

основі застосування пріоритетності спортивних ігор (на прикладі волейболу), що покладені в основу розробки технології. До основних відносяться: принцип взаємозв'язку мотивації і вільного вибору спортивно-ігрової діяльності та урахування змісту спортивного досвіду і його вдосконалення в процесі освітньо-тренувальної діяльності; принцип послідовного співвідношення виховання фізичних якостей у студентів протягом річного циклу тренування; принцип систематичності хвилеподібно навантаження при частоті занять не менше трьох разів на тиждень по 120 хвилин кожне; принцип специфічності засобів і навантажень за їх впливом на найважливіші системи організму і на освоєння техніки рухових дій в обраному виді спортивних ігор.

Технологія включала реалізацію педагогічних умов, спрямованих на оптимізацію процесу фізичного і розумового виховання студентів в процесі занять з пріоритетним використанням елементів волейболу в умовах вищого навчального закладу, що будувалися на основі таких положень: формування стійкої мотивації (потреби) до занять фізичними вправами; складання гнучкого графіку проведення занять; використання широкого комплексу вправ, спрямованих на розвиток всіх сторін фізичної підготовленості студентів; забезпечення постійного медико-педагогічного контролю в процесі занять; наявність об'єктивних можливостей установи для забезпечення занять. Практичною складовою запропонованої технології була програма з використанням засобів волейболу. Програма включала три періоди підготовчий, основний і підтримуючий. Критеріями ефективності виступили показники рухової активності, фізичної підготовленості, фізичного здоров'я досліджуваного контингенту.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Ефективними засобами реалізації фізичної активності та фізичного виховання для студентів є ігрові види спорту, які пред'являють специфічні вимоги до розвитку певних фізичних якостей. У спортивних іграх не існує виборчого впливу для розвитку окремої фізичної якості, тренувальні впливи спрямовані на комплексний розвиток і вдосконалення всіх сторін підготовленості. На основі результату анкетування встановлено пріоритетні засоби рухової активності студентів, до яких відносяться спортивні ігри, зокрема волейбол. Більшість експертів вважають за доцільне впровадження в процес фізичного виховання студентської молоді спортивно-орієнтованих технологій з використанням спортивних ігор. Нами розроблена спортивно-орієнтована технологія з використанням засобів волейболу, основними складовими якої є мета, завдання, принципи, педагогічні умови, програма, критерії ефективності.

Подальші дослідження будуть спрямовані на оцінку ефективності запропонованої спортивно-орієнтованої технології з використанням волейболу.

Література

1. Андрес А. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів / Андрій Андрес, Євген Сербо, Степан Фестрига // Молода спортивна наука України. – 2015. – Т.2. – С. 6–12.
2. Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення / О. Андреева // Спортивний вісник Придніпров'я – 2015. – № 1. – С. 4–9.
3. Казаковцева Т.С. Физическое воспитание студентов в гуманитарном вузе на основе волейбола / Т. С. Казаковцева, С. Л. Михайлов // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4.; режим доступу: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=20765>
4. Катерина У. М. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів / У. М. Катерина, О. В. Андреева // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки – Луцьк, 2014. – Вип. 14. – С. 18–22.
5. Сотник О.В. Спортивні ігри у фізичному вихованні студентської молоді / О.В. Сотник, Б.Д. Зубрицький, О.В. Сініцина // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – Випуск 9 (50) 14. – С. 131–135.
6. Coaching Youth Volleyball / By American Sport Education Program. – 4th Edition. – Human Kinetics, 2015. – eBook.
7. Da Matta G. A Critical Review of Service-Technique Teaching in Youth Volleyball / G. Da Matta, L.a Gagen , M. C. Rhoads // Intern. Sport Coaching Journal. – Vol. 6 Issue 2, August 2013. – P. 122–134.
8. Games For Youth Groups. Youth Specialties. Retrieved August 26, 2012.
9. Schmidt B. Volleyball: Steps to Success / Becky Schmidt– Human Kinetics, 2016. – 216 p.
10. World-wide Survey of Physical Education. / United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, – 2014. – 129 p. – Режим доступу: <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002293/229335e.pdf>

