

The author researches level of student's knowledge of questions related to the protection and strengthening their health, level of assurance and preparedness for independent use of the knowledge and skills gained during the physical training course.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТОК

Анатолій Кривенко

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

Постановка проблеми. Стан здоров'я сучасної студентської молоді – одна з найактуальніших педагогічних проблем [1]. Дані науково-методичної літератури свідчать, що 61% населення у віці 16-19 років має низький рівень фізичної підготовленості [2]. У студентів спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості [3], а інтерес до фізичної культури падає. Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров'я нації” дає підстави для створення відповідних умов використання засобів фізичної культури і національного спортивного науки і практику на пошук нових шляхів вирішення оздоровчих завдань фізичного виховання [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження показали, що серед населення досить чітко виділяються особи з вираженою „спортивною спрямованістю” інтересів. До цієї групи належить 15-30% дівчат. У тих випадках, коли немає умов для занять спортом, вони практично завжди знаходять інші форми проведення дозвілля, часто соціально небажані. Однієї з важливих причин такого явища, безсумнівно, є низький розвиток масової фізкультури і спорту [5].

Результативність фізичного виховання студентів значною мірою залежить від упровадження в навчальний процес ефективних форм, методів і засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності [2].

Різноманітність форм масової фізичної культури уже заздалегідь припускає дуже широкий діапазон напрямків, стосовно яких повинні бути вироблені рекомендації [6].

Існує велика кількість фізичних вправ і кожна своєрідно впливає на організм людини [7]. Так, аеробіка орієнтована на розвиток витривалості, підвищення функціональних можливостей організму і зниження жирового компоненту тіла. Шейпинг і каланетика найефективніші при вдосконаленні фігури й постави і не мають, порівняно з аеробікою, такого значного впливу на функціональні резерви тих, хто займається [8; 9].

Спрямованість навчального процесу на виконання нормативів не дозволяє студентам досягти необхідного рівня спортивно-технічної підготовленості і не формує у них належного ставлення до занять. Заняття, в основу яких покладений матеріал одного з видів спорту, навпаки, не забезпечують необхідного рівня фізичної підготовленості [10].

Атлетична гімнастика – один із найпопулярніших видів спорту серед студентів, а тому розробка методики та впровадження занять в практику фізичного виховання студенток є актуальною.

Завдання дослідження – вивчення впливу занять атлетичною гімнастикою на фізичний стан студенток.

Організація і методика дослідження.

Для вирішення поставленого завдання були організовані одна експериментальна (30 дівчат) і одна контрольна група (32 дівчини). В контрольній групі (КГ) заняття проводилися за традиційною методикою, а в експериментальній групі (ЕГ) – дівчата займалися атлетичною гімнастикою за розробленою нами програмою. Заняття проводилися протягом навчального року (вересень 2001 – травень 2002 років), 2 рази на тиждень по 90 хвилин. Учасники експерименту відносилися до основної медичної групи.

Аналізувались результати із використанням методів математичної статистики.

Фізичний стан студенток визначався фізичною працездатністю, функціональним станом, фізичним розвитком та фізичною підготовленістю.

Фізична підготовленість оцінювалася за результатами виконання контрольних вправ, передбачених „Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України” (1997).

Результати дослідження.

Дані антропометричних досліджень представлені на рисунку 1 (див. додаток).

Довжина тіла на початку експерименту в ЕГ і КГ відповідно складала $164,9 \pm 6,0$ см і $164,0 \pm 3,3$ см і в кінці експерименту фактично не змінилися (приріст 0,1 і 0,2%).

Середній показник ваги тіла в ЕГ складав $56,1 \pm 7,3$ кг, а наприкінці експерименту – $56,3 \pm 7,1$ кг (приріст 0,4%). В КГ середній показник на початку експерименту складав $59,2 \pm 5,2$ кг, а наприкінці експерименту – $59,7 \pm 5,2$ кг (приріст у 2 рази вищий, ніж в ЕГ – 0,8%). В обох групах вірогідних змін не спостерігалось ($P > 0,05$).

