

Контроль успішності на заняттях з фітнесу у вищому навчальному закладі

Постановка проблеми. Фізичне виховання студентів в нашому навчальному закладі, зокрема в секції фітнесу, актуалізує проблеми дидактичного плану пов'язані з тим, що фітнес, як напрям фізичного виховання не використовувався в практиці радянської педагогічної системи. Серед таких проблем є складність в процесі контролю успішності на заняттях з фітнесу. А також інтеграція результатів такого контролю в сучасну систему оцінювання студентів на заняттях з фізичного виховання. В роботі кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури для оцінювання успішності студентів традиційно використовувались навчальні нормативи. Вони в свою чергу базувалися на елементах спортивної діяльності, які легко піддаються формалізації. Останні десять років, окрім 2016-2017 навчального, це були елементи діяльності в таких видах спорту як легка атлетика, баскетбол, волейбол. Навчальні нормативи пов'язані з баскетболом наприклад стосувалися відносної кількості закинутих до кошика м'ячів або швидкості переміщення під час його ведення. В останній навчальний рік, з переходом на форми фізичного виховання студентів за принципом їх інтересів, викладачі кафедри вирішували питання контролю і оцінки успішності в межах окремих напрямів. Одним із таких напрямів є фітнес, і він є одним з найбільш популярних серед студентів нашого навчального закладу і не лише [2]. На нашу думку під час проведення контролю успішності на заняттях з фітнесу, спроби застосування навчальних нормативів з формальними критеріями могли би бути складними в реалізації і не доцільними. Тому ми пов'язуємо успішність студентів з іншими

критеріями. Серед них якість засвоєння техніки виконання вправ, динаміка показників маси тіла, показників індексу Руф'є та характеру відвідування занять студентами.

Аналіз публікацій. В попередніх дослідженнях ми торкалися питання контролю на заняттях з фітнесу. Зокрема вивчали можливість використання окремих фізичних вправ для проведення поточного контролю успішності [7].

Спираючись на думку окремих авторів про доцільність використання показників фізичного стану і зокрема його динаміки в процесі оцінювання успішності фізичного виховання[3], ми застосовували як критерій такого оцінювання показник маси тіла та індекс Руф'є, що в деякій мірі вже було реалізовано іншими дослідниками, так окремі дослідники в процесі описання комбінованих фітнес програм говорять про оцінку фізичного розвитку через ряд критеріїв. В тому числі індексу Еріксона, співвідношення пропорцій та компонентів маси тіла [4; 8].

Індекс Руф'є, як показник працездатності серцево-судинної системи, вивчали також і інші автори. Зокрема всебічне оцінювання стану фізичного здоров'я студентів, проводили Сергій Футорний та Олександр Рудницький [9, с.100].

В окремих випадках науковці розглядають пробу Руф'є, як спосіб визначити фізичну працездатність [8]. І пропонують скореговану модель Індексу Руф'є з урахування віку [5, с.19].

Використовуючи в своїй роботі пробу Руф'є, ми проводили інтерпретацію її показників з врахуванням віку. Що дозволяє більш адекватно оцінити отримані результати. [1, с.284; 4].

Метою роботи є оцінка ефективності методів поточного та підсумкового контролю на заняттях з фітнесу зі студентами вищого навчального закладу.

Серед задач:

1. Дослідити сучасний стан питання проведення контролю на заняттях з фітнесу у студентів ВНЗ.

2. Дослідити динаміку засвоєння техніки фізичних вправ, як критерій успішності студентів на заняттях з фізичного виховання в секції фітнесу.

3. Провести оцінку показників індексу Руф'є та маси тіла студентів, що займаються фізичним вихованням в секції фітнесу.

4. Сформулювати практичні рекомендації для викладачів вищих навчальних закладів, що до контролю на заняттях з фітнесу у вищих навчальних закладах.

Виклад основного матеріалу. Експериментальну частину дослідження, ми проводили на базі Кіровоградського державного педагогічного університету ім. В. Винниченка в березні та квітні 2017 року. В ньому приймали участь 65 студентів, що обрали згідно власних інтересів секцію фітнесу для занять з фізичного виховання. Власне на цих заняттях ми провели констатуючий експеримент. В його ході ми дослідили динаміку якості виконання студентами техніки ряду вправ, використання яких для поточного контролю успішності було обґрунтовано в ході попередніх досліджень [7]. Контингент студентів підібрали із осіб, які раніше не займалися фітнесом, всі вони були жіночої статі і училися на момент проведення експерименту на першому чи другому курсі денної форми навчання.

