

У 511.151.3
С 778

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

СТАСЮК РОМАН МИКОЛАЙОВИЧ

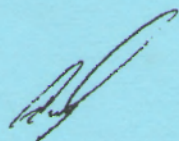
УДК 796.011.1:316.61-057.875

**ОПТИМІЗАЦІЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ
ПОЧАТКОВИХ КУРСІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Харків – 2008

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Сумському державному педагогічному університеті імені А.С.Макаренка, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент
Лоза Тетяна Олександрівна,
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка,
завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури.

Офіційні опоненти: доктор біологічних наук, професор
Самойлов Микола Григорович,
Харківська державна академія фізичної культури,
завідувач кафедри педагогіки та психології;

доктор психологічних наук, професор
Вісковатова Тетяна Павлівна
Інститут математики, економіки та механіки
Одеського національного університету імені І. І. Мечнікова,
завідувач кафедри диференціальної та експериментальної психології.

Захист відбудеться 29 травня 2008 року о 13 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 64.862.01 Харківської державної академії фізичної культури за адресою: 61022, м. Харків, вул. Клочківська, 99.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотечі Харківської державної академії фізичної культури (61022, м. Харків, вул. Клочківська, 99).

Автореферат розіслано 25 квітня 2008 року.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради



В. О. Градусов

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Процес організаційно-структурних і змістових перетворень у вищій школі сприяв активізації гуманістичного та культурологічного її аспектів, реалізація яких є запорукою оптимального розвитку особистості майбутніх фахівців. Одним із найбільш важливих чинників цього розвитку є фізичне виховання як цілісний педагогічний процес. У зв'язку з цим виникла потреба в оптимізації умов формування інтересу до фізичної культури, яка є складовою фахової і професійної культури студентів, а також може служити засобом профілактики перевтоми, скорочення періоду їх адаптації до умов навчання у ВНЗ.

З метою залучення всієї молоді до занять фізичною культурою та спортом міністерства і відомства запропонували підвищити якість та ефективність навчальних занять, активізувати позанавчальну фізкультурно-оздоровчу роботу зі студентами, створити необхідні умови для щоденних занять фізичною культурою і спортом, особливо в гуртожитках. В Україні приблизно 70 % студентів вищих навчальних закладів мешкають у гуртожитках. Даний контингент вимагає особливої уваги з боку фахівців у галузі фізичного виховання.

Найбільш продуктивним підходом до розв'язання цього проблемного завдання є дослідження внутрішніх резервів активності студентів як суб'єктів навчальної та фахової діяльності. Одним з основних джерел активності студентів початкових курсів є мотивація, що надає процесу фізичного виховання діяльній спрямованості та суб'єктивно значущої цінності (К. М. Байша, 2000; Г. М. Баранова, 2004; В. І. Гончаров, 2004). Тому формування у майбутніх фахівців потреби займатися фізичною культурою – це насамперед проблема виховання ціннісно-мотиваційного відношення до неї.

А. А. Васильєв (1996) з'ясував, що відсутня єдина цілеспрямована, науково обґрунтована програма організації масової фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами, які мешкають у гуртожитку. До теперішнього часу питання організації та змісту фізкультурно-оздоровчої роботи у студентському гуртожитку на науково-теоретичному рівні нерозроблені.

Аналіз практики вищої педагогічної школи свідчить, що найбільш вразливою ланкою виховної роботи в формуванні позитивного й активного відношення студентів до навчання є дисципліна „Фізичне виховання”. Негативне відношення до відвідування занять із фізичного виховання набуває значних масштабів і деструктивно впливає на загальний стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та фізичну підготовленість студентів. Тому одним із шляхів удосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів є його оптимізація, яка неможлива без урахування їх психофізіологічних можливостей.

Питання адаптації студентів були предметом розгляду в працях В. І. Гончарова (2004), Л. А. Гордона (1994); В. Ю. Карпова (2005) та ін. У цих



дослідженнях охарактеризовані мета, мотиви та потреби особистості, з'ясовані деякі механізми їх формування, які є складовими адаптації студентів до умов навчання у ВНЗ. Значний внесок у вивчення їх взаємодії в процесі психолого-педагогічної діяльності зробили такі науковці, як В. М. Галузинський (1995), Т. В. Габай (1995), Р. С. Уейнберг (1998), І. А. Зимня (2001), Е. П. Ільїн (2000), М. С. Севастюк (2001) та ін.

