

## ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО НАВЧАННЯ ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

**Бондаренко Т. В.**

Харківська національна академія міського господарства

**Анотація.** Для підвищення ефективності навчання студенток була використана програма диференційованого навчання художній гімнастиці.

**Ключові слова:** студентки, диференційоване навчання, художня гімнастика.

**Постановка проблеми.** В умовах глобалізаційних процесів в економіці й освіті на перші позиції виходить соціальне замовлення на підготовку високопрофесійного фахівця з високим рівнем здоров'я. Тільки такий випускник ВНЗ буде конкурентоспроможним на сучасному міжнародному ринку праці. Як би не різнилися погляди вчених на визначення пріоритету складових успішності професіонала, усе частіше констатується, що суб'єкт праці повинен мати достатньо високий рівень професійного здоров'я. Це обумовлює актуальність впровадження у вищих навчальних закладах нових курсів у рамках дисципліни «Фізичне виховання». До таких курсів належать, наприклад, «Керування професійною працездатністю», «Психофізичний тренінг професійної працездатності», «Спорт: художня гімнастика», що впроваджені в деяких вишах України. Основне завдання цих курсів — навчити студентів інтегрованому підходу до формування оптимального рівня свого професійного здоров'я засобами фізичного виховання, спорту, рекреації.

Згідно з Болонською системою освіти спостерігається тенденція поширення клубної організації

фізичного виховання студентів. Її основна ознака — орієнтація на програму «Спорт для усіх». Виходячи з цього, робоча програма навчального курсу «Спорт: художня гімнастика», що розроблена нами, є актуальною. Вона враховує фізкультурно-спортивні уподобання студенток і спрямована на керування професійною працездатністю майбутніх фахівців [3].

**Зв'язок роботи з науковими програмами.** Робота виконана згідно плану наукових досліджень Харківської національної академії міського господарства.

**Мета роботи** — виявити резерви підвищення ефективності навчання студенток за допомогою програми диференційованого навчання художній гімнастиці. Виходячи з цього, ми проаналізували можливості деяких організаційних заходів, для чого була розроблена і апробована методика диференційованого комплектування навчальних груп, технологія розрахунку обсягу навчальних годин за видами підготовки та ін. [4].

**Результати дослідження.** У роботі ми зосередили увагу на обґрунтуванні тези, що науковий підхід

Таблиця 1

Розподіл навчального часу на види підготовки

| № п/п   | Види підготовки | 1 курс  |      |        |      | 2 курс |      |        |      |
|---------|-----------------|---------|------|--------|------|--------|------|--------|------|
|         |                 | № групи |      |        |      |        |      |        |      |
|         |                 | 1       |      | 2—6    |      | 1      |      | 2—6    |      |
|         |                 | години  | %    | години | %    | години | %    | години | %    |
| 1       | ЗТП             | 10      | 7,1  | 10     | 7,1  | 10     | 7,1  | 10     | 7,1  |
| 2       | ХГ              | 54      | 38,6 | 82     | 58,6 | 62     | 44,3 | 86     | 61,4 |
| 3       | ІВС             | 68      | 48,6 | 40     | 28,6 | 60     | 42,9 | 30     | 21,5 |
| 4       | ПЗ              | 8       | 5,7  | 8      | 5,7  | 8      | 5,7  | 8      | 5,7  |
| 5       | ІП              | —       | —    | —      | —    | —      | —    | 6      | 4,3  |
| Усього: |                 | 140     | 100  | 140    | 100  | 140    | 100  | 140    | 100  |



Співвідношення часу, передбаченого на загальну фізичну підготовку засобами художньої гімнастики і спеціальну фізичну підготовку

