

УДК 796.012-057.875

**Н. М. Ковальчук** – доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Волинського національного університету імені Лесі Українки;

**В. І. Санюк** – старший викладач кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Волинського національного університету імені Лесі Українки;

**О. І. Козловський** – студент Волинського національного університету імені Лесі Українки

## Готовність студентів I курсу до опанування гімнастичних навичок

*Роботу виконано на кафедрі теорії і методики фізичного виховання ВНУ ім. Лесі Українки*

У статті розглянуто проблему фізичної підготовленості студентів, які вступають до інституту фізичної культури. Фізична підготовленість юнаків, особливо силові здібності та гнучкість, відповідають низькому рівню. Це, зі свого боку, створить відповідні проблеми в опануванні гімнастичних навичок, які потрібні майбутньому фахівцеві в процесі спортивно-педагогічної діяльності.

**Ключові слова:** студенти, фізична підготовленість, гімнастичні навички, сила, гнучкість, спритність.

**Ковальчук Н. М., Санюк В. І., Козловський О. І. Готовность студентов I курса к овладению гимнастическими навыками.** В статье рассматривается проблема физической подготовленности студентов, которые поступают в институт физической культуры. Физическая подготовленность юношей, особенно силовые способности и гибкость, отвечают низкому уровню. Это, в свою очередь, создаст соответственные трудности в овладении гимнастическими навыками, которые необходимы будущему специалисту в процессе спортивно-педагогической деятельности.

**Ключевые слова:** студенты, физическая подготовленность, гимнастические навыки, сила, гибкость, ловкость.

**Koval'chuk N. M., Sanyuk V. I., Kozlovskiy O. I. Readiness of Students First Course to Capture of Gymnastic Skills.** In the article heaved up the problem of physical preparedness of students which enter into the institute of physical culture. Physical preparedness of youths, especially power capabilities and flexibility, answer a low level. It in same queue will create conformable problems in a capture gymnastic skills which need a future specialist in the process of sporting pedagogical activity.

**Key words:** students, physical preparedness, gymnastic skills, force, flexibility, adroitness.

### Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.

До фізичної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури пред'являються такі професійні вимоги: гарна сенсомоторна координація, висока швидкість рухової реакції, вестибулярна стійкість, точність, правильність рухів, повна адекватність сприйняття, гарне орієнтування в просторі, достатній рівень розвитку рухової пам'яті.

Дослідження [1; 4] свідчать, що ефективними засобами розвитку професійно значущих здібностей фахівця фізичної культури є вправи, що проводяться в різних формах навчальних і позанавчальних заходів із різних видів спорту. Одним із таких видів є гімнастика. Широка класифікація її вправ дає можливість позитивно впливати на здібності та функції майбутніх фахівців фізичної культури, зокрема на силу й силову витривалість, швидкість, рухову реакцію, координацію, точність рухів та окомір, вестибулярну стійкість і рівновагу, емоційну стійкість та сміливість. Простежено, що з уведенням у 1929 р. фізичної культури у ВНЗ України основне місце належало гімнастиці.

Навчальний процес із предмета «Гімнастика з методикою викладання» сьогодні існує у всіх вищих навчальних фізкультурних закладах України і, в результаті, зводиться до підготовки вчителя фізичної культури, який повинен знати теорію, володіти практичними навичками, уміти передавати свої знання й уміння іншим [2; 5].

Становлення гімнастичних навичок студентів денної форми навчання інституту фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки здійснюється протягом чотирьох років. Професійно-педагогічні навички та вміння формуються й удосконалюються на практичних, індивідуальних та самостійних заняттях, а також у період виробничих педагогічних практик. Успішність цього процесу залежить від низки об'єктивних і суб'єктивних чинників, одним із яких є початковий рівень розвитку певних рухових якостей та наявності гімнастичних задатків, котрими володіє студент [3].

Тому завданням нашого дослідження є визначення рівня готовності студентів I курсу денної форми навчання в інституті фізичної культури та здоров'я ВНУ імені Лесі Українки (вступ 2010 р.), до опанування гімнастичних навичок.