Козіброта Л.В., Людовик Т.В., Безгребельна О.П., Король О.С.
Національний університет «Львівська політехніка»

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВНЗ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ У РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ

У роботі представлено результати практичного упровадження авторської програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів основних медичних груп ВНЗ технічного профілю. Досліджено цілеспрямований вплив корекційної професійно-прикладної фізичної підготовки на стан силових здібностей студентів дослідних груп у термін фізичного виховання. Доведено низьку ефективність чинної програми професійно-прикладної фізичної підготовки у забезпеченні належного стану фізичної підготовленості майбутніх фахівців технічної галузі.

Ключові слова: студент, професійно-прикладна фізична підготовка, фізичне виховання, силові здібності.

Л.В. Козиброда, Т.В. Людовик, Е.П. Безгребельная, А.С. Король. Эффективность профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов технического профиля в развитии силовых способностей.

В работе представлены результаты практического внедрения авторской программы профессионально-прикладной физической подготовки студентов основных медицинских групп вузов технического профиля. Исследовано целенаправленное влияние коррекционной профессионально-прикладной физической подготовки на состояние силовых способностей студентов исследовательских групп на протяжении курса физического воспитания. Установлено низкую эффективность действующей программы профессионально-прикладной физической подготовки в обеспечении надлежащего состояния физической подготовленности будущих специалистов технической отрасли.

Ключевые слова: студент, профессионально-прикладная физическая подготовка, физическое воспитание, силовые способности.

L.V. Kozibroda, T.V. Ludovik, E.P. Bezgrebelna, A.S. Korol. The effectiveness of the impact of professionally applied physical preparation of students universities of a technical profile the state in power abilities development.

The article considered professionally applied physical preparation of technical universities students majoring as their focused training systems to the profession. The relevance of research to improve the efficiency of the search direction professionally applied physical preparation of students universities of a technical profile determines high requirements for physical fitness professionals that advances the development of modern technical industry.

The task of the work –during training of physical education of students majoring Lviv Polytechnic National University to analyze the dynamics of power abilities. The physical training of students of the experimental group implemented a pilot program of correctional professionally applied physical preparation. The defining difference between this program from the current is the ratio of special and profiled professionally applied physical preparation.

The effect of a targeted professional-applied physical preparation of the state of law enforcement abilities of students research groups over the course of physical education is a investigated. The results of the practical implementation of the correctional program is professional-applied physical preparation of students of basic medical group technical profile schools is a presents. The statistically significant changes in terms of power capacity for experimental group students expiry practical testing of the author program the effectiveness is confirmed. Of a targeted professional-applied physical preparation of the state of law enforcement abilities of students research groups over the course of physical education is a investigated the effect. It proved low efficiency of existing programs to ensure the proper state of physical readiness of the future experts of the technical industry.

Keywords: professionally applied physical preparation, student, physical education, power abilities.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Ефективне функціонування суспільства забезпечується наявністю високоякісно підготовлених фахівців, які, окрім володіння професією, повинні вміти керувати станом свого здоров'я [2]. З огляду на необхідність якісної й оперативної підготовки випускників ВНЗ до успішної подальшої трудової діяльності питання професійно-прикладної фізичної підготовки (далі ППФП) студентів вишів є вельми значущими.

В умовах переорієнтації системи професійної підготовки фахівців технічної галузі на підвищення її якості для задоволення потреб сучасного виробництва, розширюється коло актуальних питань проблеми ППФП. Останні пов'язані, насамперед, з необхідністю обґрунтування доцільності, статусу і пошуком оптимальної моделі ефективної професійної підготовки студентської молоді під час навчання у вищих освітніх установах [4]. Високий рівень сучасної техніки й технологій, постійне підвищення інтенсивності технічної діяльності потребує відповідної фізичної підготовленості майбутніх фахових спеціалістів для успішного виконання своїх професійних обов'язків [1]. Це й зумовлює об'єктивну необхідність перегляду структури, змісту і скерування ППФП студентів ВНЗ технічного профілю. Відтак, актуальність дослідження удосконалення ППФП обумовлена закономірністю стійкого погіршення психофізичного стану студентської молоді й, відповідно, їхньої підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У наукових працях визначено [1, 6, 8], що процес установлення професійної майстерності обумовлений станом фізичної підготовленості. Згідно думки фахівців, визначення ефективності ППФП передбачає й дослідження стану окремих параметрів фізичної підготовленості, що вважаються критерієм професійної готовності [1-4].

