

Стадник В.В., Череповська О.А., Заліско О.К., Бражник О.Є.
Національний університет «Львівська політехніка»

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ У ПОЗААКАДЕМІЧНИХ ФОРМАХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ

Розглянуто питання диференційованого підходу у позаакадемічних формах занять фізичним вихованням студентів ВНЗ. Наведено результати дослідної апробації авторської програми. Експериментально підтверджено отриманими результатами дослідження раціональність й ефективність авторської програми позаакадемічних занять за показниками психофізичного стану студентів основних медичних груп, порівняно з чинною.

Ключові слова: фізичне виховання, позаакадемічні заняття, студент, авторська програма, диференціація, фізична підготовленість.

В.В. Стадник, Е.А. Череповская, О.К. Залиско, О.Е. Бражник. Эффективность использования авторской программы внеакадемических форм занятий физическим воспитанием студентов. Рассмотрены вопросы дифференцированного подхода в внеакадемических формах занятий физическим воспитанием студентов вузов. Приведены результаты исследовательской апробации авторской программы. Полученными результатами исследования экспериментально подтверждено рациональность и эффективность авторской программы внеакадемических занятий по показателям психофизического состояния студентов основных медицинских групп, в сравнении с действующей.

Ключевые слова: физическое воспитание, внеакадемические занятия, студент, авторская программа, дифференциация, физическая подготовленность.

Stadnyk V., Cherepovskaya E., Zalisco O., Brazhnik O. The effectiveness of using the author's program of extra-curriculum activities by physical education of students. The questions of differentiated approach in nonacademic forms of occupations by physical education of students of higher educational institutions is considered. Of the role of extra-curriculum activities in the process of physical education, the problem of its rational organization in university students became relevant in connection with the strengthening.

The task of the work –to experimentally the effectiveness of using the author's program of differentiated approach to non-academic lessons at the level of physical fitness of students of National University "Lviv Polytechnic" the identify.

It has been worked out and proved a differentiated program for extra-curriculum activities for universities students physical education. It has been experimentally proved the program effectiveness based on major medical group students' physical readiness comparing with current one. There was a significant improvement of all the indicators of physical fitness of students of the experimental group compared to the initial results of testing, which is statistically verified: their level of significance is fixed from $p < 0,05$ to $p < 0,001$, depending on the chosen sport, as a result of the practical testing of the author's program, without any exception. Based on the results of the empirical research, the adequacy of the selection of means and methods in the author's program of non-academic occupations by physical education has been confirmed, which allow to effectively influence the level of physical preparedness of students during their stay at universities. In the end, the scientific information about the expediency of implementation of the differentiated approach in the process of physical education of students of higher educational institutions is confirmed. The knowledge on the organization and conducting of non-academic trainings on the sport orientation in higher educational establishments was improved to ensure a high level of psychophysical readiness of students in the process of studying is scientific.

Keywords: physical education, extra-curriculum activities, author' program, differentiation, fitness level.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Фізична культура на сьогодні набуває першочергового значення в загальному комплексі умов, які визначають рівень здоров'я сучасного студентства. Втім, нині у більшості вищих навчальних закладів фізичне виховання проводиться один раз на тиждень на перших трьох курсах без додаткових занять у позанавчальний час. Як наслідок, різко знижується ефективність занять з фізичного виховання щодо вирішення проблем гіподинамії, зміцнення здоров'я, розвитку професійно важливих фізичних та психофізіологічних якостей. Слід зазначити, що більше 50 % студентів мають низький рівень кондиційної фізичної підготовленості, а більше половини випускників вищих навчальних закладів фізично неспроможні якісно працювати на виробництві, що підтверджується численними дослідженнями: В.Г. Ареф'єв [1], О.З. Блавт [3], Г.П. Грибан [5], В.І. Столяров [8].

