

УДК 37.037

Іван Салатенко

## Вплив спортивно орієнтованої технології фізичного виховання на показники психофізичних якостей студенток економічних спеціальностей

*ДВНЗ «Українська академія банківської справи Національного банку України» (м. Суми)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Сьогодні в літературі існує велика кількість робіт, присвячених питанню фізичного виховання студентської молоді. Це пов'язано з тим, що останніми роками спостерігається значне погіршення здоров'я населення України (Платонов, 2009; Сутула, 2004). Понад 70 % дорослого населення країни нині має низький і нижчий за середній рівень фізичного здоров'я, а середня тривалість життя в Україні займає останні місця в Європі. Багато в чому це обумовлено низькою якістю життя й малою руховою активністю [6; 8]. Так, в Україні різними видами фізичної культури охоплено лише 13 % дорослих, тоді як у розвинених країнах цей показник сягає 30 %, а наприклад у Японії – 75 % (Дутчак, 2007).

Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я. Велика кількість наукових робіт свідчить, скоріше, про відсутність методологічно обґрунтованих підходів до оцінки наявного соціального досвіду з проблем реформування фізичного виховання у ВНЗ [2; 3].

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Підтвердження цього – численні дослідження (Н. І. Турчина, 2008; Т. Ю. Круцевич, 2008; Л. П. Пилипей, 2010; В. В. Яременко, 2013) стосовно вдосконалення фізичного виховання студентів, але, незважаючи на цей факт, досі кардинальних змін у розв'язанні цієї проблеми не відбулося.

Забезпечення повноцінного функціонування системи фізичного виховання студентів, на переконання Л. П. Пилипея (2011), можливе за умови, якщо нормативна база інновацій відповідає синергетичному принципу передбачливості: бути адаптованою рухомою системою, представленою не жорсткими правилами, а нормативними атракторними рекомендаціями, які ототожнюються з механізмом стійкості системи [11].

Організація занять із фізичного виховання студентської молоді на основі самостійного вибору студентам спортивної спеціалізації, на думку Л. М. Барибіної (2013), є найбільш прогресивною формою. У дослідженнях автора зазначено, що саме такий підхід стимулює інтерес до конкретного виду спорту та інтерес до розвитку своїх фізичних здібностей [4; 12]. Ми поділяємо думки науковців В. К. Бальсевич; Л. І. Лубишевевої (2003), що спортизація фізичного виховання дає змогу розкрити й реалізувати реальні та потенційні можливості студентів, розв'язувати навчальні й виховні завдання, порівняно з традиційними підходами до організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Задля формування мотиву вдосконалення студентів, що передбачає прагнення прискорити темпи власного розвитку, зайняти гідне місце в суспільстві, потрібно розробляти все більш ефективні моделі фізичного виховання, що враховують особливості кожного студента, новітні науково-методичні розробки. Так Ж. Л. Козіна (2012) рекомендує для більш ефективного процесу фізичного виховання, розподіляти студентів по спортивних секціях і при побудові навчального процесу з фізичного виховання враховувати їхню функціональну підготовленість, психофізіологічні можливості й рівень розвитку фізичних якостей.

О. В. Долгановим [7] доведено ефективність фізичного виховання студентів ВНЗ на основі засобів і методів, які застосовуються в спортивній підготовці. Отримані результати свідчать, що організація фізичного виховання студентів на основі спортизації дає змогу підвищити рівень фізичної активності, оволодіти знаннями в галузі фізичної культури, спорту та здорового способу життя, необхідних для підтримки високого рівня здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості. У роботі О. В. Криловського [10] експериментально доведено переваги застосування одноборств із метою вдосконалення фізичної підготовленості студентів неспеціалізованих ВНЗ, порівняно зі стандартними заняттями з фізичного виховання згідно з навчальною програмою. М. В. Базилевич (2009) вважає, що баскетбол на заняттях із фізичного виховання сприяє формуванню в студентській молоді мотивації та стійкого інтересу до регулярних занять, а також підвищенню показників спортивно-технічної та теоретичної підготовленості студента [1; 4; 5].

