

Динаміка зміни показників фізичної підготовки студентів-технологів під впливом занять зі спортивних ігор

Самохвалова І. Ю. старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

Мелюшкина В. В. старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

Гриб Т. О. викладач, Сумський національний аграрний університет.

Клименченко Т. Г. старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

Постановка проблеми. Проблема фізичного розвитку студентів має велике державне, наукове і практичне значення. Студенти, як майбутні фахівці з вищою освітою, які значною мірою визначатимуть майбутнє нашої держави повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, а й бути здоровими, працездатними, фізично витривалими [4,5].

Фізичне виховання в аграрних вищих навчальних закладах виступає, з одного боку як фізкультурно – спортивна діяльність, а з іншого – є навчальною дисципліною орієнтованою на виконання соціального замовлення – підготовку всебічно розвиненої гармонійної особистості, яка має високий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту й фізичну підготовленість і відповідає вимогам навчально – кваліфікаційної характеристики [6,7].

Ефективність занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі в значній мірі залежить від змісту навчальної програми. А

формуючий потенціал фізичної культури кожного студента визначається не тільки ступенем розвитку фізичних здібностей, а й мірою їх комплексної реалізації в навчальній діяльності у сукупності з інтелектуальними, моральними, психологічними якостями [2,4].

В процесі фізичного виховання студентів - технологів необхідно сформуванати навички та вміння оперативних і колективних дій; забезпечити досить високий рівень загальної працездатності, функціонування центральної нервової, серцево-судинної, дихальної систем, зорового, слухового, рухового аналізаторів; розвивати спритність, спритність рук, пальців, просту і складну рухову реакцію, швидкість і точність рухів, уміння дозувати невеликі силові напруження, обсяг, розподіл і переключення уваги, оперативне мислення, емоційна стійкість, ініціативність, рішучість, почуття колективізму [7].

Саме спортивні ігри є одним із ефективних засобів досягнення високого рівня професійної підготовленості студентів - технологів[6,7].

Заняття зі спортивних ігор сприяють: гармонійному розвитку особистості (В. Саві, 2001), покращенню здоров'я та розвитку фізичних якостей (Л. Поплавський, 2004); засвоєнню життєво важливих рухових умінь і навичок (Ю. Железняк, В Савін, 2001);вихованню морально – вольових якостей, почуття дружби, колективізму, дисциплінованості (В. Параносич, Ю. Портних, 1991); розвитку уваги, мислення і пам'яті (В. Марущак, 2002).

Мета дослідження: експериментальна перевірка впливу секційних занять зі спортивних ігор на показники фізичної підготовки студентів – технологів.

Методи дослідження. Аналіз науково – методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилось на базі Сумського національного аграрного університету. В

експерименті прийняли участь 58 студентів першого курсу факультетів харчових технологій та біолого – технологічного факультету. Кожна з груп (експериментальна та контрольна) складалась з 29 практично здорових студентів основного відділення.

Студенти експериментальної групи відвідували секційні заняття зі спортивних ігор, а студенти контрольної групи – не були задіяні в жодній спортивній секції.

Рівень фізичної підготовки майбутніх технологів визначався за державними тестами, а саме: згинання й розгинання рук в упорі лежачи; піднімання тулуба за 1 хв.; стрибок у довжину з місця; біг на 100м.; човниковий біг 4х9м; нахил тулуба вперед з положення сидячи. Тестування проводили на початку та наприкінці навчального року.

На початку навчального року нами було визначено рівень фізичної підготовки студентів 1 курсу. За результатами досліджень можна зробити висновок, що експериментальна та контрольна група знаходяться на однаковому рівні розвитку фізичної підготовки, який відзначається як низький і нижче середнього.

У кінці педагогічного експерименту було проведене повторне тестування рівня фізичної підготовки майбутніх інженерів – технологів. Воно показало, що за час педагогічного експерименту у студентів, які склали експериментальну групу спостерігались кращі результати з різних видів випробувань у порівнянні зі студентами контрольної групи (табл. 1).

Таблиця 1.

Динаміка зміни показників фізичної підготовленості студентів – технологів.

