

УДК 796.015.132

Сергій Ільченко

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ САМОКОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ НА ПОКАЗНИКИ ЇХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

У статті приводиться результат річного експерименту із впровадження в навчальний процес фізичного виховання студентів 2-го курсу листів самоконтролю фізичного стану і ефективність їх у самоуправлінні студентів за своєю фізичною підготовленістю. Експериментально перевірено достатність п'яти етапного контролю протягом ведення листів самоконтролю. Доведено ефективність правильно організованого самоконтролю фізичного стану на показники фізичної підготовленості. У всіх фізичних якостях позитивний приріст і найбільші зрушення встановлено у дівчат у силових здібностях за тестом динамометрії (більше 40% у порівнянні із початковим рівнем – із $21,9 \pm 3,05$ кг до $31,5 \pm 3,3$ кг ($p < 0,05$)) та в швидкісній витривалості (більше 25 % – із $1,60 \pm 0,03$ с до $1,15 \pm 0,02$ с ($p < 0,05$)). У хлопців за рік самоконтролю найбільші зрушення зафіксовано у розвитку гнучкості (більше 25 % річного приросту – із $16,9 \pm 3,67$ см до $19,03 \pm 3,73$ см ($p < 0,05$)) та швидкості (більше 15 % річного приросту – із $1,12 \pm 0,06$ с до $1,00 \pm 0,06$ с ($p < 0,05$)).

Ключові слова: фізична підготовленість, самоконтроль, студенти, фізичне виховання.

Ильченко С. Эффективность влияния самоконтроля физического состояния студентов на показатели их физической подготовленности. Приводится результат годичного эксперимента по внедрению в учебный процесс физического воспитания студентов 2-го курса карт самоконтроля физического состояния и эффективность их в

самоуправлении студентами своей физической подготовленностью. Экспериментально проверено достаточность пятиэтапного контроля в течение ведения карт самоконтроля. Доказана эффективность правильно организованного самоконтроля физического состояния на показатели физической подготовленности. Во всех физических качествах отмечено положительный прирост и серьезные сдвиги установлено у девушек в силовых способностях по тесту динамометрии (более 40% по сравнению с исходным уровнем – с $21,9 \pm 3,05$ кг до $31,5 \pm 3,3$ кг ($p < 0,05$)) и в скоростной выносливости (более 25% - с $1,60 \pm 0,03$ с. до $1,15 \pm 0,02$ с ($p < 0,05$)). У юношей за год самоконтроля достоверные сдвиги зафиксировано в развитии гибкости (более 25% годового прироста – с $16,9 \pm 3,67$ см до $19,03 \pm 3,73$ см ($p < 0,05$)) и скорости (более 15% годового прироста – с $1,12 \pm 0,06$ с до $1,00 \pm 0,06$ с ($p < 0,05$)).

Ключевые слова: физическая подготовленность, самоконтроль, студенты, физическое воспитание.

Pchenko S. Efficiency the self-monitoring of students physical condition on indicators of their physical preparedness. The article shows the results of the one year experiment in introducing to the learning process of physical education 2-nd year student's the self-monitoring cards by physical condition and the effectiveness of their application in their physical fitness. It was established that, starting from the 2nd year, students tend to overestimate self-assessment of physical fitness – most students 2-4 courses teaching specialties (from 73% to 90% of all assessments of respondents) believe that the development of their physical qualities are above average matches average, although the actual level of most physical qualities – low and unsatisfactory. Lack of academic studies in physical education at the undergraduate and inadequate awareness of motivation physical activity has negative effect physical abilities and health of the young generation. This makes them self-evaluation inadequate their capabilities. 5-step tested is the adequacy of control

for the self-monitoring cards by physical condition. Independent work of students in the educational process in modern university is a significant proportion, according to the Bologna system. All physical quantities have positively increased, and significant changes found by girls in power capacity by dynamometer test (40% compared to the initial level - with $21,9 \pm 3,05$ kg $31,5 \pm 3,3$ kg ($p < 0,05$)) and speed endurance (more than 25% – from $1,60 \pm 0,03$ s to $1,15 \pm 0,02$ s ($p < 0,05$)). The guys in the year self-biggest changes recorded in the development of flexibility (more than 25% annual growth - from $16,9 \pm 3,67$ cm to $19,03 \pm 3,73$ cm ($p < 0,05$)) and speed (more than 15% annual growth – from $1,12 \pm 0,06$ s to $1,00 \pm 0,06$ s ($p < 0,05$)).

