

ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗНУ

Чередниченко І. А., Брухно Е. Л., Корж Н. Л.

69063, Національний університет Запорізька політехніка, вул. Жуковського, 64, Україна

missis.tcheredni4enko2011@gmail.com

Ключові слова:

експериментальна програма, студенти, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка.

Сьогодні однією з найбільш гострих, важко вирішуваних залишається проблема саме реформування освіти в галузі фізичного виховання. У результаті фізичне виховання протягом багатьох років не виконує свої функції. Як свідчать наведені у фаховій літературі результати досліджень, з погляду на збереження здоров'я ефективність традиційних занять фізичним вихованням низька, тому необхідні принципово нові підходи до визначення мети, змісту і організації засад освіти в сфері фізичної культури і спорту. Практично відсутні роботи щодо чіткого розподілу різних видів підготовки в навчальних і робочих програмах з видів спорту в процесі фізичного виховання студентської молоді в умовах закладу вищої освіти. Вважається, що достатньо перспективним напрямом вирішення вказаної проблеми може бути впровадження в процес фізичного виховання в закладах вищої освіти секційних занять, зокрема, засобів найбільш популярних серед студентів видів спортивних ігор (волейболу, баскетболу, футболу, гандболу тощо). *Мета дослідження* – дослідити динаміку змін показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості студентів під впливом експериментальної програми з волейболу. *Об'єкт дослідження* – тренувальний процес секційних занять з волейболу. *Предмет дослідження* – вплив експериментальної програми з волейболу на рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості студентів. *Методи дослідження*: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; аналіз документальних матеріалів; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; тестування загальної і спеціальної фізичної підготовленості. *Результати дослідження*. Після завершення дослідження в студентів визначалося достовірне поліпшення в стрибку у висоту з місця та кидку набивного м'яча однією рукою з місця. Достовірних змін інших показників спеціальної фізичної підготовленості зареєстровано не було, але спостерігалася їх позитивна динаміка в тестах на швидкість, витривалість, гнучкість, силу ніг. Спостерігали позитивні зміни таких показників загальної фізичної підготовленості студентів, як рівень розвитку спритності, гнучкості, швидко-силових здібностей і, особливо, силових здібностей. За результатами педагогічного експерименту встановлено ефективність запропонованої авторської програми з удосконалення спеціальної загальної і спеціальної фізичної підготовки студентів ЗНУ.

PROBLEMS AND WAYS THE INCREASING THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL PREPARATION IN ZNU STUDENTS

Cherednychenko I., Bruhno E., Korzh N.

69063, National University of Zaporizhzhya Polytechnic, Zhukovsky str., 64, Zaporizhzhia, Ukraine

missis.tcheredni4enko2011@gmail.com

Key words:

experimental program, students, general physical training, special physical training

Today, one of the most acute, difficult to solve is the problem of reforming education in the field of physical education. As a result, physical education for many years does not perform its functions. According to the results of researches presented in the professional literature, the effectiveness of traditional occupations in physical education is low, therefore, fundamentally new approaches are needed to determine the purpose, content and organization of educational principles in the field of physical culture and sports. There is practically no work on

a clear distribution of different types of training in educational and work programs of sports in the process of physical education of student youth in a higher education institution. It is believed that a sufficiently promising direction of the solution of this problem may be the introduction into the process of physical education in the higher education institutions sectional classes, in particular, the means of the most popular among the students types of sports games (volleyball, basketball, football, handball, etc.). The purpose of the study is to investigate the dynamics of changes in the rates of general and special physical fitness of students under the influence of an experimental volleyball program. *The object of research* - the training process of sectional exercises on volleyball. *The subject of the study* is the influence of the experimental volleyball program on the level of general and special physical preparedness of students. *Methods of research*: analysis and generalization of scientific and methodological literature; documentary analysis; pedagogical observation; pedagogical experiment; testing general and special physical fitness. *Research results*. Upon completion of the study, students noticed a significant improvement in standing high jump and the standing throwing of a stuffed ball with one hand. Certain changes in other indicators of special physical fitness were not recorded, but their positive dynamics were observed in tests for speed, endurance, flexibility, strength of the legs. There were positive changes in such indicators of general physical preparedness of students as the level of development of agility, flexibility, speed-strength abilities and, especially, strength abilities. *Conclusions*. According to the results of the pedagogical experiment, the effectiveness of the proposed author's program for improving the special general and special physical training of ZNU students has been established.