| № групи | 1 семестр |     |                   | 2 семестр |     |                   | За рік |     |                   | 3 семестр |     |                   | 4 семестр |     |                   | За рік |     |                   |
|---------|-----------|-----|-------------------|-----------|-----|-------------------|--------|-----|-------------------|-----------|-----|-------------------|-----------|-----|-------------------|--------|-----|-------------------|
|         | ЗФП-ХГ    | СФП | З Ф П - Х Г - СФП | ЗФП-ХГ    | СФП | З Ф П - Х Г - СФП | ЗФП-ХГ | СФП | З Ф П - Х Г - СФП | ЗФП-ХГ    | СФП | З Ф П - Х Г - СФП | ЗФП-ХГ    | СФП | З Ф П - Х Г - СФП | ЗФП-ХГ | СФП | З Ф П - Х Г - СФП |
| 1       | 6         | 16  | 0,4               | 2         | 8   | 0,2 v             | 8      | 24  | 0,3               | 4         | 11  | 0,4               | 2         | 11  | 0,2 v             | 6      | 22  | 0,3 v             |
| 2       | 13        | 16  | 0,8               | 3         | 12  | 0,2 v             | 16     | 28  | 0,6               | 8         | 15  | 0,5               | 4         | 9   | 0,4 v             | 12     | 24  | 0,5 v             |
| 3       | 16        | 16  | 1,0               | 4         | 14  | 0,3 v             | 20     | 30  | 0,7               | 15        | 17  | 0,9               | 7         | 9   | 0,8 v             | 22     | 26  | 0,8 ^             |
| 4       | 20        | 6   | 3,3               | 10        | 6   | 1,7 v             | 30     | 12  | 2,5               | 17        | 4   | 4,2               | 9         | 6   | 1,5 v             | 26     | 10  | 2,6 ^             |
| 5       | 2         | 26  | 0,1               | 1         | 18  | 0,05 v            | 3      | 44  | 0,1               | 2         | 21  | 0,1               | 1         | 16  | 0,06 v            | 3      | 37  | 0,8 ^             |
| 6       | 2         | 20  | 0,1               | 1         | 12  | 0,1 v             | 3      | 32  | 0,1               | 2         | 17  | 0,1               | 1         | 9   | 0,1 v             | 3      | 26  | 0,1 ^             |

**Обговорення результатів.** Диференційоване навчання передбачає, що для кожної групи студенток з однаковим рівнем фізичної підготовленості має бути запропонований оптимально високий, але доступний орієнтир, до якого вони прагнули б, підвищуючи фізичну підготовленість і удосконалюючи спортивно-технічну майстерність. Такий орієнтир може бути створений постановкою певних завдань, перерозподілом обсягів навчального часу і навчального матеріалу відповідно до вихідного рівня основних показників фізичної підготовленості.

У попередніх роботах [2] ми представили деякі дані щодо впровадження програми навчання масовій художній гімнастиці у ВНЗ технічного профілю. Індивідуалізація фізкультурно-оздоровчої роботи з дівчатами здійснювалася з використанням авторської методики диференційного навчання. Аналіз результатів свідчить, що у 66,7 % випадків має місце позитивна динаміка показників успішності й ефективності навчання [1].

Завдання для студенток 1-го курсу відрізнялися від завдань 2-го курсу. Тому в розподіл годин, передбачених на види підготовки, були внесені деякі корективи. Загальна і спеціальна фізична підготовка у групах 1—2 були орієнтовані на «середню» студентку, а в інших (групи 3—6) враховувався реальний рівень підготовленості дівчат. Для цього більше часу виділялося на слабкий вид підготовки і менше на той, рівень якої є високий. При однаковому вихідному рівні ЗФП і СФП час виділявся приблизно однаковий.

Ми враховували, що у художній гімнастиці технічну і спеціальну фізичну підготовку доцільно здійснювати паралельно одна одній, особливо на етапі початкового навчання. Тому частку годин, відведених на ТП, студентки усіх груп використо-

ували також для вдосконалення СФП. За рахунок цього можна було рівномірно піднімати рівень ЗФП і СФП, а також опанувати техніку змагальних вправ ХГ (група 3). Якщо порівнювати розподіл часу на види підготовки у групах 3—6 з контрольною групою (група 2), то можна помітити закономірності. У групах з низьким рівнем ЗФП (групи 3 і 4) на цей вид підготовки виділяється більше часу; у групах 5 і 6, студентки яких мають високий рівень ЗФП, на цей вид виділяється менше часу порівняно з групою 2. Та ж сама закономірність зберігається й при розподілі годин, відведених на СФП. У групах 3 і 5, де навчаються студентки з низьким рівнем СФП, часу на цей вид виділяється більше, ніж у групі 2, а для студенток з високим рівнем СФП (групи 4 і 6) навпаки. Подібно до цього варіюється час для студенток груп 4 і 6. Відмінність обумовлена складністю завдань.

Для студенток з низьким рівнем СФП (групи 3 і 5) на ТП відводиться менше часу, ніж у групі 2, а при високому рівні СФП (групи 4 і 6) ТП займає часу більше. Ми виходимо з того, що важливою умовою засвоєння техніки змагальних вправ є достатній рівень СФП.

