

**ВПЛИВ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ПОКАЗНИКИ ПСИХОФІЗИЧНИХ
ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.**

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

Салатенко І. О. Вплив спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання на показники психофізичних властивостей студенток економічних спеціальностей.

Анотація. Розроблена і науково обґрунтована спортивно-орієнтована технологія фізичного виховання студенток економічних спеціальностей, яка спрямована на покращення їх професійно-прикладної фізичної підготовки. Технологія є синтезом сучасних науково-обґрунтованих засобів, що застосовуються у фізичному вихованні та спорті, та новітніх психолого-педагогічних підходів у методиці побудови та проведення занять з урахуванням індивідуальних особливостей студенток, їх мотиваційних пріоритетів та фізичної підготовленості. Показано структуру річного циклу учбово-тренувального процесу по запропонованій технології, який розподілявся на чотири етапи підготовки, а також структура кожного з етапів засобами тренування. Шляхом експерименту доведено ефективність запропонованого експериментального фактору на покращення психофізичних якостей, як під час проведення аудиторних занять з фізичного виховання, так і на секційних заняттях зі студентками.

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

Салатенко И. А. Влияние спортивно-ориентированой технологии физического воспитания на показатели психофизических свойств студенток экономических специальностей.

Анотация. 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 распределялся 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.

[Salatenko I. Influence of sports and technology orientation of physical education on indicators of psychological and physical qualities of students of economic specialties.](#)

Annotation. Developed and scientifically based sports- oriented technology of physical training of students of economics, which is aimed at improving their professional-applied physical preparation. Shows the structure of the annual cycle of the training process for the proposed technology, which is distributed on the four stages of preparation, as well as the structure of each of the stages of training facilities. Technology is a synthesis of modern science-based tools used in education and sport, and the latest psychological and pedagogical approaches in the method of constructing and conducting classes based on individual characteristics of students , their motivation and priorities of physical fitness. By experiment proved the effectiveness of the proposed experimental factor in improving the mental and physical qualities as during classroom lessons in physical education, and the breakout

sessions with the students.

Keywords: physical education, sports-oriented technology, student, economic profession, PFPF.

Постановка проблеми: 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). Більш ніж 70 відсотків дорослого населення країни в даний час має низький і нижче 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 і малою руховою активністю [6, 8]. Так, в Україні різними видами фізичної культури охоплено лише 13 відсотків дорослих, тоді коли в розвинених країнах цей показник досягає 30 відсотків, а наприклад, в 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]. Підтвердженням цьому є численні дослідження (Н. І. Турчина, 2008; Т. Ю. Круцевич, 2008; Л. П. Пилипей, 2010; В. В. Яременко, 2013), присвячені вдосконаленню фізичного виховання студентів, але незважаючи на цей факт, дотепер кардинальних змін у вирішенні цієї проблеми не відбулося.

Забезпечення повноцінного функціонування системи фізичного виховання студентів, за переконанням 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 з фізичного виховання студентської молоді на основі самостійного вибору студентам спортивної спеціалізації, на думку Л. М.

Барібіної (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 дозволяє розкрити та реалізувати реальні і потенційні можливості студентів, дозволяє вирішувати навчальні та виховні завдання у порівнянні з традиційними підходами до організації фізичного виховання в вищих навчальних закладах.

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

О. В. Долгановим [7], доведено ефективність фізичного виховання студентів вузів на основі засобів та методів, які застосовуються у спортивній підготовці. Отримані автором дані свідчать, що організація фізичного виховання студентів на основі спортизації дозволяє підвищити рівень фізичної активності, дає можливість оволодіти знаннями в галузі фізичної культури, спорту та здорового способу життя, необхідних для підтримки високого рівня здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості. В роботі О. В. Криловського [10] експериментально доведено переваги застосування одноборств з метою удосконалення фізичної підготовленості студентів неспеціалізованих вузів у порівнянні зі стандартними заняттями з фізичного виховання згідно навчальної програми. М. В. Базилевич (2009), вважає, що баскетбол на заняттях з фізичного виховання сприяє формуванню у студентської молоді мотивації та стійкого інтересу до регулярних занять, а

також підвищенню показників спортивно-технічної та теоретичної підготовленості студента [1, 4, 5].

