

КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ УКРАЇНСЬКОЇ АКАДЕМІЇ БАНКІВСЬКОЇ СПРАВИ

Остапенко Ю. О.

Українська академія банківської справи Національного банку України (м. Суми)

Анотація. Подано показники комплексного контролю і тестові вправи для визначення розвитку координаційних здібностей студентів 17–18 років. Розроблено критерії оцінки рівня розвитку координаційних здібностей студентів-юнаків віком 17–18 років. Проаналізовано динаміку результатів комплексного контролю розвитку координаційних здібностей студентів-першокурсників. Практичне застосування методу комплексного контролю дозволяє надавати якісну оцінку розвитку рухових здібностей студентів вищого навчального закладу, надає можливість своєчасно корегувати навчальний процес з фізичного виховання.

Ключові слова: комплексний контроль, координаційні здібності, фізичне виховання.

Аннотация. Остапенко Ю. А. Комплексный контроль развития координационных способностей студентов Украинской академии банковского дела. Представлены показатели комплексного контроля и тестовые упражнения для определения развития координационных способностей студентов 17–18 лет. Рассмотрены критерии оценки уровня развития координационных способностей студентов-юношей 17–18 лет. Проанализирована динамика результатов комплексного контроля развития координационных способностей студентов-первокурсников. Практическое применение метода комплексного контроля позволяет предоставлять качественную оценку развития двигательных способностей студентов вузов, предоставляет возможность своевременно корректировать учебный процесс физического воспитания.

Ключевые слова: комплексный контроль, координационные способности, физическое воспитание.

Abstract. Ostapenko U. Complex control of development in coordinating skills of students of UAB. This article presents a comprehensive monitoring and the test exercises to evaluate coordination abilities of students 17–18 aged. Designed are the assessment criteria for determining the level of development of coordination abilities of students-boys at the age of 17–18 aged. Analyzed is the dynamics of the complex control development coordination skills, is entrants for the period 2008–2011 academic years. Practical application of the method of integrated control allows to provide a qualitative assessment of the development of motor abilities of students, provides a timely opportunity to adjust teaching physical education.

Key words: complex control, coordinating skills, physical education.

Постановка проблеми. Мета дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ – послідовне формування фізичної культури особистості, підготовка фахівців на високому науково-технічному рівні із застосуванням сучасних методів організації навчального процесу, що забезпечать використання отриманих знань та

вмінь у практичній діяльності [10]. У сучасних умовах виробництва належний рівень розвитку різних координаційних здібностей постійно зростає. Тому практичні заняття з фізичного виховання повинні сприяти збільшенню рухової активності студентів, збереженню здоров'я, розвитку рухових здібностей, які необхідні для успішної професійної діяльності. У процесі фізичного виховання особливе місце посідає

© Остапенко Ю. О., 2011



контроль і розвиток координаційних здібностей. Розв'язання цієї проблеми сприятиме освоєнню трудових операцій і забезпечить полегшення професійного навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Численні дослідження з проблеми розвитку координаційних здібностей свідчать про те, що точність м'язових диференціювань, спритність, координація рухів, швидкість успішно розвиваються ще у шкільному віці. Проте їх остаточне закріплення і вдосконалення відбувається саме в період навчання молоді у вищих навчальних закладах, під час якого триває подальше збагачення рухового досвіду, підвищення координаційного базису шляхом освоєння нових, ще складніших рухових дій, а також виробляється вміння застосовувати їх у різних за складністю умовах [2; 9].

Особливої актуальності набувають питання щодо формування оптимальної структури координаційних здібностей студентів, основу якої становлять взаємозв'язки рухових здібностей. Практика доводить, що відсутність належної уваги до розвитку координаційних здібностей негативно впливає на оволодіння молоддю певними руховими діями. Саме високий рівень розвитку координаційних здібностей є особливим підґрунтям для успішного опанування нових видів рухових дій, успішного пристосування до трудової, побутової і спортивної діяльності [1; 3 – 5; 8].

Згідно з визначенням Л. П. Сергієнко, координаційні здібності – це генетично обумовлена в розвитку рухова якість, яка дозволяє успішно управляти руховою діяльністю людини і регулювати нею [6]. Координаційні здібності одна із суттєвих ознак рухової підготовки людини. Високий рівень їх розвитку є запорукою успіхів не тільки у різних видах спорту, але й у майбутній професійній діяльності.