**Методи** дослідження: теоретичні (аналіз літератури); емпіричні (тестування рухових якостей та гімнастичних навичок); педагогічне спостереження; математична обробка результатів дослідження.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Специфіка вищих фізкультурних навчальних закладів полягає в тому, що одним із найважливіших компонентів змісту професійної підготовки фахівців із фізичної культури є інтенсивна рухова діяльність, тобто процес навчання відбувається за допомогою й через різноманітність фізичних вправ. Тому студент повинен володіти не лише загальнопедагогічними знаннями та вміннями, а й спеціальними руховими якостями, від яких залежить його культура рухів. Не можна уявити спеціаліста з фізичної культури без відмінної практичної підготовки. Кожен педагог, особливо молодий, повинен бездоганно виконати передбачені програмою фізичні вправи.

Володіючи засобами професійної підготовки, учитель завойовує повагу та авторитет серед учнів, унаслідок чого значно підвищується його педагогічний вплив на них. Тому студентів із перших днів навчання у вищому навчальному закладі орієнтують на формування в них тих рухових здібностей і навичок, які є базою професійної рухової діяльності. Значно легше досягти цієї мети, якщо студент, який вступив на I курс, свідомо готувався до опанування обраної професії.

Без належної фізичної підготовленості засвоїти технічні навички гімнастики неможливо. Передусім ми звернули увагу на розвиток силових здібностей у першокурсників, адже в гімнастиці без них неможливе виконання статичних вправ та силових переміщень із вису в упор і навпаки. Їх особливістю є переміщення ваги власного тіла. Показники силових здібностей студентів I курсу відображено в таблиці 1.

Силу витривалість юнаків досліджено за допомогою вправ у підтягуванні в положенні вису на перекладині, вису кутом та кута в упорі. Тестування сили м'язів рук та плечового пояса показало, що в юнаків вона розвинена недостатньо. Середній показник підтягування у юнаків спеціальності «Фізичне виховання» (ФВ) складає  $11,7 \pm 0,5$  рази, у юнаків спеціальності «Здоров'я людини» (ЗЛ) –  $11,4 \pm 1,1$  рази, у юнаків спеціальності «Спорт» (С) –  $11,5 \pm 2,5$  рази. Отже, кожний юнак курсу підтягнувся по 11,5 рази. Але якщо переглянути якісний показник підтягувань, то він найкращий у студентів спеціальності «Фізичне виховання», оскільки 58 % студентів підтягнулися на оцінку «відмінно». Другий результат у студентів спеціальності «Здоров'я людини» – 45,0 %. У студентів спеціальності «Спорт» якісний показник складає 33,3 %.

Таблиця 1

Показники силових, швидкісно-силових здібностей та гнучкості студентів I курсу (юнаки),  
 $M \pm m$

Спеціальність	Кількість осіб	Вправи									
		підтягування у висі (рази)	вис кутом (с)	кут в упорі (с)	піднімання в сід за 1 хв (рази)	стрибок угору (см)	шпагат	нахил у сіді (см)	відведення рук назад (градус)	згинання ступні (см)	міст
Фізичне виховання	$n = 32$	$11,7 \pm 0,5$	$11,8 \pm 2,9$	$6,1 \pm 0,9$	$47,4 \pm 1,8$	$46,4 \pm 1,2$	$19 \pm 1,6$	$19,3 \pm 1,2$	$23,2 \pm 1,2$	$9,4 \pm 0,6$	$57,2 \pm 5,1$
Здоров'я людини	$n = 20$	$11,4 \pm 1,1$	$10,1 \pm 1$	$6,3 \pm 2$	$46,2 \pm 4,2$	$45,7 \pm 2,8$	$22,4 \pm 1,7$	$14,3 \pm 0,9$	$23,3 \pm 1,8$	$10,5 \pm 0,4$	$55,8 \pm 2,8$
Спорт	$n = 13$	$11,5 \pm 2,5$	$11,9 \pm 3,8$	$7,6 \pm 2,9$	$46,8 \pm 2,1$	$44,2 \pm 4,2$	$23,7 \pm 4,2$	$12,4 \pm 2,7$	$19,9 \pm 5,6$	$12 \pm 1,5$	$60,7 \pm 7,9$

