

ЮШЕВИЧ Н. В.

Харківська державна академія фізичної культури, м Харків

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ЛИЖНИХ ХОДІВ З УРАХУВАННЯМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ВІЗ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Анотація: В статті йде мова про значення фізичної підготовленості студентів з виконанням рухових дій різної складності при навчанні техніки лижних ходів. Системний підхід до керування процесом навчання в лижному спорті вимагає, щоб при виведенні комплексної оцінки враховувалися головні задачі діяльності.

Ключові слова: фізична підготовленість, системний підхід, техніка лижних ходів, комплексна оцінка.

Вступ Фізична підготовка, це та частина підготовки людини, яка спрямована на зміцнення її органів і систем, підвищення функціональних можливостей, розвитку рухових здібностей (силових, швидкісних, координаційних, витривалості і гнучкості) з одночасним покращенням вольових якостей та удосконаленням техніки виконання різних вправ [4, 5, 6].

На підставі проведених нами досліджень були встановлені орієнтовні нормативні характеристики для студентів з урахуванням спеціалізації. Отримані дані дозволяють установити відповідність фізичної підготовленості студентів до виконання рухових дій різної складності.

Мета роботи. Визначити вплив фізичної підготовленості студентів на ефективність освоєння техніки лижних ходів.

Методи дослідження. Під час роботи для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних літературних джерел, практичний досвід роботи викладачів; інформації в мережі Internet; педагогічні спостереження; аналіз показників фізичної підготовленості студентів; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Аналіз отриманих результатів тестувань показників фізичної підготовленості студентів різних спортивних спеціалізацій ХДАФК за п'ятибальною системою оцінювання (табл. 1) свідчить, що рівень фізичної підготовленості у студентів не однаковий.

У підготовленості студентів найбільше значення мають рівний високий розвиток компонентів фізичних якостей, як у спеціалізацій футбол (середній бал – 4,36), легка атлетика (4,30 бали) та одноборства (4,26 бали) (табл.1). Чим вище рівень таких провідних компонентів, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність, тим більше у них можливостей для засвоєння техніки рухів. Зрозуміло, що ці рівні різні в окремих видах спорту, але завжди провідні компоненти мають превалююче значення.

Показники фізичної підготовленості студентів першого курсу навчання різних спортивних спеціалізацій ХДАФК за даними державних тестів (n=252)

№	Спеціалізація	Кількість	Фізичні здібності					\bar{X} (бали)
			Швидкість (бали)	Витривалість (бали)	Сила (бали)	Гнучкість (бали)	Спритність (бали)	
1	Гімнастика	15	4,0	3,7	4,1	4,7	3,8	4,06
2	Зимових видів спорту	13	4,3	4,5	4,0	4,2	3,9	4,18
3	Футбол	27	4,3	4,6	4,3	4,2	4,4	4,36
4	Спорт. ігри	45	4,4	3,8	3,9	3,9	4,6	4,12
5	Легка атлетика	11	4,4	4,6	4,4	4,1	4,0	4,30
6	Одноборства	22	4,0	4,2	4,2	4,7	4,2	4,26
7	Плавання	10	3,9	3,8	4,4	4,4	3,8	4,06
8	Спорт. танці	18	3,5	4,0	4,2	4,5	3,6	3,96
9	Важка атлетика	16	3,6	3,2	4,2	3,3	3,9	3,64
10	Викладачі фіз.вих.	75	3,8	3,4	3,7	3,3	3,5	3,54

Примітка: кращі показники за виконання тестування виділені заливкою.

Так, у студентів різних спеціалізацій за даними тестів, превалюють: *гімнастика* – гнучкість (4,7 бали), сила (4,1 бал); *зимові види спорту* – витривалість (4,5 бали), швидкість (4,3 бали); *футбол* – витривалість (4,6 бали), спритність (4,4 бали); *спортивні ігри* – спритність (4,6 бали), швидкість (4,4 бали); *легка атлетика* – витривалість (4,6 бали), швидкість та сила (4,4 бали); *одноборства* – гнучкість (4,7 бали), витривалість, сила та спритність (4,2 бали); *плавання* – гнучкість та сила (4,4 бали); *спортивні танці* – гнучкість (4,5 бали) та сила (4,2 бали); *важка атлетика* – сила (4,2 бали).

