

В. М. Романчук, Д. В. Бойко, К. В. Пронтенко

*Житомирський військовий інститут імені С.П. Корольова
Національного авіаційного університету*

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ГИРЬОВОГО СПОРТУ

У статті висвітлено результати впровадження авторської програми проведення спортивно-орієнтованої форми з використанням засобів гирьового спорту у систему фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. У дослідженні приймали участь 62 студента експериментальної ($n = 28$) та контрольної ($n = 34$) груп. Досліджено вплив занять за авторською програмою на розвиток силових, швидкісних якостей, витривалості та гнучкості, а також показники спортивної підготовленості студентів. Виявлено достовірні зміни у розвитку фізичних якостей та спортивних результатах студентів експериментальної групи. Доведено позитивний вплив занять за авторською програмою на показники фізичної та спортивної підготовленості студентів.

Ключові слова: спортивно орієнтоване відділення, фізичні якості, гирьовий спорт, студенти.

Постановка проблеми. Фізичне виховання і масовий спорт у вищих навчальних закладах (ВНЗ) є невід'ємною складовою формування загальної та професійної культури особистості відповідно до вимог сьогодення, збереження та зміцнення здоров'я, організації та забезпечення здорового способу життя, підвищення рівня працездатності, створення умов для подовження активного творчого довголіття студентства [2, 4].

Особливого значення це набуло сьогодні, коли несприятлива екологічна обстановка значним чином впливає на організм молоді людини, яка має в умовах нових економічних стосунків у державі повинна витримувати значні навантаження різного напрямку [1, 2].

Аналіз спеціальної літератури [1, 4, 6, 7] показав, що останнім часом суттєво активізувався інтерес у студентської молоді до різних видів спортивної діяльності. Питанням покращання фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я студентів засобами різних видів спорту присвячена значна кількість робіт [1, 4, 5]. Однак у сучасній науково-методичній літературі питання організації занять студентів ВНЗ з використанням простих і доступних засобів, таких, як вправи гирьового спорту, за умови їх вільного вибору, є недостатньо дослідженим. Тому обґрунтування та розробка програми проведення спортивно-орієнтованої форми фізичного виховання студентів з використанням засобів гирьового спорту є актуальним завданням на шляху зміцнення здоров'я, покращання фізичної підготовленості, підвищення спортивних результатів, покращання зацікавленості студентів та залучення їх до систематичних занять фізичними вправами і спортом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій дозволяє зробити висновок, що проблема фізичного виховання студентів ВНЗ може бути розв'язана шляхом впровадження спортивно-орієнтованої форми організації фізичного виховання у ВНЗ з урахуванням вільного вибору студентами виду спорту [1, 4]. При цьому багатьма вченими [2, 4, 5, 6] зазначається, що важливим є застосування таких засобів фізичного виховання та спорту, які поряд з розвитком основних фізичних якостей та покращанням спортивних показників сприяли б зміцненню здоров'я, вдосконаленню функціональних можливостей організму студентів та стійкості до негативних чинників навчання. Особливого значення це набуває на молодших курсах, де основним завданням фізичного виховання є підвищення загальної фізичної підготовленості студентів – формування міцного фундаменту, необхідного для підвищення працездатності у процесі навчання на старших курсах та у майбутній професійній діяльності.

У керівних документах зазначено, що під час розподілу студентів по групах за видами спорту слід враховувати його популярність, визначену шляхом анкетного опитування, можливості й стан спортивних споруд, які має в розпорядженні вищий навчальний заклад, а також наявність фахівців з видів спорту у викладацькому складі кафедри фізичного виховання [2].

Аналіз наукових праць [3, 7, 8] та результати власних досліджень [5] дозволяють стверджувати, що одним із шляхів розв'язання окресленої проблеми є застосування силових видів спорту, які останнім часом набули особливої популярності серед студентства.