Силова витривалість м'язів черевного преса тестувалася під час виконання упорів та вису. Вис кутом юнаки в середньому виконали набагато нижче задовільного рівня ( $11,1$  с): ФВ –  $11,8 \pm 2,9$  с; ЗЛ –  $10,1 \pm 1$  с; С –  $11,9 \pm 3,8$  с. Якісний показник знову найкращий у юнаків спеціальності «Фізичне виховання» й складає 31,0 %, у представників спеціальності «Спорт» – 28,6 %, у студентів спеціальності «Здоров'я людини» – 5,0 %.

Кут в упорі на паралельних брусах найдовше в середньому тримали юнаки спеціальності «Спорт» –  $7,6 \pm 2,9$  с. У представників спеціальності «Фізичне виховання» показник становить  $6,1 \pm 0,9$  с, а в юнаків «Здоров'я людини» –  $6,3 \pm 2$  с. У середньому результати майже однакові. Усі вони нижчі від рівня «задовільно». У якісному відношенні найкращі показники сили м'язів живота в студентів спеціальності «Фізичне виховання» (46,9 %), дещо гірші в студентів спеціальності «Спорт» (42,9 %) і найгірші – спеціальності «Здоров'я людини» – 25,0 %.

Швидкісно-силові якості студентів оцінювалися за допомогою піднімання й опускання тулуба, руки за голову, зігнуті ноги зафіксовані, та стрибка вгору із змахом рук. За 1 хв юнаки спеціальності «Фізичне виховання» в середньому зробили першу вправу  $47,4 \pm 1,8$  разів, що відповідає оцінці «добре». Трохи не дотягнули до цієї оцінки студенти спеціальності «Спорт» ( $46,8 \pm 2,1$  разів) та юнаки спеціальності «Здоров'я людини» ( $46,2 \pm 4,2$  разів). Найбільше позитивних оцінок отримали студенти спеціальності «Фізичне виховання» – 57 %. У юнаків спеціальності «Здоров'я людини» позитивних оцінок було 25,0 % випадків, але показники тестування дуже розсіяні. У студентів спеціальності «Спорт» позитивних оцінок було в 42,8 % випадків.

Показники стрибків найкращі в юнаків спеціальності «Фізичне виховання» (у середньому  $46,4 \pm 1,2$  см). Цей результат відповідає рівню «задовільно». Такому ж рівню відповідає й результат студентів спеціальності «Здоров'я людини» –  $45,7 \pm 2,8$  см. Нижче рівня «задовільно» стрибнули юнаки спеціальності «Спорт» –  $44,2 \pm 4,2$  см. Позитивних оцінок найбільше в юнаків спеціальності «Здоров'я людини» (55 %), менше – у студентів спеціальності «Фізичне виховання» (31 %), але їхні результати рівніші, та найменше – у юнаків спеціальності «Спорт» (лише 14,3 %).

У гімнастиці гнучкість і рухливість у суглобах мають важливе значення для опанування техніки вправ. У наших дослідженнях студенти виконували «шпагат» на ліву або праву ногу, тобто з цієї позиції, у якій їм краще робити вправу. Попри це, результати тестування – нижчі від задовільних. Відстань від вершин кута, утвореного ногами до підлоги, у студентів спеціальності «Фізичне виховання» в середньому складала  $19 \pm 1,6$  см, у першокурсників спеціальності «Здоров'я людини» –  $22,4 \pm 1,7$  см, у юнаків спеціальності «Спорт» –  $23,7 \pm 4,2$  см. При цьому позитивні оцінки за виконання «шпагату» отримали 16 % юнаків спеціальності «Фізичне виховання»; 10 % – спеціальності «Здоров'я людини». Студенти спеціальності «Спорт» не отримали позитивних оцінок зовсім.