Постановка проблеми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Одне з головних завдань, яке сьогодні стоїть перед закладами вищої освіти – збереження і укріплення здоров'я студентської молоді. Вирішення цієї проблеми потребує формування в студентів стійкого інтересу і потреби до фізичного самовдосконалення як до основного фактора їхньої якісної життєдіяльності [5]. Дослідження, проведені багатьма спеціалістами в галузі фізичної культури і спорту, доводять, що серед студентів спостерігається незадовільний стан їхньої фізичної підготовленості, який необхідно враховувати під час організації та проведення занять з фізичного виховання в умовах вищої школи. У результаті щорічних оглядів студентів різних закладів вищої освіти (ЗВО) України встановлено, що 70-80 % першокурсників мають відхилення в стані здоров'я, а 70 % з них – низький рівень фізичної підготовленості [3, 5].

На думку багатьох провідних фахівців у галузі фізичної культури і спорту, однією з причин погіршення загального фізичного стану студентів є недостатня ефективність системи фізичного виховання у закладах вищої освіти, яка не сприяє зростанню їхньої фізичної підготовленості, фізичного

здоров'я та оптимізації провідних фізіологічних систем організму [6].

Слід зазначити, що сьогодні, однією з найбільш гострих, важко вирішуваних залишається проблема саме реформування освіти в галузі фізичного виховання. Підтвердженням цього є загальновідомі факти, що, незважаючи на численні дослідження, присвячені вдосконаленню процесу фізичного виховання учнівської і студентської молоді, до сьогодні кардинальних змін у вирішенні цієї проблеми не здійснено. У результаті фізичне виховання протягом багатьох років не виконує свої функції. Як свідчать наведені у фаховій літературі результати досліджень, з погляду на збереження здоров'я ефективність традиційних занять фізичним вихованням низька, тому необхідні принципово нові підходи до визначення мети, змісту і організації засад освіти в сфері фізичної культури і спорту [2]. Уважається, що достатньо перспективним напрямом вирішення вказаної проблеми може бути впровадження в процес фізичного виховання у ЗВО секційних занять, зокрема, засобів найбільш популярних серед студентів видів спортивних ігор (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол тощо) [4, 6].

Аналіз літературних даних за темою дослідження дозволив констатувати її недостатню вивченість. Зазначимо, що вказані дослідження були проведені зі студентською молоддю, у межах обов'язкових занять з фізичного виховання, тоді як кількість подібних досліджень у процесі секційних занять студентів вкрай обмежена. Практично відсутні праці щодо чіткого розподілу різних видів підготовки в навчальних і робочих програмах з видів спорту в процесі фізичного виховання студентської молоді в умовах закладу вищої освіти [6].

Мета, методи, організація дослідження

Мета дослідження – дослідити динаміку змін показників загальної й спеціальної фізичної підготовленості студентів під впливом експериментальної програми з волейболу.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування фізичної підготовленості за допомогою тестів: біг 1000 м, хв; нахил тулуба, см; човниковий біг 3 по 10 м, с; біг 100 м, с; стрибок у довжину з місця, см; підтягування на перекладині, к-сть разів; стрибок у висоту з місця, см; тест 9–3–6–3–9 м, с; біг 92 м «ялинкою», с; викрут гімнастичної палки вгору назад, у.о.; присідання, к-сть разів за 20 с; кидок набивного м'яча однією рукою з місця, м [1, 6, 7]; рівень фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Організація дослідження.