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

Зв'язок теми з науковими програмами, планами, темами. Дослідження за темою дисертаційної роботи “Підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури” 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 0111 U 005736.

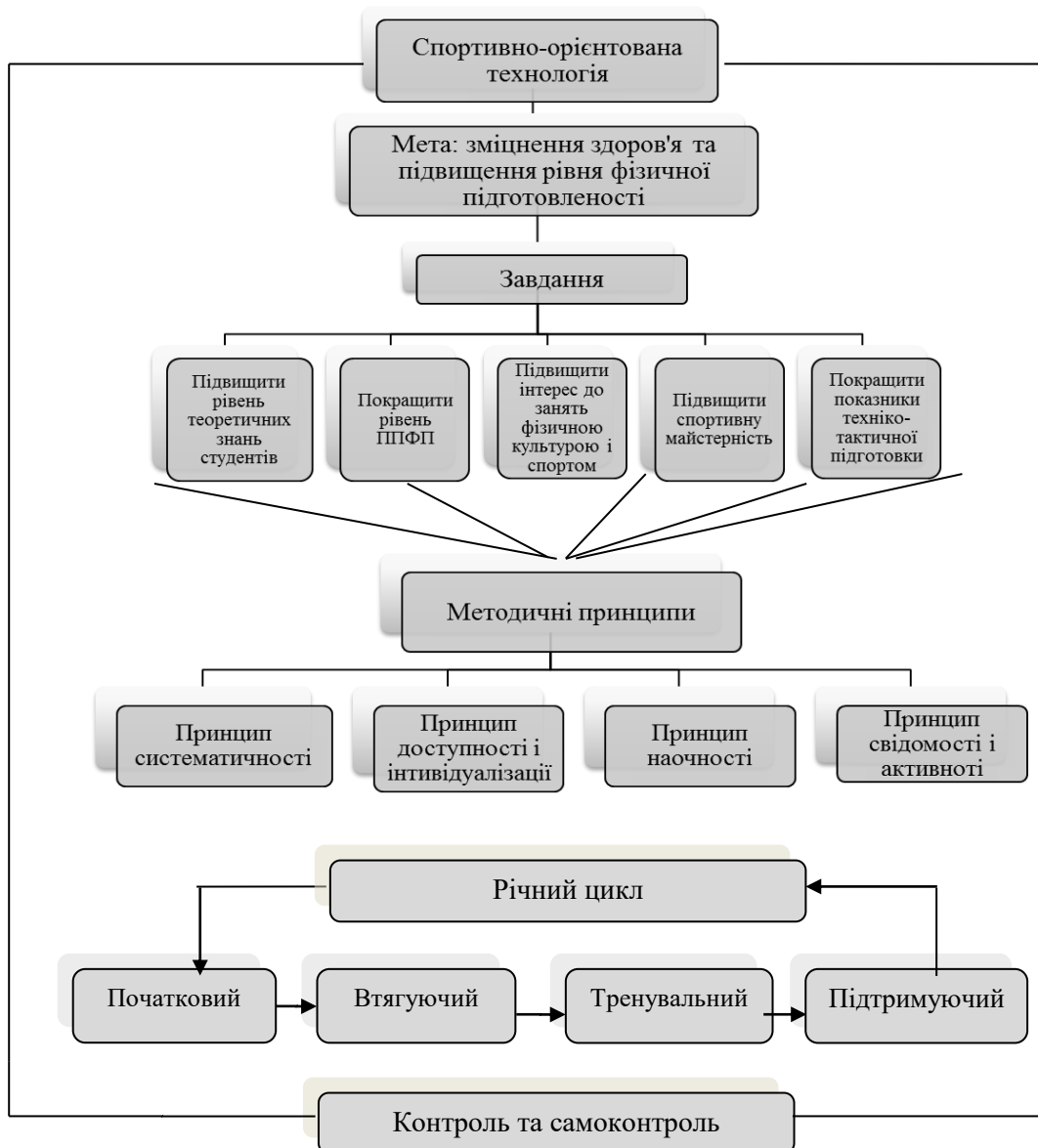
Мета дослідження: перевірити ефективність розробленої спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання на розвиток професійно-важливих фізичних якостей студенток економічних спеціальностей.