Ефективність силових вправ і позитивна мотивація юнаків до них, з одного боку, та низький рівень здоров'я і недостатній розвиток фізичних якостей студентів у цілому, з іншого, дозволяють рекомендувати застосування вправ гирьового спорту у навчально-виховному процесі студентів ВНЗ [6, 7]. Крім того гирьовий спорт має ряд переваг, що виділяють його серед інших видів спорту: простота, доступність, змістовність, оздоровча спрямованість, економічна ефективність [5, 8].

Мета роботи. Дослідити вплив авторської програми проведення спортивно-орієнтованої форми фізичного виховання з використанням засобів гирьового спорту на фізичну та спортивну підготовленість студентів ВНЗ.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Роботу виконано у межах теми науково-дослідної роботи Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова Національного авіаційного університету «Гирьовий спорт у системі військово-спортивної та бойової діяльності військовослужбовців Збройних Сил України», шифр «Гирьовий спорт» (номер державної реєстрації 0101U001123).

Обговорення результатів дослідження. Спираючись на висновки робіт провідних учених та виходячи із результатів особистих досліджень, нами розроблено програму проведення спортивно-орієнтованої форми фізичного виховання студентів з використанням засобів гірського спорту, сутність якої полягає у завчасному розвитку фізичних якостей та підвищенні загальної фізичної підготовленості студентів молодших курсів ВНЗ України III-IV рівнів акредитації усіх спеціальностей – формуванні фундаменту для розвитку спеціальних фізичних якостей, підвищення працездатності та успішності навчання студентів старших курсів шляхом застосування простих, доступних та ефективних засобів.

Заняття за авторською програмою проводилися згідно з розкладом занять (4 години на тиждень) двічі на тиждень по 90 хв. кожне впродовж навчання студентів на першому та другому курсах.

До особливостей авторської програми можна віднести: формування загальної фізичної підготовленості студентів молодших курсів; доступність вправ з гирями забезпечує високу щільність занять і залучення великої кількості студентів до систематичних тренувань; широкий діапазон ваги гир дозволяє раціонально дозувати навантаження; контрольоване підвищення навантаження відповідно до індивідуальних можливостей студентів сприяє зміцненню здоров'я, вдосконаленню фізичного розвитку і функціональних можливостей основних систем організму, підвищенню працездатності студентів; проведення багатоступневих змагань дозволяє студентам брати участь у змаганнях до 10 разів на рік, що значно підвищує мотивацію і є гарантом залучення їх до систематичних занять фізичними вправами та спортом; простота вправ та використання переважно повторного методу тренування дозволяє студентам виконувати спортивні розряди за 3-4 місяці, що значно підвищує їх інтерес до занять гірським спортом. Авторська програма дозволяє у повному обсязі вирішувати завдання фізичного виховання студентів молодших курсів.

З метою перевірки ефективності авторської програми нами було проведено педагогічний експеримент. Експериментальну програму було впроваджено у систему фізичного виховання Житомирського військового інституту Національного авіаційного університету (ЖВІНАУ) (2010–2012 рр.). Реалізація програми здійснювалась у спортивно-орієнтованому відділенні (СОВ) з гірського спорту кафедри фізичного виховання. Було сформовано експериментальну групу (ЕГ), до якої увійшли студенти СОВ з гірського спорту ЖВІНАУ ($n = 28$) та контрольну групу (КГ) – студенти Житомирського державного університету імені Івана Франка (ЖДУ, $n = 34$), які займалися у СОВ з гірського спорту за існуючою програмою занять.

Ефективність програми визначалась за показниками фізичної та спортивної підготовленості студентів. Для дослідження фізичної підготовленості було проаналізовано динаміку результатів студентів ЕГ та КГ з фізичних вправ, які характеризують розвиток основних фізичних якостей: силові якості (стрибок у довжину з місця, підтягування на перекладині, піднімання в сід за

1 хв.); швидкісні якості (біг на 100 м); витривалість (біг на 3 км); гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи). Тестування студентів ЕГ та КГ відбувалося щосеместрово відповідно до Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України (1996). Спортивна підготовленість визначалась за результатами виконання змагальних вправ на контрольно-перевірочних заняттях та змаганнях відповідно до класифікаційних нормативів з гирьового спорту (2011).