Незважаючи на численні дослідження, актуальним є питання впровадження сучасних спортивно орієнтованих технологій фізичного виховання в навчальний процес студентів, побудовані на основі популярних видів рухової активності, серед яких є волейбол та які б сприяли покращенню їхнього рівня здоров'я та професійно важливих фізичних якостей [12].

**Зв'язок теми з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконуються згідно з планом науково-комплексної роботи кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка, яка затверджена Інститутом науково-технічної і економічної інформації України, м. Київ, номер державної реєстрації – 0111U005736.

**Завдання дослідження** – перевірити ефективність розробленої спортивно орієнтованої технології фізичного виховання на розвиток професійно важливих фізичних якостей студенток економічних спеціальностей.

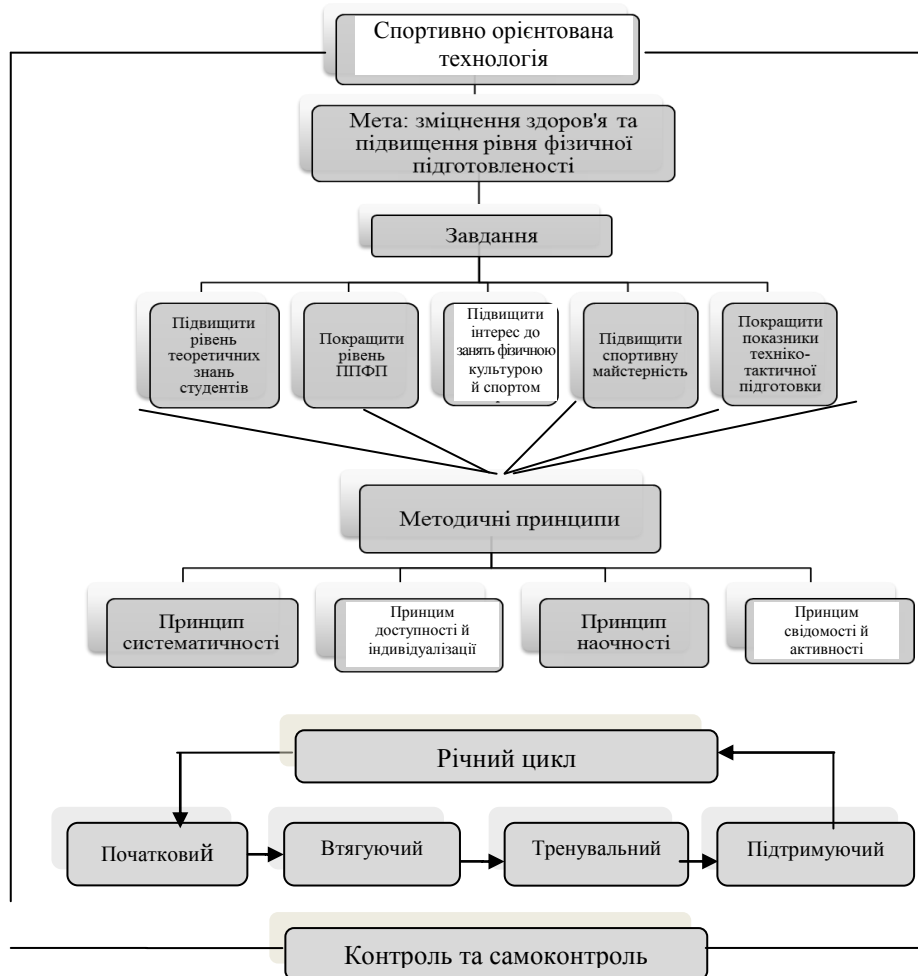
**Методи дослідження** – аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, психодіагностичні методи визначення професійно важливих якостей студенток за допомогою таблиць із кільцями Ландольта за методикою М. Б. Зикова.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** На основі диференційованого підходу до вибору засобів тренування нами розроблено спортивно орієнтовану технологію фізичного виховання студенток економічних спеціальностей на основі волейболу, спрямовану на підвищення їхнього рівня професійно важливих фізичних якостей. У дослідженнях ми розуміємо спортивно орієнтовану технологію як системне поняття, що є синтезом сучасних науково обґрунтованих засобів, що застосовуються у фізичному вихованні й спорті, та новітніх психолого індивідуальних особливостей студенток, їхніх мотиваційних пріоритетів і фізичної підготовленості (рис. 1). Спортивно орієнтована технологія фізичного виховання студентів повинна ґрунтуватися на перевагах популярних у студентської молоді видів спорту. Проведені дослідження засвідчили, що студентки економічних спеціальностей бажають займатись ігровими видами спорту, серед яких – саме волейбол.