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

Результати дослідження:

На основі диференційованого підходу до вибору засобів тренування нами була розроблена спортивно-орієнтована технологія фізичного виховання студенток економічних спеціальностей на основі волейболу, спрямована на підвищення їх рівня професійно-важливих фізичних якостей. У наших дослідженнях ми розуміємо спортивно-орієнтовану технологію, як системне поняття, що є синтезом сучасних науково-обґрунтованих засобів, що застосовуються у фізичному вихованні та спорті, та новітніх психолого-

педагогічних підходів у методиці побудови та проведення занять з урахуванням індивідуальних особливостей студенток, їх мотиваційних пріоритетів та фізичної підготовленості (рис. 1). Спортивно-орієнтована технологія фізичного виховання студентів повинна ґрунтуватися на перевагах популярних у студентської молоді видів спорту. Проведені нами дослідження показали, що



студентки економічних спеціальностей бажають займатися ігровими видами спорту серед яких є саме волейбол.

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

Особливість такої технології полягає у можливості її застосування, як під час проведення аудиторних занять з фізичного виховання, так і на секційних заняттях зі студентками, а також у використанні контролю та самоконтролю за

фізичними навантаженнями, що розширює діапазон її застосування у порівнянні, наприклад, з традиційними аудиторними заняттями з волейболу.

Річний цикл учбово-тренувального процесу по запропонованій технології розподілявся на чотири етапи підготовки: початковий, втягуючий, тренувальний та підтримуючий і був спрямований на вирішення певних задач. Структура кожного етапу була різна за терміном та засобами тренування. Вирішувались задачі 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 по запропонованій технології були включені до програми занять з фізичного виховання студенток економічних спеціальностей «Української академії банківської справи» м. Суми та під час проведення секційних занять у позанавчальний час. Реалізація змісту спортивно-орієнтованої технології передбачала заняття обсягом шість годин на тиждень. Заняття по запропонованій нами технології проводилися зі студентками II курсів з урахуванням їх рівня 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, нами використовувалась коректурна проба за допомогою таблиць з кільцями Ландольта за методикою М. Б. Зикова. Були сформовані дві експериментальні і одна контрольна групи дівчат (надалі Е1 кількістю 24 особи, Е2 у кількості 25 осіб і К у кількості 25 осіб).

Дана методика, на думку М. В. Макаренко (2006), Т. Ю. Круцевич (2011) дозволяє вивчити об'єм, концентрацію, стійкість та переключення уваги. Використання такої методики характеризує швидкість та кількість переробленої зорової інформації. Обстежуваним пропонувалося, переглянути таблицю зліва направо, закреслювати як можна скоріше та точніше кільця із відповідним положенням розриву. Об'єм уваги оцінювали за кількістю переглянутих букв, концентрація – зроблених помилок. Бланк включав 10

рядків по 10 кілець з прорізом, спрямованої на різні напрямки, які були розташовані в довільному порядку. Місце розриву при інструктажі студенток визначалося як цифра, яка відповідає положенню стрілки годинника в ділянці кільця. Всього було вісім варіантів різної орієнтації прорізів, кількість яких серед ста варіантів було однаковим [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) - за формулою:

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

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

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

Коефіцієнт продуктивності (КП, ум.од.) – за формулою :

$$\text{КП} = \text{КТ} \times N$$

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

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

Під впливом спортивно-орієнтованої технології відбулися статистично вірогідні зміни у показниках кількості переглянутих знаків (N). У групі E₁ на початку дослідження показник об'єму уваги (N) становив 78,08 ± 6,33 знаки, в

кінці дослідження становив $81,88 \pm 6,31$ ($P > 0,05$), відбулося покращення на 4,86 %. У другій експериментальній групі на початку експерименту показник N дорівнював $75,76 \pm 5,36$ переглянутих знаків, а після експерименту показник дорівнював $80,16 \pm 5,0$ ($P < 0,001$), приріст становить у відсотковому відношенні – 5,88%. Натомість у студенток групи К статистично вірогідних змін не відбулося ($P > 0,05$).

