

ЗМІСТ

Білецька В.В., Ясько Л.В.

ВПРОВАДЖЕННЯ АКТИВНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ
У ПРОЦЕС ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ
«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» 3

Бистра І.І., Гаврилова Н.Г.

ОЦІНКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ
У СТУДЕНТІВ ВНЗ 9

Бісмак О.В.

РОЛЬ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ
У ЛІКУВАННІ ХВОРИХ НА ВАРИКОЗНЕ РОЗШИРЕННЯ ВЕН
НІЖНИХ КІНЦІВОК 15

Боляк А.А., Боляк Н.Л.

НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ
ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ —
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 22

Бугаевский К.А., Михальченко М.В.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ
ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ 29

Вржесневський І.І., Орленко Н.А., Ємець В.Т., Янішевський Ю.В.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ НЕПРОФІЛЬНИХ ВИШІВ
ЯК ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНСТРУКТ
У СУЧАСНИХ КОНТЕКСТАХ 39

Гаврилюк С.М., Поліщук О.В.

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 44

УДК 373.5:796.325

Бистра І.І.,

викладач кафедри фітнесу та рекреації
Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту
Київського університету імені Бориса Грінченка

Гаврилова Н.Г.,

старший викладач кафедри фітнесу та рекреації
Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту
Київського університету імені Бориса Грінченка

ОЦІНКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ВНЗ

У статті розглянуто питання комплексної оцінки розвитку координаційних здібностей студентів 17–18 років вищого навчального закладу. Визначення комплексної оцінки відбувалося за 5-ма тестовими вправами, що характеризували різні прояви координаційних здібностей до: ритмічної діяльності (вправи базової аеробіки під музику); статичної рівноваги (тест «фламінго»); координації рухів руками (тест Бірюк); просторово-динамічних параметрів рухів (стрибки на розмітку); загальної координованості рухів, диференціювання швидко-силових параметрів (тест Берні). Нормативи оцінки для студентів різного віку розраховували за 5-бальною сигмовидною шкалою.

Ключові слова: координація, тестування, оцінювання, фітнес, ПФСВ.

Актуальність. Сучасна система фізичного виховання студентської молоді є пріоритетом у формуванні фізичної культури, здорового способу життя, спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців та безпосередньо пов'язана із заняттями з фітнесу. Для того, щоб студенти, які займаються педагогічним фізкультурно-спортивним вдосконаленням, змогли продемонструвати найкращі результати на змаганнях та цей процес був успішним, необхідно здійснювати контроль і діагностику рівня рухової підготовленості.

Рухова підготовленість студентів вищих навчальних закладів у багатьох випадках визначається розвитком рухових здібностей, а також оволодінням руховими вміннями і навичками, що напряду пов'язані з розвитком координаційних здібностей, роль яких посилюється у навчальній, спортивній та змагальній діяльності [3; 4]. Водночас питання щодо методології кількісної і якісної оцінки розвитку координаційних здібностей молоді та студентів університету, які навчаються, є недостат-

ньо дослідженими. Авторитетні науковці, зокрема Платонов В.М. [5], бачать шляхи вирішення проблеми фізичної підготовленості спортсменів у поглибленій розробці концепції розвитку координації та координаційних здібностей, що дає змогу трансформувати доступні знання про закономірності рухової діяльності в інноваційні підходи вдосконалення фізичних можливостей. Координаційні здібності характеризують можливості організації та керування рухом. Їх вияв пов'язаний з подоланням координаційних труднощів, які виникають при вирішенні різноманітних рухових завдань [1, 2]. Враховуючи те, що мова йде про студентів, які пов'язані із змагальною діяльністю, процес складання певних тестів може супроводжуватись звільненням їх від фізичного навантаження. Тобто, здійснивши контроль, певною мірою можна зробити висновки про динаміку фізичного розвитку студентів.

Аналіз публікацій щодо питання координаційних здібностей, контролю у групах з ПФСВ дає змогу стверджувати, що підвищення якості тренувального процесу пов'язується з удосконаленням оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів для отримання нової інформації про його ефективність. Враховуючи вищесказане, важливе значення має можливість об'єктивного вимірювання та диференційованого оцінювання розвитку окремих видів координаційних здібностей у фізичному вихованні студентів, що займаються фітнесом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій у світовій теорії фізичного виховання показує, що розробляються і застосовуються на практиці різноманітні комплексні системи оцінки рухової підготовленості різних груп студентів ВНЗ. Найбільш відомими є: «Тести Президентської ради з питань фізичної підготовленості» (США, 1986), система тестів «Єврофіт» (2008), «Міжнародні тести фізичної підготовленості дітей і молоді» (2010), «Державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України» (2000) та ін.