У практиці фізичного виховання виділяють тестування щодо самостійних видів координаційних здібностей (В. М. Платонов, 2004; Т. Ю. Круцевич, 2008; Л. П. Сергієнко, 2010):

- здібність до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів;
- здібність до орієнтування у просторі;
- здібність до збереження стійкості пози;
- відчуття ритму;
- здібність до довільного розслаблення м'язів;
- координованість рухів.

Комплексна оцінка, на думку вищезазначених авторів, передбачає визначення у балах ступеня розвитку кожного виду координаційних здібностей, де визначається їх сумарний показник для всього комплексу і за узагальненою шкалою якісної оцінки розвитку.

Необхідність проведення комплексного контролю та оцінки різних проявів координаційних здібностей у студентів ВНЗ економічного профілю і неповне висвітлення у літературі результатів досліджень за останні роки визначили актуальність теми дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до плану НДР Української академії банківської справи згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України

за напрямом «Теоретико-методичні та технологічні основи фізичного виховання та спорту для всіх», тема 3.3 – Наукове обґрунтування психолого-педагогічної адаптації студентів до спортивної та навчальної діяльності.

Мета дослідження – надати якісну оцінку розвитку координаційних здібностей студентів УАБС за результатами комплексного контролю впродовж 2008–2011 навчальних років.

Завдання дослідження: 1) визначити нормативи оцінки розвитку координаційних здібностей студентів-юнаків 17–18 років УАБС за 5-бальною сигмовидною шкалою; 2) проаналізувати динаміку рівня розвитку координаційних здібностей за період 2008–2011 навч. рр.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, тестування координаційних здібностей, статистичні методи.

Організація дослідження. Дослідження було організовано на базі УАБС за період 2008–2011 н. рр. Загальна кількість студентів, які взяли участь у тестуванні, становила 132 юнаки у віці 17–18 років.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасна спортивна метрологія для визначення рівня координаційних здібностей дає можливість застосовувати один із видів комплексного контролю, що включає декілька тестів, за виконання кожного з яких нараховуються бали, а потім за сумою балів визначається комплексна оцінка. У процесі дослідження проводилися наступні тестові вправи.

Тест № 1. **Човниковий біг 4х9 м.** Для контролю здібності до оцінки і регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів.

Проведення тесту. За командою «На старт!» учасник тестування стає у положення високого старту перед стартовою лінією. За командою «Руш!» у максимальному темпі пробігає 9 м до другої лінії, бере один із двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, бігом повертається назад і кладе його у стартове півколо (кидати кубик неможна), знову біжить у зворотному напрямку, повертається з другим кубиком і кладе його у стартове півколо. На цьому тест закінчується.

Результат. Час, зафіксований з точністю до 0,1 с з моменту старту до моменту, коли учасник поклав другий кубик у півколо.

Тест № 2. **Ходьба до цілі.** Дає змогу визначити рівень розвитку здібності до орієнтування у просторі.

Проведення тесту. Учаснику тестування дають можливість від стартової лінії протягом довільного часу оцінити відстань до центру кола. Потім зав'язують щільною пов'язкою очі студенту і у довільному темпі дійти до центру кола. Наприкінці дистанції учасник тестування самостійно зупиняється і сигналізує про закінчення тесту підняттям руки. Крейдою між ступнями позначають проекцію центру ваги тіла.

Результат. Відстань (виміряна у см) від проекції центру ваги тіла, що позначена на підлозі, до центру кола.

Тест № 3. **Вправа «фламінго».** Тест виконується для визначення розвитку статичної рівноваги.

Проведення тесту. Учасник тестування стає на підставку (вздовж поздовжньої осі) будь-якою ногою і намагається балансувати на ній так довго, як зможе.

Друга нога зігнута в коліні і підтягнута до сідниці кистю однойменної руки. Перед початком тесту досліджуваній може спиратися на руку викладача, щоб набути стійкого положення. Тест починається після того, коли досліджуваний зможе стояти на опорі без підтримки. Час балансування становить одну хвилину. Якщо рівновага втрачена, тест починають виконувати спочатку. Повторення тесту виконується стільки разів, скільки необхідно для того, щоб сумарна тривалість балансування становила одну хвилину.