Згідно даних науково-методичної літератури [5, 7], у фізичній підготовці основою розвитку стану фізичної підготовленості є силові здібності. Вважають [5], показник цих здібностей є одним із чинників, що регламентує динаміку фізичної підготовленості та дає змогу коректувати її розвиток в процесі фізичного виховання. З урахуванням сьогоденних тенденцій розвитку технічної галузі останнє вимагає оновлення змісту та форм організації ППФП. У зв'язку з чим, як спеціалісти галузі [1-4, 8] на сьогодні акцентують питання створення нових технологій ППФП, які спроможні створити підґрунтя високого рівня працездатності майбутніх фахових спеціалістів.

З урахуванням сьогоденних тенденцій розвитку технічної галузі, пріоритетними напрямками ППФП у системі вищої освіти визначено постійне підвищення її якості на основі оновлення змісту та форм організації навчально-виховного процесу [1-4, 7]. Таким чином, необхідність удосконалення існуючих форм занять такого напрямку фізичного виховання в освітніх установах для забезпечення належної професійної фізичної підготовленості студентської молоді обумовлюють актуальність

проведеного дослідження.

Мета роботи – проаналізувати динаміку стану силових здібностей студентів основних медичних груп Національного університету «Львівська політехніка» у курсі фізичного виховання під впливом авторської програми ППФП.

Методи дослідження загально-наукові методи теоретичного рівня: аналіз та синтез, та методики отримання емпіричних даних: педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Відповідно до визначеної мети, дослідження було проведено на базі кафедри фізичного виховання Національного університету «Львівська політехніка» протягом трирічного курсу визначеної дисципліни. У ньому прийняли участь 60 студентів з яких сформовано експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи по 40 осіб. На період проведення дослідження, за результатами медичного огляду, усі студенти досліджуваної вибірки, для занять фізичним вихованням скеровані до основної медичної групи. Для досягнення параметрів однорідності у дослідних групах, здійснено вибіркове групування студентів відповідно до параметрів психофізичного стану.

Виклад основного матеріалу дослідження. У фізичне виховання студентів ЕГ упроваджено експериментальну програму ППФП. Визначальною відмінністю такої програми від чинної є співвідношення засобів загальної фізичної підготовки та профільованої ППФП для спеціалістів технічної галузі [3].

Для визначення результатів практичної апробації програми контрольні тестування силових здібностей здійснювали у межах етапного контролю для внесення коректив у зміст авторської програми ППФП.

Тестуванням рівня розвитку силових здібностей у студентів дослідних груп з використанням вправи «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» [5] на початку формульованого експерименту засвідчено відсутність між ними будь-яких достовірно значущих відмінностей ($p > 0,05$). Отримані дані засвідчили однорідність дослідних груп студентів, сформованих за віком, статтю, станом досліджуваних параметрів. Відтак, забезпечили об'єктивність висновків щодо ефективності розробленої авторської програми ППФП і реалізації основних її положень у ВНЗ технічного профілю.

Результатом цілеспрямованого використання авторської програми ППФП у фізичному вихованні студентів ЕГ стали достовірні ($p < 0,05$ – $p < 0,001$) поліпшення показників силових здібностей упродовж періоду експериментального дослідження (табл. 1).

