

Показатели результативности соревнований средней оценки в группах

група	Первенство СДЮШОР г. Киева		Первенство среди СДЮШОР и ДЮСШ Украины		Чемпионат г. Киева	
снаряд	В/упр.		бревно		В/упр.	
контрольная	10.7	10.5	11.4	11.8	12.5	13.0
экспериментальная	10.5	10.6	12.0	12.4	13.3	14.0
результативность	до	после	до	после	до	после

Как показано на таблице 2, на первых соревнованиях, средняя оценка в группах практически не отличается по 10,7 и 10,5 баллов в контрольной группе, 10,5 и 10,6 в экспериментальной группе (данные взяты из протокола соревнований до педагогического эксперимента). На следующих соревнованиях виден прогресс: в контрольной группе — 11,4 баллов (улучшение на 0,7 б на вольных упражнениях) и 11,8 баллов (улучшение на 1,3 б на бревне), в экспериментальной группе — 12,0 баллов (улучшение на 1,5 б на вольных упражнениях) и 12,4 баллов (улучшение на 1,8 б на бревне). Уже на третьих соревнованиях видна большая разница, в контрольной группе средняя оценка на вольных упражнениях — 12,5 баллов (улучшение на 1,8 б), на бревне — 13,0 баллов (улучшение на 2,5 б). В экспериментальной группе средняя оценка на вольных упражнениях — 13,3 баллов (улучшение на 2,8 б), на бревне — 14,0 баллов (улучшение на 3,4 б).

Сравнив методики подготовки в обеих группах, и проанализировав полученные результаты мы выявили, что показатели уровня гибкости, координации, выразительности и эстетики движения в хореографической подготовленности у девочек 9-11 лет повысились как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако увеличение показателей этих качеств в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной группе, что говорит об эффективности применения предложенной нами методики в учебно-тренировочном процессе гимнасток 9-11 лет на этапе базовой подготовки по спортивной гимнастике.

Таким образом, можно утверждать, что использования элементов народного и классического танца в хореографической подготовке гимнасток, увеличение количества занятий (ежедневное использование хореографии) повышает результативность на соревнованиях.

ВЫВОДЫ

1. Хореографическая подготовка позволяет гимнасткам более точно и выразительно выполнять гимнастические элементы и оттачивать технику хореографических постановок, что в свою очередь дает возможность показать все линии более «совершенными», и научить гимнасток более артистичному выполнению соревновательных композиций.

Мы предлагаем методику построения учебно-тренировочного процесса для групп базовой подготовки, с ежедневным 30' использованием хореографии включая классический и народный танец. Чередуя их между собой в качестве основной хореографии и дополнительной.

4. Педагогический эксперимент показал, что правильное распределение основной и дополнительной хореографии в ежедневных занятиях с использованием элементов народного и классического танца в хореографической подготовке гимнасток, повышает результативность на соревнованиях, с 10.5 баллов до 13.3 баллов на вольных упражнениях и с 10.6 баллов до 14.0 баллов на бревне.

ЛИТЕРАТУРА

Положення правил змагань з гімнастики спортивної 2013-2016 гг./ Омел'янич-Зюркалова О. О., Добровольський Е. А., – Киев: УФГ, 2012. – 54с.

Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. Ю. Сосина. – Киев: Олимпийская литература, 2009. – 80 с.

Спортивная гимнастика / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.

Donti O., Donti A., Theodorakou K. A review on the changes of the evaluation system affecting artistic gymnasts basic preparation: the aspect of choreography preparation/ Science of Gymnastic Journal № 6, 2014 С. 63-72

5. Zhou Y. Application of Automatic Choreography Software Based on Virtual Technology in the Gymnastics Teaching/ International Journal of emerging Technologies in Learning № 5, 2016 С. 11-15

Zolnierowicz K. Gimnastyka sportowa dziewcząt/ Cwiczenia wolne i na równowaznie z wykorzystaniem chorejgrafii. Central Osrodek Sportu / K.

Zolnierowicz, M. Plichta. –Warszawa, 2001, С 10-14.

