessions on sports is possible to compensate the deficit of motor activity of students during their stay at the university. Sectional sessions outside school hours can increase total locomotor activity and physical fitness of students. It reported a significant increase in physical qualities of students' performance as a result of additional classes selected sports. The adequacy of the selection tools and techniques breakout sessions on sports, which can effectively influence the level of physical fitness of students during their stay at the university.

В статье рассмотрены показатели уровня физической подготовленности студентов вузов. Подтверждено, что путем комплексного сочетания академических занятий по физическому воспитанию и внеурочных секционных занятий по видам спорта возможно компенсировать дефицит двигательной активности студентов во время пребывания в вузе. Секционные занятия во внеурочное время позволяют увеличить общую двигательную активность и физическую подготовленность студентов. Зафиксирован более значительный прирост показателей физических качеств студентов в результате дополнительных занятий избранными видами спорта. Подтверждена адекватность подбора средств и методов секционных занятий по видам спорта, которые позволяют эффективно влиять на уровень физической подготовленности студентов во

I. Науковий напрям

студентів під час їх перебування у ВНЗ.

время их пребывания в вузе.

Ключові слова:

секційні заняття, фізична підготовленість, студенти.

sectional sessions, physical training, students.

секционные занятия, физическая подготовленность, студенты.

Постановка проблеми. Світовий досвід свідчить, що раціональна рухова активність людини запобігає захворюванням та поліпшує стан здоров'я, а фізична культура, як складова системи освіти, відіграє важливу роль у виконанні соціального завдання суспільства з якісної підготовки молоді до трудової діяльності, активного життя та захисту Батьківщини [2].

Питання усунення негативних наслідків дефіциту рухової активності засобами фізичного виховання студентів у ВНЗ були і залишаються домінуючими в дослідженнях ряду авторів [1, 3, 6, 7, 10]. Дану проблему можна вирішити тільки шляхом комплексного поєднання академічних занять з фізичного виховання та секційних занять з видів спорту студентів у ВНЗ, які дадуть змогу досягти бажаного результату їх фізичного виховання. Надання переваги такому способу у вирішенні цієї проблеми зумовлено насамперед тим, що секційні заняття в позаурочний час дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами й у сукупності з навчальними заняттями забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання студентів у ВНЗ. Проте, незважаючи на всі позитивні сторони використання секційних занять з метою підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, перед нами постає ряд питань, які вказують на відсутність чіткої концепції організації цих занять, щодо їх диференціації відносно здібностей та уподобань студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дані літературних джерел [4, 8, 11, 12] свідчать, що специфіка фізичної культури вимагає підтримання постійного помірною фізичного навантаження. У наукових роботах [2, 3, 5, 9], досліджувались сутність поняття цієї роботи, принципи її організації, розглядалися різні класифікації, вивчались методи, форми, засоби її проведення, розроблялись методики планування, організації та контролю секційних занять. Проблему цього напрямку досліджували [2, 3, 6, 7], у роботах яких відображені саме особливості організації секційних занять студентів ВНЗ.

Дослідники визначають диференціацію секційних форм занять, як створення оптимальних умов для фізичного розвитку з найбільш повним урахуванням індивідуальних особливостей студентів [6, 9].

У сучасній практиці фізичного виховання існує багато різноманітних визначень диференційованого підходу. Загалом всі вони базуються на тому, що диференційований підхід передбачає підбір оптимальних засобів, методів у секційних формах фізичного виховання відповідно до індивідуальних особливостей студентів. Велика кількість засобів фізичного виховання і варіативність їх виконання дають змогу підібрати найефективніше їхнє поєднання у кожному конкретному випадку, чим і забезпечується реалізація диференційованого підходу у процесі фізичного виховання [7].

Мета роботи – дослідити ефективність використання секційних занять на підвищення рівня фізичної підготовленості студентів ВНЗ.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел, педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості: використовувались загальноприйняті тести для визначення фізичної підготовленості студентів ВНЗ основної медичної групи, які відповідали обов'язкових умовам: надійності, валідності, інформативності; педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні приймали участь 150 студентів Київського національного університету технологій та дизайну чоловічої статі. Три експериментальні

I. Науковий напрям

групи (ЕГ) чисельністю по 25 чоловік (усього 75), протягом двох років тричі на тиждень займалась обраним видом спорту (плаванням, футболом, волейболом) у формі секційних занять під керівництвом викладачів. Контрольна група (КГ) (75 чол.) – протягом двох років, займалась 1 раз на тиждень на академічних заняттях з фізичного виховання. В основу програми експерименту було покладено проведення занять з метою покращення стану фізичної підготовленості студентів. На початковому етапі проведення дослідження за результатами медичного огляду, всі студенти належали до основної медичної групи.

Результати дослідження. За результатами проведеного дослідження, виявлені достовірні розбіжності між вихідними та кінцевими показниками рівня фізичної підготовленості студентів КГ і ЕГ (табл. 1).

Встановлено, що секційні заняття сприяють значному підвищенню силових здібностей студентів, про що свідчить висока достовірність розбіжностей між показниками тестувань $40 \pm 0,8$ к-сть при $p < 0,05$ та відсоткового приросту в 25% від вихідного рівня. Спираючись на думку науковців [1, 4, 11] про ключове значення сили в процесі фізичної підготовки студентів, можна стверджувати, що значний розвиток силових здібностей у студентів ЕГ, створює передумови для подальшого успішного розвитку всіх рухових здібностей. Аналізуючи отримані в результаті експериментального дослідження показники здібності до прояву витривалості студентів ЕГ ми встановили, що під впливом занять з плавання відбулось їх достовірне покращення на дистанції 200 м з $247,6 \pm 5,07$ с до $197,1 \pm 4,2$ с при $P < 0,05$. Про достовірне покращення всіх без винятку показників фізичної підготовленості студентів ЕГ, які займались футболом протягом експериментального дослідження, свідчать результати проведеного статистичного аналізу. Отримані дані педагогічного експерименту дають змогу стверджувати, що у студентів ЕГ спостерігається значне покращення показника здібності до прояву гнучкості з $15 \pm 0,6$ см до $19 \pm 0,8$ см при $p < 0,05$, приріст якого становить 26,6%. Слід зазначити, що не менш вагомим є приріст силових здібностей та здібності до прояву витривалості у студентів ЕГ, які більшою мірою відповідають за збереження і покращення працездатності студентів, що необхідно в подальшому для їхньої ефективної професійної діяльності.