Таблиця .1

Динаміка показників силових здібностей студентів ЕГ упродовж періоду експериментального дослідження (n=40)

Курси навчання	Показники $X \pm S$ (раза)		p
	Вихідні	Кінцеві	
I	31,5± 0,62	32,4±0,57	<0,05
II		34,7±0,53	<0,05
III		36,8±0,45	<0,01
V		38,7±0,51	<0,001

Переходячи до розгляду основних результатів тестування силових здібностей студентів ЕГ, зупинимося на показниках вихідного рівня їхнього розвитку. Отже, на початку експерименту студенти ЕГ склали тест для визначення рівня розвитку силових здібностей на оцінку «незадовільно», що у числовому еквіваленті відповідає значенню 31,5±0,62 раза. Результати статистично-ймовірнісного аналізу показників силових здібностей студентів ЕГ по закінченні першого курсу навчання свідчать про їх достовірне поліпшення на 2,8% ($p < 0,05$) від вихідного рівня. За шкалою оцінювання рівень розвитку цих здібностей визначається вже як задовільний, що свідчить про позитивні зміни у їхньому стані і про правильну стратегію авторської програми ППФП. Позитивна динаміка у розвитку силових здібностей зберігається й на другому курсі навчання у студентів ЕГ. Таким чином, підсумковий аналіз свідчить про достовірне ($p < 0,05$) поліпшення показника цих здібностей на 10,1% від вихідного рівня. Проте кількісне значення (34,7±0,53 раза), так як і на першому курсі навчання, відповідає оцінці «задовільно».

По закінченні третього курсу показники силових здібностей студентів ЕГ достовірно вищі, аніж до початку експерименту: 31,5±0,62 й 36,8±0,45 раза відповідно. Позитивна динаміка при цьому становить 16,8% ($p < 0,05$). Згідно з тестовими шкалами оцінювання, які використовуються в основних медичних групах, отримані результати тестування силових здібностей студентів ЕГ перебувають на рівні оцінки «задовільно», при цьому спостерігаємо високий рівень вірогідності отриманих результатів тестового контролю ($p < 0,01$).

Результатом впровадження авторської програми ППФП у фізичне виховання студентів ЕГ стало поліпшення рівня розвитку силових здібностей на 22,8% від вихідного рівня. Статистичний аналіз отриманих результатів тестування свідчить про наявність високого рівня вірогідності розбіжностей ($p < 0,001$) між вихідним 31,5±0,62 раза та кінцевим 38,7±0,51 раза показником, що доводить ефективність й адекватність добраних засобів та методів у авторській програмі ППФП.

Підсумки використання чинної програми фізичного виховання свідчать про її недостатню ефективність у напрямі удосконалення силових здібностей студентів КГ. Статистично-ймовірнісним аналізом показників силових здібностей студентів КГ по закінченні першого курсу навчання виявлено відсутність достовірних розбіжностей ($p > 0,05$) між вихідним і кінцевим рівнем (табл. 2). Зростання цього показника по закінченні першого курсу відбулось у межах 0,3%. За шкалою оцінювання такі числові значення відповідають незадовільній оцінці.

Таблиця 2

Динаміка показників силових здібностей студентів КГ упродовж експериментального дослідження (n=40)

Курси навчання	Показники $X \pm S$ (раза)		P
	Вихідні	Кінцеві	
I	31,9± 0,66	32,0 ±0,65	>0,05
II		32,1±0,62	>0,05
III		33,4±0,67	<0,05
V		34,3±0,52	<0,05

Опрацюванням результатів тестових випробувань, які характеризують розвиток силових здібностей у студентів КГ по закінченні другого курсу навчання, встановлено, що між вихідним і досліджуваним рівнем (31,9±0,66 й 32,1±0,62 раза) відсутні будь-які достовірні відмінності ($p > 0,05$). Його поліпшення зафіксовано на рівні 0,6% від вихідного, що вкотре доводить низьку ефективність чинної програми фізичного виховання студентів ВНЗ технічного профілю та вимагає перегляду її основних положень.

Тестовим контролем силових здібностей студентів КГ по закінченні третього курсу було встановлено наявність достовірних розбіжностей ($p < 0,05$) між вихідними 31,9±0,66 раза і кінцевими 33,4±0,67 раза показниками, що свідчить про певні позитивні зміни у рівні розвитку цих здібностей. Відсоткове зростання зафіксовано на рівні 4,7% від вихідного рівня, а рівень розвитку за шкалою оцінювання відповідає задовільному значенню.