Р. М. Павлось, С. В. Пономарьов, О. В. Кушниш, С. П. Незгода
Національний університет «Львівська політехніка»

ВЕРИФІКОВАНИЙ ПІДХІД ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗААКАДЕМІЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Розглянуто питання організації позаакадемічних форм занять фізичним вихованням студентів вищих освітніх установ. Шляхом анкетування визначено уподобання студентів Національного університету «Львівська політехніка» щодо занять у вільний від навчання час. За результатами проведеного дослідження, встановлено види спорту, яким студенти віддають перевагу у позаакадемічних заняттях. Результати розвідки можуть бути використані у якості основи для реорганізації таких форм занять.

Ключові слова: позаакадемічні заняття, фізичне виховання, уподобання, студент.

Павлось Р. М., Пономарєв С. В., Куспиш А. В., Незгода С. П. Верифицированный подход к организации внеакадемических занятий физической культурой студентов вузов. Рассмотрены вопросы организации внеакадемических форм занятий физическим воспитанием студентов высших образовательных учреждений. Путем анкетирования определены предпочтения студентов Национального университета «Львовска политехника» для проведения занятий в свободное от учебы время. По результатам проведенного исследования, установлено виды спорта, которым студенты желают заниматься в внеакадемических занятиях. Результаты разведки могут быть использованы в качестве основы для реорганизации таких форм занятий.

Ключевые слова: внеакадемические занятия, физическое воспитание, предпочтения, студент.

Pavlos R. M., Ponomarev S. V, Kuspish A. V., Nezгода S. P. The outside academic studies to physical training of university students in verified approach.

The problems of organization of outside academic studies forms of employment by physical training of students' of high schools is considered. Is a major factor in the increase of physical activity and optimal continuity and effectiveness of physical education in high school is a sports under outside academic time. The organization of physical education in outside academic time based on their distribution in groups by interest in certain sports it is expedient. The motivation of students to classes, regularity of their visits, which, consequently, help increase mental and physical condition in general outside academic studies shows that so maybe increase.

The task of the work – identification of sports preferred by the students of the «Lviv Polytechnic» National University for employment in outside academic studies.

The questionnaire of students determined preferences of the «Lviv Polytechnic» National University to conduct classes in their free time is survey.

Using a specially designed questionnaire which was submitted to the selection of 9 sports: volleyball, athletic gymnastics, swimming, aerobics, karate, wrestling, chess, badminton, boxing the survey was conducted. «What of the following sports would you like to do in outside academic time and why» respondents were asked to answer the question. Of the material was carried out statistical processing after collecting the questionnaires. According to the results of the study which students prefer to engage in extra-academic classes the found sports,. The students in the first year prefer outside academic classes, such sports as swimming, karate and badminton it was found. The least attractive sports were wrestling, chess and athletic gymnastics. As a basis for the reorganization of these forms of employment survey results can be used.

Keywords: outside academic studies, physical education, preferences, student.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями Нині питання стану здоров'я студентської молоді є однією із найважливіших проблем сучасності. Вважається, що одним із шляхів забезпечення високого рівня психофізичного стану студентів є належна організація фізичного виховання у ВНЗ [2, 4]. Відтак, збалансована індивідуальна фізична підготовка студента розглядається як інтегральний компонент фізичного здоров'я [2, 9, 17].

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах проводиться протягом усього періоду навчання студентів і здійснюється в різноманітних формах, які взаємозалежні, доповнюють одна одну і являють собою єдиний процес. У цьому контексті, фізкультурне виховання розглядається як засіб забезпечення рухових об'ємів в режимі життєдіяльності студента [1, 5, 7]. Втім, обов'язкові дві академічні години на тиждень занять, передбачені навчальною програмою, не можуть забезпечити необхідний рівень їхньої рухової активності, який значно скоротився у повсякденному житті студентів (пасивний відпочинок, створення паралельного «віртуального» життя за рахунок телевізора, комп'ютера, тощо). Саме тому, позаакадемічні додаткові заняття фізичною культурою повинні бути невід'ємною складовою частиною здорового способу життя студентів [2, 4].