Key words: physical fitness, self-control, students, physical education.

Постановка проблеми та аналіз основних досліджень і публікацій. Сучасні умови навчально-виховного процесу ВНЗ ставлять студента в стресову ситуацію, адже вищий заклад освіти орієнтований на озброєння студентів знаннями і весь процес переслідує саме цю мету, а здоров'я молоді є проблемою виключно самої молоді людини. Проблема низької рухової активності студентів криється з однієї сторони в бракові часу на цей вид діяльності, а з іншої – невиробленій мотивації до занять фізичними вправами.

Захаріна Є.А. дисертаційним дослідженням встановила, що саме інтенсифікація навчального процесу входить в число факторів, що призводять до зниження обсягу рухової активності студентів і в подальшому негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану [3]. Цьось А., Шевчук А., Касарда О. встановили, що лише третина студентів I-IV курсів має достатньо вільного часу, 11,3 % респондентів зазначає, що зовсім не має вільного часу. Ці дані свідчать про необхідність навчати студентську молодь організувати свій робочий день і відпочинок [6].

Ремзі І.В., Сичов Д.В., Водолазський Д.М. у результаті аналізу отриманих даних встановили, що рівень рухової активності студентів педагогічного напрямку за всі роки навчання у ВНЗ тільки знижується. Тренувального ефекту від рухової активності студенти не отримують, адже виключно високий рівень рухової активності, до якого входять спеціально організовані фізкультурні заняття та інтенсивні спортивні ігри, оздоровчі заняття, спрямований на оздоровлення та профілактику. Цей компонент рухової активності багато студентів використовують тільки у вигляді обов'язкових занять із фізичного виховання, а якщо в цей день його немає, то й відсутній високий рівень рухової активності. Для досягнення високого і вище за середній рівня фізичної підготовленості та фізичного стану необхідно обрати індивідуальний режим спеціально організованої рухової активності [5]. Але для того, щоб цього досягти студент має виробити в собі інтерес і бажання самостійно займатися фізичними вправами і підвищувати власну рухову активність. Тобто, зі сторони студента мусить бути мотивація та інструмент управління нею – самоконтроль.

Велика частка самостійної роботи – практика світової освіти, адже після закінчення ВНЗ людина не завершує навчання, а по суті вона починає його тільки в інших особливостях. Тож майбутній фахівець мусить бути готовий до ефективної самостійної роботи. Збільшення часу на самостійну роботу – найбільш відчутне нововведення у вітчизняній вищій освіті, привнесене болонським процесом. Особливість кредитно-модульної системи полягає в тому, що викладач вузу мусить підходити до організації навчання студента з іншого боку – найперше керувати його самостійною роботою.

У Болонської декларації безперервній освіті відводиться значиме місце, адже лише постійне вдосконалення людини може сприяти її виживанню в сучасній інформаційній епосі. Там постійно підкреслюється,

що необхідно забезпечити наступність розвитку всіх освітніх ступенів, створити можливість для навчання та самовдосконалення кожної людини протягом усього її життя [1]. У ВНЗ провідних країн світу та країн ЄЕС (європейського економічного співтовариства) співвідношення кількості годин аудиторних занять до індивідуальної і самостійної роботи становить 50 % на 50 %, 60 % на 40 % або 40 % на 60 %, залежно від змісту навчального курсу [2].

Самостійна робота в умовах кредитно-модульної системи організації навчального процесу студентів виступає головним засобом засвоєння навчального матеріалу.