Ураховуючи актуальність проблеми, а також відсутність системних досліджень, в яких був би показаний взаємозв'язок між усвідомленням студентами цінностей фізичного виховання і значущості фізичної культури не тільки для подальшої фахової діяльності, але й для формування особистості, ми обрали дану тему дисертаційного дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертація виконана згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи в галузі фізичної культури і спорту на 2001–2005 рр. Державного комітету з молодіжної політики, спорту і туризму України за темою 1.10 „Вдосконалення процесу фізичного виховання у навчальних закладах” (номер держреєстрації 0103U000659). Роль здобувача полягала в розробці й експериментальній оцінці впливу „Програми, спрямованої на корекцію психологічної сфери особистості та оптимізацію соціальної адаптації студентів”.

Мета дослідження – обґрунтувати доцільність використання засобів фізичного виховання для оптимізації соціальної адаптації студентів початкових курсів, які мешкають у гуртожитках.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасний стан проблеми соціальної адаптації студентів.
2. Визначити умови формування позитивного відношення студентів до занять із фізичного виховання.
3. Виявити особистісні якості, які необхідні студентам для успішної соціальної адаптації до навчальної діяльності в університеті.
4. Розробити програму з фізичного виховання, спрямовану на корекцію психологічної сфери особистості й оптимізацію соціальної адаптації студентів, які мешкають у гуртожитках.

Об'єкт дослідження – соціальна адаптація студентів початкових курсів.

Предмет дослідження – вплив засобів фізичної культури на соціальну адаптацію студентів початкових курсів.

Методи дослідження. Розв'язання завдань дисертації та досягнення таким чином поставленої мети здійснювалось на теоретичному й емпіричному рівнях із використанням відповідних методів дослідження: теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичної літератури; вивчення документальних матеріалів; анкетування; тестування рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів; педагогічного експерименту; статистичних методів.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що вперше:

- з'ясовані особливості відношення до занять із фізичного виховання студентів початкових курсів педагогічного ВНЗ, які мешкають у гуртожитках;
- експериментально виявлені умови формування позитивного відношення студентів до фізичної культури;
- визначені особистісні якості, необхідні студентам початкових курсів ВНЗ для успішної соціальної адаптації;
- набули подальшого розвитку уявлення про зв'язок фізичної культури з професійною адаптацією майбутнього вчителя;
- суттєво доповнені дані про роль фізичної культури в соціальній адаптації майбутніх педагогічних працівників.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що:

- розроблений діагностичний апарат і рекомендації щодо його використання з метою з'ясування відношення студентів до фізичної культури;
- запропонований механізм корекції й розвитку психологічної сфери особистості студентів початкових курсів, яка становить підґрунтя вирішення життєвих проблем та конфліктів і є запорукою успішної соціальної адаптації;
- розроблена програма з фізичного виховання студентів, упровадження якої сприятиме вдосконаленню процесу фізичного та соціального розвитку особистості майбутнього вчителя;
- результати дисертаційного дослідження можна використати безпосередньо під час роботи зі студентами, викладання лекційних курсів з ТМФВ, написання навчальних посібників і методичних рекомендацій, а також у науково-дослідній роботі з відповідної тематики.

Доцільність використання одержаних дисертантом наукових результатів підтверджена актами впровадження в Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка (акт впровадження № 1 від 28.06.2005), у Глухівському державному педагогічному університеті (протокол № 9 від 06.06.2006), у Харківській державній академії фізичної культури (протокол № 9 від 18.05.2007).

Особистий внесок дисертанта полягає в постановці наукової проблеми, визначенні мети та завдань, розробці методології дослідження, аналізі й узагальненні результатів експерименту. У роботах, виконаних у співавторстві, особистий внесок автора полягає у виборі напрямку досліджень, постановці задач, аналізі літературних джерел з досліджуваної проблеми, проведенні попереднього та основного педагогічних експериментів.