Низький рівень фізичної активності студентів ВНЗ під час навчання зумовлюють, з одного боку, високу актуальність наукових досліджень для оптимізації їхньої рухової активності з використанням позаакадемічних форм організації навчального процесу з фізичного виховання. З іншого – необхідність наукового дослідження у напрямі пошуку нових шляхів оновлення змісту, форм і методів позаакадемічної роботи в освітніх установах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання забезпечення ефективності занять фізичним вихованням зі студентами основних медичних груп ВНЗ у позаакадемічний час присвячено значний перелік наукових праць [1-21]. Фахівці галузі вбачають шлях підвищення якості фізичного виховання в удосконаленні позаакадемічної роботи, що є важливим чинником оптимізації їхньої рухової активності для забезпечення належного рівня психофізичного стану [1, 7, 9]. Наукові дані свідчать про доцільність організації та проведення позаакадемічних занять за спортивною спрямованістю у ВНЗ для забезпечення високого рівня психофізичної готовності студентів у процесі навчання. Вважається, що заняття спортом під керівництвом викладача в позаакадемічний час є чільним чинником збільшення рухової активності й забезпечення оптимальної безперервності і ефективності фізичного виховання у ВНЗ [2, 4, 8].

Ряд науковців [2, 3, 7] наголошують, що створення оптимальних умов організації фізичного виховання у позаакадемічний час передбачає вільний вибір видів рухової активності. Вивчення розвідок щодо організації фізичного виховання в позаакадемічний час на основі розподілу студентів в групи за інтересом до певних видів спорту [1, 2, 7, 8] доводить, що таким чином можливо підвищити мотивацію до занять, систематичність їхнього відвідування, що, відповідно, сприяє підвищенню рівня психофізичного стану загалом.

На думку спеціалістів, організація навчального процесу з фізичного виховання з використанням спортивно орієнтованих технологій у позаакадемічний час повинна передбачати обов'язкове щорічне соціологічне опитування

першокурсників для вивчення їхніх фізкультурно-спортивних потреб та інтересів, мотиваційної сфери, способу життя. Формування навчальних груп та груп для занять у вільний від навчання час доцільно проводити за результатами таких тестувань [1-3, 8]. Розвідка цього питання особливо значуща зважаючи на те, що постійне збільшення обсягу навчального та психоемоційного навантаження на фоні дефіциту рухової активності під час навчання у ВНЗ спричиняють погіршення стану здоров'я студентів.

Враховуючи, що побудова позаакадемічних занять за вибором студентів сприяє підвищенню мотивації відвідування основних занять та сприяє усвідомленому вибору активного способу життя, на нашу думку, існує необхідність розвідки у цьому напрямі. Потреба з'ясувати уподобання студентів зумовлено необхідністю оптимальної організації фізичного виховання й окреслення шляхів підвищення їхньої ефективності й обумовило вибір теми дослідження

Мета дослідження – виявлення видів спорту, яким віддають перевагу студенти Національного університету «Львівська політехніка» для занять у позаакадемічний час.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, соціологічні методи (анкетування), методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні приймали участь студенти першого курсу навчання Національного університету «Львівська політехніка». Всього було опитано 1668 респонденти. На період проведення опитування за результатами медичного огляду студенти досліджуваної вибірки скеровані до основної медичної групи.

Виклад основного матеріалу дослідження. В ході вивчення, аналізу і узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури встановлено, що створення оптимальних умов організації фізичного виховання у ВНЗ в позанавчальний час передбачає підхід, заснований на свободі вибору видів рухової активності. Втім, при розподілі студентів за групами по виду спорту слід враховувати ряд істотних чинників. При цьому фахівці наголошують на тому, що одним з основних моментів організації занять груп по видах спорту на вибір є визначення самих видів спорту, за якими можуть бути організовані заняття [1, 2, 7]. Серед них:

- популярність видів спорту у студентському середовищі, визначену шляхом опитування;
- можливості й стан спортивних споруджень, які має в розпорядженні ВНЗ;
- наявність фахівців з видів спорту у викладацькому складі кафедри фізичного виховання.

Опитування було проведено з використанням спеціально розробленої анкети в якій було представлено на вибір 9 видів спорту: волейбол, атлетична гімнастика, плавання, аеробіка, карате, вільна боротьба, шахи, бадмінтон, бокс. Респонденти повинні були дати відповідь на питання: «Яким з нижче перелічених видів спорту ви б хотіли займатись в позаакадемічний час й чому саме». Після збору анкет була проведена статистична обробка матеріалу.

Результати проведеного дослідження свідчать, що студенти першого курсу при виборі груп по зацікавленості віддають перевагу плаванню – 445 осіб.