Особливість такої технології полягає в можливості її застосування як під час проведення аудиторних занять із фізичного виховання, так і на секційних заняттях зі студентками, а також у використанні контролю та самоконтролю за фізичними навантаженнями, що розширює діапазон її застосування, порівняно, наприклад, із традиційними аудиторними заняттями з волейболу.

Річний цикл навчально-тренувального процесу за запропонованою технологією розподілявся на чотири етапи підготовки: початковий, втягуючий, тренувальний і підтримуючий та був спрямований на розв'язання певних завдань. Структура кожного етапу була різною за терміном і засобами тренування. Виконували завдання підвищення рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, обізнаності у сфері фізичної культури й спорту та професійно-прикладної фізичної підготовки студенток економічних спеціальностей. Виходячи з цього, заняття із запропонованою технологією були включені до програми занять із фізичного виховання студенток економічних спеціальностей Української академії банківської справи м. Суми й під час проведення секційних занять у позанавчальний час. Реалізація змісту спортивно орієнтованої технології передбачала заняття обсягом шість годин на тиждень. Заняття за запропонованою нами технологією проводили зі студентками II курсів з урахуванням рівня їхнього соматичного здоров'я, фізичної підготовленості, а також інтересів та мотивів до вибору засобів фізичного виховання.

Для визначення впливу технології на рівень професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей використано коректувальну пробу за допомогою таблиць із кільцями Ландольта за методикою М. Б. Зикова. Сформовано дві експериментальні й одну контрольну групи дівчат (надалі – E1 із кількістю 24 особи, E2 у кількості 25 осіб і K у кількості 25 осіб).



**Рис. 1.** Спортивно орієнтована технологія фізичного виховання для підвищення професійно важливих фізичних якостей студенток

Ця методика, на думку М. В. Макаренко (2006), Т. Ю. Круцевич (2011), дає змогу вивчити об'єм, концентрацію, стійкість та переключення уваги. Використання такої методики характеризує швидкість і кількість переробленої зорової інформації. Обстежуваним пропонувалося переглянути таблицю зліва направо, закреслювати якнайшоріше та точніше кільця з відповідним положенням розриву. Об'єм уваги оцінювали за кількістю переглянутих букв, концентрацію – зроблених помилок. Бланк уключав 10 рядків по 10 кілець із прорізом, спрямованим на різні напрямки, які розміщені в довільному порядку. Місце розриву під час інструктажу студенток визначали як цифру, яка відповідає положенню стрілки годинника в ділянці кільця. Усього нараховувалося вісім варіантів різної орієнтації прорізів, кількість яких серед ста варіантів була однаковою [10].