Апробація результатів дослідження. Матеріали дисертаційного дослідження розглядалися на конференціях різних рівнів, зокрема на V та VII Міжнародній науково-практичній конференції "Фізична культура, спорт та здоров'я" (Харків, 2003, 2005); VIII Міжнародній науковій конференції "Молода спортивна наука України" (Львів, 2004); II, IV, V та VII Всеукраїнській науково-практичній конференції "Сучасні проблеми фізичного

виховання і спорту школярів та студентів України” (Суми, 2002, 2004, 2005, 2007).

Публікації. Основні положення дисертаційного дослідження викладені в 11 наукових статтях, серед яких 7 – у фахових виданнях, затверджених ВАК України.

Структура і обсяг дисертації. Дисертаційне дослідження складається зі вступу, п’яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел і додатків. Робота викладена на 187 сторінках друкованого тексту і включає 11 таблиць, 19 рисунків, 8 додатків на 55 сторінках. Перелік використаних джерел нараховує 201 найменування, з яких 16 іноземних.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено мету, завдання дослідження, розкрито наукову новизну та практичне значення роботи, окреслено сферу апробації й упровадження результатів досліджень.

У першому розділі – „Сучасний етап дослідження проблеми соціальної адаптації студентів” – проведено теоретичний аналіз і узагальнення наукових праць із проблеми дослідження. В літературному огляді висвітлюються питання соціальної адаптації студентів до умов навчання у ВНЗ, відношення студентів до фізичної культури як одного з дієвих чинників адаптації, з’ясовуються умови формування у студентів позитивного відношення до занять із фізичного виховання і перешкоди на цьому шляху. Розглядаються психологічні якості як необхідна складова особистості майбутнього педагога, визначається роль фізичної культури в його професійній підготовці. Виявлено об’єктивні та суб’єктивні чинники, що справляють диференційований вплив на формування ціннісного відношення студентів до фізичної культури. Зазначається, що фізична культура сприяє розвитку перш за все психологічних якостей, котрі формують людину-лідера, педагога, який стане взірцем для своїх учнів. Наголошується, що організація процесу фізичного виховання у ВНЗ має значний вплив на діяльність не лише студента, а й викладача. Оптимізація процесу фізичного виховання у ВНЗ нерозривно пов’язана з удосконаленням його організації. Тому виникає необхідність з’ясувати психолого-педагогічні умови, за яких мотиваційно-ціннісне відношення студента до занять із фізичного виховання буде постійно спрямоване на досягнення свідомо визначених і прийнятих вольовим рішенням завдань, що гармонійно поєднуються з потребами, бажаннями та інтересами самого студента, тобто мають велике адаптаційне значення.

У другому розділі – „Методи та організація дослідження” – наводиться опис методів і висвітлюється організація дослідження.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури мав на меті з’ясувати причини протиріччя між ідеальним і реальним рівнями фізкультурно-

спортивної свідомості студентської молоді. Він сприяв визначенню невикористаних педагогічних можливостей щодо розв'язання цих протиріч, а також сутності й особливостей розвитку моральних та психологічних якостей як необхідних складових підготовки майбутнього вчителя.

Тестування фізичної підготовленості, фізичного і психологічного розвитку та рівня розвитку психофізичних якостей студентів здійснювалось для отримання об'єктивних результатів щодо їх антропометричних даних і стану фізичного розвитку під час експерименту. З метою визначення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів та їх психофізичних якостей ми використовували такі вимірювання і тести: довжини та маси тіла, окружності грудної клітки у стані спокою, життєвої ємності легень, частоти серцевих скорочень до і після навантаження, стрибок у довжину з місця, згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, човниковий біг 4 x 9 м, піднімання тулуба в положення сидячи за 1 хв., нахил уперед із положення сидячи, біг 100 м, біг 2000 м, вестибулярна стійкість (тест Яроцького), тест на розподіл і перемикання уваги, тести на точність, швидкість реакції та на рівень розвитку оперативної пам'яті, статична координація (проба Ромберга), методика САН.

Педагогічний експеримент мав на меті перевірку ефективності розробленої програми, спрямованої на корекцію психологічної сфери особистості й оптимізацію соціальної адаптації студентів, які мешкають у гуртожитках.