Низький рівень фізичної підготовленості студентів ВНЗ та відсутність позитивної динаміки у його стані під час навчання зумовлюють, з одного боку, високу актуальність наукових досліджень у цій галузі, з другого – необхідність удосконалення наявних форм занять фізичним вихованням в освітніх установах у напрямі збереження, зміцнення й формування високого рівня психофізичного стану студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У багатьох працях науковців галузі: В.Г. Ареф'єв [1], О.З. Блавт [3], Г.П. Грибан [5], І.М. Медведєва зі спів. [6], В.І. Столяров [8], М. Metzler [11] вказано на тісний взаємозв'язок між рівнем психофізичної готовності студентської молоді та організацією фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Водночас наголошено, що обов'язкові дві академічні години на тиждень занять фізичним вихованням, передбачені навчальною програмою, не можуть повною мірою забезпечити формування належного ступеня готовності студентів ВНЗ до майбутньої професійної діяльності (Л.М. Волкова зі спів. [4], В.В. Стадник [7]). Тому, на думку спеціалістів, позаакадемічні додаткові

заняття фізичною культурою повинні бути невід'ємною складовою частиною їхнього здорового способу життя. За повідомленнями В.Г. Ареф'єва [1], І.М. Медведєвої зі спів. [6], проблему дефіциту рухової активності студентів ВНЗ можна вирішити тільки шляхом комплексного поєднання академічних та позаакадемічних занять які дадуть змогу досягти бажаного результату їхнього фізичного виховання. Надання переваги такому способу у вирішенні цієї проблеми, зумовлено насамперед тим, що заняття у вільний від навчання час дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами й у сукупності з навчальними забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання у ВНЗ.

У зв'язку з посиленням ролі позаакадемічної роботи у процесі фізичного виховання, актуальною стала проблема її раціональної організації у ВНЗ. Відтак, особливим чинником актуальності є акцент на питаннях забезпеченні дієвості занять фізичним вихованням зі студентами ВНЗ у позаакадемічний час.

Вчені й практики завжди приділяли багато уваги вивченню різних аспектів, пов'язаних із цим напрямом фізкультурної діяльності студентів. Значна кількість робіт, присвячених питанням позаакадемічної роботи у фізичному вихованні наголошує на необхідності диференційованого підходу в організації цих занять. Дослідники визначають диференціацію цих форм занять, як створення оптимальних умов для фізичного розвитку з найбільш повним урахуванням індивідуальних особливостей студентів [1, 4, 6-8]. Узагальнювання інформації щодо питання реалізації диференційованого підходу у позаакадемічних формах занять фізичним вихованням, констатуємо, що їхньою загальною особливістю є диференціація на основі використання різних видів спорту. За повідомленнями, зокрема Л.М. Волкової зі спів. [4], В.В. Стадник [7], методика проведення цих занять потребують нових, значно ефективніших засобів і методів, які були б спрямовані на реалізацію диференційованого підходу, залежно від рівня фізичної підготовленості студентів.

Мета роботи – експериментально виявити ефективність використання авторської програми диференційованого підходу до позаакадемічних занять на рівень фізичної підготовленості студентів НУ «Львівська політехніка».

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел, педагогічний експеримент, педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості: використовувались чинні тести для визначення фізичної підготовленості студентів ВНЗ основної медичної групи [2, 4], методи математичної статистики для опрацювання отриманих результатів.

Організація дослідження. У дослідженні приймали участь три експериментальні групи (далі ЕГ) студентів НУ «Львівська політехніка» чоловічої статі, які протягом трьох років тричі на тиждень займались обраним видом спорту (плаванням, карате-до, бадмінтоном) за авторською програмою. Кількість студентів у ЕГ становила 60 чоловік. На початковому етапі проведення дослідження за результатами медичного огляду, усі студенти досліджуваної вибірки скеровані для занять фізичним вихованням до основної медичної групи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Насамперед зазначимо, що визначальною відмінністю авторської програми від чинної є специфіка реалізації тренувального процесу. Навчально-тренувальні заняття за розробленою програмою спрямовано на удосконалення професійно значущих для технічної галузі фізичних здібностей, вони більшою мірою мають оздоровче, аніж спортивне, спрямування. Інновацією є те, що студенти самостійно обирали, яким видом спорту вони б бажали займатися в позаакадемічний час.

