

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ-ЕКОНОМІСТІВ ПІД ВПЛИВОМ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР

Тунік Лариса, Ворожцова Тетяна

Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

Анотації:

У статті визначені показники фізичної підготовленості майбутніх економістів. Рівень фізичної підготовленості майбутніх економістів визначали за державними тестами: згинання й розгинання рук в упорі лежачи; піднімання тулубу за 1 хвилину; стрибок у довжину з місця; біг на 100м; човниковий біг 4х9м; нахил тулуба вперед із положення сидячи. Досліджено вплив секційних занять зі спортивних ігор на розвиток фізичних якостей студентів-економістів, проведено відсоткове порівняння та встановлено, що у майбутніх економістів, які склали експериментальну групу показники

In the article the physical fitness indicators of future economists. The level of physical fitness of future economists determined by state tests, bending and straightening the arms in emphasis lying; lifting body for 1 minute; long jump from their seats; running in the 100m; shuttle run 4x9m; torso forward position of influence sydyachy. Doslidzheno breakout sessions with sports games on the development of physical qualities of students-economists conducted percentage comparison and found that future economists who formed the experimental group indicators of physical fitness formed during breakout sessions with sports were higher than comparable results

В статье определены показатели физической подготовленности будущих экономистов. Уровень физической подготовленности будущих экономистов определяли с помощью государственных тестов: згибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища за 1 минуту; прыжок в длину с места; бег на 100м; челночный бег 4х9м; наклон туловища вперед из положения сидя. Исследовано влияние секционных занятий по спортивным играм на развитие физических качеств студентов-экономистов, проведено процентное сравнение и установлено, что у будущих экономистов, которые составляли экспериментальную

I. Науковий напрям

фізичної підготовленості, сформовані у процесі секційних занять зі спортивних ігор були вищими ніж аналогічні результати студентів-економістів контрольної групи.

economics students in the control group.

групу показателі фізической підготовленості, сформированні в процесі секційних занять спортивних ігор були більш високими, ніж аналогічні результати студентів-економістів контрольної групи.

Ключові слова:

спортивні ігри, секційні заняття, студенти-економісти, фізична підготовленість.

sports, sectionalsessions, students, economists, physicalfitness.

спортивные игры, секционные занятия, студенты-экономисты, физическая подготовленность.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі розвитку українського суспільства, проблеми формування здорового способу життя молоді є актуальними. Відомо, що навчання у вищому навчальному закладі потребує великих зусиль, напруженої розумової праці. Особливі труднощі доводиться відчувати студентам перших курсів, що на початкових етапах навчання у ВНЗ ще тільки починають адаптуватися до складної інтелектуальної праці у вищій школі. Значна частина майбутніх економістів не надає великого значення зміцненню здоров'я через особливе особисте сприйняття даної проблеми, у зв'язку із сформованою в молоді системи цінностей, де здоров'ю приділяється далеко не перше місце[1].

В Державній національній програмі «Освіта» (Україна ХХІ ст.) ставиться завдання забезпечення в кожному навчально-виховному закладі загальноприйнятих умов навчання і виховання морально, фізично і психічно здорової особистості[2].

Як зазначає Т. Круцевич, ефективність занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі в значній мірі залежить від змісту навчальної програми. А формуючий потенціал фізичної культури кожного студента визначається не тільки ступенем розвитку фізичних здібностей, а й мірою їх комплексної реалізації в навчальній діяльності у сукупності з інтелектуальними, моральними, психологічними якостями [5].

Відомо, що під впливом раціональних занять фізичною культурою та спортом покращуються адаптаційні можливості організму, здійснюється приріст показників фізичної підготовленості, рівень фізичної і розумової працездатності студентів[1].

Одним із засобів, який сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості майбутніх економістів є секційні заняття зі спортивних ігор.

Спортивні ігри (баскетбол, волейбол, теніс, футбол, бадмінтон) є однією з основних і невід'ємних частин змісту занять фізичною культурою, факультативних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних розваг[3, 4].

