

УДК: 378.015.31:796

Журавель О.О.
Викладач
Київський інститут музики ім. Р.М. Глієра.

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ МУЗИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Виявлено, що ігноруються вікові особливості контингенту і особливості умов процесу з фізичного виховання в конкретному вищому навчальному закладі. Причому одними з найбільш специфічних, є музичні спеціальності, де пред'являються неоднозначні вимоги до виконання функціональних обов'язків.

Визначено зміст найбільш значущих для відповідного контингенту компонентів фізичної підготовленості і досліджена динаміка їх розвитку з 17 до 18 років. Виявлено, що єдиними показниками, які мають позитивні, статистично значущі зміни, є згинання та розгинання рук в упорі лежачи і біг на 100 м. Позитивну, але не достовірну динаміку, визначено за результатами стрибка у довжину з місця, бігу на 300 м і човникового бігу 4 x 9 м, кистьовий динамометр і 50% від максимальної динамометрії без зорового орієнтира. Показник нахилу вперед стоячи, незначно поліпшується, але також не є статистично значущими.

Розроблено оціночні таблиці, які враховують вікові особливості студентів музичних спеціальностей, особливості функціонування системи фізичного виховання в конкретному вищому навчальному закладі, а так само дозволяють диференціювати студентське контингент на п'ять груп по рівню підготовленості, що знижує ймовірність появи негативних наслідки для здоров'я юнаків.

Ключові слова. студенти; музичні спеціальності; диференційована оцінка; фізична підготовленість.

Журавель Е. О. Дифференцированная оценка физической подготовленности студентов музыкальных специальностей. Виявлено, что игнорируются возрастные особенности контингента и особенности условий процесса по физическому воспитанию в конкретном высшем учебном заведении. Причем одними из наиболее специфических, являются музыкальные специальности, где пред'являются неоднозначные требования к выполнению функциональных обязанностей.

Определено содержание наиболее значимых для соответствующего контингента компонентов физической подготовленности и исследована динамика их развития с 17 до 18 лет. Виявлено, что единственными показателями, которые имеют положительные, статистически значимые изменения, является сгибание и разгибание рук в упоре лежа и бег на 100 м. Положительную, но не достоверную динамику, определено по результатам прыжка в длину с места, бега на 300 м и челночного бега 4 x 9 м, кистевой динамометрии и 50% от максимальной динамометрии без зрительного ориентира. Показатель наклона вперед стоя, незначительно улучшается, но также не является статистически значимыми.

Разработаны оценочные таблицы, которые учитывают возрастные особенности студентов музыкальных специальностей, особенности функционирования системы физического воспитания в конкретном высшем учебном заведении, а так же позволяют дифференцировать студенческий контингент на пять групп по уровню подготовленности, что снижает вероятность появления негативных последствия для здоровья юношей.

Ключевые слова: студенты; музыкальные специальности; дифференцированная оценка; физическая подготовленность.

Jhuravel' E. Differentiated assessment of physical fitness of students of musical specialties. The research revealed that one of the problems in the functioning of the system of physical education of students at the present stage is the lack of management mechanisms, the main of which are the operational control and assessment of the state of development of physical abilities.

In addition, the age characteristics of the contingent and the conditions of the relevant educational process in a particular higher education institution are ignored. And one of the most specific, are musical specialties, where there are ambiguous requirements for the performance of functional duties.

The content of the most significant components of physical fitness for the corresponding contingent was determined and the dynamics of their development from 17 to 18 years was investigated.

It was revealed that the only indicators that have positive, statistically significant changes are the bending and unbending of the arms in the rest position and 100 m running. Positive, but not reliable dynamics, determined by the results of the long jump from the spot, 300 m run and 4 x 9 m shuttle run, hand dynamometry and 50% of the maximum dynamometry without a visual reference.

At the same time, the forward-standing tilt indicator, which characterizes the mobility of joints, primarily the spinal column, slightly improves, but also these changes are not statistically significant.

Developed evaluation tables that take into account the age characteristics of students of musical specialties, as well as features of the functioning of the system of physical education in a particular institution of higher education. They allow to differentiate the student contingent into five groups according to the level of preparedness, which reduces the likelihood of negative consequences for the health of young men.

Keywords: students; musical specialties; differentiated assessment; physical fitness.

Постанова проблеми. Система вищої освіти передбачає формування всебічно розвиненої і творчої

особистості, яка має достатній рівень здоров'я та фізичної працездатності для виконання функціональних можливостей в умовах ринкової економіки.

Єдиною дисципліною, яка забезпечує одночасну реалізацію освітніх, виховних та оздоровчих завдань, є фізичне виховання, яке, на жаль, в умовах деяких вищих навчальних закладах на сучасному етапі винесено за межі обов'язкових.