Умовні позначення:

- N – кількість переглянутих знаків;
- A – кількість правильно закреслених знаків;
- B – кількість неправильно закреслених знаків;
- C – кількість пропущених знаків;
- ШОЗІ – швидкість переробки зорової інформації;
- КТ – коефіцієнт точності;
- КП – коефіцієнт продуктивності;
- ЧАОЗ – час аналізу одного знака;
- S – пропускна здатність зорової сенсорної системи;

$$\text{ЧАОЗ} = \frac{20 \text{ с}}{N}$$

Швидкість опрацювання зорової інформації (ШОЗІ, біт/с) обчислюємо за формулою:

$$\text{ШОЗІ} = \frac{N - 8 \times C}{20}$$

Коефіцієнт точності (КТ, ум. од.) визначаємо за формулою:

$$\text{КТ} = \frac{A - (B + C)}{A + B}$$

Коефіцієнт продуктивності (КП, ум. од.) обчислюємо таким чином:

$$\text{КП} = \text{КТ} \times N$$

Пропускна здатність зорової сенсорної системи (S, с) визначаємо за формулою :

$$S = \frac{0,54N - 2,8 C}{20}$$

Під впливом спортивно орієнтованої технології відбулися статистично вірогідні зміни в показниках кількості переглянутих знаків (N). У групі E<sub>1</sub> на початку дослідження показник об'єму уваги (N) становив 78,08±6,33 знаків, у кінці – 81,88±6,31 (P>0,05), відбулося покращення на 4,86 %. У другій експериментальній групі на початку експерименту показник N дорівнював 75,76±5,36 переглянутих знаків, а після експерименту – 80,16±5,0 (P<0,001), приріст становить у відсотковому відношенні 5,88 %. Натомість у студенток групи K статистично вірогідних змін не відбулося (P>0,05).

Кількість неправильно закреслених знаків у групах E<sub>1</sub> та E<sub>2</sub> на початку експерименту складала 1,52±1,29 і 1±1,08, відповідно, а в контрольній групі – 0,76±0,93. Після впровадженого експериментального фактора показники значно підвищилися в усіх експериментальних групах, а отже в групі E<sub>1</sub> (P>0,05) покращення відбулося до -52,78 % і становило 0,71±0,69 знаків, у групі E<sub>2</sub> (P<0,05) показники підвищилися до -40 % та, відповідно, 0,06 ± 0,65 знаків.

Контрольна група обстежених студенток у кінці експерименту показала такі результати: 0,8±0,87 знаків, що свідчить про погіршення показників на 5,26 % (P>0,05).

За допомогою обраної методики виявлено, що КТ опрацювання зорової інформації в групі K на початку року складав 0,7±0,22 ум. од., а в кінці року – 0,71±0,22 ум. од., що лише на 1,17 % краще (P>0,05). У групі E<sub>1</sub> величина КТ на початку року складала 0,68±0,26 ум. од. і в кінці експерименту – 0,85±0,12 ум. од., виявлено покращення на 26,36 % (P<0,001). У групі E<sub>2</sub> до впровадження запропонованої технології показники становили 0,71±0,17 ум. од., а після – 0,85±0,11 ум. од., що на 18,9 % вище (P<0,001).

За показниками коефіцієнта продуктивності контрольна група обстежених студенток у вересні показала такі результати, як – 55,91±17,17 ум. од., у кінці року цей показник зріс на 2,7 % і вже складав 55,42±18,17 ум. од., (P>0,05). КП в експериментальних групах значно зріс, порівняно з контрольною. Показник продуктивності на початку року в групі E<sub>1</sub> склав 52,54±20,25 ум. од., а у групі E<sub>2</sub> – 54,14±13,78 ум. од., а вже після експерименту в групі E<sub>1</sub> – 69,85±10,98 ум. од., що вище на 32,93 % (P<0,001), а в групі E<sub>2</sub> – 68,13±10,32 ум. од. із покращенням на 25,85 % (P<0,001).