Аналіз кількості неправильно закреслених знаків у групах E1, та E2 на початку експерименту складав $1,52 \pm 1,29$ та $1 \pm 1,08$ відповідно, а в контрольній групі $0,76 \pm 0,93$ знаки. Після впровадженого експериментального фактору показники значно підвищилися в усіх експериментальних групах, отже, у групі E₁ ($P > 0,05$) покращення відбулося до -52,78 % та становило $0,71 \pm 0,69$ знаків, у групі E₂ ($P < 0,05$) показники підвищилися і становлять – 40 % та відповідно становлять $0,06 \pm 0,65$ знаки.

Контрольна група обстежених студенток в кінці експерименту показала наступні дані – $0,8 \pm 0,87$ знаки, що свідчить про погіршення у показниках на 5,26% ($P > 0.05$).

За допомогою обраної методики, нами виявлено, що КТ опрацювання зорової інформації у групі К на початку року складав $0,7 \pm 0,22$ ум.од., та в кінці року $0,71 \pm 0,22$ ум.од., що лише на 1,17% краще ($P > 0.05$). У групі E1 величина КТ на початку року складала $0,68 \pm 0,26$ ум.од. та в кінці експерименту $0,85 \pm 0,12$ ум.од., виявлено покращення на 26,36% ($P < 0,001$). У групі E2 до впровадження запропонованої технології показники становили $0,71 \pm 0,17$ ум.од., а після – $0,85 \pm 0,11$ ум.од., що на 18,9% вище ($P < 0,001$).

За показниками коефіцієнту продуктивності контрольна група обстежених в вересні місяці студенток показала наступні дані – $55,91 \pm 17,17$ ум.од., в кінці року цей показник зріс на 2,7% і вже складав $55,42 \pm 18,17$ ум.од., ($P > 0.05$). КП в експериментальних групах значно зріс порівняно з контрольною. Показник продуктивності на початку року у групі E1 був $52,54 \pm 20,25$ ум.од., а у групі E2 – $54,14 \pm 13,78$ ум.од., а вже після експерименту у групі E1 – $69,85 \pm 10,98$ ум.од., що вище на 32,93% ($P < 0,001$), а у групі E2 – $68,13 \pm 10,32$ ум.од., із покращенням на 25,85% ($P < 0,001$).

Пропускна здатність зорової сенсорної системи (S) дівчат на початку року у групі К становила – $1,87 \pm 0,25$ секунди, наприкінці року значних змін не відбулося, на що вказують результати наведені в таблиці 1, які становлять $1,89 \pm 0,28$ секунди, що більше на 0,87% ($P > 0.05$). У експериментальній групі E1 обраховані нами дані на початку експерименту показали $1,87 \pm 0,25$ секунди, а у групі E2 $1,72 \pm 0,24$ секунди відповідно. S студенток економічних спеціальностей після впровадження в навчальний процес спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання на основі волейболу відбулися вірогідні зміни у показниках обох експериментальних груп ($P < 0,001$), У групі E1 – $2,03 \pm 0,2$ секунди, що вище на 19,05% та у групі E2 – $2,03 \pm 0,2$ секунди, пропускна здатність зросла на 15,47%.