Отже, резюмуючи отримані дані, констатуємо, що позитивна динаміка розвитку й удосконалення силових здібностей студентів КГ, які займалися згідно з чинною програмою фізичного виховання, спостерігаються тільки при переході на третій курс навчання. Тоді як на першому та другому курсі результати контролю залишаються без достовірно позитивних змін ($p > 0,05$).

Загалом результатом використання чинної програми фізичного виховання є достовірне ($p < 0,05$) поліпшення показників силових здібностей студентів КГ по закінченні п'ятого курсу навчання. Його позитивна динаміка перебуває на рівні 7,5% від вихідного рівня. Проте, незважаючи на всі достовірно-позитивні зміни, які відбулися у числових значеннях показника силових здібностей студентів КГ упродовж третього та п'ятого курсів навчання, його загальна оцінка залишається на задовільному рівні.

Таким чином, вищенаведені результати засвідчують низьку ефективність чинної програми фізичного виховання для студентів ВНЗ технічного профілю, у напрямі розвитку та удосконалення силових здібностей.

Порівняльним аналізом відсоткового зростання у показниках силових здібностей студентів ЕГ й КГ (рис. 1) з'ясовано, що найбільші позитивні зрушення у КГ відбулись на третьому та п'ятому курсі навчання – позитивна динаміка у межах 4,7% й 7,5% відповідно, порівняно з вихідними результатами тестових випробувань.

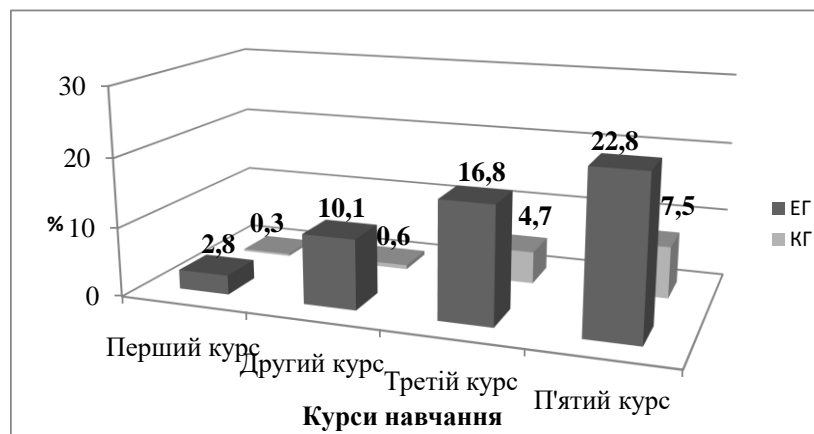


Рис. 1 Динаміка показників силових здібностей студентів ЕГ і КГ упродовж експериментального дослідження

Щодо динаміки силових здібностей в ЕГ упродовж експериментального дослідження, то вони достовірно ($p < 0,05 - < 0,001$) більша на усіх етапах дослідження, порівняно з аналогічними у КГ. На першому курсі різниця між показниками становить 2,5 ($p < 0,05$); на другому курсі перевага ЕГ у розвитку силових здібностей над КГ становить 9,5% при високій достовірності розбіжностей ($p < 0,01$); результати тестування рівня розвитку цієї фізичної здібності на третьому курсі навчання свідчать про наявність різниці у 12,1% на користь ЕГ ($p < 0,01$). По закінченні експериментального дослідження виявлений високий рівень достовірності розбіжностей ($p < 0,001$) між показниками силових здібностей у студентів ЕГ і КГ на користь

перших: різниця у 15,2%.

Отже, наведені вище результати дають змогу порівняти ефективність чинної та авторської програм та простежити динаміку розвитку силових здібностей у досліджуваного контингенту студентів упродовж терміну експериментального дослідження.

