

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У ПОЗААУДИТОРНИХ ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Стадник В. В. к. фіз. вих. і сп.,

Осінчук В. В., Оліярник В. І.

Національний університет «Львівська політехніка»

Анотація: Розглянуто питання використання авторської диференційованої програми занять спортом у позааудиторних заняттях із фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Наведено результати її практичної апробації, які відображені у підсумках тестування силових здібностей та рівня витривалості студентів дослідних груп.

Ключові слова: студент, позааудиторні заняття, фізичне виховання, фізична підготовленість, програма.

Вступ. В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів. Дефіцит рухової активності в режимі дня студентів стає причиною порушень стану здоров'я та фізичного розвитку. В дослідженнях [1-7] відзначається незадовільний стан здоров'я студентської молоді.

Вважається [3, 7], що обов'язкові заняття курсу фізичного виховання закладів вищої освіти у кількості двох академічних годин на тиждень не можуть повною мірою вплинути на покращення фізичного розвитку та забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентів. У наукових джерелах [1, 3, 5] вказано, що позааудиторні заняття фізичною культурою і спортом повинні бути невід'ємною складовою частиною здорового способу життя студентів закладів вищої освіти.

Незважаючи на достатню кількість досліджень цього питання та їх

багатоплановість, серед них не виявлено таких, які спрямовані на удосконалення системи позааудиторних занять шляхом розроблення та впровадження диференційованого підходу з використанням різних видів спорту. Вважається, що організація фізичного виховання студентів в позааудиторних формах на основі їх розподілу в групи за зацікавленістю до певних видів спорту підвищує мотивацію до основних занять, впливає на систематичність їх відвідування та сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості загалом.

Враховуючи важливу роль занять фізичним вихованням у вільний від навчальних час для студентів, встановлено необхідність розробки спеціалізованих методик організації позааудиторних занять, що дасть змогу забезпечити необхідні передумови, для їх подальшої успішної трудової діяльності.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Національного університету «Львівська політехніка» наукової теми «Удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів» (номер державної реєстрації 0107U006248) на 2016–2020 рр.

Мета роботи – експериментальне визначення ефективності авторської диференційованої програми занять спортом у формі позааудиторних занять фізичним вихованням студентів основних медичних груп.

Методи дослідження: методики отримання емпіричних даних: педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Спираючись на практичний досвід та використовуючи дані наукових розвідок [1-7], була розроблена авторська диференційована програма занять спортом для позааудиторних занять фізичним вихованням студентів основних медичних груп закладів вищої освіти. Види спорту були обрані для створення програми за результатами

проведеного анкетування.

Згідно результатів анкетування, було встановлено, що студенти Національного університету «Львівська політехніка» I-го курсу навчання віддають перевагу для позааудиторних занять, таким видам спорту як плавання, карате-до та бадмінтон.

Для проведення експериментальних досліджень на базі Національного університету «Львівська політехніка» зі студентів основних медичних груп було сформовано одну контрольну (КГ) та три експериментальні (ЕГ) групи. Програма була апробована у створених для проведення експериментальних досліджень ЕГ. Вибрані студенти мали порівняно однаковий рівень фізичної підготовленості, що дало змогу забезпечити індивідуальний підхід у заняттях. У роботу з ЕГ була впроваджена розроблена авторська диференційована програма занять спортом у позааудиторних заняттях фізичним вихованням. Кожна з досліджуваних груп займалась по програмі обраного виду спорту: плавання, карате-до та бадмінтону. Студенти КГ займались згідно чинної програми позааудиторних занять, яка використовується у практиці фізичного виховання Національного університету «Львівська політехніка».

У результаті проведеного експериментального дослідження протягом курсу фізичного виховання, були отримані наукові результати, які свідчать про ефективність впроваджених методів у роботу зі студентами ЕГ. Оцінкою її ефективності стала динаміка показників рівня силових здібностей та витривалості.

Отримані результати педагогічного експерименту (рис. 1, 2), дають змогу провести порівняльний аналіз рівня розвитку фізичних якостей у студентів досліджуваних груп по закінченні експериментального дослідження. Тестування силових здібностей здійснювали з використанням вправи «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи», витривалості – бігу на дистанції 500 м. Критеріями ефективності програми визначений пріоритет результатів та вірогідність розбіжностей результатів тестових випробувань студентів ЕГ та КГ

по закінченні курсу фізичного виховання.