Результати наших досліджень свідчать, що більшість обстежених студентів мали середній рівень фізичного розвитку (91 % обстежених).

В той же час майже усі студенти різних спеціалізацій показали результати тестування на рівні "добре".

Кожній спортивній спеціалізації відповідає свій рівень фізичної підготовленості студентів, але у динамічній системі, якою є організм людини, тому самому результату може відповідати чимала кількість станів. Стійкість і надійність біологічних систем організму обумовлені їхньою взаємодією, здатністю однієї системи компенсувати змінену роботу іншої і тим самим згладжувати вплив зміненої роботи однієї чи декількох систем на загальний стан організму. У цьому випадку недостатньо високий рівень функціонального розвитку будь-якої однієї системи компенсується більш напруженою діяльністю інших [1, 2, 3]. Приведення показників до безрозмірного виду дозволяє провести шкалювання, тобто визначити діапазони, у яких конкретне значення кожного показника може одержати якісну характеристику (рис. 1).

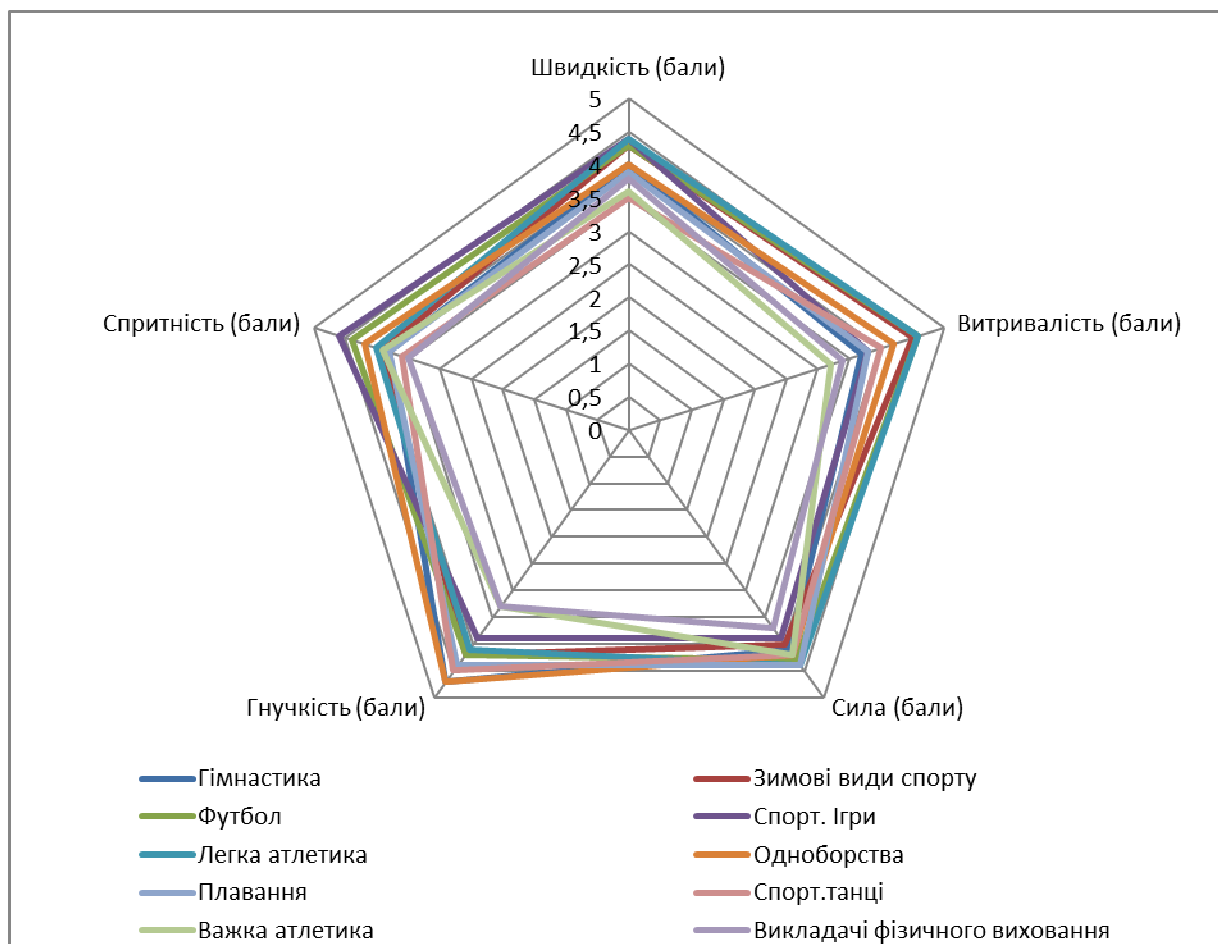


Рис. 1. Рівні розвитку фізичних якостей студентів різних спортивних спеціалізацій ХДАФК

Після перекладу показників у нормовані значення характер статистичної вибірки відповідав нормальному розподілу. Це дозволило будувати відсотково-рівномірні шкали, використовуючи метод стандартних відхилень. У нашому дослідженні була використана трьохрівнева шкала. При визначенні граничних величин показників для середнього (оптимального) рівня підготовленості були прийняті значення, що містять 50 % ($\bar{X} \pm 0,68 \sigma$) усіх результатів визначеного тесту. Величини, що лежать нижче чи вище від цього діапазону розглядалися як низький (знижений) або високий (підвищений) рівні підготовленості.

Встановлені характеристики різних рівнів фізичної підготовленості студентів можуть бути використані у двох напрямках: як модель стану, передбачуваного для досягнення в процесі підготовки, а також як критерій ефективності навчального процесу на визначеному етапі. Діапазон показників фізичної підготовленості, що відповідає середньому рівню, визначено як норматив для даного кваліфікаційного рівня, а високий рівень – як найближче цільове завдання для інших рівнів підготовки (рис. 1).

Зіставлення індивідуальних даних із модельними характеристиками дозволяє визначити оптимальні шляхи впливу на стан фізичної підготовленості студентів за допомогою засобів спортивного тренування.

