

5. Драгнев Ю. В. Професійний розпиток майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору: теорія та практика : монографія / Ю.В. Драгнев ; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2013. – 476 с.
6. Kratkaya filosofskaya ehnciklopediya. – M.: Prosveshchenie, 1994. – 574 s.
7. Slovar' po ehlike / Pod red. A. A. Gusejnova i I. S. Kona. – Izd-e 6-e. – M.: Politizdat, 1989. – 447 s.
8. Filosofskij slovar' / Pod red. I. T. Frolova. – Izd-e 6-e, pererab. i dopoln. – M: Politizdat, 1991. – 559 s.
9. Shrejder Y. A. Lekcii po ehlike / Y. A. Shrejder. – M. : Miro, 1994. – 134 s.

Бистра І. І.

Київський університет імені Бориса Грінченка

ВІДБІР СТУДЕНТІВ ДО СЕКЦІЙНИХ ГРУП ЗАНЯТЬ З ФІТНЕСУ ТА АЕРОБІКИ ЗА ОЗНАКАМИ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Заняття студентської молоді у спортивних секціях з фітнесу та аеробіки, а саме, відвідування груп зі складно-координаційних видів спорту, дає змогу викладачам секцій певних напрямків залучати займаючихся, проводити відбір студентів до спортивних секцій. Всупереч тому, що кожен студент на початковому етапі спортивної підготовки має свої індивідуальні навички, питання розвитку координації та координаційних здібностей постає дуже гостро. Сучасний етап розвитку змагальної діяльності серед студентської молоді значно популяризує секційні спрямування занять з фітнесу та аеробіки, що, насамперед, прискорює результати роботи виступами на Універсиадах, конкурсах, Чемпіонатах, відкритих змаганнях.

У статті досліджені питання комплексної оцінки розвитку координаційних здібностей студентів 17—18 років вищого навчального закладу. Визначити дані результати за тестами координаційних якостей вдалося за декілька етапів. Складно-координаційні рухи, вправи, що характеризували різні прояви координаційних здібностей до: ритмічної діяльності (вправи базової аеробіки під музику); статичної рівноваги (тест «фламінго»); координації рухів руками (тест Бірюк); просторово-динамічних параметрів рухів (стрибки на розмітку); загальної координованості рухів, диференціювання швидкісно-силових параметрів (тест Берні). Нормативи оцінки для студентів різного віку розраховували за 5-бальною сигмовидною шкалою.

Ключові слова: координація, координаційні здібності, тестування, оцінювання, фітнес, аеробіка, рухи.

Быстрая И.И. Отбор студентов в секционные группы занятий фитнесом и аэробикой по признаку координационных способностей. Занятия студенческой молодежи в спортивных секциях по фитнесу и аэробике, а именно, посещение групп со сложно-координационных видов спорта, дает возможность преподавателям секций определенных направлений привлекать занимающихся, проводит отбор студентов в спортивные секции. Вопреки тому, что каждый студент на начальном этапе спортивной подготовки имеет свои индивидуальные навыки, вопросы развития координации и координационных способностей встают очень остро. Современный этап развития соревновательной деятельности среди студенческой молодежи значительно популяризирует секционные направления занятий по фитнесу и аэробике, что, прежде всего, ускоряет результаты работы выступлениями на Универсиадах, конкурсах, Чемпионатах, открытых соревнованиях.

В статье исследованы вопросы комплексной оценки развития координационных способностей студентов 17-18 лет высшего учебного заведения. Определить данные результаты по тестам координационных качеств удалось за несколько этапов. Сложно-координационные движения, упражнения, характеризующие различные проявления координационных способностей к: ритмической деятельности (упражнения базовой аэробики под музыку); статического равновесия (тест «фламинго»); координации движений руками (тест Бирюк); пространственно-динамических параметров движений (прыжки на разметку); общей координированности движений, дифференцировки скоростно-силовых параметров (тест Берни). Нормативы оценки для студентов разного возраста рассчитывали по 5-балльной сигмовидной шкале.

Ключевые слова: координация, координационные способности, тестирование, оценивание, фитнес, аэробика, движения.

