

УДК – 796.092.29

**Миценко Є.В**  
к.н. з фізичного виховання і спорту  
ст.. викладач кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури  
Центральноукраїнський державний педагогічний  
Університет ім. Володимира Винниченка, Кропивницький

### ОЦІНКА РОБОТИ СЕКЦІЙНОГО ВІДДІЛЕННЯ З ФІТНЕСУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В роботі піднімається проблема визначення ефективності роботи секцій з фітнесу у вищих навчальних закладах. Зокрема динаміки такої ефективності протягом кількох навчальних сезонів. Запропоновано проводити визначення такої ефективності на основі підходів представлених у попередніх публікаціях. Перевірено дієвість використання цих підходів на прикладі власної практичної роботи. Сформульовано практичні рекомендації по застосуванню описаного підходу для визначення ефективності роботи секційного відділення. Намічено основні напрями подальших досліджень.

**Ключові слова:** контроль, фітнес, тренування, успішність, оцінювання.

**Миценко Є. В. Оценка работы секционного отделения по фитнесу в высших учебных заведениях.** В работе поднимается проблема определения эффективности работы секции по фитнесу в высших учебных учреждениях. В частности динамика такой эффективности на протяжении нескольких учебных сезонов. На основе данных представленных в предыдущих публикациях предложены подходы для определения упомянутой эффективности. Сформулированы практические рекомендации по применению описанного подхода для контроля эффективности работы секционных отделений по фитнесу. Намечены основные направления дальнейших исследований.

**Ключевые слова:** контроль, фитнес, тренировка, успешность, оценивание.

**Mytsenko Y. Evaluation of the work of the section on fitness in higher educational institutions.** The paper raised the problem of the fitness section's assessment in higher educational institutions. In particular, adapting methods to exercise such control in the training process for physical education to fitness section assessment in generally. As part of the solution to the problem proposed a number of exercises from our prepare research. Found that the main problem of the assessment is to know exactly student's success dynamic, so if you examine the dynamic, this may indicate the effectiveness or inefficiency of the section.

With the aim of the work, we tested the validity of the proposed approach on the example of our own practice. The analysis of the data allows to observe certain differences between the seasons of the last two academic years. Differences in the number of students who have received this or that score are observed in accordance with each of them. Thus, the assessment of "A" in the last academic year was received by 10% of students, and in the present already 14%, the assessment "B" respectively received 22% and 18% of students. Score "C" - last year received 36%, and in the current 28%. 12% of students received the "D" rating last year, and this year as much as 29%, which is the biggest difference between seasonal indicators. The assessment of "E" received respectively 11% and 6% of students. Also, last year's figures differ significantly from the presence of 5% of the students who received the FX rating.

In the process of evaluating the effectiveness of our sectional department, we have succeeded in applying the developed and substantiated previous studies approach to determining the success of students in such sections. At the same time, it is possible to explain objectively and objectively enough requirements to the students themselves. And also, in a convenient way, compare the results of the assessment in different groups and training seasons.

**Key words:** control, fitness, training, assessing, evaluation.

**Постановка проблеми.** Проблема оцінки ефективності роботи секційних відділень, де займаються студенти неспеціальних факультетів в останні роки є досить актуальною, оскільки не у всіх навчальних закладах відбулася в повній мірі адаптація традиційних для пострадянської вищої школи критеріїв до вимог болонського процесу. Також, сам фітнес, як напрям фізичної культури, є специфічним в цьому плані. В процесі занять важко виділити об'єктивні ознаки діяльності студентів, за якими легко визначити ефективність їх роботи. В попередніх дослідженнях ми зазначали, що ці самі причини заважають оцінювати в процесі роботи секції окремого студента. Вони ж створюють складності в процесі оцінки діяльності відділення загалом. Оскільки, як було зазначено в попередніх публікаціях традиційний підхід з використанням нормативних показників є незручним, то ми звернулись до способу, який описали раніше, і який полягає в моніторингу засвоєння спеціально відібраних фізичних вправ. Напряма є популярним серед студентів і без вирішення окресленого питання оцінити якість роботи секційного відділення, і часто як наслідок роботи кафедри, важко [2]. Тому ми вважаємо актуальним питання оцінки роботи секційних відділень з фітнесу у закладах вищої освіти. І зокрема успішність роботи студентів, як основного критерію такої оцінки.