У дослідженні взяли участь 17 студентів 2 курсу Запорізького національного університету віком 18-19 років, які на першому курсі в першому семестрі займалися фізичною культурою в межах обов'язкових традиційних занять з фізичного виховання, а в другому семестрі – в межах секційних занять з таких видів: у лютому – атлетична гімнастика, у березні – аеробіка (дівчата) та футбол (юнаки), у квітні – волейбол, у травні – гандбол, у червні – баскетбол.

У межах експериментальної програми був зроблений перерозподіл різних видів підготовки та виділено 2,5 % від загального обсягу на теоретичну підготовку, 37,5 % – на загальну фізичну, 10 % – на спеціальну фізичну, 30 % – на технічну, 7,5 % – на тактичну та 12,5 % – на інтегральну підготовку, зі збереженням співвідношення різних видів підготовки (теоретична, ЗФП, СФП, технічна, тактична, ігрова), вказаних у навчальній програмі ДЮСШ та ін. (рис. 1).

Співвідношення засобів ЗФП та СФП практично повністю відповідало співвідношенню вказаних видів підготовки в НП для ДЮСШ та ін. і становило 79 % : 21 % (в НП – 83 % : 17 %). Практично повністю відповідало і співвідношення засобів ЗФП, СФП, технічної і тактичної підготовки та було представлено як 44% : 12% : 35% : 9%.



Рис. 1. Перерозподіл за видами підготовки експериментальної програми, години

Обсяг загальної фізичної підготовки поступово знижувався з 42 % у першому модулі до 32 % у четвертому. Динаміка обсягу технічної підготовки становила 34 % від загального обсягу в першому та другому модулях та 25 % у третьому та четвертому модулях. Обсяг спеціальної фізичної підготовки становив у другому і четвертому модулях – 12%, а в першому і третьому – 8% і 6%, відповідно.

Обсяг тактичної підготовки становив 6-8 %, а інтегральної (ігрової) підготовки від 4 % до 25 % у третьому та четвертому модулях програми. Обсяг теоретичної підготовки становив 4 % у першому та другому модулях. Занять із теоретичної підготовки в третьому і четвертому модулях не передбачалося. Більша кількість годин на фізичну і технічну підготовку протягом

року пояснювалася першим роком навчання, де для вивчення основних технічних елементів необхідно мати певний рівень загальної фізичної підготовки.

Результати досліджень та їх обговорення

До впровадження програми секційних занять з волейболу, результати отримані на початковому етапі дослідження показали, що переважна кількість показників загальної фізичної підготовленості відповідала середньому та нижчому за середній рівням швидкісних, швидкісно-силових і силових якостей, рівням розвитку загальної витривалості і гнучкості, що збігається з результатами дослідження цілого ряду авторів [5, 6, 7] таблиця 1.

Таблиця 1– Показники загальної і спеціальної фізичної підготовленості юнаків 18-19 років протягом дослідження ($X \pm m$)

Тести	Початок	Закінчення	t
Біг на 1000 м, хв	3,52±0,02	3,50±0,01	1,10
Нахил тулуба, см	14,06±0,41	14,71±0,36	1,19
Човниковий біг 3 по 10 м, с	8,34±0,11	8,21±0,10	0,85
Біг на 100 м, с	14,55±0,06	14,42±0,04	1,74
Стрибок у довжину з місця, см	237,35±1,07	240,41±1,27	1,84
Підтягування на перекладині, к-сть разів	12,24±0,39	13,29±0,32	2,11
Рівень фізичної підготовленості, бали	54,51±2,38	55,12±2,41	0,18
Стрибок у висоту з місця, см	54,71±0,92	57,92±0,88	2,53
Тест 9–3–6–3–9 м, с	9,25±0,19	9,18±0,17	0,28
Біг 92 м «ялинкою», с	27,33±0,07	27,11±0,12	1,57
Викрут гімнастичної палки вгору назад, у.о.	1,99±0,05	1,92±0,04	1,17
Присідання, к-сть разів за 20 с	14,20±0,61	15,31±0,55	1,35
Кидок набивного м'яча однією рукою з місця, м	16,30±0,54	17,71±0,41	2,07