Висновки. Успіх підготовки майбутніх фахових спеціалістів залежить від багатьох факторів, одним з яких є професійно-прикладна фізична підготовка в процесі фізичного виховання у ВНЗ. З урахуванням сьогоденних тенденцій розвитку технічної галузі останнє вимагає оновлення змісту та форм організації навчально-виховного процесу для студентів технічних спеціальностей, які сприятиме формуванню високого рівня працездатності майбутніх фахових спеціалістів.

Ефективність авторської програми підтвердилася статистично вірогідними змінами у показниках силових здібностей студентів ЕГ по закінченні терміну практичної апробації програми. Отримані дані в ЕГ тестових випробувань по закінченні експериментального дослідження свідчать про наявність позитивних змін у стані силових здібностей – до 21,8 % ($p < 0,001$).

Порівняльним аналізом стану силових здібностей студентів ЕГ з результатами КГ, які займалися згідно чинної програми ППФП. Отже, упровадження розробленої авторської програми ППФП забезпечило значно кращий результат у поліпшенні стану силових здібностей студентів, аніж організація і зміст, що не враховували експериментального чинника.

Перспективи подальших розробок вбачаємо у дослідженні впливу авторської програми ППФП на інші параметри стану фізичної підготовленості студентів ВНЗ технічного профілю.

Література:

1. Борейко Н. Ю. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Наталія Юріївна Борейко. – Луганськ, 2008. – 201 с.
2. Кабачков В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи : науч.-метод. пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. - М. : Советский спорт, 2010. – 296 с.
3. Людовик Т. В. Сучасні підходи до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ технічного профілю / Т. В. Людовик // Наука і освіта. – 2014. – № 4 (СХХІ). – С. 101-105.
4. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
5. Bailey R. Teaching physical education / R. Bailey, T. Macfadyen. – Continium International Publishing Group, 2000. – 226 p.
6. Green K. Physical education / K. Green, K. Hardman. – Mayer & Mayer Verlag, 2005. – 248 p.
7. Hardman K. Contemporari issues in physical education / K. Hardman, K. Green. – Mayer & Mayer Verlag, 2011. – 300 p.
8. Korovin S. Theoretical and methodological bases of the concept of professional physical training / S. Korovin // Theory and Practice of Physical Culture, 2012. – № 2. – p. 23-27.
8. Kirk D. The handbook of physical education / D. Kirk, D. MacDonald, M. O. Suliva. – Sage, 2006. – 838 p.

Луценко Ю. М.

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ В АКРОБАТИЧНОМУ РОК-Н-РОЛІ

Досліджено та обґрунтовано зміст сучасного тренувального процесу кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі. Визначено співвідношення напрямів підготовки та ранг видів підготовок за ступенями значущості у тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі. Дослідження проводилось на базі спортивних клубів міста Харкова і Києва. В експериментальній його частині взяли участь 20 провідних тренерів та суддів України різної кваліфікації.

Ключові слова: тренувальний процес, кваліфіковані спортсмени, акробатичний рок-н-рол.

Луценко Ю. М. Особенности тренировочного процесса квалифицированных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле. Исследовано и обосновано содержание современного тренировочного процесса квалифицированных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле. Определено соотношение направлений подготовки и ранг видов подготовок по степени значимости в тренировочном процессе квалифицированных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле. Исследование проводилось на базе спортивных клубов города Харькова и Киева. В экспериментальной части приняли участие 20 ведущих тренеров и судей Украины различной квалификации.

Ключевые слова: тренировочный процесс, квалифицированные спортсмены, акробатический рок-н-ролл.

Lutsenko Y. M. Features of the training process qualified athletes in acrobatic rock and role. Explored and grounded content of contemporary training process qualified athletes in acrobatic rock and role. The correlation training areas and species blindings ranked by degree of significance in the training process of the qualified athletes in acrobatic rock and role.

The study was conducted at the sports clubs of Kharkiv and Kyiv. In the experimental part was attended by 20 leading trainers and judges of different skills, documentation used for sport (competition rules and protocols, amendments, etc.). For the task used a set of scientific methods.

Results of the study showed that the major types of training in acrobatic rock and role have special physical and technical, which play a key role in the preparation of high-class athletes. Characteristics of these parameters has a relationship with dance