**Аналіз публікацій.** В процесі аналізу наявних підходів до вирішення окресленої проблеми в науковій літературі, ми виявили, що вони є різними та неоднозначними. Так одним із підходів є використання динаміки фізичного стану, як основного критерію. Такий показник може на нашу думку успішно використовуватися як для оцінки індивідуальної успішності окремо взятого студента, так і для оцінки роботи секційного відділення загалом. В ході застосування цього показника постає

задача його визначення, і до її вирішення різні автори пропонують підходити по різному. Є прості способи [3; 8], а також достатньо складні, що передбачають використання раніше обґрунтованих індексів [5]. Так наприклад використовується індекс Еріксона, індекси обраховані на основі даних про компоненти маси тіла. Кожен з підходів може бути використаний для оцінки динаміки фізичного стану студента, що в свою чергу дасть можливість для загальної оцінки роботи зі студентами загалом. В своїх попередніх дослідженнях ми зазначали, що одним з основних недоліків усіх відомих нам способів визначення такої динаміки, є відсутність чіткого обґрунтування, як той чи інший рівень успішності студентів співвідноситься з європейською шкалою ECTS [1; 6]. Вирішення цієї проблеми здійснено через застосування того ж принципу, який лежить в основі шкали загалом. Він ґрунтується на кількості студентів готових до успішного виконання завдань на тому чи іншому рівні. І в своїх попередніх роботах ми застосували його до нашого випадку із секційним відділенням фітнесу [6]. Тепер, маючи в розпорядженні зазначені інструменти для визначення динаміки індивідуальної успішності студента, ми можемо ставити задачі по визначенню ефективності роботи відділення загалом, що дозволить досягти поставленої в цій роботі мети.

На даний час існує цілий ряд обґрунтованих підходів до оцінки успішності роботи зі студентами в секційних відділеннях фітнесу, в тому числі один, що був запропонований нами раніше [7]. Він базується на спостереженні за динамікою засвоєння серії вправ. Тому, як наступний крок, ми визначили перевірку вже існуючих підходів на прикладі нашого університету. І зокрема визначення динаміки рівня навичок студентів протягом навчального сезону.

Окрім визначення успішності на основі контролю динаміки фізичного стану, деякі підходи передбачають облік роботи проведеної студентом. Що як і у випадку з індивідуальним оцінюванням, може стати ефективним інструментом у випадку з моніторингом роботи секції загалом [4]. Але попри ряд переваг, про які ми зазначали в попередніх роботах, цей підхід вимагає постійного ведення облікової документації і значного обсягу інформації про роботу кожного студента. В попередніх дослідженнях з цього напрямку вже було сказано, що на нашу думку в умовах звичайного навчального процесу, високі організаційні затрати не доцільні. Шукаючи спрощених моделей взаємодії зі студентом, що в наш час популярності ліберального педагогічного стилю є логічним кроком, ми вважаємо такі способи оцінки роботи секції недоцільними.

Для визначення і оцінки результатів роботи відділення фітнесу, ми спираючись на результати попередніх досліджень, застосували спеціально розроблений комплекс вправ. За динамікою засвоєння цих вправ в середньому студентами прослідкували зміни, що відбулись наприкінці навчального сезону в порівнянні з початком. Для визначення достовірності отриманих відмінностей скористались методами математичної статистики.

**Метою** роботи ми визначили перевірку ефективності розроблених раніше методик оцінки успішності студентів на заняттях з фітнесу для студентів неспеціальних факультетів у закладах вищої освіти для оцінки результатів роботи секційного відділення загалом.

**Серед задач:**

1. Дослідити сучасний стан питання оцінки роботи секційних відділень з фітнесу у закладах вищої освіти.
2. Прослідкувати успішність студентів у секції фітнесу, як критерій оцінки роботи секції загалом.
3. Оцінити ефективність використання розроблених раніше підходів до оцінювання студентів, для визначення ефективності роботи секції.
4. Сформулювати практичні рекомендації використання наведених підходів у процесі педагогічної діяльності.