Отож, за результатами проведеного дослідження, виявлені достовірні розбіжності між вихідними та кінцевими показниками рівня фізичної підготовленості студентів ЕГ, які протягом трьох років займались плаванням за авторською програмою. Установлено, що заняття плаванням за авторською програмою сприяють значному підвищенню силових здібностей студентів (таб. 1), про що свідчить висока достовірність розбіжностей між показниками тестувань $40 \pm 0,8$ разів ($p < 0,001$) та відсоткового приросту в 25% від вихідного рівня.

Спираючись на думку науковців [1, 2] про ключове значення сили в процесі фізичної підготовленості студентів, можна стверджувати, що значний розвиток силових здібностей у студентів ЕГ, створює передумови для подальшого успішного розвитку всіх рухових здібностей.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студентів ЕГ, які займались плаванням, до та після експерименту (n=60)

Види випробувань	X±S		Приріст (%)	Достовірність розбіжностей між показниками (p)
	До експерименту	Після експерименту		
Витривалість (с)	247,6 ±5,07	197,1±4,2	20,4	<0,001
Сила (раза)	32±0,7	40±0,8	25	<0,001
Гнучкість (см)	15±0,6	16±0,6	6,6	<0,05
Спритність (с)	9,7±0,12	9,1±0,14	6,1	<0,05
Швидкість (с)	14,7±0,13	13,89±0,09	5,6	<0,01

Аналізуючи отримані в результаті експериментального дослідження показники здібності до витривалості студентів ЕГ ми встановили, що під впливом занять з плавання відбулось їх достовірне покращення з $247,6 \pm 5,07$ до $197,1 \pm 4,2$ с ($p < 0,001$).

Про достовірне покращення всіх без винятку показників фізичної підготовленості студентів ЕГ, які займались карате-до протягом експериментального дослідження, свідчать результати проведеного статистичного аналізу (табл. 2). Отримані дані педагогічного експерименту дають змогу стверджувати, що у студентів цих ЕГ спостерігається значне покращення показника здібності до гнучкості з $15 \pm 0,6$ до $19 \pm 0,8$ см ($p < 0,001$), приріст якого становить 26,6%. Зазначимо, що не менш вагомим є приріст у стані силових здібностей та здібності до витривалості у студентів цих груп: відповідно 18,7 % та 16,2 % ($p < 0,01$), які більшою мірою відповідають за збереження і покращення працездатності студентів, що необхідно в

подальшому для їхньої ефективної професійної діяльності.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості студентів ЕГ, які займалися карате-до, до та після експерименту (n=60)

Види випробувань	X±S		Приріст (%)	Достовірність розбіжностей між показниками
	До експерименту	Після експерименту		
Витривалість (с)	247,5±2,73	207,3±4,36	16,2	<0,01
Сила (раза)	32±0,7	38±0,8	18,7	<0,01
Гнучкість (см)	15±0,6	19±0,8	26,6	<0,001
Спритність (с)	9,8±0,15	8,7±0,14	11,2	<0,01
Швидкість (с)	14,8±0,11	13,2±0,09	10,6	<0,001

Позитивний вплив авторської програми також спостерігаємо в динаміці показників спритності та швидкісних здібностей студентів ЕГ, які займалися карате-до. У відсотковому відношенні їх рівень зріс на 11,2 % та 10,6 % ($p<0,01$) та ($p<0,001$) відповідно.