За вихідні дані було прийнято результати студентів, показані на першому контрольному занятті після зарахування до СОВ з гирьового спорту. Аналіз отриманих результатів студентів ЕГ та КГ на початку педагогічного експерименту не виявив достовірної різниці за всіма показниками ($P > 0,05$).

Порівнюючи динаміку результатів у стрибку в довжину студентів КГ та ЕГ (рис. 1) визначено, що достовірна різниця показників спостерігається з III семестру навчання – показники ЕГ у III семестрі достовірно вищі, ніж у КГ на 16,21 см ($t = 2,404$; $P < 0,05$), у IV семестрі – на 16,33 см ($t = 2,848$; $P < 0,01$), що свідчить про ефективність авторської програми порівняно з існуючою програмою організації занять з фізичного виховання в СОВ з гирьового спорту.

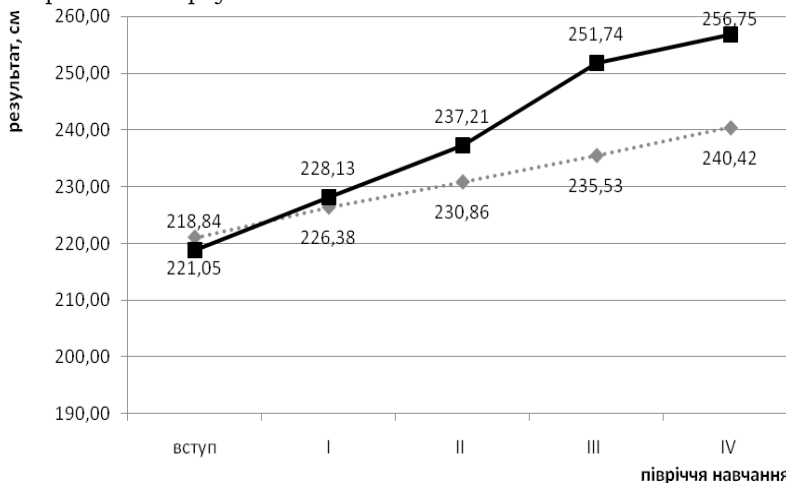


Рис. 1. Динаміка результатів студентів ЕГ та КГ у стрибках у довжину з місця за час експерименту (см)

—■— показники студентів ЕГ; ---◆--- показники студентів КГ

Вивчення динаміки результатів студентів ЕГ та КГ з підтягування на перекладіні дозволило стверджувати про позитивний вплив занять гирьовим спортом на результат виконання даної вправи: результати наприкінці експерименту в обох досліджуваних групах студентів достовірно покращилися порівняно з вихідними даними ($P < 0,001$) (рис. 2).

При чому виконання вправ за авторською програмою більш ефективно впливає на результат у підтягуванні. Достовірність різниці результатів студентів ЕГ ($15,40 \pm 0,39$) та КГ ($14,11 \pm 0,43$) з підтягування на перекладині виявлено під час контрольних занять у IV семестрі навчання ($t = 2,216$; $P < 0,05$) (рис. 2).

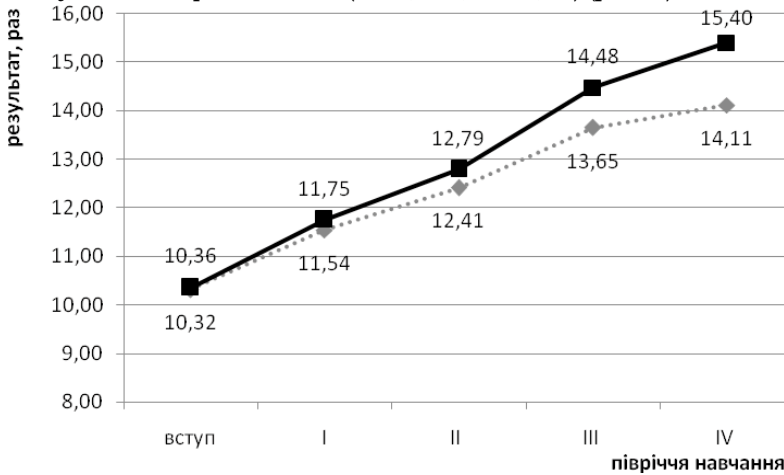


Рис. 2. Динаміка результатів з підтягування на перекладині студентів ЕГ та КГ впродовж експерименту (рази)