В той же час, одними із спеціальностей, в яких найбільше спостерігається гіпокенезія та проблеми з опорно-руховим апаратом, є музичні.

Така ситуація складається у зв'язку із багатогодинними репетиціями у малорухомому стані. Крім того, систематичне психічне напруження та прив'язаність до творчих та імпровізованих ситуацій, сприяє частим нервовим розладам, що також можна уникнути за рахунок систематичних фізичних навантажень та переборювання втоми і зміцнення нервової системи.

Аналіз літературних джерел. За даними О.А. Ахіпова [1] та В.Л. Волкова [2], система фізичного виховання студентства на жаль не передбачає вікової диференціації а ні у змісті фізичної підготовки, а ні у контролі та оцінці стану майбутніх фахівців.

При чому кожний вищий навчальний заклад має свої соціальні особливості [3], а кожна спеціальність потребує визначення власних компонентів контролю та розроблення індивідуальної оцінки, що визначає потребу у підвищенні індивідуалізації впровадження фізичних навантажень різного характеру.

На думку закордонних дослідників [4-7], розробка оцінки стану людини, дозволяє не тільки забезпечити зворотній зв'язок від індивіда до викладача, а здійснювати диференціацію контингенту, що зміцнює управління навчально-виховним процесом та знижує вірогідність перенапруження функцій при виконанні тих чи інших фізичних вправ.

Однак, на жаль, на сучасному етапі, не виявлено науково обґрунтованих критеріїв диференційованої оцінки студентів музичних спеціальностей, що забезпечує актуальність обраної проблеми та спонукає до її авторського вирішення.

Мета статті – розробити диференційовану оцінку фізичної підготовленості студентів музичних спеціальностей.

В процесі досягнення мети дослідження послідовно вирішувались наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми контролю та оцінки стану розвитку фізичних здібностей студентів музичних спеціальностей.

2. Дослідити стан фізичної підготовленості студентів Київського інституту музики ім. Р.М. Глієра.

3. Визначити критерії диференційованої оцінки стану розвитку фізичних здібностей юнаків 17-18 років, які навчаються за музичними спеціальностями.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз професійної діяльності музикантів дозволив визначити основні компоненти фізичної підготовленості, високий рівень яких необхідний для виконання професійних обов'язків.

В той же час, була встановлена необхідність врахування вікових особливостей стану розвитку фізичних здібностей студентів 17–18 років, що дозволило розглядати фізичну підготовленість юнаків у динаміці.

Так, з 17 до 18 років результати розвитку фізичних здібностей змінюються не значно, причому спостерігається як позитивна динамічність, так і негативна.

Показник стрибка у довжину з місця (табл. 1–2), який характеризує стан розвитку швидко-силових здібностей юнаків з 17 до 18 років, має позитивні зміни, але не достовірні.

Результат нахилу тулуба вперед стоячи, що відображає рухливість суглобів студентів погіршується на 7,65%, але в даному разі також статистична значущість не виявлена.

Стан розвитку динамічної сили, який визначався за результатами показника згинання та розгинання рук в упорі лежачи, покращується на 15,07%, що є достовірним на рівні $P < 0,01$.

Таблиця 1

Середньостатистичні дані показників фізичної підготовленості студентів музичних спеціальностей

№	Показник	17 років (n = 36)		18 років (n = 32)	
		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ
1	Стрибок у довжину з місця, см	221,3	24,0	224,8	22,0
2	Нахил тулуба стоячи, см	12,2	4,6	11,3	3,9
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	31,9	11,4	37,1	12,1
4	Біг 100 м, с	14,6	1,1	14,2	0,7
5	Біг 300 м, с	50,8	6,2	50,7	6,5
6	Біг 4 x 9 м, с	9,8	0,5	9,7	0,4
7	Максимальна динамометрія, кг	44,1	8,1	44,6	5,6
8	50% від максимального зусилля без зорового орієнтиру, кг	29,4	8,2	29,0	5,6

Динаміка результатів бігу на 100, які відображали стан швидкісних здібностей юнаків є позитивною і має достовірну значущість ($P < 0,05$), в той час як реалізація 300-метрової дистанції має позитивні зміни (0,2%), але вони не достовірні.

Результати бігу 4 x 9 м, які характеризували стан розвитку спритності студентів з 17 до 18 років також мають

незначну позитивну динамічність (1,1%), яка не є статистично значущою. Подібна ситуація спостерігається і й у показників статичної сили (1,13%) та м'язового відчуття (1,37%), що вказує на прорахунки саме у професійно-прикладній фізичній підготовці юнаків, які навчаються за музичними спеціальностями.