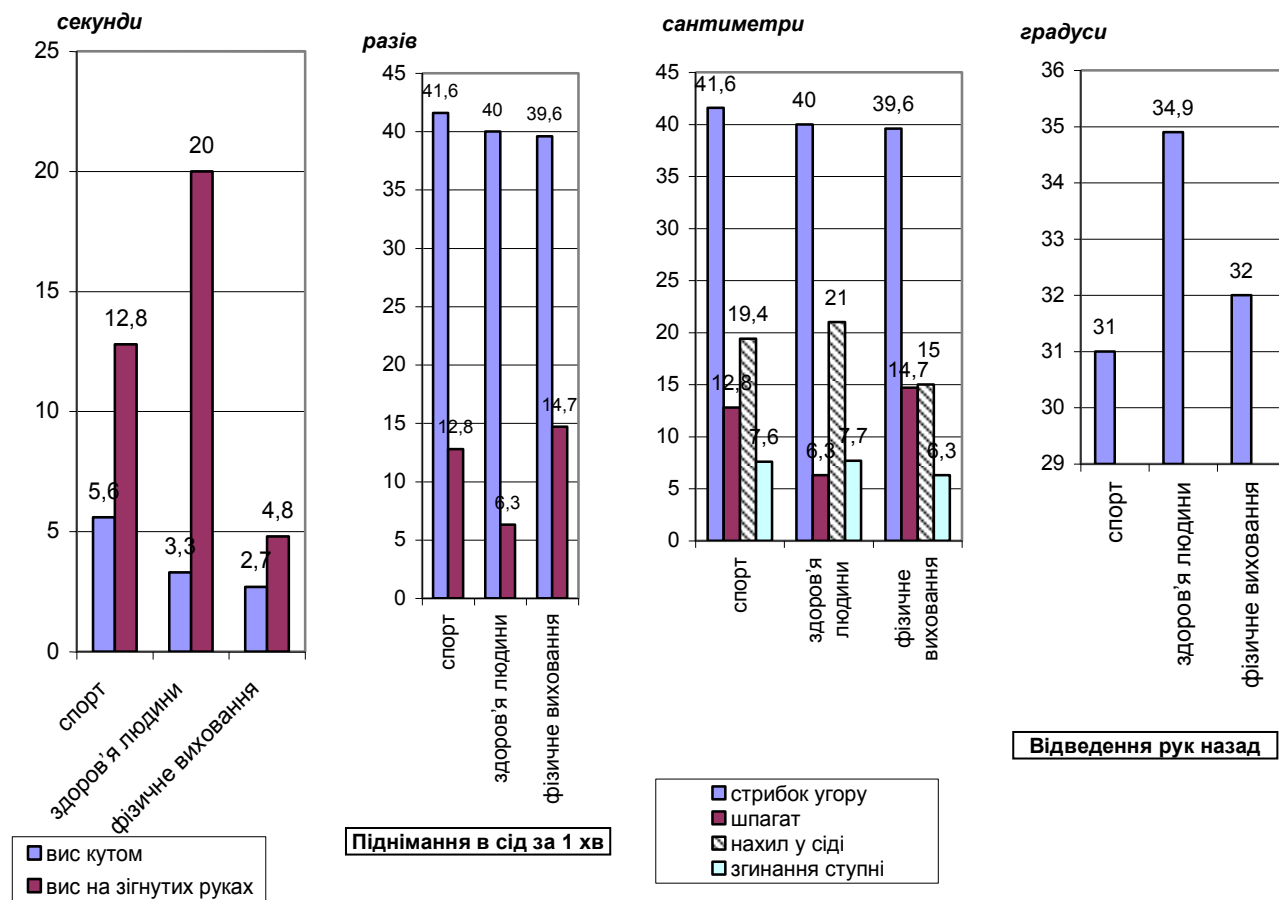
Рухливість у плечових суглобах особливо потрібна в гімнастиці для виконання викрутів на кільцях. Вона найкраще розвинена в юнаків спеціальності «Здоров'я людини» ( $23,3 \pm 1,8^\circ$ ), дещо гірше – у юнаків спеціальності «Фізичне виховання» ( $23,2 \pm 2^\circ$ ). Ці результати відповідають доброму рівню. У юнаків спеціальності «Спорт» рухливість у плечових суглобах під час відведення рук назад складає в середньому  $19,9 \pm 1,5^\circ$  і перебуває між рівнями «добре» та «задовільно». Причому юнаки «Фізичного виховання» на сто відсотків показали добрі й відмінні результати. Таких результатів у студентів спеціальності «Здоров'я людини» було 90 %, а в юнаків спеціальності «Спорт» – 85,7 %.