—■— показники студентів ЕГ; —◆— показники студентів КГ

Дослідження показників студентів у виконанні піднімання в сід за 1 хвилину показали, що результати в обох групах покращились впродовж експерименту (рис. 3). Однак результати студентів КГ збільшилися лише на 7,11 рази. Достовірної різниці між вихідними даними студентів КГ ($40,34 \pm 3,11$) та їх результатами наприкінці експерименту ($47,45 \pm 2,87$ рази) не виявлено ($t = 1,719$; $P > 0,05$) (рис. 3). Показники студентів ЕГ у силі м'язів пресу за час експерименту покращилися на 10,84 рази ($t = 4,626$; $P < 0,001$).

Порівняльний аналіз результатів студентів ЕГ та КГ в підніманні тулуба в сід за 1 хвилину виявив, що показники достовірно відрізняються наприкінці III півріччя ($t = 2,021$; $P < 0,05$) та наприкінці експерименту ($t = 2,061$; $P < 0,05$) (рис. 3).

Таким чином, за результатами педагогічного експерименту визначено, що заняття у СОВ з гирьового спорту за авторською програмою дозволяють достовірно краще формувати силові якості студентів.

Аналізуючи результати з бігу на 100 м, встановлено, що швидкісні показники студентів ЕГ наприкінці експерименту ($13,51 \pm 0,06$ с) достовірно кращі, ніж результати студентів КГ ($13,86 \pm 0,16$ с) ($t = 2,035$; $P < 0,05$). Між результатами, отриманими під час решти контрольних зрізів, достовірної різниці не виявлено ($P < 0,05$) (табл. 1).

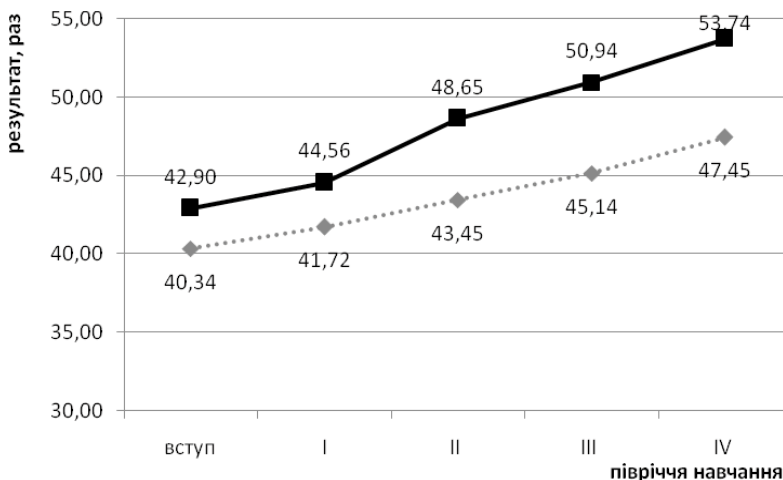


Рис. 3. Динаміка результатів студентів ЕГ та КГ у підніманні тулуба в сід за 1 хвилину за час експерименту (рази)

—■— показники студентів ЕГ; ----◆---- показники студентів КГ

Таблиця 1

Динаміка результатів з бігу на 100 м у студентів ЕГ та КГ за час експерименту (с)

| Параметри | Статистичні величини | Вступ | I | II | III | IV |
|-----------------------|----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| КГ | X | 14,32 | 14,23 | 14,13 | 14,11 | 13,86 |
| | m | 0,16 | 0,24 | 0,19 | 0,16 | 0,16 |
| ЕГ | X | 14,24 | 14,11 | 13,95 | 13,81 | 13,51 |
| | m | 0,11 | 0,13 | 0,14 | 0,09 | 0,06 |
| Коефіцієнт Стюдента | t | 0,403 | 0,453 | 0,757 | 1,644 | 2,035 |
| Достовірність різниці | P | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | <0,05 |