Отже, у групах з диференційованим навчанням (групи 3—6) здійснювався вибірково направлений вплив на відстаючий вид і одночасно підтримувався наявний високий рівень того чи іншого виду підготовки. Це є можливим завдяки перерозподілу годин, відведених на ЗФП і СФП.

Аналіз отриманих результатів зручно здійснювати за допомогою вивчення співвідношень основних видів підготовки (табл. 2—4). Підсумкові результати впровадження розробленої програми диференційованого навчання художній гімнастиці у ВНЗ є позитивними, про що свідчать дані, пред-

Таблиця 4

Співвідношення часу, передбаченого на фізичну і технічну підготовку для студенток-гімнасток

| № групи | 1 семестр |     |            | 2 семестр |     |            | 3 семестр     |              |            | 4 семестр |     |            | За рік години, (%) |     |            |              |              |       |
|---------|-----------|-----|------------|-----------|-----|------------|---------------|--------------|------------|-----------|-----|------------|--------------------|-----|------------|--------------|--------------|-------|
|         | ФП        | ТХП | Ф П Т - ХП | ФП        | ТХП | Ф П Т - ХП | ФП            | ТХП          | Ф П Т - ХП | ФП        | ТХП | Ф П Т - ХП | ФП                 | ТХП | Ф П Т - ХП |              |              |       |
| 1       | 50        | 16  | 3,1        | 50        | 6   | 8,5 ^      | 100<br>(71,4) | 22<br>(15,7) | 4,5        | 39        | 24  | 1,6        | 49                 | 10  | 4,9 ^      | 88<br>(62,8) | 34<br>(24,3) | 2,6 v |
| 2       | 45        | 20  | 2,2        | 39        | 16  | 2,4 ^      | 84<br>(60,0)  | 36<br>(25,7) | 2,3        | 37        | 26  | 1,4        | 29                 | 24  | 1,2 v      | 66<br>(47,1) | 50<br>(35,7) | 1,3 v |
| 3       | 48        | 16  | 3,0        | 42        | 13  | 3,2 ^      | 90<br>(64,3)  | 29<br>(20,7) | 3,1        | 46        | 19  | 2,4        | 32                 | 19  | 1,7 v      | 78<br>(55,7) | 38<br>(27,1) | 2,0 v |
| 4       | 42        | 22  | 1,9        | 40        | 15  | 2,7 ^      | 82<br>(58,6)  | 37<br>(26,4) | 2,2        | 35        | 28  | 1,2        | 31                 | 22  | 1,4 ^      | 66<br>(47,1) | 50<br>(35,7) | 1,3 v |
| 5       | 44        | 20  | 2,2        | 43        | 12  | 3,6 ^      | 87<br>(62,1)  | 32<br>(22,8) | 2,7        | 37        | 26  | 1,4        | 33                 | 20  | 1,6 ^      | 70<br>(50,0) | 46<br>(32,8) | 1,5 v |
| 6       | 38        | 26  | 1,5        | 37        | 18  | 2,0 ^      | 75<br>(53,6)  | 44<br>(31,4) | 1,7        | 33        | 30  | 1,1        | 26                 | 27  | 1,0 =      | 59<br>(42,1) | 57<br>(40,7) | 1,0 v |

Примітка: ФП = ОФП + СФП; ^ - збільшення (v - зменшення, = те саме) співвідношення часу порівняно з попереднім аналогічним періодом (семестром або навчальним роком); % - відсоток розраховувався по відношенню до 140 год., передбачених програмою з фізичного виховання на увесь навчальний рік.

ставлені у таблиці (табл. 5). Перше тестування проводилося на початку 1-го курсу, друге — на кінець 1-го курсу; третє і четверте — відповідно на початку й на кінець 2-го курсу.

## Висновки

При формуванні професійного здоров'я студенток одним з резервів підвищення ефективності навчальних занять є диференційований підхід до комплектування навчальних груп і розподілу часу на види підготовки з урахуванням базової спортивної спеціалізації. Використання експериментальної технології перерозподілу навчального часу передбачає правильну постановку мети і завдань для кожної групи на усіх етапах навчання і з урахуванням цього — наповнення робочої програми відповідним змістом.

У подальших публікаціях будуть представлені результати впливу занять масовою художньою гімнастикою на показники фізичного розвитку студенток вишу технічного профілю.