Мета роботи – визначити можливості педагогічно доцільно організованого самоконтролю фізичного стану в динаміці фізичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей нефізкультурного профілю.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Констатувальним експериментом студентів з 2-го по 4-й курс нефізкультурного профілю Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, було встановлено, що самооцінка фізичної підготовленості студентів завищена – більшість студентів 2-4 курсів педагогічних спеціальностей (від 73 % до 90 % усіх оцінок респондентів) переконані, що розвиток їх фізичних якостей відповідає середньому і вище середньому рівню, в той час як реальний рівень розвитку більшості фізичних якостей низький і незадовільний.

Показники фізичного стану студентів 2-4-х курсів педагогічних спеціальностей підтвердили загальну ситуацію у ВНЗ, що відсутність академічних занять із фізичного виховання на старших курсах з одного боку та неадекватна усвідомленість мотивації до рухової активності з іншого негативно позначається на їх фізичних здібностях і здоров'ї. Студенти педагогічних спеціальностей мусять чітко усвідомити, що

рухова активність та заняття фізичними вправами мають займати важливе місце не лише на перших курсах університету, але й в життєдіяльності, адже це запорука їх професійної реалізації.

Виявлена динаміка погіршення фізичного стану, починаючи з 2-го курсу, обумовила вибір студентів саме цього курсу для впровадження формувального етапу експерименту, яким переслідувалась мета – не допустити ситуації погіршення фізичного стану на наступних курсах, на яких вже не буде академічних занять із фізичного виховання, та сприяти фізичному саморозвитку студентської молоді. Важливим аспектом у фізичному вихованні студентів 2-го курсів стало спрямування дисципліни «фізичне виховання» на управління фізичним станом не лише з боку педагогів, але й самих студентів. Теорія рефлексії лягла в основу розробленої нами «Індивідуальної карти самоконтролю фізичного стану студентів».

Особливість самоконтролю полягає в тому, що він ґрунтується на свідомій діяльності людини, забезпечує функціонування внутрішнього зворотного зв'язку під час навчання, чим стимулюється активність і виробляються навички до коректування. Тому, важливе значення в самоконтролі за фізичним станом студентів відводиться механізму управління, що має пряме відношення до кібернетики. Т. Ю. Круцевич в главі, що стосується управління процесом фізичного виховання констатує такий факт: «Ефективність управління процесом фізичного виховання залежить від рівня пізнання законів, які лежать в його основі» [4, С. 321].

Управління та контроль за власний фізичний стан покладається виключно на студента, за викладачем залишається інформаційний та корегуючий аспекти. Індивідуальна карта самоконтролю фізичного стану студентів стає наочним і практичним інформатором конкретних змін конкретного студента. Контроль за змінами проходив у п'ять етапів:

I етап – попередній контроль (вересень місяць),

II-IV етапи – проміжний контроль (листопад, січень, березень),

V етап – підсумковий контроль.

Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості (табл.1) показав статистично значуще покращення за усіма тестами у студентів II курсу обох статей. Так, швидкість (тест 60 м) у дівчат збільшилася вже на II етапі (листопад) до $10,23 \pm 0,55$ с з $10,32 \pm 0,4$ с (попередній етап контролю), а на V етапі (травень) вже склала $9,1 \pm 0,45$ с ($p < 0,05$). У хлопців цей показник покращився на II етапі до $8,56 \pm 0,4$ с у порівнянні із даними попереднього контролю в $8,87 \pm 0,4$ с, а на V етапі склав $7,3 \pm 0,31$ с ($p < 0,05$). Швидкісні здібності хлопців і дівчат і низького рівня стали на рівні середньому. Проведена додатково оцінка індексу швидкості підтвердила середній рівень функціонування та показала, що в ньому також відбувалась динаміка із $3,52$ ум. од функціонального рівня (I етап контролю) до $3,62$ ум. од на підсумковому етапі контролю.