Bystra Irina. The Selection of students in a breakout group fitness and aerobics classes on the basis of coordination abilities. Classes of students in sports fitness and aerobics, namely, visits to groups with complex-coordination kinds of sports, gives an opportunity to teachers of sections of certain areas to attract simulcast, to conduct the selection of students in the sports section. Despite the fact that each student at the initial stage of sports training has its own skills, development of coordination and coordination abilities gets very serious. The current stage of development of the competitive activities among the students significantly popularitywith sectional areas of fitness and aerobics, which primarily speeds up the results of work performances at games, competitions, Championships, open competitions. The article studies the issues of integrated assessment of development of coordination abilities of students of 17-18 years of higher education. To determine these results on tests of coordination qualities managed for a few steps .Difficult coordination of movements, exercises, characterizing different manifestations of coordination abilities to: rhythmic activities (exercise basic aerobics to music); the static balance test (Flamingo); the coordination of the hand movements test (the bear); spatial-dynamic parameters of the movements (jumping markup); General coordination of movements, differentiation of speed-strength parameters (test Berp). Standards of evaluation for students of different ages were calculated using a 5-point sigmoid scale.

Key words: coordination, coordination ability, testing, evaluation, fitness, aerobics, movement.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасна система фізичного виховання студентської молоді є пріоритетом у формуванні фізичної культури, здорового способу життя, спортивного стилю

життєдіяльності майбутніх фахівців безпосередньо пов'язана із заняттями з фітнесу. Для того, щоб студенти, яких відбирають у секції зі складною координацією, змогли продемонструвати найкращі результати на змаганнях, і цей процес був успішним, необхідно здійснювати контроль і діагностику рівня рухової підготовленості. Рухова підготовленість студентів вищих навчальних закладів у багатьох випадках визначається розвитком рухових та координаційних здібностей, а також оволодінням вміннями і навичками базової аеробіки, що напряду пов'язано з розвитком координаційних здібностей, роль яких посилюється у навчальній, спортивній та змагальній діяльності Сергієнко Л.П. [3; 4]. Водночас питання щодо методології кількісної і якісної оцінки розвитку координаційних здібностей молоді та студентів університету, яка навчається є недостатньо дослідженими. Авторитетні науковці, зокрема Платонов В.М. [5] бачать шляхи вирішення проблем фізичної підготовленості спортсменів у поглибленій розробці концепції розвитку координації та координаційних здібностей, що дає змогу, як передбачається, трансформувати доступні знання про закономірності рухової діяльності в інноваційні підходи вдосконалення фізичних можливостей. Координаційні здібності характеризують можливості організації та керування рухом. Їх вияв пов'язаний з подоланням координаційних труднощів, які виникають при вирішенні різноманітних рухових завдань [1, 2]. Враховуючи те, що мова йде про студентів, які пов'язані із змагальною діяльністю, процес складання певних тестів може супроводжуватись відокремленням займаючихся від фізичного навантаження. Тобто, здійснивши контроль, певною мірою можна зробити висновки про динаміку фізичного розвитку студентів.

Аналіз публікацій щодо питання координаційних здібностей, контролю в групах з фітнесу та аеробіки дає змогу стверджувати, що підвищення якості тренувального процесу пов'язується з удосконаленням оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів для отримання нової інформації про його ефективність. Враховуючи вищесказане, важливе значення має можливість об'єктивного вимірювання та диференційованого оцінювання розвитку окремих видів координаційних здібностей у фізичному вихованні студентів, що займаються фітнесом. Аналіз останніх досліджень і публікацій у світовій теорії фізичного виховання розробляються і застосовуються на практиці різноманітні комплексні системи оцінки рухової підготовленості різних груп студентів ВНЗ. Найбільш відомими є [4,5]: «Тести Президентської ради з питань фізичної підготовленості» (США, 1986), «Система тестів Єврофіт» (2008), «Міжнародні тести фізичної підготовленості дітей і молоді» (2010), «Державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України» (2000) та ін. Відомими є праці вітчизняних науковців з проблем контролю студентської молоді (В.М. Платонов, 2006; Л.П. Сергієнко, 2001; Т.Ю. Круцевич, 2005; В.О. Романенко, 2005; В. Волков, О. Терещенко, 2006). Удосконаленню системи оцінювання координаційних здібностей, рухової підготовленості студентів на основі комплексного підходу та оцінки присвятили О. В. Берштейн (1999), В. М. Болобан (2000). Наукові розробки вищезазначених авторів довели, що контроль розвитку координаційних здібностей необхідно здійснювати комплексно [1; 5]. У зв'язку з чим виникає необхідність визначення комплексної оцінки розвитку координаційних здібностей студентів ВНЗ у процесі занять фітнесом та аеробікою.

