

**Євген Миценко,
Сергій Мішин,**
Кіровоградський державний
педагогічний університет
імені Володимира Винниченка

КОНТРОЛЬ УСПІШНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІТНЕСУ ЗІ СТУДЕНТАМИ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Зміни в системі освіти нашої держави, що відбуваються останнім часом, призвели до впровадження в навчальний процес нових напрямів фізичної культури. Зокрема секції з фітнесу стали у навчальних закладах не менш популярним ніж секції з ігрових видів спорту або одноборств, які традиційно були присутні в навчально-виховному процесі. Так Гібаєва Н.Н. наводить дані де в ході опитування, переважна більшість студентів жіночої статі воліють займатися фізичним вихованням саме засобами фітнес програм [1]. В той же час, процес переходу на нові форми і методи організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах України проходить нерівномірно. Виникає потреба адаптації нових напрямів роботи до традиційних методик її організації. Одним із проявів такої потреби, є проблема поточного оцінювання студентів на заняттях з фітнесу. Така оцінка за традиційними напрямками відбувається шляхом звірки досягнень студента з нормативами розвитку фізичних навичок та фізичних якостей. Так кількість реалізованих штрафних кидків у баскетболі є індикатором сформованості відповідної навички, а результат з бігу на 2000 метрів, індикатором рівня розвитку загальної витривалості. Але цілі фітнесу ширші ніж формування навичок та розвиток фізичних якостей, тому оцінка успішності занять цим напрямом фізичної культури традиційно відбувалася за іншими критеріями, які не прийнято застосовувати в навчальному процесі. Слід зазначити, що під поняттям фітнесу, ми розуміємо широкий спектр напрямів роботи, який включає в себе шейпінг, пілатес та інші вужчі за визначенням напрями роботи. Не дивлячись, що питання про те чи є ці напрями компонентами фітнесу дискусійне, при розгляді означеної проблеми, вважаємо це не принциповим.

До означеної проблеми науковці підходять з різних сторін. Зокрема Усачев Ю.А., Зінченко В.Б., Данильченко В.В. пропонують оцінювати ефективність фітнес-програм за динамікою фізичного стану тих хто займається і пропонує для цього ряд тестових систем і методів [2; 6]. Жуков В.О. в процесі описання комбінованих фітнес програм говорить про оцінку фізичного розвитку через ряд критеріїв [4]. В тому числі індексу Еріксона, співвідношення пропорцій та компонентів маси тіла. Такі підходи попри свою ефективність, розроблені не для студентів в

процесі навчання, є складними в організаційному плані, вимагають високої кваліфікації викладача, та часто, якісного технічного забезпечення. Грунтуючись на власному практичному досвіді, можемо сказати, що в умовах звичайного навчального процесу, такі високі організаційні затрати не доцільні. Крім цього динаміка фізичного стану говорить про ефективність фітнес програм, яка лише в деякій мірі обумовлена успішністю особи, що займається, але загалом, є відмінним показником.

Для занять саме зі студентами, використовуючи аеробні фітнес програми, Жуков В.О. пропонує здійснювати поточний контроль успішності за рейтинговою системою на основі обліку проробленої роботи і фіксації відповідної кількості балів, де кожному виду роботи з певною інтенсивністю та обсягом відповідає певна кількість балів [3]. Це безперечно ґрунтовний і скрупульозний підхід до проблеми, втім він вимагає постійного ведення облікової документації і значного обсягу інформації про роботу кожного студента.

Якщо проводити поточний контроль на одному із спеціально відведених занять, як підведення підсумків за певний період навчання, то для цього, на наш погляд, зручно використовувати тестові вправи. **Проблема** при підборі таких вправ, полягає у класифікації за складністю, щоб точно знати, який із засобів якому рівню успішності відповідає, тому якщо дослідити, наскільки складним для засвоєння є та чи інша вправа, розробити на цій основі критерії успішності, це значно полегшить процес оцінювання.

Метою роботи ми визначили розробку методики поточного контролю студентів неспеціальних факультетів на заняттях з фітнесу у вищих навчальних закладах.

Серед задач:

1. Дослідити сучасний стан питання оцінки успішності студентів на заняттях з фітнесу.
2. Підібрати вправи для оцінки успішності студентів на заняттях з фітнесу.
3. Дослідити динаміку засвоєння техніки підібраних вправ та зробити висновок про можливість використання такої динаміки, як показника успішності.
4. Сформулювати практичні рекомендації для викладачів вищих навчальних закладів, що до оцінки успішності студентів на заняттях з фітнесу.