Відомими є праці вітчизняних науковців з проблем контролю студентської молоді (В.М. Платонов, 2006; Л.П. Сергієнко, 2001; Т.Ю. Круцевич, 2005; В.О. Романенко, 2005; В. Волков, О. Терещенко, 2006).

Удосконаленню системи оцінювання рухової підготовленості студентів на основі комплексного підходу та оцінки присвятили О.В. Берштейн (1999), В.М. Болобан (2000). Наукові розробки вищезазначених авторів довели, що контроль розвитку координаційних здібностей необхідно здійснювати комплексно [1; 4; 5]. У зв'язку з чим виникає необхідність визначення комплексної оцінки розвитку координаційних здібностей студентів ВНЗ у процесі занять фітнесом щодо педагогічного фізкультурно-спортивного вдосконалення.

Методи та організація дослідження. Під час дослідження були використані такі методи, як аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, статистична обробка. До експерименту було залучено 48 студентів, що займаються фітнесом, груп ПФСВ Київського університету імені Бориса Грінченка, яких було розподілено за віковими групами (17–18 років). Усі студенти належали до основної медичної групи.

Результати досліджень та їх обговорення. У процесі комплексного контролю у фізичному вихованні та спорті зазвичай використовують комплект (батарею) тестів різної вимірності (с, см, м, бали). Тому у цьому випадку порівняти результати тестування різних спортсменів або динаміку результатів одного спортсмена видається практично неможливим. Отже, виникає необхідність подати результати тестування у вигляді оцінок (очки, бали). Як відомо, процес визначення оцінки називається оцінюванням і складається з таких стадій: 1) добирається шкала, за допомогою якої можливе переведення результатів тестів в оцінки; 2) відповідно до обраної шкали результати тесту переводять в очки (бали); 3) отримані очки порівнюють із нормами, виводиться підсумкова оцінка, що визначає та характеризує рівень підготовленості та значення комплексної оцінки розвитку координаційних здібностей спортсмена.

Для переведення результатів у тестових вправах використовують спеціальні шкали: пропорційну, прогресуючу, регресуючу. Для оцінювання результатів тестових випробувань, на наш погляд, доцільним є використання 5-бальної шкали (табл. 1).

Таблиця 1

Шкала оцінки результатів

Оцінка		Межі відхилень
Якість	Кількість балів	
Низька	1	Від $X-1,5 S$ до $-2,5 S$
Нижче середньої	2	Від $X-0,5 S$ до $-1,5 S$
Середня	3	Від $X-0,5 S$ до $X+0,5 S$
Вище середньої	4	Від $X+0,5 S$ до $X+1,5 S$
Висока	5	Від $X+1,5 S$ до $X+2,5 S$

Шкали оцінювання складали з використанням середньоарифметичних значень (X) і стандартних відхилень (S). Розрахунок норм оцінок проводили за 5-бальною сигмовидною шкалою (відповідно до Болонської системи навчання), де оцінний крок становить $0,5 S$.

Тести для оцінки розвитку координаційних здібностей студентів 17–18 років: а) повинні відповідати віковим особливостям студентів чоловічої і жіночої статі; б) бути відносно простими; в) визначати різні прояви координаційних здібностей; г) мати широке застосування як у нашій країні, так і за кордоном (табл. 2).

Таблиця 2

Оцінка розвитку координаційних здібностей студентів

№	Характеристика видів координаційних здібностей	Зміст тесту
1	Розвиток здібностей до відтворення рухів	Виконання базових кроків з аеробіки
2	Розвиток статичної рівноваги	Тест «Фламінго», кількість спроб
3	Розвиток координації рухів руками	Тест Бірюк, с
4	Розвиток координаційних рухів диференціювання швидкісно-силових якостей	Тест Берпі, циклів за с
5	Розвиток здібностей до просторово-динамічних параметрів	Стрибки на розмітку, см

Показники розвитку комплексних координаційних здібностей студентів 17–18 років. Проаналізувавши показники юнаків із виконання базових кроків аеробіки, ми отримали: низький рівень розвитку спостерігається у 17-річних — 4 %, у 18-річних — 6,5 %. Нижче середнього і середній рівні розвитку відзначено відповідно у хлопців. Вище середнього і високий рівні встановлено відповідно у дівчат 17-річних — 19,5 % і 9 %, у 18-річних — 23,5 % і 12 %.

Комплексна оцінка розвитку координаційних здібностей студентів 17–18 років. Визначено низький, вище середнього і середній рівні розвитку координованості рухів (тест Бірюк), відповідно у юнаків 17 років — 6 %, 19,5 %, у 18 років — 8,5 %, 8 %, у дівчат 17 років — 14,5 %. Близько 27,5 % відповідно у дівчат 18 років. У 6 % досліджуваних 17-річних юнаків із стрибків на розмітку зафіксовано низький рівень розвитку.

