

ХАРАКТЕРИСТИКА ВПЛИВУ ЗАСОБІВ КОМАНДОТВОРЕННЯ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ 15–16 РОКІВ

Наталія СЕМЕНОВА^{1,2}, Олена ХАНІКЯНЦЬ¹, Анна КОВАЛІВ²

¹Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,

²Медичний коледж Львівського національного
медичного університету імені Данила Галицького, Львів, Україна

Вступ. Упродовж останнього десятиліття за результатами досліджень фахівців (Н. В. Семенова, А. В. Магльований, 2013; М. О. Ріпак, 2014; Н. В. Семенова, 2018, 2019; І. Р. Боднар із співав., 2018) рухова активність і фізична підготовленість студентів залишається на низькому рівні. На думку фахівців (Г. П. Грибан, В. П. Краснов, Ф. Г. Опанасюк, О. С. Скорий, 2018) ефективним способом підвищення інтересу студентів до занять із фізичного виховання (ФВ) є впровадження інноваційних, новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій, під впливом яких значно підвищуються показники усіх функціональних систем організму.

Одним із таких напрямків є тимбілдинг (з англ. teambuilding), або командотворення. На сьогодні використання командотворення у ФВ є одним з перспективних малодосліджених і інноваційних напрямків (Є. П. Козак, 2011; О. В. Антонов, 2013).

Мета дослідження – визначити динаміку показників фізичної підготовленості студентів 15–16 років під впливом засобів командотворення.

Для розв'язання поставленої мети роботи були використані такі **методи дослідження**: аналіз та узагальнення наукової і методичної, тестування рівня розвитку рухових якостей; методи математичної статистики.

У педагогічному експерименті взяли участь 37 студентів Медичного коледжу ЛНМУ імені Данила Галицького віком 15–16 років. Їх було розподілено на контрольну групу (КГ, n=17), яка займалася за звичайною програмою з ФВ, і експериментальну групу (ЕГ, n=20), у заняття яких було введено 20 хвилин різноманітних завдань, вправ, ігри та естафети із використанням різноманітних предметів. Метою кожного завдання було формування довіри, злагодженості дій, взаємодопомоги, повноцінного спілкування в колективі та іншого через спільне виконання поставлених викладачем завдань.

Експеримент відбувався впродовж навчального семестру 2018/2019 н.р.

Результати. Виконання студентами Державних тестів і нормативів на початку навчального року в обох групах відповідало середньому рівню фізичної підготовленості (ФП) та задовільній оцінці ФП. За результатами повторного виконання наприкінці навчального року було визначено, що стан ФП в обох групах залишився без змін (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості студентів
упродовж педагогічного експерименту ($\bar{X} \pm m$)**

Види тестів	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
	І етап		ІІ етап	
Біг на 100 м, с	17,32±0,84	17,00±1,11	17,27±0,82	16,99±1,09
Стрибок у довжину з місця, см	166,28±20,77	158,05±23,00	167,20±20,02	160,62±19,89
Рівномірний біг 2000 м, хв, 1500 м, хв	10,14±1,70	10,43±1,58	10,01±1,46	10,35±1,50
Човниковий біг 4×9 м, с	11,07±0,49	11,24±0,52	11,01±0,45	11,20±0,51
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	11,28±7,26	9,29±5,40	11,80±6,58	9,67±5,13
Рівень ФП	Середній	Середній	Середній	Середній

В обох групах спостерігалася тенденція до поліпшення результатів, проте достовірних відмінностей у показниках ФП як на початку дослідження, так і після його завершення серед студентів обох груп встановлено не було ($p \geq 0,05$). Більш суттєві позитивні зміни спостерігалися з боку психоемоційного стану студентів ЕГ, їх відвідуваності та активності на заняттях фізичним вихованням.

Обговорення і висновки. Отримані показники ФП студентів 15–16 років дали змогу встановити відсутність достовірних змін під впливом засобів командотворення. Проте передбачаємо, що застосування командотворення у ФВ студентів може стати ефективним засобом підвищення емоційного фону занять, сприятиме виробленню почуття задоволення від здійсненої спільної діяльності та особистого внеску у спільний результат, що у надалі матиме позитивне відображення у їх професійній діяльності.

Ключові слова: командотворення, студенти, фізичне виховання.

Список використаних джерел

1. Оцінювання фізичної підготовленості та здоров'я різних груп населення : монографія / [Боднар І. Р., Виноградський Б. А., Павлова Ю. О., Ріпак М. О., Дух Т. І., Стефанишин М. В.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 132 с.
2. Ріпак М. Місце фізичної культури у способі життя студентської молоді / Мар'яна Ріпак, Оксана Ільків, Ігор Ріпак // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 107–109.
3. Семенова Н. В. Динаміка показників фізичної підготовленості студенток 15–17 років під впливом впровадженого режиму рухової активності / Н. В. Семенова, А. В. Магльований // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 4. – С. 74–79.
4. Фізичне виховання у здоровому способі життя сучасної студентської молоді / Г. П. Грибан, В. П. Краснов, Ф. Г. Опанасюк, О. С. Скорий // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2018. – Вип. 4 (98). – С. 43–46.
5. Sirenko R. Analysis of Physical Preparedness of Students Based on the Results of Tests and Standards of Annual Evaluation / Sirenko R., Yaremchuk Y., Semenova, N. // Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. – 2018. – Vol. 2(42). – P. 71–77.