Аналізуючи результати вимірювань, можна сказати про вищі темпи зростання результатів у студентів всіх ЕГ ($P < 0,05$) після виконання тестових випробувань за більшістю з досліджуваних ознак, порівняно з результатами студентів КГ. Результати тестування фізичної підготовленості в ЕГ свідчать про достовірно кращий ($P < 0,01$) приріст результатів у всіх тестових завданнях. Зазначимо, що статистично достовірних відмінностей на початковому рівні підготовленості між студентами ЕГ та КГ не виявлено ($P > 0,05$).

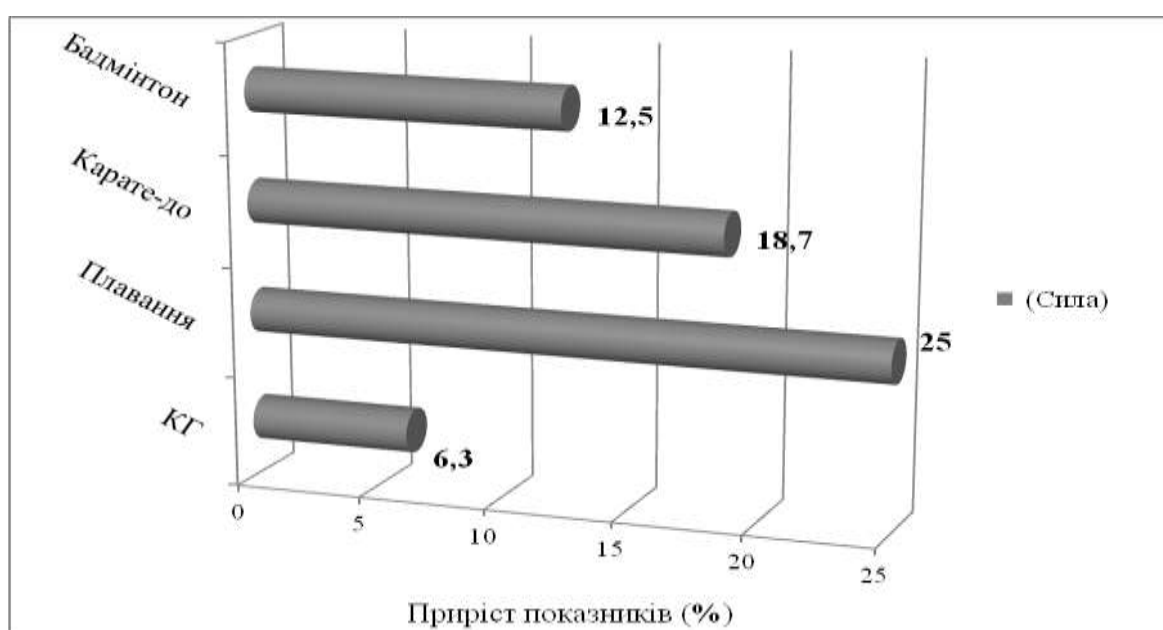


Рис.1 Приріст силових здібностей студентів ЕГ і КГ в по закінченні експерименту

В системі фізичної підготовки силові здібності за своєю структурою і вимірюванням являються найбільш багатокomпонентними по-порівнянні з іншими фізичними здібностями. Їх високий рівень практично необхідний для збереження високого рівня працездатності в процесі занять фізичною культурою і спортом [2]. Згідно отриманих результатів, найефективніше на розвиток силових здібностей впливають заняття плаванням. По закінченні курсу занять, їхній приріст у студентів ЕГ, які займались цим видом спорту становив 20,4 %. Найменше цей показник зафіксований у студентів КГ – 6,3 %.