Порівнюючи динаміку результатів з бігу на 3 км у студентів ЕГ та КГ нами було виявлено, що наприкінці I, II та III семестрів навчання достовірної різниці результатів не виявлено ($t_1 = 0,433$; $t_2 = 0,898$; $t_3 = 1,210$; $P > 0,05$), а наприкінці IV семестру різниця результатів склала 45 с, та виявлено достовірну різницю ($t = 2,016$; $P < 0,05$) (рис. 4). Проведений аналіз засвідчив позитивний вплив занять за авторською програмою на розвиток загальної витривалості студентів ВНЗ.

Аналіз результатів студентів з вправи, яка характеризує розвиток гнучкості – нахил вперед з положення сидячи, також довів позитивний вплив авторської програми на розвиток визначеної фізичної якості. Встановлено, що результати студентів ЕГ у IV семестрі ($21,1 \pm 1,23$ см) достовірні кращі, ніж результати студентів КГ ($15,8 \pm 1,8$ см) ($t = 2,431$; $P < 0,05$) (табл. 2).

При цьому за час експерименту результати студентів КГ з виконання даної вправи покращилися на 7,7 см ($t = 2,434$; $P < 0,05$),

а результати студентів ЕГ відповідно на 12,06 см ($t = 3,943$; $P < 0,001$) відносно вихідних даних (табл. 2).

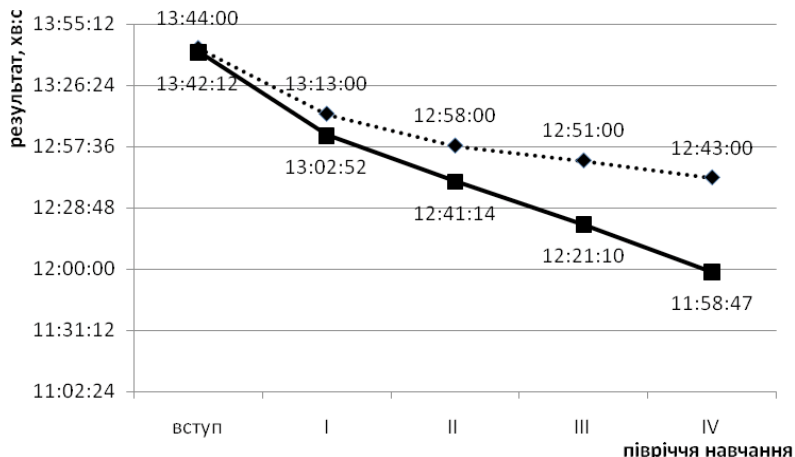


Рис. 4. Динаміка результатів з бігу на 3 км у студентів ЕГ та КГ за час експерименту (хв., с)

—■— показники студентів ЕГ; ----◆---- показники студентів КГ

Таблиця 2

Динаміка результатів у нахилі тулуба вперед з положення сидіння студентів КТ та ЕГ за час експерименту (см)

| Параметри | Статистичні величини | Вступ | I | II | III | IV |
|-----------------------|----------------------|-------|-------|-------|--------|--------|
| КГ | X | 8,1 | 9,8 | 12,4 | 14,6 | 15,8 |
| | m | 2,6 | 2,6 | 2 | 1,8 | 1,8 |
| ЕГ | X | 9,04 | 12,5 | 15,8 | 17,9 | 21,1 |
| | m | 2,8 | 1,7 | 1,36 | 1,41 | 1,23 |
| Коефіцієнт Стюдента | t | 0,246 | 0,869 | 1,406 | 1,443 | 2,431 |
| Достовірність різниці | P | >0,05 | >0,05 | >0,05 | > 0,05 | < 0,05 |

Аналіз показників спортивної підготовленості показав, що за період педагогічного експерименту студентами КГ виконано три I спортивних розряди (8,8%); п'ять – II розрядів (14,7%) та сім III спортивних розрядів (20,6%). При цьому загальна чисельність студентів, які виконали спортивні розряди з даного виду спорту становить 15 чоловік, що складає 44,1% від загальної чисельності студентів КГ.