Методи математичної статистики включали базову статистику, кореляційний і регресійний аналіз. Комп'ютерна обробка експериментальних даних здійснювалась за допомогою програми Microsoft Excel 2003.

Дослідження тривало протягом в 2003–2005 рр. і складалось із послідовних етапів.

На *першому етапі* (2003 р.) аналізувалась та узагальнювалась література за напрямками дослідження, визначались мета, об'єкт і предмет експерименту, здійснювалось моделювання досліджуваних під час експерименту із виділенням контрольних, факторних та нейтральних характеристик, формулювались основна і додаткова гіпотези та завдання експерименту.

На *другому етапі* (2004 р.) було розроблено програму з фізичного виховання, спрямовану на корекцію психологічної сфери особистості та оптимізацію соціальної адаптації студентів.

На цьому етапі була сформована вибірка. До неї ввійшли студентки віком від 18 до 21 років, які займались не в спортивних секціях, а в основних навчальних групах. З цього контингенту студенток, які мали практично однаковий рівень фізичної підготовленості, було сформовано експериментальну (n=75) і контрольну (n=77) групи. Крім того, в дослідженні взяли участь викладачі університету (n=22).

На *третьому етапі* експерименту (2004–2005 рр.) студенти контрольної

групи відвідували заняття з фізичного виховання за робочою програмою для студентів непрофільних спеціальностей, а експериментальна група навчалась за розробленою нами „Програмою з фізичного виховання, спрямованою на корекцію психологічної сфери особистості та оптимізацію соціальної адаптації студентів”. Під час роботи за цією програмою студентам повідомлялись дані про вплив фізичних навантажень на організм людини, з ними проводились бесіди на психологічні теми, під час яких наголошувалось на необхідності виховання комунікативних якостей. На заняттях використовувались вправи з елементами шейпінгу, аеробіки, проводились рухливі ігри та ін., що посилювало мотивацію студентів до занять. Такий підхід сприяв соціальній адаптації студентів до умов навчання у ВНЗ, що становило суть гіпотези дослідження.

У третьому розділі роботи – „Обґрунтування ролі фізичного виховання в оптимізації соціальної адаптації студентів на початку навчання” – здійснено аналіз результатів дослідження, які одержані за участю студентів і викладачів.

Це дало змогу на підставі теоретичної моделі, запропонованої П. А. Рудиком (1976), використовуючи класифікацію 17 психологічних якостей, визначити уявлення студентів і викладачів про майбутнього вчителя. Після розподілу якостей за трьома групами (комунікативні, принципіві та професійні) було проведено розрахунок суми масових часток у кожній з груп щодо відповідей викладачів та студентів окремо. Таким чином було з'ясовано пріоритети обох цих категорій і створено загальну картину розбіжностей в уявленнях про психологічні якості студентів та викладачів (рис. 1).

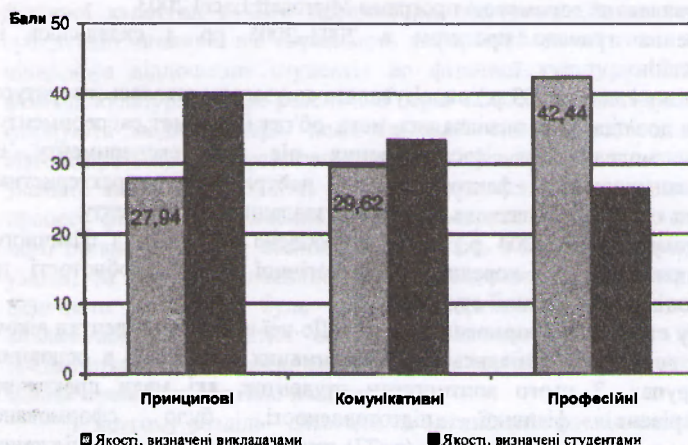


Рис. 1. Загальна картина розбіжностей в уявленнях про психологічні якості студентів та викладачів

Як свідчить рис. 1, викладачі на перше місце поставили професійні якості. Натомість, студенти запорукою належного розвитку особистості вчителя вважають принципові якості.