Результат проведених тестувань свідчить про те, що у студентів ЕГ, які займалися бадмінтоном (табл. 3), достовірно покращився стан силових здібностей, показник яких змінився з $32\pm0,8$ до $36\pm0,7$ разів ($p<0,01$) з проростом в 12,5 %.

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості студентів ЕГ, які займалися бадмінтоном, до та після експерименту (n=60)

Види випробувань	X±S		Приріст (%)	Достовірність розбіжностей між показниками (p)
	До експерименту	Після експерименту		
Витривалість (с)	246,2±3,84	225±3,75	8,6	<0,05
Сила (раза)	32±0,8	36±0,7	12,5	<0,01
Гнучкість (см)	15±0,7	17±0,7	13,3	<0,05
Спритність (с)	9,8±0,12	8,9±0,12	9,1	<0,05
Швидкість (с)	14,8±0,13	14,19±0,13	3,4	<0,05

Зазнали позитивних змін здібності до витривалості й гнучкості - 8,6 %, та 13,3 % відповідно. Найменший приріст у студентів цих груп (3,4%) спостерігаємо у розвитку швидкісних здібностей: з $14,8\pm0,13$ до $14,19\pm0,13$ разів ($p<0,05$).

Висновки. Розроблена авторська програма позаакадемічних форм занять фізичним вихованням для студентів НУ «Львівська політехніка», відрізняється від чинної програми фізичного виховання в позаакадемічних формах занять специфікою навчально-тренувального процесу. Основні завдання програми скеровані на розв'язання важливої науково-прикладної проблеми досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості студентів ВНЗ для забезпечення високоефективної подальшої трудової діяльності фахових спеціалістів.

Результатом практичної апробації авторської програми стало достовірне покращення всіх без винятку показників фізичної підготовленості студентів ЕГ, порівняно з вихідними результатами тестування, що статистично підтверджено: рівень їх значущості зафіксований від $p<0,05$ до $p<0,001$, залежно від обраного виду спорту.

Визначено, що в результаті занять плаванням у студентів ЕГ зріс рівень розвитку силових здібностей та здібності до витривалості на 25 % та 20,4 % відповідно, що є найвищим показником серед усіх ЕГ. Водночас, заняття карате-до та бадмінтоном сприяли більшому зростанню показників гнучкості (26,6 %) та швидкості (10,6 %), ніж плавання, про що свідчать результати тестувань.

Отож, у підсумку підтверджена наукова інформація В.Г. Ареф'єва [1], Л.М. Волкової зі спів. [4], В.І. Столярова [8] щодо доцільності упровадження диференційованого підходу у процес фізичного виховання студентів вищих освітніх установ. Водночас, удосконалено наукові знання В.В. Стадника [7], В.І. Столярова [8] про організацію та проведення позаакадемічних занять за спортивною спрямованістю у ВНЗ для забезпечення високого рівня психофізичної готовності студентів у процесі навчання.

За отриманими результатами емпіричного дослідження доведено адекватність підбору засобів і методів в авторській програмі позаакадемічних занять фізичним вихованням, які дозволяють ефективно впливати на рівень фізичної підготовленості студентів під час їх перебування у ВНЗ.

Перспективи подальших досліджень. Експериментально виявити вплив авторської програми позаакадемічних занять на стан соматичного здоров'я студентів НУ «Львівська політехніка».

Література

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2011. 368 с.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. : Кнорус, 2014. 368 с.
3. Блават О. З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. 2012. № 11. С. 14–19.