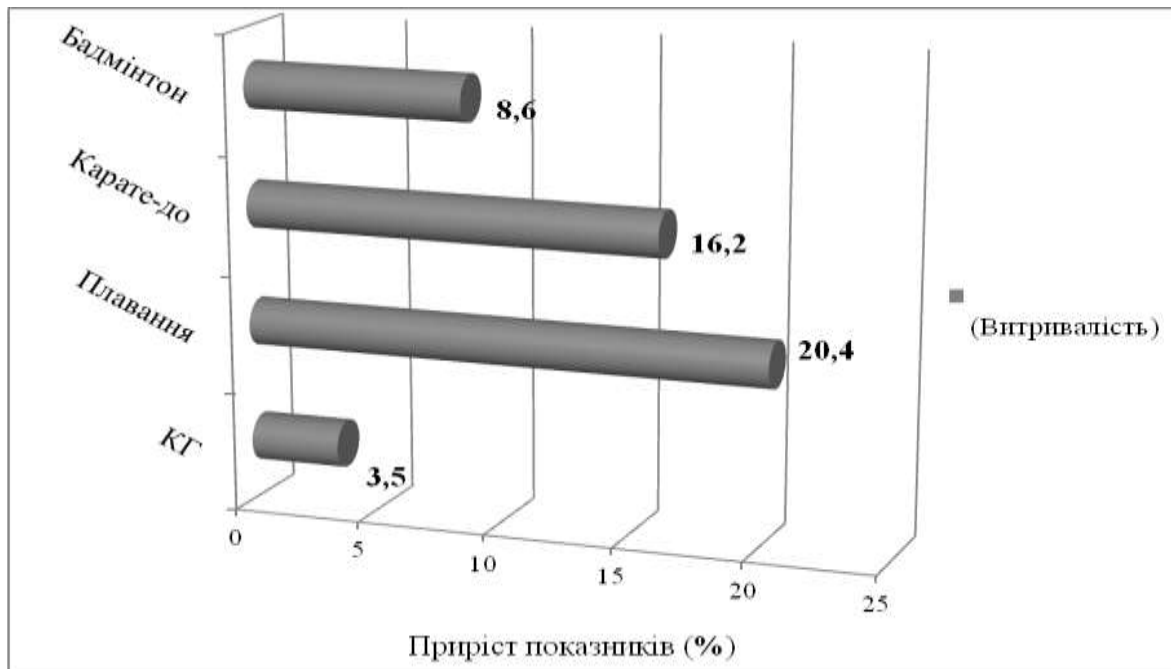


Рис. 2 Приріст показників витривалості студентів ЕГ і КГ в по закінченні експерименту

Щодо показників рівня загальної витривалості спостерігається та сама тенденція: її приріст у студентів ЕГ, які займались плаванням становив 20,4 %, а студентів КГ – 3,5 %. Такі результати обґрунтовано тим, що за даними [2], плавання найуспішніше використовується для розвитку аеробних можливостей організму.

За результатами аналізу виявлено, що наприкінці курсу фізичного виховання у студентів КГ показники фізичної підготовленості достовірно нижчі ніж у студентів ЕГ (табл. 1).

Таблиця 1

Достовірність розбіжностей між показниками фізичної підготовленості ЕГ і КГ по закінченні експерименту

Види випробувань	X±S		Достовірність розбіжностей між показниками
	ЕГ	КГ	
Витривалість (с)	197,1±4,2	237,3±4,11	p<0,001
Силкові здібності (раз)	40±0,8	34±0,8	p<0,001

Таким чином, проведений статистичний аналіз отриманих результатів експериментального дослідження свідчить про адекватність використаних засобів та методів для підвищення параметрів фізичної підготовленості студентів ЕГ.

Висновки. Апробація авторської диференційованої програми занять спортом у позааудиторних заняттях фізичним вихованням студентів основних медичних груп доводить правильність запропонованих підходів. Практична реалізація сформульованих положень дозволила раціонально й ефективно побудувати процес фізичного виховання у позааудиторний час, спрямований на досягнення підвищення параметрів фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти.

Про поліпшення параметрів фізичної підготовленості студентів, в роботу з якими була впроваджена розроблена авторська програма занять спортом у формі позааудиторних занять, свідчать отримані результати тестування по закінченні експериментального дослідження. Відповідно, підтвердженні дані ряду досліджень щодо низької ефективності чинної організації позааудиторних занять у закладах вищої освіти, яка не забезпечує позитивної динаміки рівня фізичної підготовленості студентів основних медичних груп. Результати проведеного експериментального дослідження, підтверджують доцільність створення та впровадження програм фізичного виховання для позааудиторних занять на основі окремих спортивних спеціалізацій.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та застосуванні експериментальних програм з використанням різних видів спорту позааудиторних заняттях із фізичного виховання студентів основних медичних груп закладів вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Дубогай О. Д., Завидівська Н. Н., Ханікянц О. В. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посіб. [за заг. ред. О. Д. Дубогай]. К.: УБС НБУ, 2012. 270 с.

2. Волкова Л. М., Евсеев В. В., Половников П. В. Физическая культура студентов: состояние и пути совершенствования: монография [2-е изд]. СПб.: СПб ГПУ, 2013. 153 с.
3. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. посіб. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 306 с.
4. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання. К.: ЦУЛ, 2008. 502 с.
5. Стадник В. В. Фундаментальні аспекти позаакадемічної роботи у фізичному вихованні студентів ВНЗ. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Наук.-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2013. № 7(33). С. 348–253.
6. Тимошенко О. В. Фізична підготовленість як один із критеріїв оцінювання рівня здоров'я учнівської та студентської молоді. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Наук.-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. №3К2(57)15. С. 326–331.
7. Voronetskiy V. V. Motional activity as a part of the content of education in the institution of higher education. Journal of Education, Health and Sport. 2015. №5(7). P. 620–630. doi: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.439431>