Таким чином, була виявлена відмінність між поглядами викладачів і студентів: якщо перші вважають, що студент має лише виконувати завдання, то студенти переконані в тому, що головне усвідомлювати себе вольовою особистістю. Враховуючи необхідність орієнтації процесу виховання на студента, ми обґрунтували доцільність використання програми, яка, відповідно до бажань студентів, сприяла б розвитку їх психологічних якостей. Надалі було детально обґрунтовано кожен складову розробленої програми, здійснено добір вправ, визначено тематику лекційних занять та їх обсяг.

При розробці експериментального планування, ми прагнули:

- для забезпечення формування психологічних якостей і опанування широким обсягом фізкультурних знань, набуття рухових умінь і навичок встановити органічний зв'язок і наступність між окремими розділами навчальної програми (гімнастика, спортивні ігри, легка атлетика та ін.);

- розвивати мотивацію та виховувати свідоме відношення до занять із фізичного виховання шляхом уведення до програми лекцій з біологічних основ фізичної культури. Це сприяло науковому обґрунтуванню корисності фізичних навантажень і поясненню механізмів їх впливу на організм людини;

- визначити певні психологічні якості, необхідні для ефективного виконання кожного конкретного виду фізичних вправ. Для сприяння всебічному фізичному й морально-вольовому розвитку особистості студента доцільно використовувати комплексне вивчення навчального матеріалу, доповнивши його бесідами з психології й 3–4 навчальними завданнями;

- забезпечити осмислене опанування технікою виконання фізичних вправ і вдосконалення психологічних якостей студентів;

- урахувати, що в дослідженні беруть участь студентки I курсу психолого-педагогічного факультету, розминку перед практичною частиною занять проводити на основі вправ з елементами шейпінгу, аеробіки тощо;

- для зручності в практичній роботі планувати процес вивчення навчального матеріалу у формі графіку, що внаочнює послідовність педагогічних завдань та їхні поєднання на окремих заняттях.

У четвертому розділі – „Підвищення фізичного розвитку та рівня прояву позитивних якостей особистості студентів при застосуванні розробленої програми” – було здійснено аналіз і узагальнення отриманих результатів.

Під час первинного дослідження встановлено, що рівень розвитку фізичних якостей студенток обох груп за шкалою „Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України” відповідає оцінкам „задовільно” та „добре”. Первинне порівняння стану психологічних якостей з отриманою нами у третьому розділі моделлю психологічних якостей

студента свідчить про недостатній розвиток таких якостей, як сміливість, рішучість, наполегливість, самостійність, стійкість.

З огляду на те, що важливою складовою запропонованої програми є наявність ігрових елементів, вищенаведений висновок є дуже суттєвим. Саме ігрові ситуації спонукають до розвитку сміливості, наполегливості, самостійності, а це саме ті якості, які сприяють адаптації студента до умов навчання у ВНЗ.

На початку експерименту також було вивчено самооцінку студентів за допомогою методики САН. Отримані в обох групах результати виявились ідентичними.

Табл. 1 та 2 дають уявлення про вихідний стан кожної з груп і зміни конкретних показників, а також містять значення загальної середньозваженої всіх даних групи, що є відсотковим критерієм її абсолютного розвитку.

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів контрольної групи до і після проведення експерименту, n=77, $\bar{x} \pm \sigma$