Експериментальну частину дослідження, ми проводили на базі Кіровоградського державного педагогічного університету ім. В. Винниченка в березні 2015 року. В ньому приймали участь 26 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. Підбір вправ проводився з урахуванням досвіду роботи викладачів кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури нашого університету, їх експертної думки. Контингент студентів підбрали 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.

Загалом експеримент тривав два місяці. За цей час було проведено сім занять на кожному з яких студенти отримували інструктаж і виконували серед інших варіативних, комплекс із семи постійних вправ, які повторювалися від заняття до заняття. Кожен студент за чотирибальною системою отримував оцінку за техніку виконання кожної із семи згаданих вище вправ. Критерії оцінювання були наступні: п'ять балів студент отримував за виконання вправи з дотриманням всіх методичних рекомендацій без суттєвих помилок, чотири – якщо, помилки стосувалися деталей техніки виконання вправи, три бала – якщо помилки стосувалися основи техніки і два бала, якщо студент не міг виконати вправу взагалі або виконував по суті іншу вправу, намагаючись виконати задану.

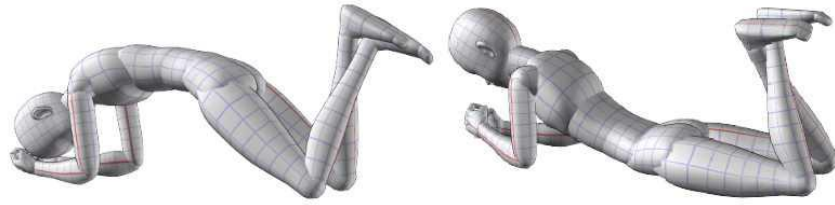
Такі критерії оцінки, ми вирішили використовувати, оскільки поняття основи і деталей техніки достатньо чітко визначені в сучасній теорії фізичного виховання. Зокрема в підручнику з теорії і методики фізичного виховання Круцевич Т. Ю [5].

Результати дослідження. На підготовчому етапі експерименту було підбрано сім вправ, засвоєння техніки яких планувалося прослідкувати надалі. Підбираючи вправи, ми зупинялися на варіантах, які можна поєднати в комплекс, оскільки процес експерименту мав зацікавити учасників.

Перша вправа – ходьба на сідницях. Розповсюджена відома вправа з вихідним положенням сидячі на підлозі, ноги прямі і разом. Дистанція пересування – шість метрів обличчям та шість метрів спиною вперед.

Друга вправа – традиційно застосовується для навантаження черевного пресу. Вихідне положення – лежачі на спині, руки за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах під кутом 90 градусів. Ноги не повністю стоять на підлозі, а злегка торкаються до неї носками. Почергове приведення різнойменних ліктя та коліна один до одного не відриваючи при цьому поясницю від підлоги. Та повертаючись у вихідне положення після кожного такого приведення.

Третя вправа, також навантажує черевний прес, але виконується з вихідного положення лежачі на животі з опорою на лікті, як це показано на малюнку 1.



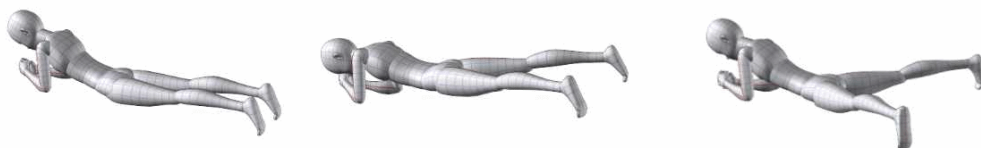
Мал. 1. Третя вправа комплексу

Четверта вправа, продовжує роботу над черевним пресом, задіявши додатково косі м'язи живота. Вправа нескладна, але важка. Пред'являє високі вимоги до силових якостей, і частково до гнучкості. Серед методичних вказівок: нога, що підводиться до передпліччя, як це показано на малюнку 2, не токається до підлоги; крайні положення фіксуються на одну секунду; рухи виконуються не по чергово, а спочатку на одну ногу, потім після відпочинку на іншу.



