

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ОКРЕМИХ ВИДІВ КООРІНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК БУДІВНИЧОГО ЛІЦЕЮ ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦІАЛЬНО СПРЯМОВАНИХ ВПРАВ ППФП

Криворучко Н. В., к.фіз.вих.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті представлено показники, що відображають рівень розвитку координаційних здібностей дівчат 15-16 років ЗВО І рівня акредитації. Зроблено порівняльний аналіз отриманих даних у віковому та статевому аспектах. Визначено рівень координаційної підготовленості досліджуваного контингенту до та після впровадження вправ ППФП.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, учні 15-16 років.

Вступ. Питання збереження й зміцнення здоров'я молодого покоління є важливою культурно-освітньою, економічною та соціально-політичною проблемою. Водночас фізичний стан учнівської та студентської молоді протягом останніх десятиріч різко погіршився внаслідок поглиблення соціально-економічної, екологічної та демографічної криз.

Як показують наукові дослідження, здоров'ям учнів та студентів можна й потрібно управляти шляхом організації та реалізації впливів, які спрямовані на збереження й зміцнення передусім фізичного здоров'я [4, 7].

Фізичне виховання і фізкультурно-оздоровча робота у навчально-виховній сфері закладу вищої освіти забезпечує основи формування та розвитку фізичного і морального здоров'я молодого покоління, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, удосконалення фізичної і психічної підготовки до активного життя і професійної діяльності [1, 2, 5].

Підготовка конкурентоспроможного фахівця на ринку праці – головне завдання вищих навчальних закладів різного рівня і профілю. Складні соціально-економічні умови, що склалися в Україні та за її межами, збільшення середнього віку населення, накладають підвищені вимоги до якості підготовки спеціалістів саме в період навчання у виші [2].

Великий об'єм денного та тижневого навантаження на учнів та студентів призводить до зменшення обсягу їх рухової активності, систематичного накопичення втоми, і відповідно, спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я [1, 9]. Тому, як відмічають Т. М. Кравчук, Н. М. Санжарова, Ю. В. Голенкова [3], Т. Кіркова, Т. Леськів-Бондарчук [1], важливе місце у формуванні особистості сучасного фахівця та розвитку його потенційних можливостей до рівня професійно важливих здібностей посідають фізична культура і спорт, а саме професійно-прикладна фізична підготовка, яка повинна ефективно сприяти оволодінню й досягненню високого рівня готовності випускників вузів до високопродуктивної трудової діяльності [1, 3].

Важливе місце у фізичній підготовці молодого покоління посідають координаційні здібності. Без розвиненої, в достатній мірі, координації рухів важко домогтися бажаних результатів в освоєнні рухової діяльності, так як координована людина набагато швидше опановує новими рухами і здатна до їх швидкої перебудови.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» на 2016–2020 рр. (№ держреєстрації 0115U006754).

Мета дослідження: визначити вплив системи вправ ППФП на рівень розвитку окремих видів координаційних здібностей студентів ЗВО I рівня акредитації.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень прояву здібності до управління просторовими і силовими параметрами рухів та координованості рухів студентів 15-16 років.
2. Дослідити вплив спеціальних вправ ППФП на рівень розвитку досліджуваних параметрів рухів.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводились на базі Харківського професійного ліцею будівництва м. Харкова. В них брали участь 74 учні 1-2 курсів спеціальностей: кухар та кухар-кондитер, із числа яких були сформовані 2 експериментальні та 2 контрольні групи. В експериментальних групах було 38 студенток, у контрольних – 36 студенток. До першої експериментальної групи зараховано дівчат перших курсів (18 осіб), до другої експериментальної групи – дівчат других курсів (20 осіб). Контрольні групи включали по 18 осіб.

Продовж навчального року учні контрольних груп займалися за загальноприйнятою навчальною програмою з фізичної культури для професійно-технічних навчальних закладів, а навчальний процес учнів експериментальних груп було доповнено розробленою системою вправ ППФП. Система вправ ППФП для майбутніх кухарів включала в себе: комплекси вправ, що виконується за методом колового тренування, вправи ігрового характеру, дихальні вправи, гімнастику для рук, для спини, вправи, спрямовані на попередження венозної недостатності.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Здібність до регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів визначався за результатами виконання човникового бігу 4x9 м (с), здібність до координованості рухів – за результатами виконання трьох перекидів вперед (с).

Аналіз отриманих результатів показав відсутність достовірних відмінностей між показниками студенток експериментальних та контрольних груп ($p > 0,05$).

Аналізуючи показники рівня розвитку координації досліджуваних експериментальних та контрольних груп у віковому аспекті виявлено, що за результатами виконання човникового бігу та перекидів уперед студентки 2 курсу показують результати кращі ніж студентки 1 курсу. Однак, достовірний характер розрізень спостерігається в експериментальних групах ($p < 0,001$).