Показники швидкісної витривалості у дівчат на I етапі дорівнювали $1,60 \pm 0,03$ с. На II етапі результат про бігання 400 м. покращився до $1,22 \pm 0,03$ с ($p < 0,05$), на III етапі – до $1,21 \pm 0,03$ с. ($p < 0,05$), на IV етапі – до $1,20 \pm 0,03$ ($p < 0,05$), а на V етапі – до $1,15 \pm 0,02$ с ($p < 0,05$). У хлопців статистична різниця була відмічена на V етапі і швидкісна витривалість зросла з $1,12 \pm 0,06$ с до $1,00 \pm 0,06$ с ($p < 0,05$).

Результати стрибка у довжину з місця, що характеризують вибухову силу, показали статистично значущі результати покращення на IV етапі проміжного контролю: у хлопців довжина стрибка зросла з $198,87 \pm 10,1$ см до $213,9 \pm 10,6$ см ($p < 0,001$), а до V етапу динаміка продовжилась і на момент підсумкового контролю показник досяг $220,2 \pm 10,1$ см ($p < 0,05$). У дівчат у стрибках у довжину теж була відмічена статистично значуща динаміка: на III етапі показник збільшився із $163,56 \pm 11,35$ см до $175,67 \pm 10,35$ см ($p < 0,05$), на IV етапі до $177,9 \pm 10,68$ см ($p < 0,05$), і за результатами підсумкового контролю (V етап) показник зріс до $183,9 \pm 9,8$

см ($p < 0,05$). Рівень досягнутий у вибуховій силі дорівнює середньому. Додатково проведена оцінка швидкісно-силового індексу у дівчат показала динаміку покращення цього показника із 0,98 ум. од на час I етапу контролю до 1,02 ум. од на підсумковому етапі контролю, але рівень залишився нижче середнього у цій змінній фізичної підготовленості. У хлопців динаміка швидкісно-силового індексу теж покращувалась із 1,11 ум. од на час I етапу контролю до 1,16 ум. од на V етапі контролю. Щодо рівня функціонування швидкісно-силового індексу, то він у хлопців відповідає також нижче середньому.

Показники динамометрії кисті у хлопців зросли з $48,5 \pm 2,82$ кг на етапі попереднього контролю (I) до $55,6 \pm 3,45$ кг на етапі підсумкового контролю в кінці навчального року (V) ($p < 0,05$), тим самим відбулась позитивна динаміка у рівнях – від вище середнього до високого. У дівчат покращення сили склало із $21,9 \pm 3,05$ кг (I) на початку дослідження до $31,5 \pm 3,3$ кг (V) наприкінці ($p < 0,05$). У дівчат рівень сили вище середнього.

Щодо показників гнучкості, то вони у дівчат лише позитивно зростали протягом року самоконтролю із рівня вище за середній до високого: $16,9 \pm 3,67$ см було на I етапі, $18,07 \pm 3,63$ см на II етапі, $18,47 \pm 3,49$ см на III етапі, $19,03 \pm 3,73$ см ($p < 0,05$) на IV етапі і на кінець навчального року – $19,03 \pm 3,73$ см ($p < 0,05$). У хлопців приріст відбувся із $8,4 \pm 3,93$ см до $9,46 \pm 4,68$ см на II, $10,1 \pm 4,46$ см на III, $10,53 \pm 4,73$ см ($p < 0,05$) на IV та $10,86 \pm 4,68$ см ($p < 0,05$) наприкінці року (V етап), та наблизився до середнього рівня.

Таблиця 1.