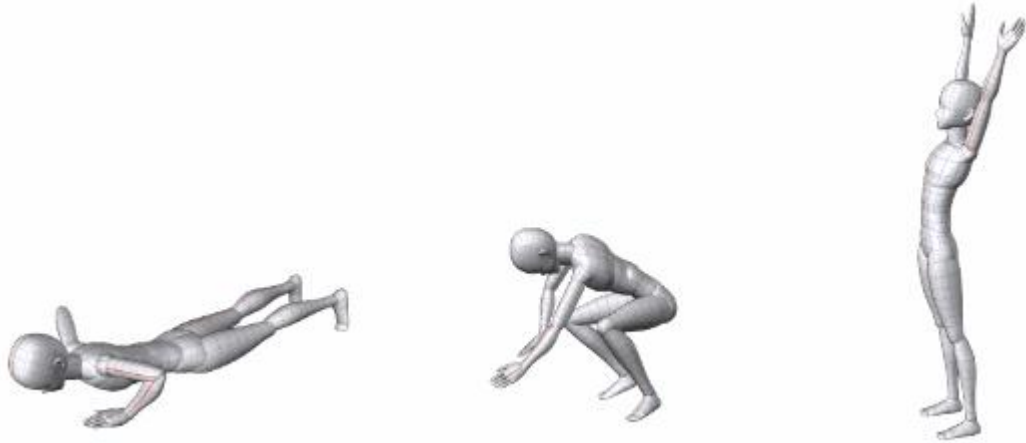
Мал. 2. Четверта вправа комплексу

П'ята вправа також стосується м'язів черевного пресу, але додатково задіює й інші групи. Навантаження, внаслідок великої кількості задіяних м'язових груп, приходить не на самі м'язи, а на кардіореспіраторну систему. По суті вправа є перехідною ланкою між силовою роботою черевного пресу і аеробним навантаженням. Гарним показником, за який ставився максимальний бал, вважалось виконання вправи протягом 45 секунд без суттєвих помилок.



Мал. 3. П'ята вправа комплексу

Шоста вправа застосовується для аеробного навантаження (мал. 4). Стоячи на невеликій відстані від стіни, людина спочатку торкається руками до стіни над головою, а потім спираючись на руки лягає на підлогу. Крайнім положенням цієї фази є дотик грудьми до підлоги. Зручна для використання в закритому приміщенні, і уникає надмірної стимуляції чотириголового м'язу стегна та литкових м'язів. Серед методичних вказівок лише одна суттєва вимога: не торкатися до підлоги коліньми. Дванадцять повторів за хвилину без суттєвих помилок вважалися гарним результатом за який ставився максимальний бал.



Мал. 4. Шоста вправа комплексу

Сьома вправа комплексу виконується з вихідного положення лежачі на спині. Ноги згинаються та піднімаються вгору, де випростовуються і повільно опускаються вниз уже прямими.

На наступному етапі експерименту ми визначали швидкість засвоєння обраних вправ студентами, які раніше ніколи не займалися фітнесом, та виявили, що від першого до сьомого заняття прослідковується позитивна динаміка результатів, зокрема від 3,3 бала на першому, до 4,0 на останньому ($P < 0,001$) (рис. 5). Також вірогідні зміни в успішності відбулися з кожним наступним заняттям, окрім четвертого та п'ятого ($P < 0,05$). Можна зробити висновок, що саме розучування протягом шести семи занять, є мінімальним терміном для того, щоб перевіряти результати, оскільки в середині експерименту вірогідні зміни успішності не виявлено.

На першому занятті найскладнішими для студентів виявилися третя та четверта вправа. Середній бал отриманий за її виконання складає 2,9 бала. А найпростішими – перша та сьома. Оцінка за них склала 3,7 бала. За другу, шосту та сьому вправи середній бал склав 3,3, 3,4 та 3,3 бала відповідно. На останньому занятті результати дещо інші. Так середній бал за першу вправу склав 4,3 бала, за другу – 3,8, за третю – 3,5, за четверту – 4 бали рівно, за п'яту – 4,5, за шосту – 4, за сьому – 4,3. Як видно з результатів, виконання четвертої вправи, не склало таких труднощів на останньому занятті, як на першому, можна припустити, що

саме ця вправа найбільш динамічно засвоюється студентами і є найбільш показовим засобом перевірки успішності, з усіх перерахованих. Але для впевнених тверджень з цього приводу потрібні додаткові дослідження. За рештою вправ тенденція по складності для виконання від першого до останнього заняття збереглася.