Результат. Ураховується кількість спроб, які студент витрачає на збереження рівноваги під час балансування на опорі протягом однієї хвилини. Якщо протягом перших 30 с учасник тестування втратив рівновагу 15 разів, тест припиняється, а результат оцінюється в 0 балів.

Тест № 4. **Вправа Берпі.** За тестом визначається розвиток здібності до загальної координованості рухів тіла, пов'язаних із диференціюванням швидкісно-силових параметрів.

Проведення тесту. З вихідного положення основна стійка студент виконує: 1 – упор присівши; 2 – упор лежачи; 3 – упор присівши; 4 – вихідне положення.

Результат. Якомога більше виконання повних циклів вправи протягом 1 хв.

Тест № 5. **Ритмічне постукування руками.** Тест дає можливість визначити розвиток здібності до ритмічної діяльності.

Проведення тесту. Учасник тестування сідає на стілець, долоні кладе на стіл. Збоку у подібній позиції сидить той, хто проводить тестування. Він пояснює студенту і демонструє рухи рук у сповільненому ритмі. Пропонується повторити такі рухи: лівою долонею виконати два легких постукування по столу, потім в аналогічному ритмі після виконання перехресного руху рук необхідно виконати два постукування по столу правою долонею. Після цього права рука торкається чола і повертається у вихідне положення.

Завдання студента полягає в оволодінні циклом рухів і ритмічному виконанні якомога більшої кількості циклів за 20 с.

Результат. Кількість повних циклів рухів, виконаних за 20 с.

Тест № 6. **Вправа Копилова.** За допомогою тесту визначається розвиток здібності до координованості рухів руками.

Проведення тесту. Учасник тестування набуває вихідного положення нахил тулуба вперед, м'яч тримає в одній руці. За командою «Можна!» максимально

швидко виконує м'ячем уявну вісімку між ногами на рівні колін. При цьому м'яч передається з руки в руку. За довільної амплітуди рук учасник тестування не повинен відривати ступні ніг від підлоги. Попередньо для ознайомлення з тестом студенти роблять 4–5 повних «вісімок». Надається одна залікова спроба. Якщо м'яч випущено з рук, спроба повторюється.

Результат. Час виконання десяти «вісімок», зареєстрований з точністю до 0,1 с.

Тест № 7. **Стрибки на розмітку.** Визначають розвиток здібності до диференціації просторово-динамічних параметрів рухів.

Обладнання. Гімнастичний ящик висотою 110 см; вимірювальна стрічка і крейда; на відстані 1 м від ящика позначена лінія.

Проведення тесту. Учасник тестування стає на ящик. За командою «Можна!» стрибає вниз і намагається якнайточніше приземлитися за лінією, торкнувшись її п'ятками.

Результат. Середнє відхилення з двох залікових спроб, виміряне від п'яти до лінії з точністю до 1 см.

Під час оцінки тестових результатів у комплексі ми використовували таку технологію. Спочатку оцінювали результати виконання кожного запропонованого тесту. Потім визначалися середні значення (X) та стандартні (середньоквадратичні – S) відхилення, використовуючи дані п'ятибальної сигмовидної шкали оцінок, наведеної у табл. 1; за методом сигмальних відхилень [7] здійснювалась розробка критеріїв оцінок [6].

Визначені критерії оцінки розвитку координаційних здібностей наведено в табл. 2.

Отриману сумарну оцінку в балах, розраховану за п'ятибальною шкалою, порівнювали з даними табл. 3, надавали комплексну оцінку розвитку координаційних здібностей.

Результати комплексного контролю тестування координаційних здібностей відображено в табл. 4.

Аналіз отриманих даних (див. табл. 4) засвідчує, що динаміка показників шороку має тенденцію до зниження. Так, кількість студентів, які вступили до ВНЗ у 2008 та 2009 роках, мали відмінну оцінку (8 % і 6,3 % відповідно), а юнаки, які вступили у 2010–2011 н. рр., узагалі не мають жодної оцінки «відмінно». Порівняно з даними за 2008 рік, у 2011 році зменшилася на 7,5 % кількість першокурсників, які мають оцінки «добре». Динаміка результатів, які відповідають задовільному рівню, поступово збільшується з 24 до 37,5 %.