Секційні заняття зі спортивних ігор сприяють: гармонійному розвитку особистості (В.Саві, 2001); покращенню здоров'я та розвитку фізичних якостей (Л.Поплавський, 2004); розвитку інтелектуальних здібностей (В.Бабушкін, 2004); засвоєнню життєво важливих рухових умінь і навичок (Ю.Желєзняк, В.Савін, 2001); вихованню морально-вольових якостей, почуття дружби, колективізму, дисциплінованості (В.Параносич, Ю. Портних, 1991); вихованню навичок культури поведінки (Ю.Желєзняк, А.Лексаков); розвитку специфічного сприйняття – відчуття «м'яча», «часу», «простору», «партнера» (В.Боженар, В.Корягін, Р.Мозола, 1999); розвитку уваги, мислення і пам'яті (В.Марущак, 2002); покращенню антропометричних показників та функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем (Л.Поплавський, 2004).

Мета дослідження: експериментальна перевірка впливу секційних занять зі спортивних ігор на показники фізичної підготовленості майбутніх економістів.

I. Науковий напрям

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості студентів-економістів, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Для визначення рівня фізичної підготовленості майбутніх економістів засобами секційних занять зі спортивних ігор було проведено педагогічний експеримент.

В експерименті взяло участь 56 студентів-економістів I курсу Вінницького торговельно-економічного інституту КНТЕУ, які були поділені на експериментальну і контрольну групи.

Рівень фізичної підготовленості майбутніх економістів визначали за державними тестами, а саме: згинання й розгинання рук в упорі лежачи; піднімання тулубу за 1 хвилину; стрибок у довжину з місця; біг на 100м; човниковий біг 4x9м; нахил тулуба вперед із положення сидячи. Тестування проводили два рази. Перший – у вересні 2015 року, другий – у кінці грудня 2015 року.

Обробка результатів тестування проводилась за допомогою методів математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ($p < 0,05$) за t-критерієм Стьюдента [6].

Результати дослідження. На початку навчального року нами було визначено рівень фізичної підготовленості студентів-економістів I курсу Вінницького торговельно-економічного інституту КНТЕУ. Студенти, які відвідували секційні заняття зі спортивних ігор склали експериментальну групу, а студенти, які ще не обрали для себе вид спортивної спеціалізації і не були задіяні до жодної спортивної секції – контрольну групу. За показниками рівня здоров'я і фізичної підготовленості суттєвих розбіжностей між групами не спостерігалось.

У кінці педагогічного експерименту було проведено повторне тестування рівня фізичної підготовленості майбутніх економістів. Воно показало, що за час педагогічного експерименту у студентів, які склали експериментальну групу спостерігаються кращі результати з різних видів випробувань у порівнянні зі студентами, що склали контрольну групу (табл. 1).

Студенти, які склали експериментальну групу, в кінці педагогічного експерименту продемонстрували вірогідно ($p < 0,05$) кращі результати з різних видів випробувань у порівнянні зі студентами контрольної групи.

У результаті педагогічного експерименту у майбутніх економістів експериментальної групи спостерігалось підвищення рівня фізичної підготовленості. Результати у згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи значно покращилися у студентів-економістів експериментальної групи.

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості студентів-економістів

Етап дослідження	n	Групи	Mx.Smx	Загальний приріст	P
1	2	3	4	5	6
Швидкість (біг 100 м, с)					
В.Д.	28	ЕГ	14,51 0,06		
К.Д.	28		13,42 0,04	0,91	<0,001
В.Д.	28	КГ	13,81 0,06		
К.Д.	28		13,67 0,05	0,14	<0,01
М'язова сила (згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів)					
В.Д.	28	ЕГ	32,0 0,45		
К.Д.	28		44,3 0,25	2,3	<0,001

I. Науковий напрям

Продовження табл. 1

1	2	3	4	5	6
В.Д.	28	КГ	24,2 0,05		
К.Д.	28		24,8 0,07	0,6	>0,05
Витривалість (біг3000 м, хв. с)					
В.Д.	28	ЕГ	14,32 0,17		
К.Д.	28		12,56 0,13	1,56	<0,001
В.Д.	28	КГ	14,12 0,17		
К.Д.	28		13,54 0,22	0,58	<0,05
Швидкісно-силовіякості (стрибок у довжину з місця, см)					
В.Д.	28	ЕГ	236,9 1,77		
К.Д.	28		257,4 2,13	21,5	<0,001
В.Д.	28	КГ	236,9 1,77		
К.Д.	28		242,6 2,34	5,3	>0,05
Спритність (біг 4 x 9 м, с)					
В.Д.	28	ЕГ	9,6 0,04		
К.Д.	28		8,6 0,05	1,0	<0,001
В.Д.	28	КГ	9,6 0,04		
К.Д.	28		9,4 0,06	0,2	<0,01
Гнучкість у нахилітулуба вперед з положеннясидячи (см)					
В.Д.	28	ЕГ	12,6 0,24		
К.Д.	28		17,8 0,19	5,2	<0,001
В.Д.	28	КГ	12,6 0,24		
К.Д.	28		13,4 0,26	0,8	<0,05