Орієнтуючись на нормовані показники фізичної підготовленості, можна вирішувати задачі керування навчальним процесом шляхом ранжирування та угруповання студентів за їх фізичною підготовленістю, і за кількістю та мірою виразності слабких ланок. Наявність таких угруповань дозволяє сформувати однорідні щодо складу підгрупи і підвищити ефективність навчальних занять шляхом оптимізації фізичних навантажень.

Системний підхід до керування процесом навчання в лижному спорті вимагає, щоб при виведенні комплексної оцінки враховувалися головні задачі діяльності. Можна використовувати лінійну модель внеску окремих показників у кінцевий результат. Тоді комплексна оцінка може бути записана у вигляді:

$$K = \sum_{i=1}^n t_i \cdot k_i ,$$

де K – комплексна (інтегральна) оцінка фізичної підготовленості;

n – кількість показників, які піддаються підсумовуванню;

t_i – окреме нормоване значення по окремому показнику фізичної підготовленості (з урахуванням спеціалізації студентів);

k_i – ваговий коефіцієнт, який позначає міру внеску відповідного показника в комплексну педагогічну оцінку.

У спеціальній літературі описуються такі методи визначення вагових коефіцієнтів показників:

- за результатами факторного аналізу;
- шляхом опитування експертів (метод експертних оцінок);
- за значенням коефіцієнтів кореляції;
- по параметрах рівняння множинної регресії [3, 5].

Напрямок досліджень в даній області пов'язаний з розробкою універсальних методів, що дозволяють індивідуалізувати різні аспекти навчального процесу (рис. 2).

Результати розрахунків виявили ведучі фактори прогнозу ефективності діяльності студентів різних спортивних спеціалізацій, а також ще раз підтвердили існуючі розходження в антропометричних, функціональних показниках, та структурі фізичної підготовленості студентів в залежності від виду специфіки спортивної діяльності.

Практичним наслідком цієї частини дослідження є об'єктивна оцінка кожної спеціалізації, курсу і окремо кожного студента, яка дає можливість об'єднувати студентів у кілька підгруп за принципом переважного розвитку чи відставання окремих факторів і, на цій основі, індивідуалізувати навчальний процес.

За аналізом виконання тестів і нормативів фізичної підготовленості студентів різних спортивних спеціалізацій ХДАФК можна поділити за рівнем переважання фізичних якостей на декілька груп:

1. Сила: гімнастика, легка атлетика, плавання, спортивні танці, важка атлетика.