Показники	До експерименту	Після експерименту	Покращення, %	p
Показники фізичного розвитку				
Довжина тіла (см)	164,12 ± 0,29	164,74 ± 0,29	0,38	>0,05
Маса тіла (кг)	61,5 ± 0,19	62,6 ± 0,19	1,79	<0,05
Окружність грудної клітки (см)	96,0 ± 0,75	97,1 ± 0,76	1,15	>0,05
Життєва ємність легень (мл)	3352 ± 8,99	3440 ± 10,02	2,63	<0,05
ЧСС до навантаження (с. у хв)	71,30 ± 0,39	68,18 ± 0,51	4,58	<0,05
ЧСС після навантаження (с. у хв)	96,19 ± 0,26	94,40 ± 0,25	1,90	<0,05
Показники фізичної підготовленості				
Стрибок у довжину з місця (см)	168,4 ± 0,31	170,2 ± 0,33	1,07	<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (кількість разів)	15,1 ± 0,15	15,6 ± 0,15	3,31	<0,05
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	11,1 ± 0,07	10,8 ± 0,03	2,78	<0,05
Підняття тулуба в положення сидячі з положення лежачи за 1 хв. (кількість разів)	35,7 ± 0,14	38,0 ± 0,13	6,44	<0,05
Нахил уперед з положення сидячі (см)	18,2 ± 0,16	16,4 ± 0,18	10,98	<0,05
Біг 100 м (с)	18,6 ± 0,09	18,2 ± 0,08	0,4	<0,05
Біг 2000 м (с)	695,9 ± 0,33	665,0 ± 0,32	4,65	<0,05
Показники психофізичного розвитку				
Кордінативний тест Ромберга	43,9 ± 0,24	49,4 ± 0,43	1,07	<0,05
Вестибулярна стійкість (тест Яроцького)	16,9 ± 0,25	20,0 ± 0,42	3,31	<0,05
Розподіл і перемикання уваги	17,56 ± 0,33	22,51 ± 0,54	2,78	<0,05
Точність (кидки м'яча в ціль)	97,6 ± 1,26	77,0 ± 0,21	6,44	<0,05
Швидкість реакції	8,2 ± 0,05	7,6 ± 0,06	10,98	<0,05
Оперативна пам'ять	40,0 ± 0,11	38,5 ± 0,06	4,65	<0,05
В середньому по групі			3,76	

В експериментальній групі загальне покращення результатів після експерименту склало 21,60 %, у контрольній – 3,76 %. Слід зауважити, що в експериментальній групі відбулось зниження маси тіла студенток завдяки заняттям з елементами шейпінгу, аеробіки та ін.

Аналізуючи дані табл. 2, можна також констатувати, що найбільшого позитивного впливу зазнали розподіл і перемикання уваги (внаслідок тренування цієї якості під час рухливих ігор), вестибулярна стійкість (завдяки великій кількості гімнастичних вправ, пов'язаних із утриманням рівноваги), нахил уперед із положення сидячи (вправи з елементами шейпінгу на гнучкість) та точність (також завдяки тренуванню під час рухливих ігор). На цій підставі можна зробити висновок про всебічний позитивний вплив запропонованої програми як на фізичний розвиток і фізичну підготовленість, так і на психофізичні якості студентів.

Таблиця 2.

Показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів експериментальної групи до і після експерименту, n=75, $\bar{x} \pm \sigma$

Показники	До експерименту	Після експерименту	Покращення, %	P
Показники фізичного розвитку				
Довжина тіла (см)	163,58 ± 0,11	165,11 ± 0,12	0,94	<0,05
Маса тіла (кг)	62,43 ± 0,06	58,90 ± 0,11	-5,65	<0,05
Окружність грудної клітки (см)	96,00 ± 0,19	100,04 ± 0,20	4,21	<0,05
Життєва ємність легень (мл)	3363 ± 11,20	3678 ± 11,92	9,37	<0,05
ЧСС до навантаження (с. у хв.)	71,0 ± 0,06	63,5 ± 0,31	11,81	<0,05
ЧСС після навантаження (с. у хв.)	96,3 ± 0,31	89,4 ± 0,31	7,72	<0,05
Показники фізичної підготовленості				
Стрибок у довжину з місця (см)	168,3 ± 0,61	193,9 ± 0,84	15,21	<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (кількість разів)	15,2 ± 0,33	19,1 ± 0,28	25,66	<0,05
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	11,2 ± 0,08	10,1 ± 0,05	10,89	<0,05
Піднімання тулуба в положення сидячі з положення лежачи за 1 хв. (кількість разів)	35,9 ± 0,31	41,1 ± 0,32	14,48	<0,05
Нахил уперед з положення сидячи (см)	11,7 ± 0,32	18,0 ± 0,33	53,85	<0,05
Біг 100 метрів (с)	18,5 ± 0,10	17,4 ± 0,09	7,3	<0,05
Біг 2000 метрів (с)	691,7 ± 2,15	613,8 ± 0,85	12,69	<0,05
Показники психофізичного розвитку				
Координаційний тест Ромберга	44,2 ± 0,25	255,6 ± 0,77	25,79	<0,05
Вестибулярна стійкість (тест Яроцького)	16,9 ± 0,18	26,5 ± 0,76	56,80	<0,05
Розподіл і перемикання уваги	17,64 ± 0,22	30,63 ± 0,95	73,64	<0,05
Точність (кидки м'яча в ціль)	96,9 ± 0,61	69,1 ± 0,76	40,23	<0,05
Швидкість реакції	8,3 ± 0,07	7,0 ± 0,04	18,57	<0,05
Оперативна пам'ять	39,9 ± 0,32	33,5 ± 0,33	19,10	<0,05
В середньому по групі			21,60	