4. Волкова Л.М., Евсеев В.В., Половников П.В. Физическая культура студентов: состояние и пути совершенствования : монография [2-е изд]. СПб.: СПб ГПУ, 2013. 153 с.
5. Грибан Г.П. Аналіз причин і наслідків низького стану здоров'я студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». Зб. наук. пр. за ред. Г.М. Арзютова. К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. 2011. Вип. 10. С. 207–211.
6. Медведєва І.М., Радзівський В.П., Новікова І.В. Теоретичні та методичні основи навчання технологій оздоровчої спрямованості в системі фізичного виховання студентів ВНЗ. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». Зб. наук. пр. за ред. О.В. Тимошенка. К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 10 (80)16. С. 67–72.
7. Стадник В.В. Фундаментальні аспекти позаакадемічної роботи у фізичному вихованні студентів ВНЗ. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». Зб. наук. пр. за ред. Г.М. Арзютова. К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. 2013. Вип. 7 (33). С. 248–253.
8. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция : монография. К. : Олимп. лит., 2015. 704 с.
9. Bailey R., Kirk D. The routledge physical education reader. Routledge, 2008. 1420 p.
10. McManama J. Physical Education Activity Handbook. 13th Edition. Pearson, 2013. 512 p.
11. Metzler M. Instructional Models in Physical Education. 3 edition. Routledge, 2011. 464 p.
12. Shimon J. Introduction to Teaching Physical Education With Online Student Resource: Principles and Strategies. Har/Psc Edition, 2011. 240 p.
13. Stroot S. A. Case Studies in Physical Education: Real World Preparation for Teaching. Routledge, 2014. 156 p.
14. Stidder G. The really useful physical education book. Tatlor & Francis, 2010. 216 p.

Толмачева С.Є., Кузьменко Н.В.
Національний Технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені І. І. Сікорського

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

В статті розглядається вплив занять фітнесом на здоров'я студентів. Зокрема, вводиться поняття «тренувальні ефекти» та пояснюються біохімічні процеси, які відбуваються в організмі під позитивним впливом фізичного тренування.

Ключові слова: *фітнес, функціональне здоров'я, тренувальні ефекти, фізичне тренування.*

В статье рассматривается влияние занятий фитнесом на здоровье студентов. В частности, вводится понятие «тренировочные эффекты» и поясняются биохимические процессы, которые происходят в организме из – за положительного влияния физической тренировки.

Ключевые слова: *фитнес, функциональное здоровье, тренировочные эффекты, физическая тренировка.*

Implementation of the health-improving task, which, in the conditions of a higher educational institution, is carried out by the means of physical training in the majority, provides for the formation of the foundation of work capacity and the comprehensive harmonious development of the students. At the same time, the appropriate methodological arsenal is directed, first of all, to improving the functional capabilities of different systems of the body - the cardiovascular, respiratory, muscular and locomotor apparatus, whose state is determined by the level of the individual's health and the effectiveness of the solution.

In recent years, there have been radical socio-economic changes in all spheres of life of our society. This could not but affect the attitude towards physical culture and sport, the organization of the relevant activities. At present, only about 15% of the population of economically developed countries have sufficient physical activity, which provides the necessary minimum of motor activity; in the last 85% of the daily energy consumption is much lower than the level required to maintain a stable health. The sharp restriction of motor activity in recent decades has led to a decrease in human functional capabilities.

There is no scientifically substantiated and generally accepted definition of "health". The World Health Organization defines health as "not only the absence of disease, but also the state of complete physical, spiritual and social well-being"

In the native theory of physical education, health (physical) is defined as a complete physical development of the individual. And the tasks of guaranteeing health are solved together with the education of physical qualities and their derivative physical abilities, especially those whose development leads to a rise in the level of functional and adaptive capacity of the organism. It is emphasized, however, that the decision of problems on strengthening of health and education of motor abilities have their peculiarities

Key words: *fitness, functional health, training effects, physical training.*

Актуальність. Реалізація оздоровчого завдання, що в умовах вищого навчального закладу, в більшості, здійснюється засобами фізичної підготовки, передбачає формування фундаменту працездатності та всебічний гармонійний розвиток студенток. При цьому відповідний методичний арсенал спрямовується, в першу чергу, на вдосконалення функціональних спроможностей різних систем організму – серцево – судинної, дихальної, м'язової та опорно – рухового