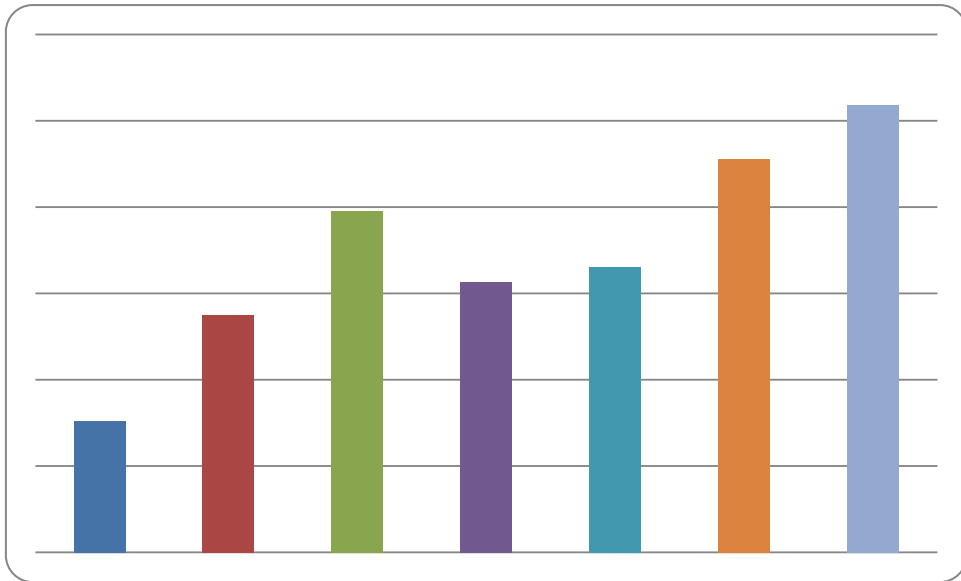


Рис. 5. Динаміка успішності студентів від першого до сьомого заняття за п'ятибальною системою

Отже підібрані засоби можна використовувати на заняттях з фітнесу для контролю успішності студентів, вони виявилися доступні за складністю для засвоєння на достатньо високому рівні для студентів, що раніше не займалися фітнесом. Так вірогідна позитивна динаміка якості виконання була виявлена протягом всього періоду занять, окрім четвертого та п'ятого. Рекомендований мінімальний період розучування вправ перед здійсненням поточного контролю складає сім занять. Вправи можна використовувати в комплексі. Питання про можливість використання окремих вправ для поточного контролю успішності потребує подальших досліджень.

Використані джерела:

1. 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.

2. 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.

3. Жуков В. А. Программирование занятий аэробной направленности в физическом воспитании студентов / Жуков В. А., Котченко Ю. В., Усачев Ю. А. // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : матеріали ІХ Міжнародної науково-методичної конференції, 12-13 черв. 2014 р. – Київ, 2014. – С. 70-73.

4. Жуков В. О. 2.2.3. Комбіновані фітнес-програми / [Жуков В. О., Усачов Ю. О., Хіміч І. Ю.] // Фізичне виховання. Фітнес : навч. посіб. / Мін-во освіти і науки України, Нац. авіац. ун-т. – Київ : [НАУ], 2014. – С. 137-146.

5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т 2. Методика фізичного виховання різних груп населення / Т. Ю. Круцевич. – К., 2008. – 368 с.

6. Усачев Ю.А. Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики уровня физического состояния студентов / Ю.А. Усачев, В.В. Билецкая / Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования: Международная научно-практическая конференция, 2013 г. – Ульяновск: УлГТУ, 2013. – С. 427-431.

Тамара Леухіна,

Криворізький коледж економіки та управління державного вищого навчального закладу «Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана»

ФІТНЕС-АЕРОБІКА, ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

Постановка проблеми. Найактуальнішою проблемою сучасного суспільства є здоров'я нації в цілому та підростаючого покоління зокрема. Особливо гостро ця проблема постає серед студентської молоді – найбільш критичної групи населення, в якій закладаються основи майбутнього здоров'я та процвітання нації.

Існуючі нині програми з фізичної культури та фізичного виховання у ВНЗ І-ІІ рівнів акредитації спрямовані насамперед на збереження і підтримку здоров'я студента, на збільшення його загальної і спеціальної працездатності, на забезпечення студентів багажем знань в галузі проведення самостійних занять з фізичної культури та прищеплення інтересу до занять спортом.