2. Швидкість: гімнастика, зимові види спорту, спортивні ігри, легка

атлетика, важка атлетика, викладачі фізичного виховання

3. Витривалість: зимові види спорту, футбол, легка атлетика, одноборства.

4. Спритність: футбол, спортивні ігри, одноборства.

5. Гнучкість: гімнастика, зимові види спорту, одноборства, плавання, спортивні танці.



Рис. 2. Загальна схема індивідуалізації навчального процесу студентів різних спеціалізацій

Це дає змогу сформувати навчальні групи для більш ефективного процесу навчання техніці лижного спорту.

Виходячи з цього, для підвищення ефективності навчання необхідний глибокий, об'єктивний, достатньо точний облік і аналіз різних сторін підготовленості студентів, який дозволить своєчасно виявляти і усувати недоліки, що виникають під дією різних чинників і заважають ефективному навчанню техніці лижного спорту. Отже, оцінка фізичної і функціональної

підготовленості студентів є неодмінною умовою ефективного управління процесом навчання .

У зв'язку з цим визначений нами рівень фізичної підготовленості студентів різних спеціалізацій дає змогу сформувати групи студентів для ефективного управління процесом навчання руховим навичкам.

Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що рівень засвоєння технічних дій студентами базується на їх фізичній підготовленості, тому виявлення необхідних нормативів і критеріїв фізичної підготовленості є найважливішою проблемою, що визначає руховий потенціал тих, хто займається.

2. Тестування студентів ХДАФК різних спортивних спеціалізацій (252 студентів) визначили, що середній рівень фізичної підготовленості студентів знаходиться на рівні – 42,11 бали, що є гарним показником.

В той же час студентам кожної спортивної спеціалізації відповідає окреме сполучення і рівень основних фізичних якостей. Це, у свою чергу, потребує визначення показників, які б об'єктивно відображали рівень розвитку рухових здібностей, відповідно до вимог, що пред'являються видом спорту до рухових дій спортсменів.

За результатами тестування найкращий рівень фізичної підготовленості визначено у студентів спеціалізації футбол (91,4%) та легка атлетика (91,2%). Студенти спортивних спеціалізацій: одноборства, зимових видів спорту, гімнастика, спортивні ігри, спортивні танці, важка атлетика та плавання мають показники вище середнього рівня підготовки (більше 80%), а студенти спеціалізації викладачі фізичного виховання середній рівень підготовленості (77,8%).

Перспективи подальшого дослідження. Розробка раціональної методики навчання техніці лижних ходів в умовах обмеженого часу аудиторних занять з використанням активних форм навчання, проблемно-пошукових методів, інформаційних і комунікаційних технологій та урахуванням спортивної спеціалізації, є подальшим науковим напрямком досліджень для теорії і методики викладання лижного спорту у ОВЗ спортивного профілю.

Перелік використаної літератури

1. Ажиппо О. Ю. Контрольні тести з курсу «Лижний спорт» / Навчально-метод. розробки для студентів 1 курсу факультету фізичної культури /О. Ю. Ажиппо, В. В. Спіцин. – Харків, 2003. – 67 с.

2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов /Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

3. Камаев О. И. Целенаправленное обучение двигательным действиям / О. И. Камаев, Г. Г. Хохлов, В. П. Корж. – Харьков: ХаГИФК, ХГПУ, 1996. – 56с.

4. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: автореф. дис ... канд. наук з ф. в. і с.: 24.00.02 / О. О. Малімон. – Луцьк, 1999. – 19 с.

5. Мулик В. В. Критерии подготовленности тренера в лыжном спорте для работы с группами начальной подготовки /В. В. Мулик// Педагогіка, психологія та медико-біологічні пробле-ми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ). – 2003. – № 1. – С. 3–9.

6. Сидорова Т. В. Аналіз фізичної підготовленості студентів першого курсу навчання різних спортивних спеціалізацій за результатами державних тестів / Т. В. Сидорова, В. В. Мулик// Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків. – 2009. – № 1. – С. 30–34.

7. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: автореф. дис ... канд. наук з ф. в. і с.: 24.00.02 / О. О. Малімон. – Луцьк, 1999. – 19 с.