Порівнюючи результати човникового бігу з нормативами [6] визначено, що в усіх досліджуваних групах вони відповідають оцінці 2 бали («нижче середнього» рівень).

Аналіз результатів виконання трьох перекидів уперед у зіставленні з нормативними оцінками, представленими Л. П. Сергієнко [8], виявив «низький» їх рівень, що за оціночною шкалою становить 1 бал.

Таблиця 1

Показники рівня розвитку координаційних здібностей досліджуваних 1-го та 2-го курсів після експерименту

Курс	Групи	n	Човниковий біг (с)	Перекиди вперед (с)
			X±m	
1 курс	Експериментальні	18	11,08±0,09	6,45±0,11
	Контрольні	18	11,21±0,14	7,06±0,11
	t		0,81	3,90
	p		>0,05	<0,001
2 курс	Експериментальні	20	11,05±0,08	5,99±0,06
	Контрольні	18	11,16±0,15	6,52±0,18
	t		0,69	2,78
	p		>0,05	<0,01

Таким чином, рівень розвитку координаційних здібностей дівчат 1–2 курсів в середньому відповідає «низькому».

Досліджуючи дані, отримані після застосування на заняттях фізичного виховання спеціально підібраних вправ ППФП (табл. 1), визначено, що у студенток експериментальних груп усі показники рівня розвитку координаційних здібностей значно покращились, і ці зміни носять достовірний характер ($p < 0,05 - 0,001$) (рис. 1).

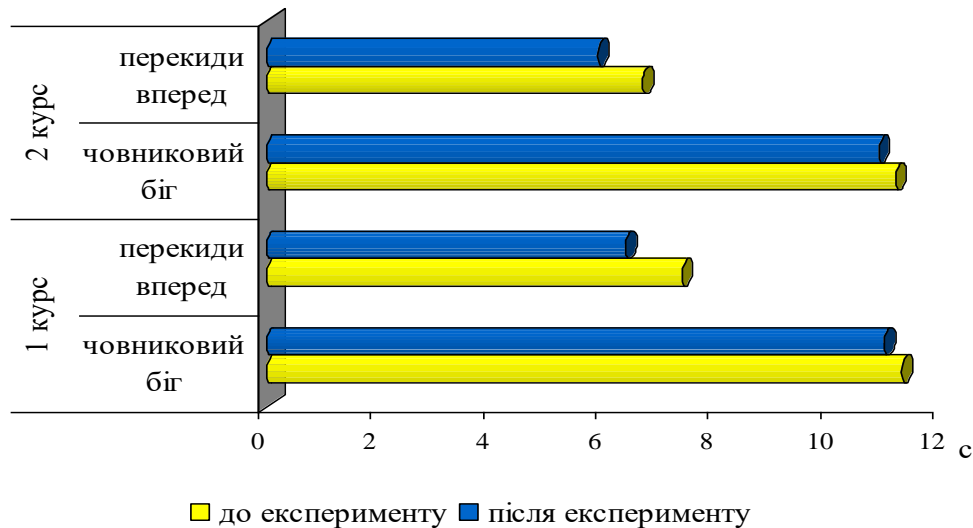


Рис. 1. Показники рівня розвитку координаційних здібностей досліджуваних експериментальних груп до та після експерименту

Так, за даними виконання човникового бігу результати експериментальної групи студенток 1 курсу покращились на 2,6%, 2 курсу на 3,2%; за даними виконання трьох перекидів уперед на 13,1%; 10,9% відповідно. Таким чином, найсуттєвіші зміни відбулися в показниках здатності до координованості рухів. Найбільший приріст результатів рівня розвитку координаційних здібностей спостерігається у дівчат 15 років.

Розглядаючи дані, отримані після експерименту студенток контрольних груп, визначено, що вони також дещо покращились, але ці зміни менш суттєві, ніж у досліджуваних експериментальних груп і не достовірні ($p > 0,05$) (рис 2.)

Результати виконання човникового бігу студенток 1 курсу контрольної групи покращились на 2,0%; 2 курсу - на 2,9%; показники виконання перекидів вперед на 3,6%; 5,5% відповідно.

Аналіз повторних даних у віковому аспекті показав відсутність суттєвих змін у порівнянні з початковими дослідженнями.

Співставлення результатів човникового бігу досліджуваних експериментальних груп, отриманих після експерименту, з нормативами, показало покращення результатів в обох вікових групах на 1 бал, внаслідок чого оцінка стала дорівнювати 3 балам («середній» рівень).