Назва тестів	Початок експерименту		Кінець експерименту	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Піднімання тулуба за 1 хв., раз	48,9	48,6	50,1	54,2

Біг 100м,сек.	14,51	14,81	13,42	13,67
Нахил тулуба з положення сидячи, см	16,4	15,9	16,8	18,1
Біг 4 x9 м, сек	9,7	9,6	9,4	8,6
Стрибок у довжину з місця, см	185,7	180,3	182,9	183,1
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, раз	24,0	25,2	24,8	28,8

Примітка: ЕГ – експериментальна група, КГ – контрольна група

Аналіз результатів педагогічного тестування наприкінці навчального року показав, що у студентів – технологів експериментальної групи підвищились показники рівня фізичної підготовки. Результат у згинанні – розгинанні рук в упорі лежачи у студентів експериментальної групи у порівнянні зі студентами контрольної групи зріс у 4,0 разів.

Якщо на початку експерименту середній результат човникового бігу 4x9 м становить 9,6с, що відповідає середньому рівню, то в кінці експерименту у студентів – технологів експериментальної групи результати покращились (середній показник $8,6 \pm 0,05$ с) – рівень вище за середній, різниця вихідних і кінцевих даних є статистично достовірною $p < 0,01$.

На початку педагогічного експерименту середні значення результатів бігу на 100м студентів експериментальної та контрольної групи суттєво не змінились.

Результати у підніманні тулуба в сід за 1 хвилину в експериментальній групі в кінці експерименту відповідали 54,2 рази, хоча на початку експерименту показник становив 48,6 разів. Покращились результати гнучкості – з 15,9 до 18,1см.

Результати тестування засвідчили значне покращення рівня фізичної підготовки студентів – технологів експериментальної групи. Після завершення педагогічного експерименту рівень фізичної підготовки студентів – технологів експериментальної групи вірогідно відрізнявся від показників контрольної групи ($p < 0,05$). Велика різниця приросту результат

спостерігалась у вправах за допомогою яких оцінюється гнучкість та сила рук.

Висновки. В результаті отриманих показників тестування фізичної підготовки студентів – технологів, які відвідували секційні заняття зі спортивних ігор, та студентів, які не були задіяні в жодній спортивній секції, встановлено, що у студентів – технологів експериментальної групи характеристики фізичної підготовки мають статистичну перевагу, ніж у студентів – технологів контрольної групи.

Таким чином, результати педагогічного експерименту дають підстави стверджувати, що секційні заняття зі спортивних ігор дозволяють ефективно впливати на фізичну та професійну підготовленість майбутніх студентів – технологів.

Список використаної літератури.

1. Грибан Г. Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання/ Г. Грибан// Молода спортивна наука України :зб.наук.праць з галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. – Вип..15: у 4 – хт.- Л: ЛДУФК, 2011. – Т4. – С. 25 – 26.

2. Дегтяр В.Д. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: навч.посіб. / В.Д. Дегтяр, Л. П. Сущенко. – К.: Екмо, 2005. – 214 с.

3. Желєзняк Ю. Д. Спортивне игры: техника, тактика, методика обучения:учеб.для студ.высш.учеб.заведений/ Ю. Д. Желєзняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лек саков. – М.:Изд.центр „Академія”, 2004. – 520с.

4. Круцевич Т. Т. Теория и методика физического воспитания \ Т. Т. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 392с.

5. Мозковий О. І. Загальна характеристика стану здоров'я студентів ВНЗ/О. І. Мозковий, І. С. Донченко// Вісник запорізького національного університету. - №2(8), 2012. - Запоріжжя. – С. 92 – 94

6. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. пос. / С. І. Присяжнк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.

7. Прохніч В. М. Професійно – прикладна фізична підготовка майбутніх технологів м'ясо молочної промисловості/ В. М. Прохніч, С. В. Гордєєв//Фізичне виховання студентської молоді: проблеми та перспективи. Матеріали Міжнародної електронної науково – практичної конференції. - К.: ЦП „КОМПРИНТ”,2013. – С.122 – 126.

Відомості про авторів:

а)прізвище, ім'я, по батькові: Самохвалова Ірина Юріївна

б)посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160, кафедра фізичного виховання

а)прізвище, ім'я, по батькові: Мелюшкина Вікторія Володимирівна

б)посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160, кафедра фізичного виховання

а)прізвище, ім'я, по батькові: Клименченко Тетяна Григорівна

б)посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160, кафедра фізичного виховання

а)прізвище, ім'я, по батькові: Гриб Тетяна Олександрівна

б)посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160,
кафедра фізичного виховання