Пропускна здатність зорової сенсорної системи (S) дівчат на початку року в групі K становила – 1,87±0,25 секунди, наприкінці року значних змін не відбулося, на що вказують результати, наведені в таблиці 1, які становлять 1,89±0,28 секунди, що більше на 0,87 % (P>0,05). В експериментальній групі E<sub>1</sub> обраховані нами дані на початку експерименту склали 1,87±0,25 секунди, а в групі E<sub>2</sub> – 1,72±0,24 секунди, відповідно. S студенток економічних спеціальностей після впровадження в навчальний процес спортивно орієнтованої технології фізичного виховання на основі волейболу відбулися вірогідні зміни в показниках обох експериментальних груп (P<0,001), у групі E<sub>1</sub> – 2,03±0,2 секунди, що вище на 19,05 %, та в групі E<sub>2</sub> – 2,03±0,2 секунди, а пропускна здатність зросла на 15,47 %.

В обох експериментальних групах наприкінці нашого експерименту швидкість опрацювання зорової інформації значно підвищилася, порівняно з його початком



Отже, як видно з таблиці 1, у групі Е1 у вересні цей показник складав  $3,32 \pm 0,64$  біт/с, у кінці навчального року –  $3,83 \pm 0,36$  біт/с, що на 15,24 % швидше ( $P < 0,001$ ). У групі Е2 на початку року –  $3,21 \pm 0,5$  біт/с та наприкінці дослідження –  $3,69 \pm 0,39$  біт/с, швидкість опрацювання підвищилася на 14,62 % ( $P < 0,001$ ). У контрольній групі статистично вірогідних змін у цьому показнику не констатовано ( $P > 0,05$ ), швидкість опрацювання зорової інформації становить –  $3,44 \pm 0,49$  біт/с на початку року, а в кінці –  $3,44 \pm 0,49$  біт/с.

**Висновки.** У результаті наших досліджень запропоновано спортивно орієнтовану технологію фізичного виховання на основі волейболу, що засвідчила статистично вірогідне збільшення в показниках професійно важливих фізичних якостей студенток економічних спеціальностей. Це є підставою для висновку, що використання спортивно орієнтованої технології на основі волейболу сприяє розвитку таких психологічних якостей, як стійкість, переключення уваги, швидкості й переробки інформації та прийняття рішення, які притаманні студенткам економічних спеціальностей. Отже, її можна рекомендувати як ефективний засіб підвищення рівня ППФП.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у більш широкому вивченні спектра знань у показниках психофізичних якостей студентської молоді.

#### *Джерела та література*

1. Акімова В. О. Некоторые аспекты физического воспитания в свете тенденций «Болонского процесса» / В. О. Акімова, И. И. Вржесневский, Н. И. Турчина // Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях : сб. науч. тр. междунар. науч.-метод. конф. – Белгород : БГТУ, 2004. – С. 37–39.
2. Апанасенко Г. Л. Здоровий спосіб життя (концепція) / Г. Л. Апанасенко // Актуальні проблеми здорового способу життя : тези доп. 1-ї Укр. наук.-практ. конф. – К. : Укр. центр здоров'я, 1992. – 76 с
3. Базилевич М. В. Моделирование спортивно ориентированного физического воспитания в вузе на основе баскетбола : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / М. В. Базилевич. – Малаховка, 2010.
4. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – М. : Дела 2000. – 275 с.
5. Бойко Г. Л. Використання засобів прикладної аеробіки на заняттях оздоровчої спрямованості с баскетболу / Г. Л. Бойко, Л. В. Анікеєнко, В. М. Єфременко, Д. М. Міщук // Педагогічно-психологічні та медико-біологічні проблеми ФВ і С. – 2010. – № 6. – С. 10–13.
6. Бондар Т. С. Організаційно-педагогічна технологія менеджменту учнівських фізкультурно-оздоровчих клубів : дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура фізичне виховання всіх груп населення» / Т. С. Бондар. – Х., 2010. – 232 с.
7. Долганов О. В. Организация физкультурно-спортивной деятельности студентов в процессе занятий борьбой дзюдо : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. В. Долганов. – Тюмень, 2006. – 177 с.
8. Зведена III та IV періодична національна доповідь про реалізацію Україною положень конвенції ООН про права дитини. – К. : М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. Держ. ін-т розвитку сім'ї та молоді, 2008. – 176 с.
9. Крыловский О. В. Совершенствование физической подготовки студентов средствами бокса / О. В. Крыловский // Физическое воспитание студентов. Науч. журн. – 2010. – № 1. – С. 66–69.
10. Мосейчук Ю. Ю. Динаміка показників розумової працездатності студентів з наявними ознаками порушення соціально-психологічної адаптації / Ю. Ю. Мосейчук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 1. – С. 124–127.
11. Пилипей Л. П. Теоретико-методологічне обґрунтування процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Л. П. Пилипей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2013. – № 2. – С. 56–60.
12. Турчина Н. І. Сучасні особливості педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів технічного профілю і рекомендації щодо його вдосконалення / Н. І. Турчина // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Львів : ЛДУФК, 2007. – № 22. – С. 45–53.