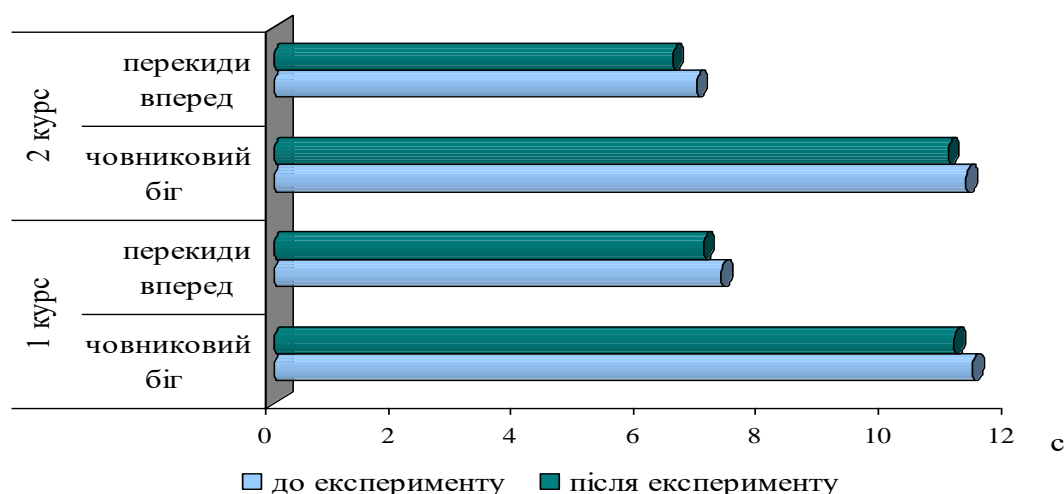


Рис. 2. Показники рівня розвитку координаційних здібностей досліджуваних контрольних груп до та після експерименту

Аналогічне порівняння показників студенток контрольних груп вказує на те, що в них теж відбулися зміни, але на оцінці це відобразилося лише в студенток 2 курсу де оцінка підвищилася на 1 бал і стала відповідати 3 балам («середній» рівень), в учнів 1 курсу оцінка залишилася незмінною і так само, як і до експерименту відповідає 2 балам («нижче середнього» рівень).

Порівняння повторних даних виконання перекидів вперед з нормативами, показало відсутність змін за оціночною шкалою у студенток як експериментальних, так і контрольних груп. При цьому визначено значне та

достовірне домінування результатів досліджуваних експериментальних груп над контрольними ($p < 0,01 - 0,001$).

Висновки:

1. Показники здібності до регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів до експерименту відповідали «нижче середнього» рівню, показники здібності до координованості рухів – «низькому» рівню як у дівчат експериментальних, так і контрольних груп.

2. Під впливом вправ ППФП визначено позитивну динаміку досліджуваних показників ($p < 0,05 - 0,001$) у студенток експериментальних груп. Так, результати здібності до регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів у дівчат експериментальних груп та студенток 2-го курсу контрольних груп підвищилися на 1 бал і стали відповідати «середньому» рівню. За показниками здібності до координованості рухів змін за оціночною шкалою не відбулося.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу засобів професійно-прикладної фізичної підготовки на рівень розвитку силових здібностей.

Список використаної літератури

1. Кіркова Т., Леськів-Бондарчук Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентської молоді. ППОГ. 2013. 1(28). С. 197-201.
2. Королинская С. В., Измайлова Н. И., Аркуша А. О. Физическая культура и спорт в адаптации иностранных студентов к украинской системе образования: учеб. пособие. и др. Харьков: НФаУ, 2013. 109 с.
3. Кравчук Т. М., Санжарова Н. М., Голенкова Ю. В. Моделювання професійно-прикладної фізичної підготовки студенток факультету дошкільної освіти засобами художньої гімнастики. Теорія та методика фізичного виховання. 2015. №1. С. 44–48.

4. Криворучко Н. В. Дослідження відношення студенток вищого навчального закладу I–II рівня акредитації до занять з фізичного виховання. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. № 2. С. 25–28.

5. Криворучко Н. В., Масляк І. П. Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2016. Випуск 11 (81). С. 56–59.

6. Навчальна програма з фізичної культури для 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів (рівень стандарту). Укл. Т.Ю. Круцевич та ін. К., 2010. 42 с.

7. Савчук С., Хомич А., Радченко О., Носарчук Л. Вплив оздоровчих занять на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, 2009. №1. С. 89–92.

8. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 440 с.

9. Krivoruchko N. V., Masliak I. P., Bala T. M., Skripka I. N., Honcharenko V. I. The influence of cheerleading exercises on the demonstration of strength and endurance of 15-17-year-olds girls. Physical education of students. 2018. №22(3). P. 127–133. doi:10.15561/20755279.2018.0303