Середні показники окружності грудної клітки на початку експерименту в ЕГ і КГ відповідно складала $80,3 \pm 4,2$ см і $82,8 \pm 3,1$ см і наприкінці експерименту суттєво не змінилися ($P > 0,05$) і складала $79,8 \pm 4,3$ см і $82,7 \pm 3,2$ см.

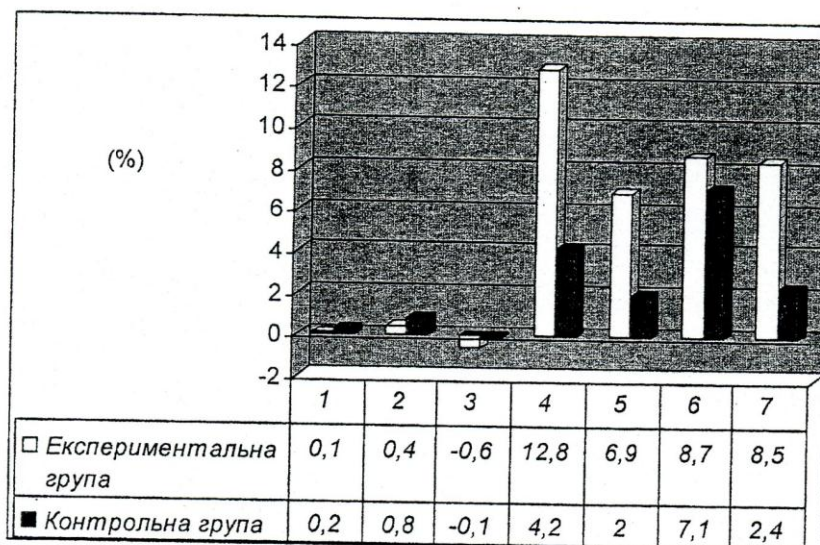


Рис. 1. Динаміка змін показників фізичного розвитку та функціонального стану дівчат: 1 – довжина тіла; 2 – вага тіла; 3 – окружність грудної клітки; 4 – життєва ємність легенів; 5 – пульс за одну хвилину в стані спокою; 6 – індекс Руф'є; 7 – динамометрія правої кисті.

6,9%), вірогідність розрізень статистично значуща ($P < 0,05$). В КГ суттєвих відмінностей не відбулося ($P > 0,05$) середній показник склав $85,6 \pm 7,0$ уд./хв. і $83,9 \pm 6,8$ уд./хв. (приріст 2%).

Діяльність серцево-судинної системи визначалась за пробою Руф'є. На початку експерименту в ЕГ і КГ працездатність серця оцінювалась як „незадовільно” (серцева недостатність сильного ступеня), індекс Руф'є відповідно склав $17,0 \pm 1,8$ ум./од. і $16,8 \pm 1,7$ ум./од. Наприкінці експерименту в обох групах показники суттєво змінилися ($P < 0,05$), в ЕГ середній показник склав $15,6 \pm 1,3$ ум./од. (приріст 8,7%), а в КГ – $15,6 \pm 2,1$ ум./од. (приріст 7,1%). В обох групах показники оцінювались як „незадовільно”.

Середній показник динамометрії правої кисті на початку експерименту в ЕГ склав $27,2 \pm 2,2$ кг і наприкінці експерименту вірогідно змінився ($P < 0,05$) і склав $29,5 \pm 2,7$ кг (приріст 8,5%). В КГ середній показник на початку експерименту склав $27,1 \pm 2,6$ кг і наприкінці експерименту суттєво не змінився ($P > 0,05$) і склав $27,8 \pm 2,6$ кг (приріст 2,4%).