Для естетичного вигляду вправ у гімнастиці прийнято виконувати їх із максимально відтягнутими носками. Найменшу відстань від підлоги до пальців під час проведення цього тесту зафіксовано в юнаків спеціальності «Фізичне виховання»  $9,4 \pm 0,6$  см. Дещо гірший результат зафіксовано в студентів спеціальності «Здоров'я людини» ( $10,5 \pm 0,4$  см), а в представників спеціальності «Спорт» він складає  $12 \pm 1,5$  см. Усі результати тестування мають незадовільний рівень. 40 % юнаків спеціальності «Фізичне виховання» та 20 % спеціальності «Здоров'я людини» виконали цей тест на «добре» й «задовільно».

Тестування гнучкості хребта під час виконання нахилу вперед показало, що найкраща вона в юнаків спеціальності «Фізичне виховання» та складає в середньому  $19,3 \pm 1,2$  см, що відповідає оцінці вище за «відмінно». Дещо нижче оцінки «добре» цей показник у студентів спеціальності «Здоров'я людини» – у середньому  $14,5 \pm 0,9$  см, а в юнаків спеціальності «Спорт» він найнижчий ( $12,4 \pm 2,7$  см) і відповідає оцінці «задовільно». Позитивні результати тестування в студентів спеціальності «Фізичне виховання» склали 86 %, спеціальності «Здоров'я людини» – 65 %, спеціальності «Спорт» – 57,1 %.

Ніхто з юнаків не зміг ідеально виконати вправу «міст». Тому можна зробити висновок про те, що гнучкість хребта назад у них незадовільна. Кращий середній показник цього тесту в юнаків спеціальності «Здоров'я людини» ( $55,8 \pm 2,8$  см). У студентів спеціальності «Фізичне виховання» він складає  $57,2 \pm 5,1$  см, а в юнаків спеціальності «Спорт» –  $60,7 \pm 7,9$  см.

Отже, силові здібності та гнучкість (рис. 1) у студентів I курсу, за винятком швидкісно-силових здібностей тулуба, гнучкості хребта вперед і гнучкості в плечових суглобах, потребують значної корекції.



**Рис. 1.** Рівень розвитку силових, швидкісно-силових здібностей та гнучкості юнаків I курсу

Для дослідження рухових навичок, які сформувалися в юнаків під час навчання в школі, як тести ми використали гімнастичні вправи зі шкільної програми (акробатика, опорні стрибки, рівновага). Від досліджуваних вимагалось технічне виконання стійки на голові із допомогою рук, передньої рівноваги на будь-якій нозі (на тій, що краще виходить) та стрибка ноги нарізно через козел у довжину, висотою 115 см.

Юнаки спеціальностей «Фізичне виховання» й «Здоров'я людини» під час виконання стійки на голові та руках у 50 % випадків показали відмінні результати. Лише 15,4 % студентів спеціальності «Спорт» виконали стійку на «відмінно». Незнайомі з технікою виконання стійки на голові приблизно 15 % юнаків спеціальностей «Фізичне виховання» та «Здоров'я людини» й 38,5 % студентів спеціальності «Спорт». Стійку на голові загалом найкраще виконали студенти спеціальності «Здоров'я людини», дещо гірше – спеціальності «Фізичне виховання» та найгірше – спеціальності «Спорт».

