

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ ДО ПОЗААКАДЕМІЧНИХ ЗАНЯТЬ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ НУ "ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА"

Розглянуто показники рівня фізичної підготовленості студентів НУ "Львівська політехніка". Відображено динаміку показників фізичних якостей студентів протягом періоду занять обраними видами спорту. Підтверджено, що поза академічні заняття дають змогу компенсувати дефіцит рухової активності студентів під час перебування у ВНЗ.

Ключові слова: поза академічні заняття, динаміка, фізичні якості, фізична підготовленість.

Постановка проблеми. Питання усунення негативних наслідків дефіциту рухової активності засобами фізичного виховання студентів ВНЗ була і залишається домінуючою в дослідженнях значного числа фахівців галузі [1-5]. На сьогодні у більшості вищих навчальних закладів фізичне виховання проводиться один раз на тиждень на перших трьох курсах без додаткових занять у поза навчальний час, що не в змозі компенсувати дефіцит рухової активності студентів в режимі дня. У результаті цього 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.

На думку Холодова Ж. К. (2004), Ланди Б. Х. (2005), проблему дефіциту рухової активності студентів ВНЗ можна вирішити тільки шляхом комплексного поєднання академічних та поза академічних занять які дадуть змогу досягти бажаного результату їх фізичного виховання. Надання переваги такому способу у вирішенні цієї проблеми, зумовлено насамперед тим, що поза академічні заняття дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами й у сукупності з навчальними забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання у ВНЗ.

Проте, незважаючи на всі позитивні сторони використання поза академічних занять з метою підвищення рівня фізичної підготовленості, перед нами постає ряд питань, які вказують на відсутність чіткої концепції організації цих занять щодо їх диференціації відносно здібностей та уподобань студентів.

Враховуючи важливу роль занять фізичним вихованням у поза навчальний час для студентів ВНЗ, існує нагальна потреба у розробці спеціалізованих методик диференційованого підходу до поза академічних занять, що забезпечить необхідні передумови, для подальшої успішної трудової діяльності.

Недостатня на сьогоднішній день дослідженість вищезазначеної проблеми, її важлива соціальна значущість для підвищення рівня фізичної підготовленості як однією з умов збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, й обумовили вибір теми дослідження та визначили його мету.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дані літературних джерел [1-3] свідчать, що специфіка фізичної культури вимагає підтримання постійного помірного фізичного навантаження. Крім того, у разі тривалих перерв, що перевищують два-три тижні, втрачається і резистентність організму [5]. Тільки комплексне поєднання академічних та поза академічних занять дає змогу досягти бажаного результату фізичного виховання студентів. Заняття фізичною культурою студентів вищих навчальних закладів у вільний від навчання час сприяють раціональному використанню рухової діяльності, що дає змогу зняти нервово-емоційне напруження, сприяє зміцненню здоров'я та підвищенню працездатності [6].

Мета позаакадемічних занять – навчити студентів вчитися й тим самим сприяти вирішенню проблеми підвищення якості фізичного виховання студентів [4]. При цьому, на думку фахівців, такі заняття студентів мають бути добре умотивовані, збагачені певними знаннями її організації, уміннями й навичками самостійно працювати, під контролем самого студента.

У зв'язку з посиленням ролі поза академічної роботи у процесі фізичного виховання ВНЗ актуальною стала проблема її раціональної організації з урахуванням готовності до неї студентів. Вчені й практики завжди приділяли багато уваги вивченню різних аспектів, пов'язаних із цим напрямком фізкультурної діяльності. У наукових роботах [3, 9], досліджувались сутність поняття цієї роботи, принципи її організації, розглядалися різні класифікації, вивчалися методи, форми, засоби її проведення, розроблялись методики планування, організації та контролю поза академічних занять. Проблему цього напрямку досліджували [4-6], у роботах яких відображені саме особливості організації поза академічних

занять студентів ВНЗ. Відомі науковці [2, 5] надають великого значення поза академічній роботі в процесі формування особистості майбутніх висококваліфікованих фахівців, розглядають основні методичні підходи до їх організації і проведення. Протягом багатьох років навкруги цієї проблеми виникають наукові суперечки, в результаті яких народжуються різноманітні погляди і формуються методичні та методологічні позиції. Ці погляди не мають антагоністичного характеру, а відображають просто різні точки зору, які в цілому ряді випадків відрізняються одна від одної непринциповими якісними характеристиками. Значна кількість робіт, присвячених питанням поза академічної роботи у фізичному вихованні ВНЗ 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 [9].

У сучасній практиці фізичного виховання існує багато різноманітних визначень диференційованого підходу. Загалом всі вони базуються на тому, що диференційований підхід передбачає підбір оптимальних засобів, методів у поза академічних формах фізичного виховання відповідно до індивідуальних особливостей студентів. Велика кількість засобів фізичного виховання і варіативність їх виконання дають змогу підібрати найефективніше їхнє поєднання у кожному конкретному випадку чим і забезпечується реалізація диференційованого підходу у процесі фізичного виховання [7].

Комплексний аналіз літератури з цього питання [1-11] показав, що вирішальною умовою, реалізації диференціації поза академічних форм фізичного виховання, є об'єктивне врахування вибору студентів напрямків занять. Водночас робота в такому напрямку уможливує пошук нових технологічних засобів оптимізації рухової активності студентів у таких формах занять.

Узагальнюючи дослідження питання реалізації диференційованого підходу у поза академічних формах занять фізичним вихованням, можна констатувати, що загальною їх особливістю є диференціація на використання різних видів спорту.

Мета роботи – дослідити ефективність використання авторської програми диференційованого підходу до поза академічних занять на рівень фізичної підготовленості студентів НУ "Львівська політехніка".