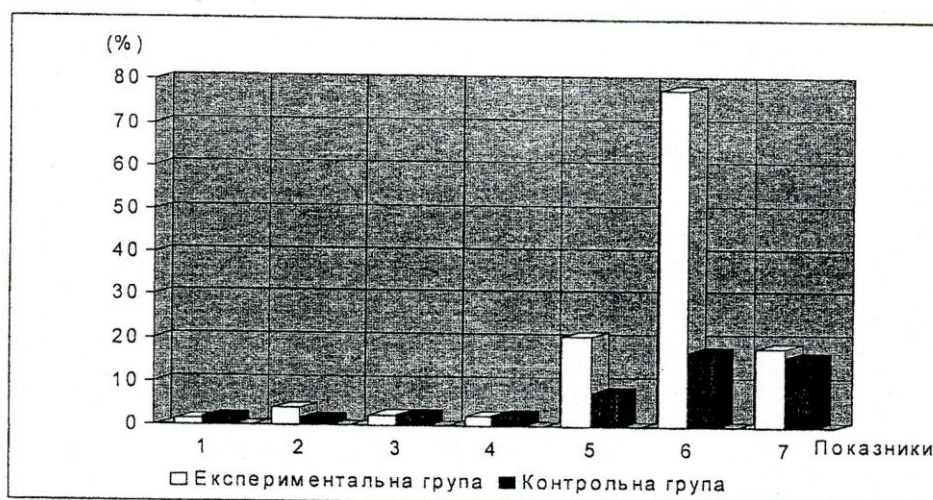


Рис. 2. Темпи приросту показників розвитку фізичних якостей у дівчат: 1 – біг на 2000 м; 2 – біг на 100 м; 3 – човниковий біг 4 x 9 м; 4 – стрибок, у довжину з місця; 5 – підняття тулуба з положення лежачи в сід за 1, хвилину; 6 – згинання і розгинання рук в упорі лежачи; 7 – нахил вперед із положення сидячи.

Дані про рівень фізичної підготовленості наведені на рисунку 2.

Дані рисунка 1 свідчать, що життєва ємність легенів на початку експерименту в ЕГ складала $2843,3 \pm 266,1$ см³ і наприкінці експерименту вірогідно підвищилася ($P < 0,05$) і складала $3206,7 \pm 311,7$ см³ (приріст 12,8%). В КГ відповідно $2890 \pm 252,4$ см³ і в кінці експерименту суттєво змінилася ($P < 0,05$) і становила $3010 \pm 195,4$ см³ (приріст 4,2%).

Середній показник пульсу за одну хвилину в стані спокою на початку експерименту в ЕГ склав $89,3 \pm 8,4$ уд./хв. і наприкінці експерименту – $83,6 \pm 7,4$ уд./хв. (приріст

Середній показник з бігу на 2000 м на початку експерименту в ЕГ склав $11,37 \pm 0,9$ хв. і в кінці експерименту - $11,21 \pm 0,9$ хв. і оцінювався в 2 бали (за 5-ти бальною системою), суттєвих відмінностей не спостерігалось ($P > 0,05$). В КГ середній показник відповідно склав $11,54 \pm 0,8$ хв. і - $11,31 \pm 0,8$ хв., сягаючи вірогідних змін ($P < 0,05$). Середні показники в КГ і на початку і наприкінці експерименту оцінювалися в 2 бали.

Середній показник з бігу на 100 м, що характеризує швидкісні якості, на початку експерименту в ЕГ склав $17,8 \pm 0,8$ с і наприкінці експерименту поліпшився ($17,1 \pm 0,6$ с), сягаючи вірогідних змін ($P < 0,05$). В КГ середній показник склав відповідно $17,9 \pm 0,8$ с і $17,6 \pm 0,7$ с і вірогідних змін не спостерігалось ($P > 0,05$). На початку експерименту показники в обох групах оцінювалися в 1 бал, а наприкінці експерименту в ЕГ - в 2 бали, а в КГ - в 1 бал.

Середні показники човникового бігу на початку експерименту в ЕГ і КГ склали відповідно $11,4 \pm 0,4$ с і $11,6 \pm 0,6$ с і оцінювалися в 2 і 1 бали. Наприкінці експерименту середні показники вірогідно поліпшилися ($P < 0,05$) і склали відповідно $11,2 \pm 0,3$ с і $11,3 \pm 0,4$ с (оцінювалися в 2 бали).

Стрибок у довжину з місця характеризує швидкісно-силові якості м'язів нижніх кінцівок. Середні показники у дівчат на початку експерименту в ЕГ і КГ склали відповідно $169,1 \pm 10,9$ см і $164,5 \pm 11,8$ см і оцінювалися в 1 бал. Наприкінці експерименту вони відповідно склали $172,7 \pm 10,4$ см і $168,7 \pm 11$ см. Вірогідність змін в обох групах не спостерігалось ($P > 0,05$).