Студентами ЕГ було виконано 26 спортивних розрядів з гірського спорту, що складає 92,9% усіх студентів ЕГ. Так, було виконано три нормативи КМС (10,7%), вісім I спортивних розрядів (28,6%), дванадцять II спортивних розрядів (42,9%) та 10,7% студентів виконали III розряд (рис. 5).

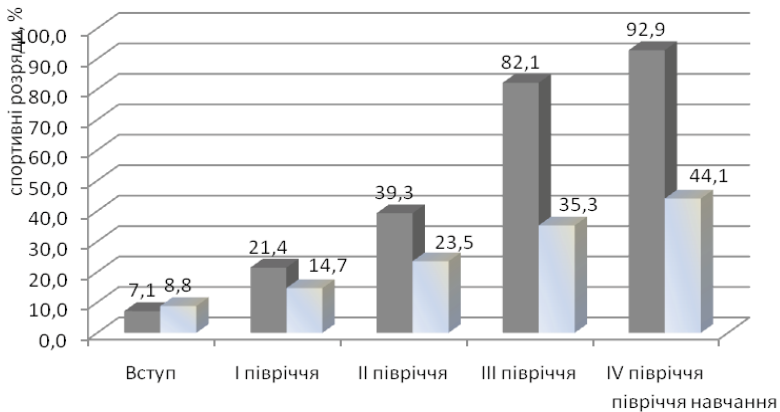


Рис. 5. Динаміка спортивної підготовленості студентів КГ та ЕГ за час педагогічного експерименту (%)

■ – спортивна підготовленість студентів ЕГ
 ■ – спортивна підготовленість студентів КГ

Висновки. Апробовано та досліджено ефективність авторської програми. Доведено, що наприкінці педагогічного експерименту показники фізичної підготовленості студентів ЕГ достовірно вищі ніж аналогічні показники студентів КГ ($P < 0,05-0,001$). Визначено, що заняття гирьовим спортом у СОВ за авторською програмою мають більшу ефективність. Характеристика виконання спортивних розрядів студентами ЕГ також переважає показники студентів КГ, а саме: КМС – на 10,7%; I розряд – на 19,8%, II розряд – на 28,2%.