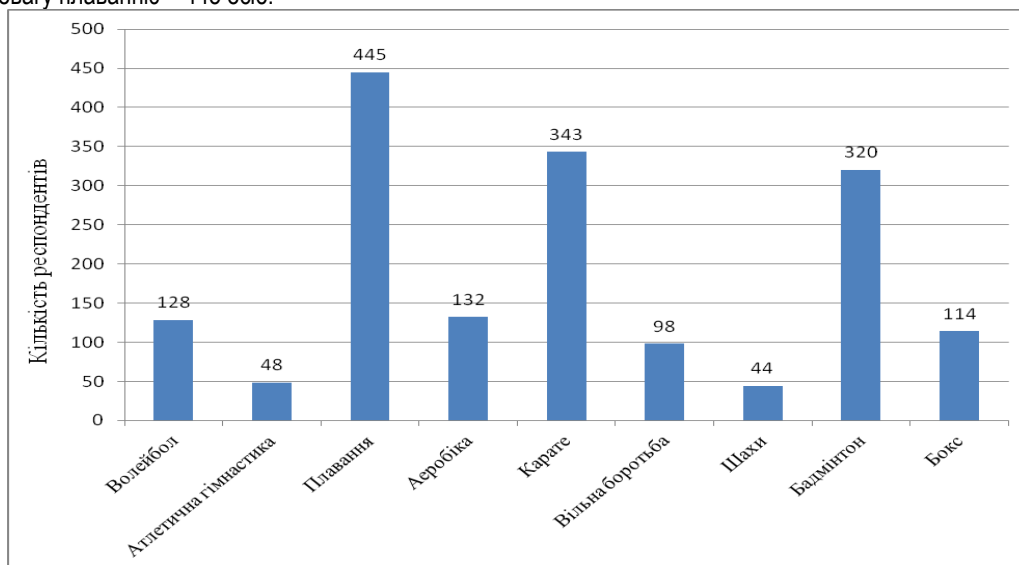


Рис. 1 Уподобання студентів першого курсу Національного університету «Львівська політехніка» щодо видів спорту для занять у позаакадемічний час (n=1668)

Такий вибір, на думку самих респондентів, зумовлений низьким рівнем травматизму та відсутністю протипоказань щодо занять цим видом спорту. Водночас, плавання має низку істотних переваг щодо впливу на організм. У фізичному вихованні ВНЗ плавання представлено як масовий засіб різностороннього фізичного розвитку, оздоровлення, активного відпочинку студентів й оволодіння життєво необхідною навичкою. А так як, певна кількість опитаних студентів не володіє навичками плавання, це стало вагомим чинником, який спонукає їх до занять. Не менш важливим фактором, що вплинуло на вибір опитуваних, є відповідність спортивних споруд Національного університету «Львівська політехніка» потребам студентів, а саме: наявність двох басейнів та можливість їхнього регулярного відвідування не тільки протягом навчального року, але під час канікул.

Друге місце серед популярних видів спорту у студентів Національного університету «Львівська політехніка» займає карате – 342 осіб. Частина респондентів виявила бажання займатись саме цим видом спорту, для того щоб освоїти техніку самооборони та покращити свій рівень фізичної підготовленості. Поєднання сили та швидкості, швидкості та координації, сміливості і рішучості – все це характерно для східних видів єдиноборств, що увібрали в себе тисячолітній духовний та

історичний досвід багатьох видатних подвижників цього напрямку фізичного розвитку. Саме тому, комплексний фізичний розвиток, на заняттях з карате-до робить цей вид спорту таким популярним серед студентів.

Не менш популярним серед студентів першокурсників виявився бадмінтон, йому надали перевагу 320 студентів. Такий вибір студентів пояснюється тим, що бадмінтон поряд з тим, що є захоплюючою грою з високим темпом, володіє можливістю швидко освоїти техніку гри, що робить його більш цікавим в порівнянні з іншими видами спорту. Значні розміри спортивного комплексу Національного університету «Львівська політехніка» дозволяють проводити заняття з бадмінтону більш ніж на шести майданчиках одночасно, що дає можливість залучити до гри понад 30 студентів. Такі умови проведення та відносна простота цієї гри, відносить її до трійки найпопулярніших видів спорту для позаакадемічних занять серед студентів першого курсу Національного університету «Львівська політехніка».

Практично однакова кількість голосів припала на такі види спорту як бокс та волейбол – в середньому 124 респонденти виявили бажання займатись саме цими видами спорту. Як показує практика, цими видами спорту займаються лише ті студенти, котрі ще до вступу в університет, мали досвід занять.