Методи та організація дослідження. Під час дослідження було використано такі методи, як аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, статистична обробка. До експерименту було залучено 48 студентів, що займаються у секційних групах з фітнесу та аеробіки, що виконують рухи складної координації, Київського університету імені Бориса Грінченка. Дані групи студентів були розподілені за віковими категоріями 17, 18 років, де приймали участь жінки та чоловіки. Усі студенти були віднесені до основної медичної групи.

Результати досліджень та їх обговорення. У процесі комплексного контролю у фізичному вихованні та спорті зазвичай використовують комплект тестів різної вимірності (с, см, м, бали). Тому у цьому випадку порівняти результати тестування різних спортсменів або динаміку результатів одного спортсмена видається практично неможливим. Отже, виникає необхідність подати результати тестування у вигляді оцінок (очки, бали). Як відомо, процес визначення оцінки називається оцінюванням і складається з таких стадій: 1) добирається шкала, за допомогою якої можливе переведення результатів тестів в оцінки; 2) відповідно до обраної шкали результати тесту переводять в очки (бали); 3) отримані очки порівнюють з нормами, виводиться підсумкова оцінка, що визначає та характеризує рівень підготовленості та значення комплексної оцінки розвитку координаційних здібностей спортсмена або студента. Для оцінювання результатів тестових випробувань, на наш погляд, доцільне є використання 5-бальної шкали (табл.1). Шкали оцінювання складали з використанням середньоарифметичних значень (\bar{X}) і стандартних відхилень (S). Розрахунок норм оцінок проводили за 5-бальною шкалою (відповідно до Болонської системи навчання) де оцінний крок становить $0,5S$. Визначення тестового комплексу для оцінки розвитку координаційних якостей студентів 17–18 років зумовлено: а) тести повинні відповідати віковим особливостям студентів чоловічої і жіночої статі; б) бути відносно простими; в) визначати різні прояви координаційних здібностей; г) мати широке застосування як у нашій країні, так і за кордоном (табл. 2). Показники розвитку комплексних координаційних здібностей студентів 17–18 років. Проаналізувавши показники юнаків із виконання базових кроків аеробіки, ми отримали: низький рівень розвитку спостерігається у 17-річних юнаків. Середній рівень розвитку відзначено відповідно у хлопців 18-років. Вище середнього і високий рівні встановлено відповідно у дівчат 17-річних та 18-річних — 19,5% і 9%, — 23,5% і 12%.

Таблиця 1

Шкала оцінки результатів

Оцінка Якість	Кількість балів	Межі відхилень
Низька	1	Від $\bar{X}-1,5S$ до $-2,5S$
Нижче середньої	2	Від $\bar{X}-0,5S$ до $-1,5S$
Середня	3	Від $\bar{X}-0,5S$ до $\bar{X}+0,5S$
Вище середньої	4	Від $\bar{X}+0,5S$ до $\bar{X}+1,5S$
Висока	5	Від $\bar{X}+1,5S$ до $\bar{X}+2,5S$

Таблиця 2

Оцінка розвитку координаційних здібностей студентів

№	Характеристика видів координаційних здібностей	Зміст тесту
1	Розвиток здібностей до відтворення рухів	Виконання базових кроків з аеробіки
2	Розвиток статичної рівноваги	Тест «Фламінго», кількість спроб
3	Розвиток координації рухів руками	Тест Бірюк, с
4	Розвиток координаційних рухів диференціювання швидко-силових якостей	Тест Берпі, циклів за с
5	Розвиток здібностей до просторово-динамічних параметрів	Стрибки на розмітку, см

Комплексна оцінка розвитку координаційних здібностей студентів 17–18 років, де визначено низький, вище середнього і середній рівні розвитку координованості рухів (тест Бірюк), відповідно у юнаків 17 років. Близько 27,5% відповідно у дівчат 18 років. У 6% досліджуваних 17-річних юнаків із стрибків на розмітку зафіксовано низький рівень розвитку. Дані також засвідчують нижче середнього рівень у юнаків 17 років — 9%. Середній і вище середнього рівні розвитку відповідно у 17-річних юнаків — 80% і 5%, у 18-річних — 54% і 18%. Проаналізувавши показники тесту Берпі у віковому аспекті, варто зауважити, що низький рівень у юнаків 17, 18 років майже не виявлено. Середній, вище середнього і високий рівні відповідно зафіксовано у 17-річних — 28%, у 18-річних — 35,5%. Надалі було виявлено, що комплекс динамічних рухів студентів 17–18 років узагальнюється складно-координаційними рухами. Тобто, загальний розвиток координаційних здібностей визначали за такими показниками: здібності до ритмічної діяльності (виконання базових кроків з аеробіки 20 с); здібності до статичної рівноваги (тест «фламінго»); здібності до координації рухів руками (тест Бірюк); здібності до просторово-динамічних параметрів рухів (стрибки на розмітку); здібності до швидко-силових параметрів (тест Берпі). Отримані дані табл. 2. Студенти отримали такі результати: юнаки 17–18 років мають оцінку «добре»; «відмінно» оцінка встановлена у 18-річних дівчат. «Задовільно» виявлено у 17-річних — 68,5%, у 18-річних — 73,5%. Оцінку «добре» одержали 18-річні юнаки — 3,5%,. Оцінку «відмінно» встановлено у групі дівчат.