Дані також засвідчують нижче середнього рівень у юнаків 17 років — 9 %. Середній і вище середнього рівні розвитку відповідно у 17-річних — 80 % і 5 %, у 18-річних — 54 % і 18 %. Проаналізувавши показники тесту Берпі у віковому аспекті, варто зауважити, що низький рівень у юнаків 17–18 років майже не виявлено. Середній, вище середнього і високий рівні відповідно зафіксовано у 17-річних — 28 %, у 18-річних — 35,5 %.

Наступним етапом дослідження комплексу координаційних здібностей (КЗ) студентів 17–20 років стало визначення комплексної оцінки у балах та якісної оцінки розвитку із 5 запропонованих тестових випробувань за 5-бальними шкалами (табл. 2). Загальний розвиток координаційних здібностей визначали за такими показниками: здібності до ритмічної діяльності (виконання базових кроків з аеробіки 20 с); здібності до статичної рівноваги (тест «фламінго»); здібності до орієнтації у просторі (ходьба до цілі); здібності до координації рухів руками (тест Бірюк); здібності до просторово-динамічних параметрів рухів (стрибки на розмітку); здібності до загальної координованості рухів, диференціювання швидко-силових параметрів (тест Берпі). Отримані дані (табл. 2) комплексної оцінки за 5 тестовими випробуваннями розвитку координаційних здібностей засвідчили, що по 27,5 % студентів-юнаків 17–18 років мають оцінку «добре»; оцінка «відмінно» встановлена у 30,5 % 18-річних дівчат. «Задовільно» виявлено у 17-річних — 68,5 %, у 18-річних — 73,5 %. Оцінку «добре» одержали 18-річні юнаки — 3,5 %. Оцінку «відмінно» зафіксовано у групі дівчат.

Висновки. Визначено комплексну оцінку рівня розвитку координаційних здібностей студентів 17–18 років за 5-бальною шкалою оцінки (табл. 2). На заняттях педагогічного фізкультурно-спортивного вдосконалення з фітнесу студенти підвищили рівень складної координації. Результати досліджених груп студентів з педагогічного фізкультурно-спортивного вдосконалення з фітнесу свідчать про достатній рівень їх фізичної підготовленості у поглибленій розробці концепції розвитку координації та координаційних здібностей, що дає змогу трансформувати доступні знання про закономірності рухової діяльності в інноваційні підходи вдосконалення фізичних можливостей та можливість корегувати свої виступи на змаганнях певного рівня, відкритих чемпіонатах та фестивалях.

ДЖЕРЕЛА

1. Бабінець Н.А. Ритмічний розвиток — естетичний компонент фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів України / Н.А. Бабінець // Актуальні проблеми фізкультурної освіти : матеріали IV електрон. наук. конф., Харків, 24 квіт. 2009 р. / [за ред. О.М. Худолія]. — Харків : ОВС, 2009. — С. 12–14.
2. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. — М. : ТВТ Дивизион, 2006. — 290 с.
3. Сергієнко Л.П. Нормативи оцінки розвитку координаційних здібностей у юнаків-студентів / Л.П. Сергієнко, В.М. Сергієнко // Вісник Чернігівського

державного педагогічного університету : зб. наук. праць. — Чернігів : ЧДПУ, 2009. — Вип. 64. — С. 383–392.

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. — К. : Олимпийская литература, 2004. — 808 с.

5. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О.А. Шинкарук. — К. : Олимпийская литература, 2011. — 360 с.

В статье рассмотрены вопросы комплексной оценки развития координационных способностей 17–18-летних студентов ВНЗ. Определение комплексной оценки происходило за 5 тестовыми упражнениями, характеризующими различные проявления координационных способностей к: ритмичной деятельности (упражнения базовой аэробики под музыку) статического равновесия (тест «фламинго»); координации движений руками (тест Бирюк); пространственно-динамических параметров движений (прыжки на разметку); общей скоординированности движений, дифференцировка скоростно-силовых параметров (тест Бэрпи). Нормативы оценки для студентов всех возрастов рассчитывали по 5-бальной сигмовидной шкале.

Ключевые слова: координация, тестирования, оценки, фитнес, ПФСВ.

The paper deals with a comprehensive assessment of development of coordination abilities of 17-18-year-old students of higher education institutions. Definition of integrated assessment occurred in 5 test exercises, describing the various manifestations of coordination abilities such as rhythmic activity (basic aerobic exercise to music), static equilibrium (test "Flamingo"), coordination of hands movements (Biryuk test), spatially dynamic parameters of movement (jumping on the layout) of the general coordination of movements, differentiation speed and power parameters (Berpi test). Regulatory assessment for students of all ages are calculated on a 5-point sigmoid scale.

Key words: coordination, testing, evaluation, fitness, PESPI (Physical Education and Sport Pedagogy Improvement).