Примітка: ЕГ – експериментальнігрупи, КГ – контрольнігрупи

В.Д. – вихіднідані, К.Д. – дані в кінціексперименту

Якщо на початку експерименту середній результат з човникового бігу 4x9м становить $9,6 \pm 0,04$ с, то в кінці експерименту у студентів-економістів експериментальної групи результати покращилися – середній показник $8,6 \pm 0,05$ с, різниця вихідних і кінцевих даних є статистично достовірною, $p < 0,01$.

На початку педагогічного експерименту середні значення результатів з бігу на 100 м суттєво не змінилися порівняно з результатами студентів-економістів, що склали контрольну групу. Результати у підніманні тулуба в сід за 1хв в кінці експерименту відповідали 54,2 рази, хоча на початку експерименту показник становив 48,6 разів. Покращились і результати гнучкості – з 12,5 до 16,3 см.

У студентів експериментальної групи у порівнянні зі студентами контрольної групи приріст результатів згинання і розгинання рук в упорі лежачи був вищим в 1,9 рази, приріст результатів у вправі стрибок у довжину з місця – в 1,4 рази, приріст результатів у бігу на 100 м – в 2 рази, приріст результатів у вправі нахил тулуба вперед з положення сидячи – в 1,6 рази і приріст результатів з човникового бігу – в 1,25 рази.

Результати тестування засвідчили значне покращення рівня фізичної підготовленості студентів-економістів експериментальної групи. Після завершення педагогічного експерименту (рис. 1) рівень фізичної підготовленості студентів-економістів експериментальної групи вірогідно відрізнявся від показників контрольної групи ($p < 0,05$). Особливо велика різниця приросту результатів (10,8-7,2%) спостерігалася у вправах, за допомогою яких оцінюється гнучкість, сила рук. Також значний приріст результатів (4,5-3,5%) зафіксовано й у вправах, за допомогою яких оцінюється рівень витривалості, швидкісно-силових якостей м'язів ніг.

Висновки. В результаті отриманих показників тестування фізичної підготовленості студентів-економістів, які відвідували секційні заняття зі спортивних ігор, і студентів, які не

I. Науковий напрям

були задіяні в жодній спортивній секції, встановлено, що у студентів-економістів експериментальної групи характеристики фізичної підготовленості мають статистичну перевагу, ніж у студентів-економістів контрольної групи.

Таким чином, результати педагогічного експерименту дають підстави стверджувати, що секційні заняття зі спортивних ігор дозволяють ефективно впливати на фізичну підготовленість майбутніх економістів.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо в подальшому пошуку ефективних методів підвищення рівня фізичної підготовленості майбутніх економістів.

Література:

1. Грибан Г. Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання / Г. Грибан // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Вип. 15 : у 4-х т. – Л. : ЛДУФК, 2011. – Т. 4. – С. 25-26.
2. Мозговий О.І. Загальна характеристика стану здоров'я студентів ВНЗ / О.І. Мозговий, І.С. Донченко // Вісник Запорізького національного університету. – № 2(8), 2012 – Запоріжжя – С. 92-94.
3. Спортивні ігри: навч. посібник для студен. ф-тів фіз. культури пед. вищ. навч. закл.: у 2 т. / Ж.Л. Козіна, Ю.М. Поярков, О.В. Церковна, В. О. Воробйова. – Х, 2010. – 200 с.
4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Изд. центр «Академия», 2004. – 520 с.
5. Теория и методика физического воспитания / под ред. Круцевич Т. Т. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
6. Шиян Б.М. Основи науково-педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і спорту вищих навч. закладів II-IV рівнів акредитації] / Б.М. Шиян, Г.А. Єдинак, Ю.В. Петришин. – Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2012. – 280с.