Сила м'язів живота визначалася кількістю піднімань тулуба з положення лежачи на спині в сід за 1 хв. Середні показники на початку експерименту в ЕГ і КГ склали відповідно $34,9 \pm 3,3$ рази і $36,3 \pm 4,5$ рази і оцінювалися в 2 бали. Наприкінці експерименту показники сягнули вірогідних змін ($P < 0,05$) і склали відповідно $42,1 \pm 3,7$ рази (4 бали) і $39,3 \pm 3,7$ рази (3 бали).

Середні показники згинання і розгинання рук в упорі лежачи на початку експерименту в ЕГ і КГ склали відповідно $8,1 \pm 3,6$ рази і $7,9 \pm 4,3$ рази і оцінювалися в 1 бал. Наприкінці експерименту в ЕГ середній показник досяг вірогідних змін ($P < 0,05$) і склав $14,5 \pm 3,6$ рази (оцінка 2 бали). В КГ вірогідних змін не відбулося ($P > 0,05$), середній показник склав $9,5 \pm 4,3$ рази (оцінка 1 бал).

Гнучкість визначалася за результатами виконання нахилів уперед із положення сидячи. На початку експерименту середні показники в ЕГ і КГ склали відповідно $12,9 \pm 4,0$ см і $10,0 \pm 3,8$ см і оцінювалися в 2 бали. Наприкінці експерименту в ЕГ середній показник досяг вірогідних змін ($P < 0,05$) і склав $15,3 \pm 3,0$ см (3 бали) і в КГ - $12,0 \pm 3,4$ см (2 бали), не досягнувши вірогідних змін ($P > 0,05$).

Загальний приріст показників фізичної підготовленості в ЕГ становив 126,5%, а в КГ - 49,6%.

Висновок дозволяють зробити результати експериментальних досліджень про те, що заняття атлетичною гімнастикою позитивно впливають на фізичний стан студенток. Проте вони не забезпечують необхідного рівня розвитку витривалості (біг 2000 м) та розвитку швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця). Тому заняття атлетичною гімнастикою необхідно доповнювати легкоатлетичними вправами.

Перспективи подальших досліджень. Розробити на основі результатів досліджень методику комплексного розвитку фізичних якостей студенток за рахунок раціонального співвідношення засобів фізичної підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Матукова Г. Здоров'я майбутніх спеціалістів як педагогічна проблема // Рідна школа. - 2002. - № 11. - С. 61-62.
2. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис...канд. наук з фізичного виховання і спорту. - Луцьк, 2000. - 19 с.
3. Слімаковський О. Народні види боротьби та їх застосування у процесі фізичного виховання студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХХПІ, 2001. - № 2. - С. 19-22.
4. Борейко М.М. Оздоровительная эффективность уроков физической культуры с первоклассниками с легкоатлетической направленностью // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХХПІ, 2002. - № 1. - С. 72.
5. Чернов К.Л., Кузнецов В.К., Каширцев Ю.А. Проблемы массового спорта // Теория и практика физической культуры. - 1992. - № 1. - С. 34-36.
6. Ратов И.П. К перспективам оптимизации подбора упражнений для массовой физической культуры и условий их применения // Теория и практика физической культуры, 1990. - № 1. - С. 11-14.
7. Лапутин А.П. Гравитационная тренировка. - К.: Знання, 1999. - С. 142-170.
8. Губарева Е.С. Научное обоснование педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХХПІ, 2001. - № 1. - С. 39-46.
9. Наумова Н.І. Динаміка показників фізичного розвитку студентів під впливом занять різного напрямку з дисципліни „Фізичне виховання” на основі комп'ютерних технологій // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2002. - № 2. - С. 36-41.
10. Снастин Э.М. Обоснование оптимальных форм организации учебного процесса по физическому воспитанию // Теория и практика физической культуры, 1982. - № 7. - С. 37-38.

THE INFLUENCE OF THE EXERCISES IN ATHLETIC GYMNASTICS
ON A PHYSICAL STATE OF STUDENTS OF HIGH SCHOOL

Anatoli Kryvenko

T.G. Shevchenko State Pedagogical University of Chernihiv

Annotation. In the research it is shown, that the exercises in athletic gymnastics selectively influence the girls' organism and according to some parameters can not supply a necessary level of physical preparation.