Експеримент полягав у контрольному разовому виконанні серії вправ під час якого студенти були оцінені за якістю техніки такого виконання. Вправи виконувалися в другій половині заняття і заміщували собою комплекс обов'язкових для виконання на кожному занятті загально розвиваючих самостійних вправ. Студенти демонстрували наскільки їм вдалось засвоїти техніку виконання вправ за період навчального року і робили це в групах від двох до чотирьох осіб. Ми оцінювали якість виконання вправ згідно критеріїв виділених в ході попередніх досліджень [7].

До цього, а саме у вересні та жовтні 2016 року, нами була проведена проба Руф'є для студентів, що виявили бажання займатися в секції фітнесу.

Також для всіх цих студентів було пораховано оптимальну вагу тіла та зафіксовано її фактичну величину. Згодом ці дані стосовно всіх 65 осіб, які прийняли участь в експерименті, було проаналізовано. Методика визначення оптимальної маси тіла враховувала стать, вік та зріст особи. Також в деяких випадках ми враховували показник обхвату зап'ястка, як це пропонують робити окремі автори [6, с. 34].

В ході обробки даних було виявлено, що після занять в секції фітнесу протягом навчального року, в квітні студенти отримують середній бал 4,1 із 5-ти можливих за виконання комплексу вправ. Тоді як аналогічний показник у жовтні цього ж навчального року, склав 3,2 бала ($P < 0,001$). При чому в квітні 31% з них отримали більше 4-х балів, 39% - від 3-х до 4-х балів і 30% - менше 3-х балів.

Середній показник індексу Руф'є виявився на рівні 12,2 бала. Кількість студентів, яких за функцією серцево-судинної системи таким чином можна віднести до різних категорій [4], є наступною: відмінна – 3% студента; добра – 25% студентів; задовільно – 50% студентів; погана – 22% студентів. З цього випливає, що загалом цей показник станом на початок навчального року був частіше поганим ніж відмінним. Ми плануємо використати ці дані для оцінки успішності секційного відділення загалом, та кожного студента зокрема, порівнявши їх з аналогічними станом на кінець навчального року.

Ще одним показником, який використовуємо в процесі педагогічного контролю, є маса тіла. Він може бути ефективним критерієм успішності роботи студента над власним фізичним станом, але для статистичної характеристики контингенту студентів є сам по собі малоінформативним, тому ми представляємо тут ваго-зростовий індекс, який у наших студентів на початку навчального року дорівнював в середньому 343 г/см. Цей показник говорить про загалом нормальний стан відповідного параметру серед студентів, що займаються в секції [6].

Висновки і перспективи подальших розвідок. Результати експериментальної частини дослідження дозволяють зробити висновок, що обрані критерії загалом є інформативними. Показник успішності у засвоєнні техніки виконання обраних вправ вірогідно змінився. Порівняння фактичної маси тіла та індексу Руф'є із належними величинами дозволяє деякою мірою оцінити фізичний стан студента. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні динамки представлених показників від початку до кінця навчального року, з метою виявлення впливу занять на фізичний стан студентів.

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Борис Кедровський Б., Маляренко І., Ромаскевич Ю. Ефективність використання проби Руф'є під час розподілу учнів на групи для занять фізичною культурою [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/2467/1/anot65.pdf>
2. Гібаєва Н.Н. Особенности использования фитнес программ по физической культуре со студентками / [Гібаєва Н.Н., Люліна Н.В., Захарова Л.В.] // Физическое воспитание студентов, № 6. 2010. – С. 16 – 18.
3. Данильченко В.В. Використання фітнес-програм і технологій у фізичному вихованні студентів / В.В Данильченко, В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов // ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ: Матеріали VI регіональної науково-методичної конференції 23-24 червня 2011р. – К.;НАУ, 2011. – С. 71-73.
4. Дубчук О. Оцінка фізичного стану студентів групи фізичної реабілітації вищих навчальних закладів / О.Дубчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – 2012. – № 4. – С.364-368.

5. Заневський І.П., Заневська Л.Г. Модель проби Руф'є з урахуванням віку пацієнта [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://oaji.net/articles/2015/1556-1424373919.pdf>

6. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посібн. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. Л-ра, 2011. – 224 с.

7. Миценко Є. В., Мішин С. В. Здійснення поточного контролю успішності на заняттях з фітнесу у вищих навчальних закладах // Науковий часопис Національного педагогічного університет мені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт». – 2016. – Випуск 8(78К). – С. 56-60.

8. Проба Руф'є [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.medum.com.ua/proba-rufeh>

9. Футорний С., Рудницький О. Характеристика стану здоров'я студентів Вищих Навчальних Закладів / С.Футорний, О.Рудницький // Здоров'я людини, фітнес і рекреація. Фізичне виховання різних груп населення. Фізична реабілітація. – 2012. – С. 99-105.