У вирішенні поставлених задач ми спиралися на власні попередні дослідження. Так до цього нам вдалось обґрунтувати способи оцінки ефективності роботи студентів у секції фітнесу на прикладі власної роботи [7]. Це значить що дані про таку ефективність можна використати як критерій. Однак раніше розроблені підходи стосувались оцінки роботи окремого студента, а до цілого колективу вони не застосовувались. Тому визначення можливості застосування динаміки успішності студентів, як критерій оцінки роботи в секції загалом, привернуло нашу окрему увагу. Поставивши для себе відповідну задачу, ми орієнтувалися в її вирішенні на статистичну достовірність змін, що продемонстрували в середньому студенти в процесі оцінювання.

Ключову задачу по визначенню успішності студентів ми вирішували шляхом констатуючого експерименту, в якому прийняли участь 86 осіб протягом 2018-2019 навчального року, а саме з 15 вересня по 20 травня. Основна робота була проведена в першій та кілька останніх тижнів зазначеного періоду, і стосувалась оцінювання успішності студентів згідно напрацьованих раніше підходів [6]. Зазначена кількість учасників експерименту, це ті студенти, які приймали в ньому участь від початку і до кінця. Ще 4 особи з різних причин не змогли цього зробити. Їх результати ми не враховували в процесі статистичного аналізу отриманих даних. Для проведення оцінювання була використана серія вправ. У підсумку кожен студент отримав оцінку за шкалою ESTC [7]. На наступному етапі було узагальнено дані від усіх учасників експерименту. В результаті експерименту нами були отримані представлені в таблиці 1 дані.

Таблиця 1

**Відносна кількість студентів, що отримали ту чи іншу оцінку в секції фітнесу у 2018-2019 н.р.**

Кількість вправ	Кількість студентів, що впоралися з виконанням, %	Оцінка за шкалою ESTC	Кількість студентів з оцінкою, %
23	10	A	10
21	32	B	22
19	41	C	36
17	55		
15	68		
13	80	D	12
11	89		

9	97	E	11
7	100		
5	100	FX	0
3	100		

І як видно з представлених даних, наприкінці експериментального періоду 100% студентів змогли отримати оцінку «Е» або вищу.

В той же час оцінку «А» отримали 10% студентів, оцінку «В» - відповідно – 22%, оцінку «С» - 36 %, оцінку «D» - 12 %, оцінку «Е» - 11 %. Ніхто зі студентів не отримав оцінку «FX».

Отримані на цьому етапі дані ми порівняли з показниками успішності за попередній навчальний рік. Ці показники представлені в таблиці 2, та були нами отримані академічних журналів у архіві кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури. Згідно цих даних, як видно з таблиці оцінку «А» отримали 14% студентів, оцінку «В» - відповідно – 18%, оцінку «С» - 28 %, оцінку «D» - 29 %, оцінку «Е» - 6 %. Також п'ять відсотків студентів отримали оцінку «FX».

Таблиця 2

Відносна кількість студентів, що отримали ту чи іншу оцінку в секції фітнесу у 2017-2018 н.р.

Кількість вправ	Кількість студентів, що впоралися з виконанням, %	Оцінка за шкалою ESTC	Кількість студентів з оцінкою, %
23	14	A	14
21	32	B	18
19	48	C	28
17	53		
15	60	D	29
13	80		
11	89	E	6
9	93		
7	95	FX	5
5	100		
3	100		

Отже аналіз отриманих даних дає змогу спостерігати певні відмінності між сезонами двох останніх навчальних років. Відмінності за кількістю студентів, що отримали ту чи іншу оцінку спостерігаються відповідно до кожної з них. Так оцінку «А» в минулому навчальному році отримало 10% студентів, а в нинішньому вже 14%, оцінку «В» відповідно отримали 22 % та 18 % студентів. Оцінку «С» - в минулому році отримали 36 %, а в нинішньому 28%. Оцінку «D» минулого року отримали 12 % студентів, а цього року аж 29 % що є найбільшою відмінністю між сезонними показниками. Оцінку «Е» отримали відповідно 11% та 6% студентів. Також показники минулого року суттєво відрізняються наявністю 5% студентів, які отримали оцінку «FX».