Викликає стурбованість те, що майже половина

Таблиця 1

Межі і норми 5-бальної сигмовидної шкали оцінок тестових результатів

Оцінка		Межі сигмальних відхилень
Якісна	Кількісна, балів	
Низька	1	Від $X-1,5S$ до $-2,5S$
Нижче середньої	2	Від $X-0,5S$ до $-1,5S$
Середня	3	Від $X-0,5S$ до $X+0,5S$
Вище середньої	4	Від $X+0,5S$ до $X+1,5S$
Висока	5	Від $X+1,5S$ до $X+2,5S$

Таблиця 2

Критерії оцінки за тестовими вправами координаційних здібностей студентів-юнаків 17–18 років УАБС

ТЕСТИ	Якісна оцінка				
	Низька	Нижче середньої	Середня	Вище середньої	Висока
Човниковий біг 4 x 9 м, с	>10,3	10,2–9,8	9,7–9,3	9,2–8,9	8,8>
Ходьба до цілі, см	36–45	35–26	25–15	14–5	4
Вправа «фламінго», разів	>5	4	3	2	1
Вправа Бергі, разів	<19	20–24	25–29	30–34	35<
Ритмічне постукування руками, разів	<11	12–14	15–16	17–19	20<
Вправа Копилова, с	>10,6	10,5–9,6	9,5–8,6	7,6–8,5	7,5>
Стрибки на розмітку, см	>6	4	2	1	0

Таблиця 3

Комплексна оцінка розвитку координаційних здібностей за сімома результатами тестових випробовувань, розрахованих за 5-бальною сигмовидною шкалою

Кількісна оцінка у балах	Якісна оцінка
32 і більше	Відмінно
28–31	Добре
24–27	Задовільно
20–23	Незадовільно
19 і менше	Погано

Таблиця 4

Підсумкові результати комплексного контролю координаційних здібностей студентів-юнаків 17–18 років УАБС упродовж 2008–2011 н. рр., %

Оцінка	Рік навчання			
	2008	2009	2010	2011
Відмінно	8	6,3	0	0
Добре	20	18,7	22,3	12,5
Задовільно	24	25	27,7	37,5
Незадовільно	48	50	50	50
Погано	0	0	0	0

студентів, які вступають до УАБС останнім часом, мають незадовільний рівень координаційних здібностей. Відсутні також першокурсники, які б мали відмінний результат.

Висновки:

1. Якісна оцінка рівня розвитку координаційних здібностей студентів перших курсів УАБС за результатами комплексного контролю впродовж 2008–2011 навч. рр. свідчить про наявність тенденції до його зниження.

2. Визначено нормативи оцінки розвитку коор-

динаційних здібностей у студентів-юнаків УАБС віком 17–18 років за 5-бальною сигмовидною шкалою з семи рухових тестів.

3. Вибраний нами комплекс тестів надає достатньо надійну інформацію про рівень розвитку координаційних здібностей, що дозволяє своєчасно корегувати навчальний процес з фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень: передбачається спрямувати пошук ефективних засобів і методів для підвищення рівня розвитку координаційних здібностей студентів даного віку.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Література:

1. Кожевникова Л. Формування оптимальної структури координаційних здібностей студентів педагогічних спеціальностей / Л. Кожевникова, С. Федорчак, Г. Ванькова // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. – Львів, 2009. – Т. 2. – С. 60–65.
2. Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Минск : Полымя, 1989. – 160 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов – К. : Олимп. лит. 2004. – 808 с.
4. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко – Донецк : ДонНУ, 2005. – 290 с.
5. Сергієнко Л. П. Нормативи оцінки розвитку координаційних здібностей у юнаків-студентів / Л. П. Сергієнко, В. М. Сергієнко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Фізичне виховання та спорт, серія «Педагогічні науки» : зб. наук. праць. – Чернігів : ЧДПУ, 2009. – Вип. 64. – С. 383–392.
6. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : [підруч.] / Л. П. Сергієнко – К. : КНТ, 2010. – 776 с.
7. Сергієнко Л. П. Диференційована оцінка розвитку швидкісних здібностей у студентів-юнаків. Сергієнко Л. П., Лишевська В. М. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 1. – С. 39.
8. Сергиенко Л. П. Контроль развития координационных способностей человека (обзор зарубежных технологий тестирования). Сергиенко Л. П., Лишевская В. М. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 4. – С. 107.
9. Теорія і методика фізичного виховання / [за ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – 392 с.
10. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації, затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 14.11.2003. – К., 2003. – 44 с.