#### *Анотація*

*Розроблено й науково обґрунтовано спортивно орієнтовану технологію фізичного виховання студенток економічних спеціальностей, спрямовану на покращення їхньої професійно-прикладної фізичної підготовки. Технологія – це синтез сучасних науково обґрунтованих засобів, що застосовуються у фізичному вихованні й спорті, та новітніх психолого-педагогічних підходів у методиці побудови й проведення занять з урахуванням індивідуальних особливостей студенток, їхніх мотиваційних пріоритетів і фізичної підготовленості. Показано структуру річного циклу навчально-тренувального процесу за запропонованою технологією, який розподілявся на чотири етапи підготовки, а також структуру кожного з етапів засобами тренування. Методом експерименту доведено ефективність запропонованого експериментального фактора на покращення психофізичних якостей як під час проведення аудиторних занять із фізичного виховання, так і на секційних заняттях зі студентками.*

**Ключові слова:** *фізичне виховання, спортивно орієнтована технологія, студентки, економічні спеціальності, ППФП.*

**Иван Салатенко. Влияние спортивно-ориентированной технологии физического воспитания на показатели психофизических свойств студенток экономических специальностей.** Разработана и научно обоснована спортивно-ориентированная технология физического воспитания студенток экономических специальностей, которая направлена на улучшение их профессионально-прикладной физической подготовки. Показана структура годового цикла учебно-тренировочного процесса по предложенной технологии, который распределяется на четыре этапа подготовки, а также структура каждого из этапов средствами тренировки. Технология является синтезом современных научно обоснованных средств, применяемых в воспитании и спорте, и новейших психолого-педагогических подходов в методике построения и проведения занятий с учетом индивидуальных особенностей студенток, их мотивационных приоритетов и физической подготовленности. Путем эксперимента доказана эффективность предложенного экспериментального фактора на улучшение психофизических качеств как во время проведения аудиторных занятий по физическому воспитанию, так и на секционных занятиях со студентками.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спортивно-ориентированная технология, студентки, экономические специальности, ППФП.

**Ivan Salatenko. Influence of Sports Oriented Technology of Physical Education on Indicators of Psychophysical Qualities of Female Students of Economic Specialties.** It was developed and scientifically grounded sports oriented technology of physical education of female students of economic specialties that is oriented at mastering of their professionally applied physical preparation. It is shown the structure of a yearly cycle of educational-training process according to the presented technology that is divided into four stages of preparation and a structure of each of these stages by means of training. The technology is synthesis of modern scientifically grounded means that are applied in education and sports and the newest psychopedagogical approaches in methodology of classes built and conduction with taking into account individual peculiarities of female students, their motivational priorities and physical preparation. By means of an experiment it was proved the effectiveness of the presented experimental factor on improvement of psychophysical qualities both while conducting lectures and sectional classes with female students.

**Key words:** physical education, sports-oriented technology, female students, economic profession, professionally applied physical preparation.