У зв'язку з наведеними результатами тестування загальний рівень фізичної підготовленості юнаків 18-19 років на початку дослідження становив 54,51±2,38 балу і розглядалося як середній. Крім показників загальної фізичної підготовленості, значна увага приділялася оцінці вихідних показників спеціальної фізичної підготовленості студентів 18-19 років, які почали займатися в секції з волейболу. На початковому етапі дослідження за результатами всіх тестів спеціальна фізична підготовленість юнаків 18-19 років відповідала нормі таблиця 1.

Наприкінці навчального року для з'ясування ефективності запропонованої секційної

форми занять з волейболу в умовах закладу вищої освіти було проведено повторне тестування студентів-юнаків 18-19 років (див. табл. 2). Спостерігали позитивні зміни таких показників загальної фізичної підготовленості студентів, як рівень розвитку спритності, гнучкості, швидкісно-силових здібностей і, особливо, силових здібностей (до 13,29±0,32 раза). У зв'язку з тим, що в обстежених юнаків достовірними були позитивні зміни тільки в тесті підтягування на перекладині, загальний рівень їхньої фізичної підготовленості по завершенню дослідження практично не змінився і становив 55,12±2,41 бали, що відповідало середньому рівню.

Таблиця 2 – Величини відносних змін показників загальної фізичної підготовленості студентів по закінченню дослідження (у % до вихідних значень)

Біг на 1000 м, хв.	-3,99±1,05*
Нахил тулуба, см	16,56±1,32***
Човниковий біг 3 по 10 м, с	-5,58±1,03**
Біг на 100 м, с	-3,40±1,43
Стрибок у довжину з місця, см	6,12±1,35*
Підтягування на перекладині, к-сть разів	26,12±1,27***
Рівень фізичної підготовленості, бали	17,20±1,30***

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$, порівняно з вихідними значеннями

Відповідно до даних, наведених у табл. 2, після завершення дослідження в студентів 18-19 років найбільш високим виявився приріст їхніх силових здібностей ($8,65 \pm 1,29$ %) та гнучкості ($4,60 \pm 1,34$). Зміни інших показників фізичної підготовленості були незначними і становили від 1 % до 2 %. Встановлені найбільші темпи позитивних змін у розвитку гнучкості та сили рук, на – $16,56 \pm 1,32$ і $26,12 \pm 1,27$, відповідно; на відміну від витривалості, спритності, швидкості та швидко-силових здібностей. На нашу думку, це може бути пов'язане з тим, що в змісті загальної фізичної підготовки, більшість засобів була спрямована саме на розвиток цих фізичних якостей.

Аналіз відносних змін показників спеціальної фізичної підготовленості дозволив встановити, що найбільш високими були позитивні зміни рівня стрибучості – на $5,86 \pm 1,12$ % (у тесті – стрибок у висоту з місця), сили ніг – на $7,82 \pm 1,63$ % (у тесті – присідання) та сили рук – $8,65 \pm 1,77$ % (у тесті – кидок набивного м'яча однією рукою з місця). Найменш показовими були відносні зміни швидкості – на $-0,76 \pm 0,05$ (у тесті – тест 9–3–6–3–9 м) і витривалості – на $-0,80 \pm 0,09$ (у тесті – біг 92 м «ялинкою»). Значні відмінності зміни в стрибку у висоту з місця і присіданні за 20 с дозволили припустити використання в змісті спеціальної фізичної підготовки більшості вправ, спрямованих саме на підвищення рівня стрибучості та сили ніг (рис. 2).