Висновки:

1. Проаналізувавши та узагальнивши дані спеціальної науково-методичної літератури, було встановлено, що проблема координаційних рухів, техніка виконання є найважливішою, де постає питання щодо змагальної діяльності.
2. Визначено комплексну оцінку рівня розвитку координаційних здібностей студентів дівчат та юнаків 17–18 років за певними шкалами. Результати досліджених груп студентів у секціях з фітнесу та аеробіки свідчать про достатній рівень фізичної підготовленості спортсменів у поглибленій розробці концепції розвитку координації та координаційних здібностей, що дає змогу, як передбачається, трансформувати доступні знання про закономірності рухової діяльності в інноваційні підходи вдосконалення фізичних можливостей.
3. В ході роботи встановлено, що тестування, або контрольні нормативи дають змогу займаючимся корегувати свої можливості фізичної підготовленості, а також виступи на змаганнях певного рівня, відкритих чемпіонатах та фестивалях.

Література

1. Бабінець Н. А. Ритмічний розвиток — естетичний компонент фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів України / Н. А. Бабінець // Актуальні проблеми фізкультурної освіти: матеріали IV електрон. наук. конф., Харків, 24 квіт. 2009 р. / [за ред. О. М. Худолія]. — Харків: ОВС, 2009. — С. 12–14.
2. Лях В. І. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. — М.: ТВТ Дивизион, 2006. — 290 с.
3. Сергієнко Л. П. Нормативи оцінки розвитку координаційних здібностей у юнаків-студентів / Л. П. Сергієнко, В. М. Сергієнко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету: зб. наук. праць. — Чернігів: ЧДПУ, 2009. — Вип. 64. — С. 383–392.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. — К: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
5. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. — К: Олимпийская литература, 2011. — 360 с.
6. Дудьев В. П. Мозговая организация психомоторики. — Барнаул: Изд-во БГПУ, 2002. — 124 с.
7. Терещенко И. А. Оценка координационных способностей студентов первого курса на практических занятиях по гимнастике / И. А. Терещенко, А. П. Оцупок, С. В. Крупеня, Т. М. Левчук, В. Н. Болобан // Педагогика, Психология и Медицина — Биологические проблемы Физического Воспитания и Спорта, 2013. — №3. — С. 60–70.
8. Petryński W. Współczesne teorie uczenia się ruchów i sterowania nimi przez człowieka / W. Petryński // Katowice: Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa im. Wojciecha Korfańskiego, 2008. — 442 s.
9. Bass R., Eneli I. Severe childhood obesity: an under-recognized and growing health problem. Postgrad Med J. 2015;91(1081):639–45. doi: 10.1136/postgradmedj-2014-133033.
10. Beck A.R. Psychosocial aspects of obesity. NASN Sch Nurse. 2016;31(1):23–27.
11. Cote A.T., Harris K.C., Panagiotopoulos C., et al. Childhood obesity and cardiovascular dysfunction. J Am Coll Cardiol. 2013;62(15):1309–1319.
12. Boloban W., Wiśniowski W., Plaza M., Niżnikowska E., Niżnikowski T. The elements of sports orientation theory at the recruitment for coordinational complex sports disciplines. Directions of development of scientific research in sports training. Częstochowa: Faculty of management Technical University of Częstochowa, 2004, P. 9 – 12.
13. Grabowski J. Kariera – tworzenie planów życiowych. Doradztwo karier. Warszawa: Ochotnicze Hufce Pracy, 2005, S. 71 – 86.
14. Dutkiewicz W. Podstawy metodologii badań. Kielce: Stachurski, 2001. — 235 s.