Спираючись на ці дані, ми обрахували ефективність розробленої

програми щодо розвитку фізичних якостей (вважатимемо ефективністю різницю між покращенням показників в експериментальній та контрольній групах) (табл. 3).

Таблиця 3

Зведена таблиця показників в експериментальній (n=75) та контрольній (n=77) групах

Показники	Групи		Ефективність, %
	ЕГ	КГ	
Показники фізичного розвитку			
Довжина тіла (см)	0,94	0,38	0,56
Маса тіла (кг)	-5,65	1,79	3,86
Окружність грудної клітки (см)	4,21	1,15	3,06
Життєва ємність легень (мл)	9,37	2,63	6,74
ЧСС до навантаження (с. у хв.)	11,81	4,58	7,23
ЧСС після навантаження (с. у хв.)	7,72	1,90	5,82
В середньому	4,73	2,07	4,54
Показники фізичної підготовленості			
Стрибок у довжину з місця (см)	15,21	1,07	14,14
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (кількість разів)	25,66	3,31	22,35
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	10,89	2,78	8,11
Піднімання тулуба в положення сидячі з положення лежачи за 1 хв. (кількість разів)	14,48	6,44	8,04
Нахил уперед з положення сидячі (см)	53,85	10,98	42,87
Біг 100 м (с)	0,4	7,3	6,9
Біг 2000 м (с)	12,69	4,65	8,04
В середньому	19,02	5,22	15,78
Показники психофізичного розвитку			
Координаційний тест Ромберга	25,79	1,07	24,72
Вестибулярна стійкість (тест Яроцького)	56,80	3,31	53,49
Розподіл і перемикання уваги	73,64	2,78	70,86
Точність (кидки м'яча в ціль)	40,23	6,44	33,79
Швидкість реакції	18,57	10,98	7,59
Оперативна пам'ять	19,10	4,65	14,45
В середньому	39,02	4,87	34,15

Отже, слід зробити висновок, що ефективність запропонованої програми щодо показників фізичного розвитку на рівні 4,54 %, показників фізичної підготовленості – 15,78 %, показників психофізичного розвитку – 34,15 %.

Також одержані переконливі докази ефективності запропонованої програми з корекції психологічних якостей студентів, оскільки майже всі показники покращилися. Найбільш ефективно програма впливає на розвиток уваги.

Загалом рівномірна картина позитивного впливу застосування рекомендованої програми на фізичні якості студентів може слугувати підставою для висновку про її придатність з метою досягнення гармонійного

розвитку особистості.

Ставлячи за мету вивчення впливу використання розробленої програми на формування самооцінки студентів наприкінці експерименту обом групам була запропонована анкета, за допомогою якої оцінювався вихідний стан психологічних якостей студентів перед початком експерименту (табл. 4).

Таблиця 4

Результати впливу розробленої програми на розвиток психологічних якостей студентів

Якість	Вихідний стан (n=152)	КГ (n=77)	ЕГ (n=75)	Ефективність, балів
	Кількість балів			
Сміливість	46	69	125	0,77
Рішучість	53	112	155	0,61
Доброзичливість	99	76	106	0,42
Наполегливість	46	59	79	0,28
Дисциплінованість	86	122	158	0,53
Ввічливість	56	30	76	0,63
Самостійність	63	69	135	0,90
Взаємодопомога	86	145	224	1,11
Повага	30	59	162	1,38
Чесність	36	53	92	0,55
Стійкість	23	36	86	0,67
Воля	53	33	215	2,43
Мужність	40	66	89	0,33
Старанність	129	185	205	0,33
У середньому				0,78

В результаті виявлено, що найбільшого позитивного впливу зазнали воля (+2,43 бали), повага (+1,38 бали) та взаємодопомога (+1,11 бали). Збільшення мотивації до занять фізичною культурою розвиває потребу в заняттях. Щоб кожного разу приступити до заняття, необхідно прийняти вольове рішення, тому й спостерігається приріст оцінки цієї якості. Повага та взаємодопомога – комунікативні риси характеру, що відіграють визначну роль у командній ігровій діяльності.