Таким чином, запровадження програми проведення спортивно-орієнтованої форми фізичного виховання з використанням засобів гирьового спорту дозволяє підвищити ефективність чинної системи фізичного виховання студентів ВНЗ III-IV рівнів акредитації та забезпечує покращання рівня загальної фізичної підготовленості студентів молодших курсів, формування фундаменту для вдосконалення професійно-прикладних якостей, підвищення працездатності та успішності навчання студентів старших курсів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці подібних програм для занять студентів за спортивно-орієнтованою формою фізичного виховання на старших курсах навчання, які бажають досягати більш значних успіхів в гирьовому спорті (майстер спорт України, майстер спорту України міжнародного класу, виступи на чемпіонатах України та світу) та з такими, які бажають за рахунок занять з гирями підтримувати високий рівень фізичної підготовленості та здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Акишин Б.А. Опыт организации спортивно-ориентированного физического воспитания в вузе / Б. А. Акишин // *Культура физическая и здоровье*. – 2008. – № 4. – С. 17–18.
2. Аникеев Д.М. Цель и задачи физического воспитания студентов в программно-нормативных документах Украины / Д. М. Аникеев // *Физическое воспитание студентов : научный журнал*. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №5. – С. 3–7.
3. Баранов В.В. Упражнения с гирями в физическом воспитании студентов / В.В. Баранов // *Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса : 1-я Всерос. науч.-практ. конф.* – Ростов н/Д. : РГСУ, 2003. – С. 51–53.
4. Барыбина А.Н. Результаты применения спортивно-ориентированной формы организации занятий в высшем учебном заведении технического профиля / А.Н. Барыбина, Е.В. Церковная, И.Ю. Блинкин // *Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. пр.* – Харків : ХДАФК, 2008. – №4. – С. 35-37.
5. Бойко Д.В. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студентів ВНЗ України III-IV рівнів акредитації / Д.В. Бойко // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал*. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2012. – №1. – С. 22-25.
6. Глядя С.А. Змістовні аспекти фізичної культури з силовою спрямованістю / С.А. Глядя // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – №9. – Харків, 2005. – С. 37–39.
7. Головченко В.А. Гири в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / В.А. Головченко, Е.К. Плотников, В.В. Павлаков : матеріали 5-ї міжнарод. науч.-практ. конф. «Гиревой спорт как средство физического воспитания, спортивной подготовки и рекреации». – Керчь : МФГС, 2009. – С. 39–41.
8. Пронтенко В.В. Побудова тренувального процесу спортсменів-гирьовиків у підготовчому періоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В.В. Пронтенко. – Львів, 2011. – 20 с.

В статтю отражені результати впровадження авторської програми проведення спортивно-ориентированної форми з використанням засобів гиревого спорту в систему фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. В дослідженні брали участь 62 студента експериментальної (n = 28) і контрольної (n = 34) груп. Досліджено вплив занять по авторській програмі на розвиток силових, швидкісних якостей, виносливості і гнучкості, а також показателі спортивної підготовленості студентів. Виявлені достовірні зміни в розвитку фізичних якостей і спортивних результатах студентів експериментальної групи. Доведено позитивний вплив занять по авторській програмі на показателі фізичної і спортивної підготовленості студентів.

Ключевые слова: спортивно-ориентированное отделение, физические качества, гиревой спорт, студенты.

The results of introduction of the author program of conducting of the sporting-oriented form with using of facilities of weight sport in the system of physical education of students of higher educational

establishments was carried out in the article. 62 students of experimental (n = 28) and control (n = 34) groups took part in research. The influencing of employments by the author program on development of power, speed qualities, endurance and flexibility, and indexes of sporting preparedness of students was explored. The reliable changes in development of physical qualities and sporting results of students of experimental group were exposed. The positive influencing of employments by the author program on the indexes of physical and sporting preparedness of students was set.

Key words: the sporting-oriented separation, physical qualities, weight sport, students.

Отримано: 01.06.2012

УДК 613.8:378.4(477.85)–057.875

Л. В. Романив

*Черновицкий национальный университет
имени Юрия Федьковича*

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ЧЕРНОВИЦКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА

В статье анализируется проблема формирования потребностей использования физической культуры в здоровом образе жизни (ЗОЖ) студентов. От ее решения во многом зависит активная творческая, профессиональная и общественная деятельность и жизненные цели будущих специалистов, которым предстоит самим пропагандировать и внедрять в жизнь своих профессиональных коллективов, в семью приобретенные знания, умения и навыки ЗОЖ. Результаты исследования студентов нашего университета дают нам определенный спектр информации об образе жизни, интересах, ценностях исследуемого контингента.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, потребности, мотивация, здоровье, здоровый образ жизни.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, воспитание потребностей в регулярном и осознанном использовании средств физической культуры является важной педагогической задачей в формировании здорового образа жизни. Обязательные занятия по физической культуре для студентов высших учебных заведений проводятся два раза в неделю по 90 минут, что по мнению многих специалистов не может разрешить все вопросы, стоящие перед физическим воспитанием. Деятельность кафедр физического воспитания направлена на формирование естественной потребности в повседневной двигательной активности с использованием средств физической культуры. По мнению многих исследователей, наиболее сложным компонентом в процессе формирования укрепления здоровья является проблема