Таблиця 2

Динаміка та статистична значущість відзнак стану фізичної підготовленості студентів музичних спеціальностей

№	Показник	3 17 до 18 років		
		%	t	p
1	Стрибок у довжину з місця, см	1,57	0,86	Не достов.
2	Нахил тулуба стоячи, см	-7,65	1,18	Не достов
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	15,07	2,76	0,01
4	Біг 100 м, с	-2,78	2,42	0,05
5	Біг 300 м, с	-0,2	0,09	Не достов
6	Біг 4 x 9 м, с	-1,1	1,23	Не достов
7	Максимальна динамометрія, кг	1,13	0,40	Не достов
8	50% від максимального зусилля без зорового орієнтиру, кг	1,37	0,32	Не достов

Подальший аналіз нашого наукового дослідження був спрямований на розрахунок оціночних таблиць у межах $\bar{X} \pm 2\delta$ (табл. 3).

Обраний підхід дозволяє здійснити диференціацію студентського контингенту за рівнем фізичної підготовленості на п'ять груп.

З іншого боку, в результаті розрахунку, ми отримали науково обґрунтовану оцінку стану розвитку фізичних здібностей і можливість реалізації механізмів корекції ефективності педагогічного впливу на організм студентів музичного інституту 17 та 18 років.

Таблиця 3

Диференційована оцінка стану розвитку загальних фізичних здібностей студентів музичних спеціальностей

№	Показник	Оцінка				
		5	4	3	2	1
17 років						
1	Стрибок у довжину з місця, см	< 257	234–257	209–233	185–208	185 >
2	Нахил тулуба стоячи, см	< 20	16–20	10–15	5–9	5 >
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	< 47	37–47	26–36	15–25	15 >
4	Біг 100 м, с	> 13,0	13,0–13,9	14,0–15,0	15,1–16,0	16,0 <
5	Біг 300 м, с	> 41,5	41,5–47,6	47,7–53,9	54,0–60,1	60,1 <
6	Біг 4 x 9 м, с	> 9,0	9,0–9,4	9,5–10,0	10,1–10,5	10,5 <
7	Максимальна динамометрія, кг	< 56	49–56	40–48	32–39	32 >
8	50% від максимального зусилля без зорового орієнтиру, % відх.	> 4	4–11	12–20	21–27	27 <
18 років						
1	Стрибок у довжину з місця, см	< 246	237–248	214–236	202–213	202 >
2	Нахил тулуба стоячи, см	< 17,0	13,5–17,0	9,5–13,0	5,5–9,0	5,5 >
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	< 46	41–46	34–40	28–33	28 >
4	Біг 100 м, с	> 13,1	13,1–13,7	13,8–14,5	14,6–15,2	15,2 <
5	Біг 300 м, с	> 41,0	41,0–47,4	47,5–54	54,1–60,5	60,5 <
6	Біг 4 x 9 м, с	> 9,1	9,1–9,4	9,5–9,9	10,0–10,3	10,3 <
7	Максимальна динамометрія, кг	< 52	48–52	42–47	37–41	37 >
8	50% від максимального зусилля без зорового орієнтиру, % відх.	> 6	6–11	12–18	19–24	24 <

Висновки

1. Сучасні реалії функціонування системи вищої освіти не дозволяють ефективно реалізовувати завдання фізичного виховання в умовах вищих навчальних закладів у зв'язку із соціально-економічною кризою у країні. Однак не тільки на навчально-виховних заняттях, а й навіть в процесі фізичного самовдосконалення, викладачі та студенти музичних спеціальностей не в змозі здійснювати оперативний контроль ефективності змісту фізичних навантажень у зв'язку з відсутністю науково обґрунтованих критеріїв оцінки, що не рідко призводить до негативних наслідків у стані фізичного та психічного здоров'я.

2. Визначений зміст найбільш важливих для відповідного контингенту компонентів фізичної підготовленості та досліджена динаміка їх розвитку з 17 до 18 років. Виявлено, що єдиними показниками, які мають позитивні, статистично

значущі зміни, є згинання та розгинання рук в упорі лежачи (15,07%) та біг на 100 м (2,78%). Позитивну, але не достовірну динаміку, визначено за результатами стрибка у довжину з місця, бігу на 300 м та човникового бігу 4 x 9 м, кистьової динамометрії та 50% від максимальної динамометрії без зорового орієнтиру. В той же час показник нахилу вперед стоячи, який характеризує рухливість суглобів, в першу чергу хребетного стовпа, незначно покращується, але також ці зміни не є статистично значущими.