В обох експериментальних групах наприкінці нашого експерименту швидкість опрацювання зорової інформації значно підвищилася в порівнянні з його початком. Отже, як видно з таблиці 1, у групі E1 у вересні місяці цей показник складав $3,32 \pm 0,64$ біт/с, в кінці навчального року – $3,83 \pm 0,36$ біт/с, що на 15,24% швидше ($P < 0,001$). У групі E2 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 проведення наших досліджень, запропонована спортивно-орієнтована технологія фізичного виховання на основі волейболу показала, про статистично-вірогідного збільшення у показниках професійно-важливих фізичних якостей студенток економічних спеціальностей.

Проведені дослідження дають підставу припустити, що використання спортивно-орієнтованої технології на основі волейболу сприяє розвитку таких психологічних якостей, як стійкість, переключення уваги, швидкості і переробки інформації та прийняття рішення, які притаманні студенткам економічних спеціальностей, що дає підставу рекомендувати її як ефективний засіб підвищення рівня ППФП.

Перспективи подальших досліджень.

Полягають у більш широкому вивченні спектру знань у показниках психофізичних якостей студентської молоді.

Список використаної літератури

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 : междунар. науч.-метод. конф. : сб. науч. трудов. – Белгород : БГТУ, 2004. – С. 37 – 39.
2. Апанасенко Г. Л. Здоровий спосіб життя (концепція) // Тези доповідей 1-ї Укр. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми здорового способу життя». – К.: Укр. Центр здоров'я, 1992. – 76 с
3. Базилевич М. В. Моделирование спортивно ориентированного физического воспитания в вузе на основе баскетбола / Марина Владимировна Базилевич: автореф. Дис. канд. пед. наук, 13.00.04. – Малаховка, 2010.
4. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека // Теория и практика физ. культуры / В. К. Бальсевич. – 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 // Пед. псих. Та мед.-біол. проблеми ФВ і С. – 2010. - №6. – С. 10-13.
6. Бондар Т.С. Організаційно-педагогічна технологія менеджменту учнівських фізкультурно-оздоровчих клубів : дис. на здоб. наук. ступеню канд. наук з фіз. вих. і спорту: спеціальність 24.00.02 «Фізична культура.Фізичне виховання всіх верств населення» / Тарас Сергійович Бондар. – Харків, 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.: Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту. Державний інститут розвитку сім'ї та молоді, 2008. – 176 с.

9. Крыловский О.В. Совершенствование физической подготовки студентов средствами бокса / О.В.Крыловский // Физическое воспитание студентов. Научный журнал. – 2010. – № 1. – С.66-69.

10. Мосейчук Ю. Ю. Динаміка показників розумової працездатності студентів з наявними ознаками порушення соціально-психологічної адаптації 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. статей. – Львів : ЛДУФК, 2007. – № 22. – С. 45 – 53.

Авторська довідка

Назва статті

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

Прізвище, ім'я, по батькові, учений ступінь та вчене звання, посада автора (-ів)

Салатенко Іван Олександрович

Асистент кафедри фізичного виховання Українська академія банківської справи Національного банку України; четвертий рік навчання в аспірантурі Сумського Державного педагогічного університету (без відриву від виробництва)

Посада; рік і форма навчання в аспірантурі (для аспірантів); рік прикріплення (для здобувачів наукового ступеня); курс (для студентів)

Асистент кафедри фізичного виховання Українська академія банківської справи Національного банку України; четвертий рік навчання в аспірантурі Сумського Державного педагогічного університету (без відриву від виробництва)

Прізвище, ім'я, науковий ступінь, вчене звання, посада наукового керівника (для аспірантів, здобувачів, студентів)

Дубинська Оксана Яківна, доцент, канд. наук з фіз. вих.

Повна поштова адреса, індекс

м. Суми, вул. Лушпи буд. 19 кв. 73, 40034

Телефон (вказати код країни, код міста) +38-050-307-22-75

E-mail killer25ster@gmail.com

Салатенко, І.О. Вплив спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання на показники психофізичних властивостей студенток економічних спеціальностей [Текст] / І.О. Салатенко; наук. кер. О.Я. Дубинська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць / Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2014. – № 4 (28). – С. 49-55.