Наступним важливим питанням є вірогідність отриманих результатів. Використавши додаток аналізу даних комп'ютерної програми Microsoft Excel ми визначили, що для нашої кількості учасників експерименту, та з урахуванням варіативності оцінок, вірогідно відрізняються лише показники по оцінці «D» та «FX», ( $P < 0,01$ ). Це в нашому випадку говорить про те, що застосований підхід до оцінювання успішності студентів, може бути застосований, як інформативний критерій ефективності роботи секційного відділення, і на його основі можна проявити відмінності в показниках зокрема між показниками однієї секції в різні періоди роботи.

Ми припускаємо, що особливості в отриманих результатах можуть бути обумовлені регіональними чинниками, специфікою навчального закладу, або іншими причинами. І це може бути темою подальших досліджень. Але отримані результати цілком вірогідні та надійні для того, що б на їх підставі рекомендувати викладачам закладів вищої освіти здійснювати оцінку ефективності роботи секційних відділень з фітнесу в запропонований нами спосіб.

**Висновки.** В процесі оцінки ефективності роботи секційного відділення з фітнесу кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури, нам вдалось застосувати напрацьований і обґрунтований в попередніх дослідженнях підхід до визначення успішності роботи студентів у таких секціях. Також виявити вірогідні відмінності у результаті роботи секції за останні два роки, спираючись на середню успішність студентів, як основний критерій. Так виявлено, що вірогідно відрізняються показники за кількістю отриманих оцінок «D» та «FX» по шкалі ESTC. Що дозволяє показово і зручно не лише визначати ефективність роботи секційного відділення, але й порівнювати її з аналогічною за інший період часу, або з іншою секцією аналогічного спрямування.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні регіональних та інших особливостей застосування представленого підходу оцінки ефективності роботи секційного відділення фітнесу у закладах вищої освіти.

#### Література

1. Болонський процес та нова парадигма вищої освіти: монографія / Ю. М. Рашкевич ; М-во освіти і науки України, Нац. ун-т «Львів. політехніка». — Львів: Вид-во Львів. політехніки, 2014. — 168 с. — Бібліогр.: с. 159-164.
2. Гібаєва Н.Н. Особенности использования фитнес программ по физической культуре со студентками / [Гібаєва Н.Н., Люлина Н.В., Захарова Л.В.] // Физическое воспитание студентов, № 6. 2010. — С. 16 – 18.

3. Данильченко В.В. Використання фітнес-програм і технологій у фізичному вихованні студентів / В.В. Данильченко, В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов // ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ: Матеріали VI регіональної науково-методичної конференції 23-24 червня 2011р. – К.; НАУ, 2011. – С. 71-73.
4. Жуков В. А. Программирование занятий аэробной направленности в физическом воспитании студентов / Жуков В. А., Котченко Ю. В., Усачев Ю. А. // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : матеріали IX Міжнародної науково-методичної конференції, 12-13 черв. 2014 р. – Київ, 2014. – С. 70-73.
5. Жуков В. О. 2.2.3. Комбіновані фітнес-програми / [Жуков В. О., Усачов Ю. О., Хіміч І. Ю.] // Фізичне виховання. Фітнес : навч. посіб. / Мін-во освіти і науки України, Нац. авіац. ун-т. – Київ : [НАУ], 2014. – С. 137-146.
6. Миценко Є. В. Адаптація процесу оцінювання студентів на заняттях з фітнесу до європейської шкали ESTC // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт». – 2019. – Випуск 3 К (110). – С. 372-376.
7. Миценко Є. В., Мішин С. В. Здійснення поточного контролю успішності на заняттях з фітнесу у вищих навчальних закладах // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт». – 2016. – Випуск 8(78К). – С. 56-60.
8. Усачев Ю.А. Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики уровня физического состояния студентов / Ю.А. Усачев, В.В. Билецкая / Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования: Международная научно-практическая конференция, 2013 г. – Ульяновск: УЛГТУ, 2013. – С. 427–431.