Показники фізичної підготовленості студентів II курсу

Фізична якість	Контрольн а вправа (тест)	Етап тестування	Хлопці (n=30)		Дівчата (n=30)	
			\bar{x}	S	\bar{x}	S
швидкість	біг 60 м., с	I	8,87	0,4	10,32	0,49

		II	8,56	0,4	10,23	0,55
		III	8,1	0,4	10,18	0,47
		IV	7,8 *	0,4	9,3*	0,40
		V	7,3 *	0,31	9,1 *	0,40
Швидкісна витривалість	біг 400 м., хв	I	1,12	0,06	1,60	0,03
		II	1,11	0,04	1,22 *	0,03
		III	1,10	0,04	1,21 *	0,03
		IV	1,10	0,07	1,20 *	0,03
		V	1,00 *	0,06	1,15 *	0,02
Вибухова сила	стрибок у довжину з місця, см.	I	198,9	10,1	163,56	11,35
		II	202,3	11,7	165,43	10,8
		III	205,1	10,4	175,67*	10,35
		IV	213,9 *	10,6	177,9*	10,68
		V	220,2 *	10,1	183,9*	9,8
Сила	динамометрія кисті, кг.	I	48,5	2,82	21,9	3,05
		II	49,9	2,96	22,6	2,9
		III	51,7	3,1	26,4	3,2
		IV	52,4	3,2	29 *	3,3
		V	55,6 *	3,45	31,5 *	3,3
гнучкість	нахил тулуба вперед, см.	I	8,4	3,93	16,9	3,67
		II	9,46	4,68	18,07	3,63
		III	10,1 *	4,46	18,47	3,49
		IV	10,53 *	4,73	19,03 *	3,73
		V	10,86 *	4,68	19,23 *	3,67

Примітки: * – різниця статистично значуща у порівнянні із I етапом, $p < 0,05$.

Результати фізичної підготовленості показали позитивну динаміку покращення фізичних якостей хлопців і дівчат протягом року самоконтролю (рис.1.).

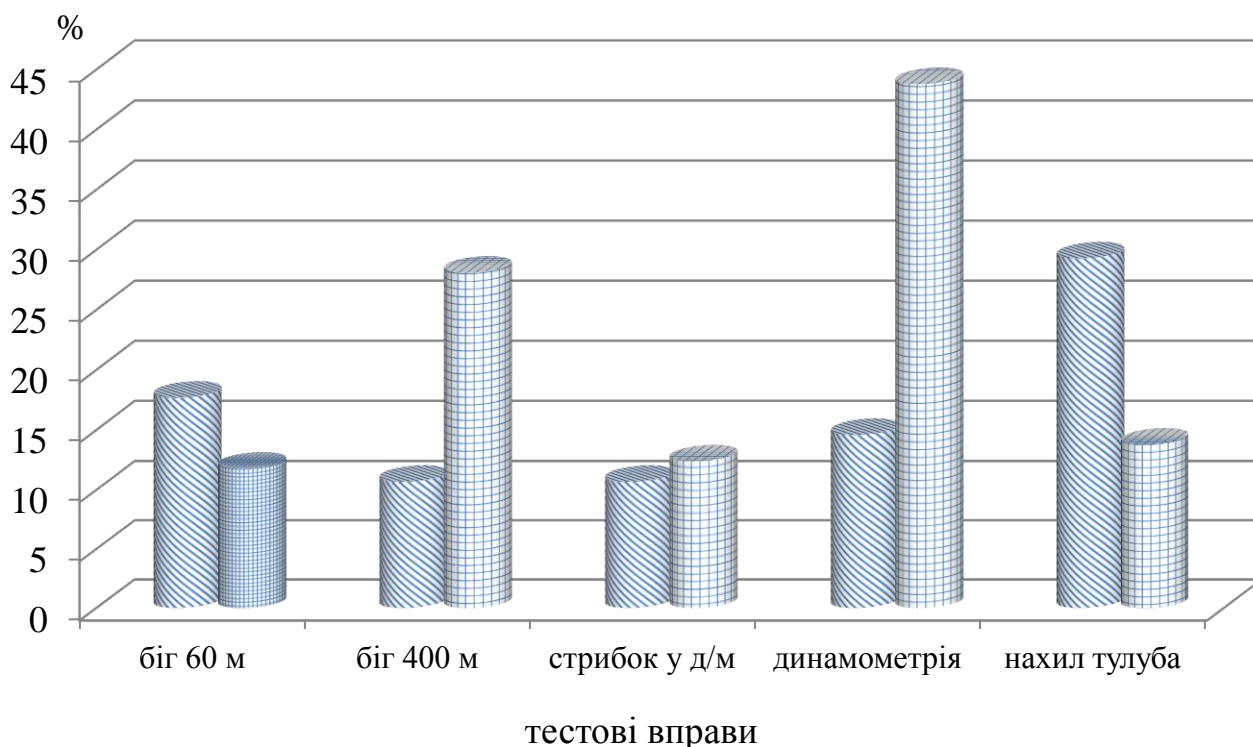


Рис. 1. Приріст показників фізичних якостей:

▨ – хлопці; ▩ – дівчата.

Найбільший приріст встановлено у дівчат в силових здібностях за тестом динамометрії (більше 40% у порівнянні із початковим рівнем) та в швидкісній витривалості (більше 25%). У хлопців за рік самоконтролю найбільші зрушення зафіксовано у розвитку гнучкості (більше 25% річного приросту) та швидкості (більше 15% річного приросту).

Висновки.

Встановлено, що в сучасному освітньому процесі ВНЗ значну частку займає, згідно болонської системи, самостійна робота студентів. Фізичне виховання як складова частина освітньої системи України мусить також відповідати взятому європейському вектору щодо самостійності студентів. Особливість фізичного виховання обумовило підхід, яким передбачено не стільки управління самостійною роботою студента з боку викладача, скільки вироблення навичок у студентів до самоуправління. Річний експеримент із п'ятьма етапами контролю дозволив зафіксувати

ефективність правильно організованого самоконтролю фізичного стану на показники фізичної підготовленості. Результати фізичної підготовленості показали позитивну динаміку покращення фізичних якостей хлопців і дівчат протягом року самоконтролю. У всіх фізичних якостях відмічено позитивний приріст. Найбільші зрушення встановлено у дівчат в силових здібностях за тестом динамометрії (більше 40% у порівнянні із початковим рівнем – із $21,9 \pm 3,05$ кг до $31,5 \pm 3,3$ кг ($p < 0,05$)) та в швидкісній витривалості (більше 25% - із $1,60 \pm 0,03$ с. до $1,15 \pm 0,02$ с ($p < 0,05$)). У хлопців за рік самоконтролю найбільші зрушення зафіксовано у розвитку гнучкості (більше 25% річного приросту – із $16,9 \pm 3,67$ см до $19,03 \pm 3,73$ см ($p < 0,05$)) та швидкості (більше 15% річного приросту – із $1,12 \pm 0,06$ с до $1,00 \pm 0,06$ с ($p < 0,05$)).

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку полягають у встановленні ефективності доцільно організованого самоконтролю фізичного стану на показники фізичного здоров'я студентів.

Література:

1. Болонський процес у фактах і документах (Сорбонна – Болонья-Саламанка-Прага-Берлін). – К. : Вид-во Терноп. держ. педагог. ун-ту ім. В. Гнатюка. – 2003. – 52 с – С.47–49.

2. Дробний П. Відкрите заняття, як форма модульно-рейтингового контролю / П. Дробний, В. Дробний, В. Згоба, І. Романчук // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство //сборник статей под ред. Ермакова С. С. /международная электронная научная конференция, г. Харьков, 26 апреля 2005 года. – Харьков: ХГАДИ, 2005. – 408 с.

3. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02«Фізична культура,

фізичне виховання різних груп населення» / Є. А. Захаріна. –К., 2008. – 18 с.

4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2012. – 392 с.

5. Ремзі І. В. Рухова активність студентів ВНЗ педагогічних спеціальностей у сучасних умовах навчання [Електронний ресурс] / І. В. Ремзі, Д. В. Сичов, Д. М. Водолазський // Проблеми інженерно-педагогічної освіти. – 2011. – № 30-31. – С. 252–255. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Pipo_2011_30-31_40.pdf.

6. Цьось А. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів / А. Цьось, А. Шевчук, О. Касарда // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – 2014. – № 4 (28). – С. 83-87.