Рівновага на одній нозі («ластівка») за технікою виконання в студентів викликала більше труднощів, ніж попередній елемент. 25 % юнаків спеціальності «Фізичне виховання», 10 % першокурсників спеціальності «Здоров'я людини» та 38,5 % студентів спеціальності «Спорт» взагалі не змогли прийняти позу рівноваги на одній нозі. У студентів спеціальності «Фізичне виховання» вищий відсоток відмінних оцінок і складає 12,5 % проти студентів спеціальності «Здоров'я людини» (5 %), але нижчий відсоток добрих оцінок: у юнаків спеціальності «Фізичне виховання» – 12,5 %, у студентів спеціальності «Здоров'я людини» – 35 %. Кількість задовільних оцінок у них однакова (50 %). Тому загалом у студентів спеціальності «Здоров'я людини» рівновага була кращою, ніж у юнаків спеціальності «Фізичне виховання». Студенти спеціальності «Спорт» мають задовільні оцінки.

Опорний стрибок ноги нарізно через козел відмовилися виконувати першокурсники спеціальності «Фізичне виховання», що складає 12,5 %, «Здоров'я людини» – 25 %, «Спорт» – 23 %, мотивуючи це тим, що вони бояться й ніколи не виконували цю вправу.

Опорний стрибок на «відмінно» виконали 31,3 % студентів спеціальності «Фізичне виховання», 23 % – спеціальності «Спорт» та 10 % – спеціальності «Здоров'я людини». Але кількість відмінних і

добрих оцінок у юнаків спеціальності «Здоров'я людини» дещо більша (40 %), ніж у першокурсників спеціальності «Спорт» (38,4 %). Тому можна вважати, що із завданням найкраще справилися студенти спеціальності «Фізичне виховання», на другому місці – першокурсники спеціальності «Здоров'я людини», а на останньому – спеціальності «Спорт».

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Аналіз літературних джерел засвідчив, що довузівський етап підготовки абітурієнтів інститутів фізичної культури використовується недостатньо. Юнаки мають низьку фізичну підготовленість, що, зі свого боку, утруднює набуття рухових навичок із різних видів спорту, а зокрема із гімнастики.

Силова витривалість м'язів та плечового пояса в юнаків нижча від задовільної, незважаючи на те, що тест «підтягування у висі на перекладині» входить до вступних вимог.

Незадовільний розвиток рухливості в кульшових і гомілковостопних суглобах та гнучкості хребта назад зафіксовано у всіх досліджуваних юнаків. Рухливість у плечових суглобах перебуває на достатньому рівні, а гнучкість хребта вперед у юнаків спеціальностей «Здоров'я людини» та «Спорт» є задовільною, у студентів спеціальності «Фізичне виховання» – відмінною. Окремі показники силових здібностей і гнучкості потребують значної корекції.

Гімнастичні навички, які виявили під час виконання вправ, найкраще сформовані в студентів-юнаків спеціальностей «Здоров'я людини» та «Фізичне виховання», а найгірші в студентів спеціальності «Спорт».

Подальші дослідження спрямовуватимуться на визначення вихідного рівня фізичної підготовленості дівчат I курсу.

#### *Список використаної літератури*

1. Бейлин В. Р. Формирование профессиональных умений на занятиях гимнастикой / В. Р. Бейлин // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. – К. : Олімп. л-ра, 2005. – С. 104.
2. Дмитренко С. Наш досвід перевірки професійної підготовленості студентів із гімнастики до педагогічної практики в школі / С. Дмитренко, В. Крикунова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. ВНУ ім. Лесі Українки. – Т. 1. – Луцьк : Волин. обл. друк., 2002. – С. 65–68.
3. Ковальчук Н. М. Фізична підготовленість абітурієнтів інституту фізичної культури та здоров'я Волинського державного університету імені Лесі Українки / Н. М. Ковальчук // Наук. вісн. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. Серія : Фізична культура і спорт. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2006. – № 5. – С. 129–133.
4. Мазяр В. Формування у студентів факультету фізичного виховання професійних компетенцій навчати техніки рухових дій / В. Мазяр, В. Максим'як, Д. Тверітінов // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. – Дрогобич : Коло, 2007. – С. 509–512.
5. Худолій О. М. Технологія навчання гімнастичних вправ / О. М. Худолій // Теорія та методика фізичного виховання. – Х. : ОВС, 2009. – № 8. – С. 19–36.

Адреса для листування:  
43000, м. Луцьк, просп. Волі, 13.

Статтю подано до редколегії  
17.05.2012 р.