#### References

1. Bolonskiy proces ta nova paradyghma vyshhoji osvity: monohrafija / Ju. M. Rashkevych ; M-vo osvity i nauky Ukrainy, Nac. un-t «Ljviv. politehnika». — Ljviv: Vyd-vo Ljviv. politehniky, 2014. — 168 s. — Bibliogr.: s. 159-164.
2. Gibayeva N.N. Osobnosti ispolzovaniya fitness program po fizicheskoy culture so studentkami [Gibayeva N.N., Lulin N.V., Zaharova L.V.] Fizicheskoye vospitaniye studentov, № 6. 2010. P. 16 18.
3. Danylchenko V.V. Vykorystannia fitnes-prohram i tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni studentiv V.V Danylchenko, V.B. Zinchenko, Yu.O. Usachov FIZYCHNE VYKHOVANNIA V KONTEKSTI SUCHASNOI OSVITY: Materialy VI rehionalnoi naukovo-metodychnoi konferentsii 23-24 chervnia 2011r. K.;NAU, 2011. P. 71-73.
4. Zhukov V. A. Prohrammyrovanye zaniaty aэробnoi napravlennosti v fizycheskom vospytanyy studentov Zhukov V. A., Kotchenko Yu. V., Usachev Yu. A. Fizyчне vykhovannia v konteksti suchasnoi osvity : materialy IX Mizhnarodnoi naukovo-metodychnoi konferentsii, 12-13 cherv. 2014 r. Kyiv, 2014. P. 70-73.
5. Zhukov V. O. 2.2.3. Kombinovani fitnes-prohramy [Zhukov V. O., Usachov Yu. O., Khimich I. Yu.] Fizyчне vykhovannia. Fitnes : navch. posib. Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Nats. aviats. un-t. Kyiv : [NAU], 2014. P. 137-146.
6. Mytsenko Ye. V. Adaptatsiia protsesu otsiniuvannia studentiv na zaniattiakh z fitnesu do yevropeiskoi shkaly ESTC // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Dragomanova. Seriya № 15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury / fizychna kultura i sport». – 2019. – Vypusk 3 K (110). – S. 372-376.
7. Mycenko Je. V., Mishyn S. V. Zdijsnennja potochnoho kontrolju uspishnosti na zanjattjakh z fitnesu u vyshhykh navchalnykh zakladakh // Naukovyj chasopys Nacionalnogho pedahoghichnogho universytetu imeni M.P. Dragomanova. Serija # 15. «Naukovo-pedahoghichni problemy fizychnoi kuljity / fizychna kuljtura i sport». – 2016. – Vypusk 8(78K). – S. 56-60.
8. Usachev Yu.A. Otsenka efektyvnosti fytnes-prohramm na osnove dynamyky urovnia fizycheskoho sostoianiya studentov Yu.A. Usachev, V.V. Byletskaia Sovershenstvovanye uchebnoho y trenirovochnoho protsessov v systeme obrazovaniya: Mezhdunarodnaia nauchno-praktycheskaia konferentsiya, 2013. Ulianovsk: UIHTU, 2013. P. 427-431.

**Ніколаєв В. А.**

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова  
Чіжаєв П. І.*

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ*

### ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЄДИНОБОРСТВ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*В статті розглядається роль єдиноборств в системі фізичного виховання закладів вищої освіти. Особлива увага приділена викладанню секційних занять з єдиноборств для дівчат-студенток закладів вищої освіти, які забезпечують розвиток плевненості у власних силах за рахунок оволодіння навичками самооборони і підтримання фізичної форми. Ставиться акцент на важливості значимості єдиноборств у формуванні таких важливих для сучасного динамічного життя особистісних якостей, як цілеспрямованості, самодисципліни, витримки і рішучості. Обґрунтовано основні концептуальні підходи до процесу фізичного виховання студенток ЗВО з використанням засобів єдиноборств. Наведено методику відбору і критерії оцінювання показників фізичної підготовленості дівчат в секцію з єдиноборств. Представлено обґрунтування програми секційних занять з використанням засобів єдиноборств для студенток вищої школи.*

**Ключові слова:** *єдиноборства, студентки, заклади вищої освіти, техніка, фізична підготовленість, спортивні секції.*