3. Розроблені оціночні таблиці з урахування вікових особливостей студентів музичних спеціальностей 17 та 18 років враховують особливості умов навчально-виховного процесу з фізичного виховання у конкретному вищому навчальному закладі. Дозволяють не тільки здійснювати науково обґрунтований зворотній зв'язок від студента до викладача, а й диференціювати юнаків за рівнем фізичної підготовленості, що полегшує управління розвитком фізичних здібностей студентів та зменшує вірогідність перенапруження їх функціональних можливостей.

Література

1. Архипов О.А. Теоретико-методичні засади застосування біомеханічних технологій у фізичній підготовці студентів. Дисс. ...д.пед.н.: 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я), Київ, НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2012. – 456 с.

2. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : монографія / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2011. – 420 с.

3. Дьоміна Ж. Г. Модель педагогічної системи управління професійно-прикладною підготовкою студентів музичних спеціальностей / Ж. Г. Дьоміна // Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХПІ), 2007 – № 12. – С. 60-63.

4. Bouchard C. Testing anaerobic power and capacity / C. Bouchard, A. W. Taylor, J. A. Simoneau, S. Dulac // Physiological Testing of the high-performance Athlete. – Human kinetics, 1991. – P. 175-221.

5. Cooper R. The aerobics way / R. Cooper. – New York : Bantam Books, 1997. – 250 p.

6. Grenn H. J. What do tests measure? / H. J. Grenn // Physiological Testing of the high-performance Athlete. – Human kinetics, 1991. – P. 7-19.

7. Pate R. R. Physical activity and public health : [a recommendation from the centers for disease control and prevention and the American college of sports medicine] / R. R. Pate, M. Pratt, S. N. Blair, W. L. Haskell, C. A. Macera // Journal of the American medical association, 1995 (273). – P. 402-407.

Reference

1. Arkhipov O.A. (2012) Theoretical and methodical principles of application of biomechanical technologies in physical training of students. Diss. ... Doctor of Pedagogical Sciences: 13.00.02 - Theory and Methods of Teaching (Physical Culture, Fundamentals of Health), Kyiv, National Academy of Sciences of Ukraine. Drahomanov. - 456 pp.

2. Volkov V.L. (2011) Development of Physical Abilities of Students in the System of Physical Training: Monograph / V. L. Volkov. - K.: Education of Ukraine. - 420 p.

3. Dyomina Zh. G. (2007) Model of the pedagogical system of management of professional-applied training of students of musical specialties / Zh. G. Dyomin // Pedagogics, psychology and medical-pedagogical problems of physical education and sport: Sb. sciences etc. / ed. S. S. Yermakova. - X : KhDADM (KhKhPI). - No. 12. - P. 60-63.

УДК 371.315.7:796.012.2-057.874

Мамешина М. А.

доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 7–9-х КЛАСІВ ПІД ВПЛИВОМ БАГАТОРІВНЕВОЇ СИСТЕМИ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО НАВЧАННЯ

У статті надано дані, що свідчать про «низький» рівень розвитку координаційних здібностей у школярів 8-х та дівчат 7-х класів, «нижче середнього» – учнів 9-х та хлопців 7-х класів. Після впровадження багаторівневої системи диференційованого навчання визначено суттєві та достовірні зміни, за усіма досліджуваними параметрами ($p < 0,05 - 0,001$), в результаті чого рівень розвитку координаційних здібностей у дівчат 7-х класів та школярів 8-х класів з «низького» підвищився до «нижче середнього», у хлопців 7-х класів та дівчат 9-х класів з «нижче середнього» до «середнього», що свідчить про позитивний вплив розробленої моделі організації багаторівневих уроків фізичної культури, на основі диференційованого навчання, на рівень розвитку координаційних здібностей школярів середніх класів.

Ключові слова: рухові здібності, диференційоване навчання, учні середніх класів, фізичне виховання.

Мамешина М. А. Динамика показателей развития координационных способностей школьников 7–9-х классов под воздействием многоуровневой системы дифференцированного обучения. В статье представлены данные, которые свидетельствуют про «низкий» уровень развития координационные способности у школьников 8-х и девочек 7-х классов, «ниже среднего» – учащихся 9-х и мальчиков 7-х классов. После внедрения многоуровневой системы дифференцированного обучения выявлены существенные и достоверные изменения, по всем параметрам которые исследовались ($p < 0,05 - 0,001$), в результате чего уровень развития координационных способностей у девочек 7-х и школьников 8-х классов с «низкого» повысился до «ниже среднего», у мальчиков 7-х и девочек 9-х классов с «ниже среднего» до среднего», что подтверждает положительное влияние разработанной