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості студентів

Види випробувань	Контрольна група (n=75)		Експериментальні групи (n=75)		
	Вихідні дані	Кінцеві дані	Вихідні дані	Кінцеві дані	p
Човниковий біг 4x9 м, с	$9,3 \pm 1,19$	$9,25 \pm 1,17$	$9,2 \pm 1,19$	$8,95 \pm 1,11$	$<0,05$
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	$42,2 \pm 5,18$	$45,0 \pm 5,34$	$44,5 \pm 5,18$	$49,8 \pm 5,67$	$<0,05$
Піднімання в сід за 1 хв, разів	$49,2 \pm 7,52$	$52,9 \pm 7,84$	$48,6 \pm 7,52$	$54,2 \pm 7,41$	$<0,05$
Стрибок у довжину з місця, см	$238,5 \pm 20,2$	$243,9 \pm 21,1$	$240,9 \pm 21,7$	$248,4 \pm 20,7$	$<0,05$
Біг 100 м, с	$14,2 \pm 0,95$	$14,1 \pm 1,25$	$14,3 \pm 0,95$	$14,1 \pm 1,15$	$<0,05$
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	$12,7 \pm 2,5$	$14,8 \pm 2,6$	$12,5 \pm 2,5$	$15,3 \pm 2,4$	$<0,05$

I. Науковий напрям

Позитивний вплив секційних занять також спостерігаємо в динаміці показників спритності та швидкісних здібностей студентів ЕГ. У відсотковому відношенні їх рівень зріс на 11,2 % та 10,6 % при $p < 0,05$.

Також зазнали позитивних змін здібності до прояву витривалості й гнучкості – 8,6 %, та 13,3 % відповідно. Найменший приріст у студентів ЕГ групи (3,4%) спостерігаємо у розвитку швидкісних здібностей: з $14,8 \pm 0,13$ с до $14,19 \pm 0,13$ с при $p < 0,05$.

Висновки. Аналіз наукової літератури з даної проблематики дозволив добрати адекватні засоби та методи проведення занять з фізичного виховання під час навчання у ВНЗ. На основі цього була розроблена програма диференційованого підходу до використання секційних форм занять студентів ВНЗ. Результатом впровадження секційних занять стало достовірне покращення всіх без винятку показників фізичної підготовленості студентів ЕГ, порівняно з вихідними результатами тестування, що статистично підтверджено: рівень їх значущості зафіксований в межах від $P < 0,05$, залежно від обраного виду спорту. Визначено, що в результаті занять плаванням у студентів ЕГ зріс рівень розвитку силових здібностей та здібності до витривалості на 25 % та 20,4 % відповідно. Водночас, заняття футболом та волейболом сприяли більшому зростанню показників гнучкості (26,6 %) та швидкості (10,6 %), а ніж плавання, про що свідчать результати тестувань.

Таким чином, підтверджено адекватність підбору засобів і методів секційних занять з видів спорту, які дозволяють ефективно впливати на рівень фізичної підготовленості студентів під час їх перебування у ВНЗ.

Перспективи подальших досліджень. Планується розробити комплексну програму секційних занять з видів спорту, яка дозволит ефективно впливати на рівень фізичної підготовленості студентів.

Література:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебн. / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Москва : Альфа, 2009. – 352 с.
2. Барчуков И. С. Физическая культура: учебн. / И. С. Барчуков. – М. : Юнити-Дана, 2003. – 254 с.
3. Круцевич Т. Ю. Критерии эффективности системы физического воспитания молодежи / Т. Ю. Круцевич // Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2000. – № 5. – С. 35-39.
4. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учеб. / Ю. Ф. Курамшин. – Москва : Советский спорт, 2004. – 463 с.
5. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития / Б. Х. Ланда. – Москва : Советский спорт, 2004. – 184 с.
6. Физическая культура / под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск : Вышэйшая школа, 2008. – 222 с.
7. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: уч. пос. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Изд. центр "Академия", 2003. – 480 с.
8. Aigner A. Effects of Nordic walking and accordingly normal walking on heart rate and arterial lactate concentration. / Aigner A, Ledl-Kurkowski E, Harl S, Salzmann K. // Austrian J Sports Med. – 2004. – Vol. (3). – P. 32– 46.
9. Breyer Marie-Kathrin. Nordic Walking improves daily physical activities in COPD: a randomised controlled trial / Marie-Kathrin Breyer, Robab Breyer-Kohansal, Georg-Christian Funk, Nicole Dornhofer, Martijn A Spruit, Emiel FM Wouters, Otto C Burghuber, Sylvia Hartl // Respiratory Research. – 2010. – Volume 11, № 1. – P. 34-56.
10. Green K. Physical education / K. Green, K. Hardman. – Mayer & Mayer Verlag, 2005. – 248 p.
11. Kirk D. The handbook of physical education / D. Kirk, D. MacDonald, M. O Suliva. – Sage, 2006. – 838 p.
12. The World Health Statistics. 2014 г. [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2014/en/