ІНФОРМАЦІЙНА ЗНАЧИМІСТЬ ОСНОВНИХ
КОМПОНЕНТІВ ПРОФЕСІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ
СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Марина Карченко

*Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди*

Постановка проблеми. На сучасному етапі національно-культурного відродження України важливим завданням вищої школи є підвищення якості підготовки фахівців, здатних до активної творчої діяльності в різних галузях, зокрема у фізичному вихованні і спорті. Удосконалення їх професійної підготовки неможливе без виявлення чинників професійного становлення вчителя, вивчення особливостей його педагогічної діяльності, визначення структури професійних здібностей.

Здібності до професійної діяльності в галузі навчання і виховання вивчалися багатьма дослідниками, серед яких А.Г.Ковальов, М.Д.Левітов (1960), Б.М.Теплов (1961), Ф.Н.Гоноблін (1962), Н.В.Кузьміна (1967, 1985), А.І.Щербаков (1968), В.А.Крутецький (1971), Є.А.Голубева (1986), В.Н.Дружинін (1998) та інші.

В результаті цих досліджень були виділені види педагогічних здібностей, визначена їх структура, вивчені здібності до викладання конкретних предметів. Водночас, недостатньо уваги приділялося розгляду структури і змісту професійної діяльності вчителя фізичної культури, що суттєво змінюється у зв'язку з тенденцією до погіршенням стану здоров'я і фізичної підготовленості школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літератури показує, що особистість вчителя фізичної культури, структура його професійних здібностей, особливості професійної діяльності і шляхи її удосконалення досліджуються багатьма авторами в напрямках:

- розробка професіограм і моделей діяльності; вивчення структури професійних здібностей; теоретичних і методичних основ удосконалення професійної діяльності, диференційованого підходу у професійній підготовці; умови формування особистості вчителя, психологічних детермінантів професійної підготовки

З точки зору Л.В.Волкова [3], професійні здібності вчителя слід розглядати як складну структуру багатьох компонентів, які формуються на основі психічних властивостей особистості і є передумовою успішної педагогічної діяльності. Крім цього, розвиток професійних здібностей відбувається тільки в процесі діяльності і потребує теоретичної підготовки і практичних навичок.

Проблемою виявлення і вивчення компонентного складу педагогічних здібностей, необхідних учителю фізичної культури, тривалий час займався В.Т.Ялович [7]. У результаті його досліджень була розроблена структурна схема педагогічних здібностей, в яку ввійшли підсистеми: *педагогічна спостережливість; педагогічна уважність; педагогічна впливовість.*

Автор відзначає, що якість засвоєння студентами компонентів педагогічних здібностей залежить від уміння визначити сутність розроблених підсистем.

О.С.Куц [5] основні компоненти здібностей фахівця з фізичного виховання пропонує у вигляді трьох головних блоків, кожний з яких має свій зміст і свою структуру: *блок особистості фахівця*, який включає ідейність, моральність, якість; інтелект і рівень розвитку психічних функцій, необхідних у виробничій діяльності, у сфері фізичної культури і спорту; *блок професійної діяльності* об'єднує сукупність всіх видів праці, основних дій і операцій фахівця, з фізичного виховання і спорту; *блок знань, умінь і навичок*, які забезпечують виконання професійної діяльності на сучасному рівні досягнень науки і техніки.

Ці блоки, стверджує автор, не існують ізольовано, вони тісно пов'язані між собою і впливають один на одного.

Результатом дослідження Н.Ю.Бурлакової [1] стали висновки про те, що професійні здібності вчителя фізичної культури – це цілісне, багатокомпонентне утворення, яке включає показники загальнопедагогічних і предметних здібностей. Автор визначає, що структура професійних здібностей, до якої належать компоненти морфо-функціональних, психологічних, фізіологічних, психодинамічних, особистісних і соціальних особливостей досліджуваних – це динамічне утворення, яке змінюється залежно від рівня розвитку здібностей.

Зважаючи на викладене, ми поставили такі завдання дослідження: