СПОРТИВНА СПРЯМОВАНІСТЬ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ – ОДИН ІЗ ЧИННИКІВ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Цись Д. І.
Глухівський національний педагогічний університет ім. О. Довженка

Анотація. *Проведено дослідження змін фізичної підготовленості студентів-юнаків у процесі занять з фізичного виховання спортивної спрямованості «Волейбол». В експерименті приймали участь 35 студентів першого курсу, віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи. Експериментальна група (16 юнаків) займалась фізичним вихованням зі спортивною спрямованістю «Волейбол», контрольна (19 юнаків) – за загальною програмою фізичного виховання. Вивчалися силові показники фізичної підготовленості (станова сила, силова витривалість) на початку та наприкінці експерименту. Встановлено, що заняття з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю «Волейбол» забезпечили вищі значення досліджуваних показників у експериментальній групі порівняно з контрольною, що свідчить про ефективність впровадження в навчальний процес з фізичного виховання занять зі спортивною направленістю.*

Ключові слова: *здоров'я, фізичні якості, показники фізичної підготовленості.*

Аннотация. Цись Д. И. Спортивная направленность занятий физической культурой – один из факторов повышения физической подготовленности студенческой молодежи. *Проведено исследование изменений физической подготовленности студентов-юношей в процессе занятий по физическому воспитанию спортивной направленности «Волейбол». В эксперименте принимали участие 35 студентов первого курса, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Экспериментальная группа (16 юношей) занималась физическим воспитанием со спортивной направленностью «Волейбол», контрольная (19 юношей) – по общей программе физического воспитания. Изучались силовые показатели физической подготовленности (становая сила, силовая выносливость) в начале и в конце эксперимента. Установлено, что занятия по физическому воспитанию со спортивной направленностью «Волейбол» обеспечили высшие значения исследуемых показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, что свидетельствует об эффективности внедрения в учебный процесс по физическому воспитанию занятий со спортивной направленностью.*

Ключевые слова: *здоровье, физические качества, показатели физической подготовленности.*

Abstract. Tsys' D. Sporting orientation of employments of physical culture – one of factors of physical preparation of student young people. *The study of changes in physical fitness Male students in physical education classes sports orientation «Volleyball». The experiment involved 35 first-year students assigned to health to basic medical group. The experimental group (16 men) to engage in physical education with a sports oriented "Volleyball", the control (19 men) – in the general program of physical education. Were studied power rates of physical readiness (becomes strength, strength endurance) at the beginning and end of the experiment. Found that physical education classes with sports oriented "Volleyball" provided the highest values of indices in the experimental group compared with the control, indicating that the effectiveness of introduction in educational process in physical education classes with a sports focus.*

Key words: *health, physical qualities, indexes of physical preparedness.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. У Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті фізична культура і спорт є важливою сферою соціальної політики громадянського суспільства, ефективним засобом організації дозвілля та підвищення якості життя, досягнення оздоровчого та виховного ефекту. З огляду на це, перед вищою професійною освітою постає завдання здійснення підготовки кваліфікованого спеціаліста для забезпечення задовільного стану фізичного і психічного здоров'я студентської молоді. Школа та університети роблять усе можливе, щоб молоде покоління зростало здоровим, всебічно та гармонійно розвиненим. І значна роль у цьому належить фізичній підготовленості студентської молоді [2; 8; 10; 11].

Фізична підготовленість людини є одним з критеріїв здоров'я, а в практиці фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах – основним критерієм його ефективності. Тому методика організації та проведення занять з фізичного виховання у ВНЗ потребує подальшого удосконалення, зокрема розробки і наукового обґрунтування нових шляхів підвищення якості процесу фізичного виховання [7]. Виникає необхідність пошуків нових форм і методів проведення занять, організації навчального процесу.

Забезпечення високого рівня фізичної підготовленості студентів ми вбачаємо у здійсненні спортивного спрямування занять з фізичного виховання, що, як засвідчує досвід та аналіз останніх досліджень [3; 12], забезпечує вищі показники фізичної та функціональної підготовленості порівняно із заняттями за загальною програмою фізичного виховання. Найчастіше в групах зі спортивною спрямованістю занять застосовуються елементи спортивних ігор, різновиди гімнастики, інших видів спорту. Перевагою такої форми організації занять є високий емоційний фон і можливість урахування інтересів студентів.

У Глухівському НПУ ім. О. Довженка задля удосконалення загальної фізичної підготовленості студентської молоді проводились заняття з фізичного виховання за авторською методикою, зміст якої полягав у застосуванні простих і доступних засобів спортивної спрямованості (волейбол) з урахуванням вікової групи, рівня фізичного стану студентів-юнаків та часу проведення заняття у режимі дня.

Робота виконується відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темою 3.3 «Сучасні тенденції фізичної підготовки студентів вищих педагогічних закладів».

Мета дослідження: визначення ефективності занять з фізичного виховання спортивної спрямованості (волейбол).

Організація та результати дослідження. Було проведено дослідження динаміки деяких силових показників фізичної підготовленості (станова сила, силова витривалість) студентів І курсу чоловічої статі, віднесених за станом здоров'я до основної медичної

© Цись Д. І., 2013

групи факультету природничої і фізико-математичної освіти. Силову витривалість визначали за показниками віджимання від підлоги та часом утримання кута у висі на перекладині (утримання ніг під кутом не менш 75°).

При розподілі студентів на контрольну та експериментальну групи ми враховували їх інтереси і схильності до спрямованості занять фізичним вихованням. Таким чином, студенти, які не виявили інтересу до занять зі спортивною спрямованістю, були віднесені до групи загальної фізичної підготовки (ЗФП) і склали контрольну групу у кількості 19 осіб. Експериментальну групу склали 16 юнаків, які виявили бажання займатися фізичним вихованням за спортивною спрямованістю «Волейбол». Заняття в цих групах проводились 4 години на тиждень протягом навчального року. Студенти контрольної та експериментальної груп на початку жовтня (початок експерименту) та в кінці травня (кінець експерименту) проходили тестування основних показників фізичної підготовленості. Результати дослідження силових показників (станова сила, силова витривалість) наведені у таблиці.

Як видно з таблиці, досліджувані показники студентів під час вступу до ВНЗ знаходилися майже на однаковому рівні. Однак вже через рік у студентів експериментальної групи ці дані суттєво відрізнялись від даних однокурсників з контрольної групи. Приріст кожного з показників за рік у студентів експериментальної групи був значно вищим порівняно зі студентами контрольної групи. Так, якщо у юнаків першого курсу експериментальної групи приріст показника станової сили за перший рік навчання у ВНЗ та занять з фізичного виховання зі спортивним спрямуванням був 21,22 %, то в ровесників контрольної групи він склав 16,15 %.

Динаміка показників силової витривалості має таку ж тенденцію. У хлопців експериментальної групи приріст показника віджимання від підлоги за рік навчання у ВНЗ склав 36,7 %, у студентів контрольної групи – 22,34 %. Показник утримання кута у висі за перший рік навчання у ВНЗ у хлопців експериментальної групи збільшився на 13 %, а в їхніх ровесників контрольної групи – на 11,3 %.

Висновки. Проведене дослідження показало, що заняття з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю – з елементами волейболу – позитивно вплинули на досліджувані силові показники: приріст показників на кінець експерименту в експериментальній групі був більший, ніж у контрольній **(**станової сили – на 5,07 %, згинання-розгинання рук в упорі – на 14,38 %, утримання кута у висі – на 1,7 %). Таким чином, уведення до навчально-виховного процесу занять спортивної спрямованості сприяє покращенню загальної фізичної підготовленості студентів.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо в пошуку нових ефективних засобів та методів проведення занять з фізичного виховання, які дозволять підвищити фізичну підготовленість та працездатність студентів упродовж навчання в університеті та в подальшому житті.

Динаміка показників фізичної підготовленості студентів контрольної (n_1=19) та експериментальної (n_2=16) груп

Група	$\bar{X}$±m		Різниця	
	Початок експерименту	Кінець експерименту	Абсол. знач.	%
Станова сила (кг)				
КГ	99,38±0,87	114,51±0,98	15,3	16,15
ЕГ	98,61±0,91	119,54±1,09	20,93	21,22
Згинання-розгинання рук в упорі (разів)				
КГ	15,26±0,26	18,67±0,32	3,41	22,34
ЕГ	16,12±0,23	21,04±0,39	4,92	36,72
Утримання кута у висі (с)				
КГ	6,8±0,19	7,7±0,16	0,9	11,3
ЕГ	6,9±0,29	9,0±0,22	2,1	13,0

Література:

1. *Башавец Н. А. Стан захворюваності студентської молоді та шляхи його поліпшення // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків. – 2011. – № 7. – С. 6–10.*
2. *Бурень Н. В. Корекція фізичної підготовленості та функціонального стану студентів технічних спеціальностей засобами фізичної культури і спорту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. В. Бурень. – Х., 2010. – 22 с.*
3. *Гаврилюк В. О. Використання в навчанні фізичної культури східних єдиноборств як засобу формування мотивації до здорового способу життя та самовдосконалення особистості учнів / В. О. Гаврилюк, Ф. Г. Опанасюк // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теор. журн. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 5 (1). – С. 7–11.*
4. *Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К., 1996. – № 80. – 31 с.*
5. *Дятленко С. М. Збірник матеріалів для державної підсумкової атестації з фізичної культури / С. М. Дятленко, С. М. Чешейко. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2009. – 108 с.*

6. Кривенко А. П. Ефективність комплексного застосування вправ з різним рівнем гравітаційного навантаження у фізичному вихованні студенток : дис. канд. фіз. вих. і спорту : 24.00.01. / А. П. Кривенко. – Харків, 2007. – 212 с.

7. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : дис. д. пед. наук : 13.00.09 / М. О. Носко. – К., 2003. – 430 с.

8. Пісоцька О. О. Виховання культури взаємодії викладачів і студентів в університетському освітньо-виховному просторі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / О. О. Пісоцька. – Луганськ, 2010. – 20 с.

9. Пшенична Л. П. Адаптація студентів з різним рівнем фізичної підготовленості та станом здоров'я до занять фізичною культурою у вищих учбових закладах / Л. П. Пшенична, А. П. Козицька // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 4. – С. 74–80.

10. Салук І. А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання» / І. А. Салук. – К., 2010. – 20 с.

11. Сидорова Т. В. Викладання лижного спорту у ВНЗ спортивного профілю з урахуванням спортивної спеціалізації студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. В. Сидорова. – Х., 2010. – 20 с.

12. Чижик В. В. Спортивна морфологія / В. В. Чижик, О. П. Запорожець. – Луцьк : Твердиня, 2009. – 208 с.