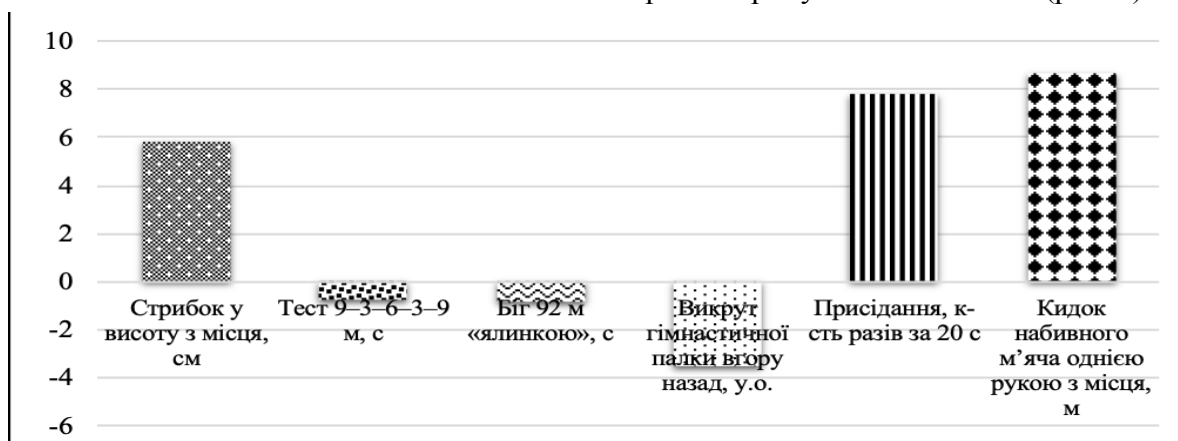


Рис. 2. Величини відносних змін показників спеціальної фізичної підготовленості студентів по закінченню дослідження (у % до вихідних значень)

Загалом, отримані протягом дослідження результати стали підставою для відповідної корекції програми секційних занять з волейболу для студентів 18-19 років.

Висновки

За результатами проведеного дослідження зазначено позитивний вплив програми секційних занять з волейболу на показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів-юнаків

18-19 років. За показниками загальної фізичної підготовленості, найбільш високим виявився приріст у юнаків силових здібностей – на 8,65 % (у тесті – підтягування на перекладині) та гнучкості – на 4,60 %. Зміни інших показників фізичної підготовленості були незначними і становили від 1 % до 2 %. За показниками спеціальної фізичної підготовленості, найбільш високими були позитивні зміни рівня стрибучості – на 5,86 % (у тесті –

стрибок у висоту з місця), сили ніг – на 7,82 % (у тесті – присідання) та сили рук – на 8,65 % (у тесті – кидок набивного м'яча однією рукою з місця). Водночас відсутність суттєвого підвищення рівня основних фізичних якостей (витривалість, швидкість, координація, сила та ін.), вказала на необхідність удосконалення програми секційних занять з волейболу для цієї категорії осіб.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2009. 140 с.
2. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Сучасні технології щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 109–114.
3. Москаленко Н. В., Пічурін В. В. Аналіз фізичної підготовленості студенток. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 97–100.
4. Темченко В. А., Ковтун Е. В., Мальцев Т. Н. Применение игровых видов спорта в спортивно-ориентированном физическом воспитании студентов. *Спортивные игры*. 2016. № 2. С. 54–57.
5. Церковна О. В., Барибіна Л. М., Філенко Л. В., Пасько В. В. Аналіз структури захворюваності студентів різнопрофільних вищих для пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання. *Спортивна наука України*. 2017. № 2. С. 47–56.
6. Чередниченко І. А., Соколова О. В., Маликов Н. В. Изменение показателей физической подготовленности юношей 18-19 лет в процессе секционных занятий с комплексным использованием средств спортивных игр. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 239–243.
7. Чередниченко І. А. Підвищення фізичного стану студентів на основі комплексного використання засобів спортивних ігор у секційних заняттях з волейболу: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Чередниченко Інна Анатоліївна Дніпро, 2018. 22 с.