Аеробікою виявили бажання займатись 132 респондента, серед яких 100 відсотків дівчат. Останні мотивують свій вибір позитивним ефектом аеробіки, як засобу корекції фігури та загальний позитивний вплив на організм й психологічний настрій.

Найменш привабливими для позаакадемічних занять виявились атлетична гімнастика, боротьба, та шахи: середній показник зацікавленості цими видами спорту становить – 60 респондентів. На думку респондентів, це найменш цікаві та дуже важкі в освоєнні види спорту, що і зумовило такі результати опитування.

ВИСНОВКИ. За результатами вивчення розвідок щодо організації фізичного виховання студентів ВНЗ основних медичних груп в позаакадемічний час на основі їхнього розподілу в групи за інтересом до певних видів спорту свідчить, що так можна підвищити мотивацію студентів до занять, систематичність їхнього відвідування й рівень психофізичного стану загалом.

Встановлено, що студенти Національного університету «Львівська політехніка» на першому році навчання віддають перевагу у позаакадемічних заняттях, таким видам спорту як плавання, карате-до та бадмінтон. Найменш привабливими видами спорту виявились боротьба, шахи, та атлетична гімнастика.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМІ передбачають розробку програми для позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів ВНЗ.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вовк В.М. Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентів: монографія / В.М. Вовк. – Луганськ: вид-во СУДУ, 2000. – 176 с
2. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
3. Волкова Л. М. Физическая культура студентов: состояние и пути совершенствования : монография / [Л. М. Волкова, В. В. Евсеев, П. В. Половников]; под ред. Д. Н. Давиденко и Л. М. Волковой. – [2-е изд.]. – СПб.: СПб ГПУ, 2013. – 153 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підр. [для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] у 2-х томах / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 390 с. ; Т. 2. – 367 с.
5. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання / С. І. Присяжнюк. – К. : ЦУЛ, 2008. – 502 с.
6. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О. : Наука и техника, 2008. – 556 с.
7. Стадник В. В. Проблеми сучасної системи фізичного виховання ВНЗ, як основного фактора зміцнення здоров'я студентів / В. В. Стадник // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – К., 2013. – Вип. 5 (30). – С. 351–356.
8. Столяров В. И. Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция : монография / Столяров В. И. – К. : Олимпийская литература, 2015. – 704 с.
9. Физическая культура / под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск : Вышэйшая школа, 2008. – 222 с.
10. Физическая культура : учебник / [под ред. В. А. Коледы]. – Минск : Тесей, 2005. – 423 с.
11. Bailey R. Teaching physical education / R. Bailey, T. Macfadyen. – Continium International Publishing Group, 2000. – 226 p.
12. Bailey R. The routledge physical education reader / R. Bailey, D. Kirk. – Routledge, 2008. – 1420 p.
13. Green K. Physical education / K. Green, K. Hardman. – Mayer & Mayer Verlag, 2005. – 248 p.
14. Hardman K. Contemporari issues in physical education / K. Hardman, K. Green. – Mayer & Mayer Verlag, 2011. – 300 p.
15. Hardy C. Learning and teaching in physical education / C. Hardy, M. Mawer. – Falmer Press, 1999. – 240 p.
16. Kirk D. The handbook of physical education / D. Kirk, D. MacDonald, M. O. Suliva. – Sage, 2006. – 838 p.
17. [Miller D. K. Measurement: by the Physical Educator](#) / D. K. Miller // Why and How. – Madison: Brown and Benchmark, 2004. – 381p.
18. Mosston M. Teaching physical education / M. Mosston. – C. E. Merrill Books, 1996. – 238 p.
19. Tucker P. University Students' Satisfaction With, Interest in Improving, and Receptivity to Attending Programs Aimed at Health and Well-Being / P. Tucker, J. D. Irwin // Health Promot Pract, May 2011. – № 12. – P. 388–395.
20. Stidder G. The really useful physical education book / G. Stidder. – Tatlor & Francis, 2010. – 216 p.
21. Wuest D. A. Foundations of Physical Education and Sport. / A. D Wuest, Ch. A. Bucher. – Mosby: Year Book Inc., 2005. – 451p.

Адреса для висилання збірника: 79010, м. Львів, вул.. Кравчука 4/6