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел, педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості: використовувались загальноприйняті тести для визначення фізичної підготовленості студентів ВНЗ основної медичної групи, які відповідали обов'язкових умовам: надійності, валідності, інформативності; педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

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) у формі поза академічних занять під керівництвом викладача за авторською програмою. В основу програми було покладено проведення занять не за спортивною спрямованістю а з метою покращення стану фізичної підготовленості студентів. Така тривалість експериментального дослідження – три навчальних роки, була зумовлена тим, що дисципліна "Фізичне виховання" внесена в навчальну програму ВНЗ на такий період часу. Кількість студентів у ЕГ становила 60 чоловік. На початковому етапі проведення дослідження за результатами медичного огляду, всі студенти належали до основної медичної групи.

Результати дослідження. За результатами проведеного дослідження, виявлені достовірні розбіжності між вихідними та кінцевими показниками рівня фізичної підготовленості студентів ЕГ, які протягом трьох років займались плаванням в поза академічний час.

Встановлено, що заняття за авторською програмою сприяють значному підвищенню силових здібностей студентів (табл. 1), про що свідчить висока достовірність розбіжностей між показниками тестувань $40 \pm 0,8$ при $P < 0,001$ та відсоткового приросту в 25% від вихідного рівня.

Спираючись на думку науковців [1-3] 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.

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 $197,1 \pm 4,2$ при $P < 0,001$.

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 $19 \pm 0,8$ при $P < 0,001$, приріст якого становить 26,6%. Слід зазначити, що не менш вагомим є приріст силових здібностей та здібності до витривалості у студентів цих груп: відповідно 18,7 % та 16,2 % при $P < 0,01$, які більшою мірою відповідають за збереження і покращення працездатності студентів, що необхідно в подальшому для їхньої ефективної професійної діяльності.

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
	До експерименту	Після експерименту		
Витривалість (с)	247,6 ±5,07	197,1±4,2	20,4	P<0,001
Сила (к-сть)	32±0,7	40±0,8	25	P<0,001
Гнучкість (см)	15±0,6	16±0,6	6,6	P<0,05
Спритність (с)	9,7±0,12	9,1±0,14	6,1	P<0,05
Швидкість (с)	14,7±0,13	13,89±0,09	5,6	P<0,01

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості студентів ЕГ, які займались 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	P<0,01
Сила (к-сть)	32±0,7	38±0,8	18,7	P<0,01
Гнучкість (см)	15±0,6	19±0,8	26,6	P<0,001
Спритність (с)	9,8±0,15	8,7±0,14	11,2	P<0,01
Швидкість (с)	14,8±0,11	13,2±0,09	10,6	P<0,001

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

Результат проведених тестувань свідчить про те, що у студентів ЕГ, які займались бадмінтоном (табл. 3), достовірно покращились силові здібності, показник яких змінився з 32±0,8 до 36±0,7 при P<0,01 з проростом в 12,5 %. Також 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±0,13 до 14,19±0,13 при P<0,05.

Таблиця 3

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

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

Висновки. Аналіз наукової літератури з даної проблематики дозволив добрати адекватні засоби та методи проведення поза академічних занять фізичним вихованням під час навчання у ВНЗ. На основі цього була розроблена авторська програма диференційованого підходу до використання поза академічних форм занять студентів НУ "Львівська політехніка".

Результатом впровадження авторської програми поза академічних занять стало достовірне покращення всіх без винятку показників фізичної підготовленості студентів ЕГ, порівняно з вихідними результатами тестування, що статистично підтверджено: рівень їх значущості зафіксований в межах 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.

Таким чином, підтверджено адекватність підбору засобів і методів в авторській програмі поза академічних занять, які дозволяють ефективно впливати на рівень фізичної підготовленості студентів під час їх перебування у ВНЗ.

Перспективи подальших досліджень. Планується розробити комплексну програму поза академічних занять на основі карате-до, плавання й бадмінтону.

Використані джерела

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебник / В. А. Бароненко, Л. А. Рапорт. – М. : Альфа, 2009. – 352 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура: учеб. / И.С. Барчуков. – М.: Юнити-Дана, 2003. – 254 с.
3. Круцевич Т. Ю. Критерии эффективности системы физического воспитания молодежи / Т. Ю. Круцевич // Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2000. – № 5. – С. 35-39.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учеб. / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2004. – 463 с.
5. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития / Б. Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2004. – 184 с.
6. Физическая культура : учебник / [под ред. Е. С. Григоровича. – Минск : Вышэйшая школа, 2005. – 260 с.
7. Физическая культура / под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск : Вышэйшая школа, 2008. – 222 с.
8. Физическая культура : учебник / [под ред. В. А. Коледы]. – Минск : Тесей, 2005. – 423 с.
9. Физическая культура : учебник / [под ред. Е. В. Харламова]. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 355 с.
10. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: уч. пос. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М.: Издательский центр "Академия", 2003. – 480 с.
11. Green K. Physical education / K. Green, K. Hardman. – Mayer & Mayer Verlag, 2005. – 248 p.
12. Kirk D. The handbook of physical education / D. Kirk, D. MacDonald, M. O Suliva. – Sage, 2006. – 838 p.

Stadnyk V.V.

EFFICIENCY PROGRAMS OUTSIDE OF ACADEMIC CLASSES ON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS "LVIV POLYTECHNIC"

Considered indicators of physical fitness of students "Lviv Polytechnic". Reflected a positive trend growth rate of physical qualities EG during the period selected sports activities. Confirmed that pozaakademichni classes can compensate for lack of physical activity of students in the mode of the day.

Key words: *outside of academic classes, dynamic, physical qualities, physical training.*

Стаття надійшла до редакції 05.08.2013 р.