## Список літератури

1. Бондаренко Т. В. Индивидуализация физкультурно-оздоровительной работы с девушками на примере дифференцированного обучения в художественной гимнастике / Т. В. Бондаренко, В. П. Зайцев, В. Б. Евсютина // Высшее образование: опыт, проблемы, перспективы: сб. стат. Всероссийской науч.-практ. конф. — Губки: БГТУ, Губкинский филиал, 2008. — Ч. IV. — С. 27 — 31.
2. Бондаренко Т. В. Художественная гимнастика в рамках программы «Спорт для всех» / Т. В. Бондаренко, В. П. Зайцев, С. И. Крамской // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: сб. науч.-метод. матер. конф. Вып. 2 / [под ред. Л. М. Крыловой]. — М.: МГСУ, 2009. — С. 100—105.
3. Бондаренко Т. В. Художня гімнастика як засіб керування професійною працездатністю: метод. вказівки для практичних занять з дисциплін «Фізичне виховання» і «Управління професійною працездатністю» / Т. В. Бондаренко. — Х.: ХНАМГ, 2009. — 44 с.
4. *Здоровьеформирующие технологии в контексте гендерного подхода*: [коллективная монография] / [В. П. Зайцев, Н. А. Олейник, С. И. Крамской и др.]; под ред. Н. А. Олейника, В. П. Зайцева. — Х.: ХГАФК, 2009. — 226 с.

Надійшла до редакції 25.12.2009 р.

Динаміка середнього балу загальної і спеціальної фізичної підготовленості студенток-гімнасток

| № з/п | Назва групи      | Статист. показники | ЗФП          |         |        |         | СФП   |         |         |         |
|-------|------------------|--------------------|--------------|---------|--------|---------|-------|---------|---------|---------|
|       |                  |                    | № тестування |         |        |         |       |         |         |         |
|       |                  |                    | 1            | 2       | 3      | 4       | 1     | 2       | 3       | 4       |
| 1     | Норма            | M                  | 3,2          | 3,4     | 3,3    | 3,6     | 3,5   | 3,6     | 3,5     | 3,7     |
|       |                  | m                  | 0,09         | 0,08    | 0,09   | 0,09    | 0,08  | 0,07    | 0,06    | 0,08    |
|       |                  | n                  | 10           | 10      | 10     | 10      | 10    | 10      | 10      | 10      |
| 2     | Контрольна       | M                  | 3,3          | 3,6     | 3,4    | 3,8     | 3,6   | 3,8     | 3,7     | 4,0     |
|       |                  | m                  | 0,09         | 0,07    | 0,08   | 0,08    | 0,09  | 0,06    | 0,07    | 0,09    |
|       |                  | n                  | 10           | 10      | 10     | 10      | 10    | 10      | 10      | 10      |
|       |                  | t1-2               | 0,78         | 1,88    | 0,83   | 1,66    | 0,83  | 2,17    | 2,17    | 2,49    |
|       |                  | P1-2               | < 0,5        | < 0,1   | < 0,5  | < 0,2   | < 0,5 | < 0,05  | < 0,05  | < 0,05  |
| 3     | Експериментальна | M                  | 3,3          | 3,8     | 3,6    | 4,2     | 3,5   | 4,1     | 4,0     | 4,6     |
|       |                  | m                  | 0,06         | 0,06    | 0,05   | 0,07    | 0,09  | 0,08    | 0,07    | 0,08    |
|       |                  | n                  | 40           | 40      | 40     | 40      | 40    | 40      | 40      | 40      |
|       |                  | t1-3               | 0,92         | 4,00    | 2,91   | 5,26    | 0     | 4,70    | 5,42    | 7,95    |
|       |                  | P1-3               | < 0,4        | < 0,001 | < 0,01 | < 0,001 | = 1   | < 0,001 | < 0,001 | < 0,001 |
|       |                  | t2-3               | 0            | 2,17    | 2,12   | 3,76    | 0,83  | 3,00    | 3,03    | 4,98    |
|       |                  | P2-3               | = 1          | < 0,05  | < 0,05 | < 0,001 | < 0,5 | < 0,01  | < 0,01  | < 0,001 |

Примітка: M — середній бал групи; m — помилка середньої арифметичної; n — кількість обстежених студенток; t — критерій Стьюдента; P — достовірність

**Бондаренко Т. В.** Организационные аспекты дифференцированного обучения художественной гимнастике. Для повышения эффективности обучения студенток была использована программа дифференцированного обучения художественной гимнастике.

**Ключевые слова:** студентки, дифференцированное обучение, художественная гимнастика.

**Bondarenko T.** Organization aspects of the differentiated teaching to artistic gymnastics.

The program of differentiated teaching artistic gymnastics was used for increase efficiency teaching of students

**Keywords:** students, differentiated teaching, artistic gymnastics.