Також встановлено, що загальна ефективність програми щодо розвитку морально-вольових якостей дорівнює +0,78 ($p < 0,05$). Якщо врахувати, що оцінювання здійснювалося за трибальною шкалою (від 0 до 2 балів, 100 % = 2 бали), то різниця в 0,78 бала дорівнює 39 % ефективності ($0,78 / 2 \times 100$ %).

За нашими даними, студенти прагнуть до розвитку саме тих якостей, що є визначальними для самостійної сильної особистості. Результати експерименту свідчать, що вже зазначений розвиток волі, самостійності (+0,9 бала), сміливості (+0,77 бала), рішучості (+0,61 бала) відповідає очікуванням студентів від навчання у ВНЗ.

Для вивчення впливу розробленої програми на самооцінку студентів за

допомогою методики САН в обох групах було проведено підсумкове оцінювання (табл. 5).

Таблиця 5

Результати впливу розробленої програми на студентів за методикою САН

Якість	Первинний стан (n=152)	КГ (n=77)	ЕГ (n=75)	Ефективність, балів
	Середній бал			
Самопочуття	5,35	4,90	5,62	0,72
Активність	6,15	6,13	6,84	0,71
Настрій	5,90	5,50	6,73	1,23
Всього, середній бал				0,89

Можна відзначити загальну тенденцію до зниження самооцінки за всіма критеріями в контрольній групі, що пояснюється втому студентів наприкінці року, натомість в експериментальній групі спостерігається покращення даних, що оцінювались.

Загальна ефективність розробленої програми щодо самопочуття, активності та настрою визначена на рівні $+0,89$ ($p < 0,05$). Слід також зауважити, що після першого року навчання всі студенти контрольної групи зазначили зниження власної оцінки самопочуття, а в експериментальній групі, порівняно з контрольною, навпаки, цей показник збільшився на $+0,72$ бала, крім того, відзначено підвищення самооцінки за критеріями „Настрій” ($+1,23$ бала) та „Активність” ($+0,71$ бала). Ці результати у графічному вигляді подані на рис. 2.

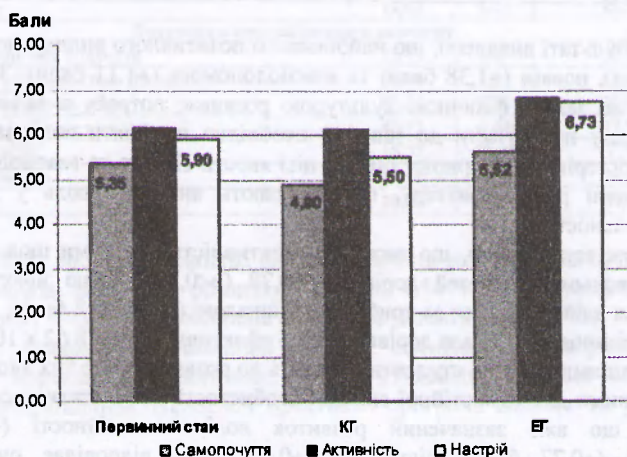


Рис. 2. Показники ефективності впливу розробленої програми на студентів за методикою САН

Отже, аналізуючи результати, представлені на рис. 2, можна зробити висновок про позитивний вплив запропонованої програми на самооцінку стану студентів за всіма критеріями.

Аналіз показників успішності з предметів (рис. 3), які викладаються на першому курсі, показав, що наприкінці експерименту в експериментальній групі відзначена достовірно більша ($p < 0,05$) кількість відмінників (41 %) у порівнянні з контрольною (34 %). У контрольній групі спостерігається зменшення кількості студентів, які навчаються на „відмінно”. Отримані в експериментальній групі результати свідчать про ефективність програми розробленої, для першокурсниць, які мешкають у гуртожитку.

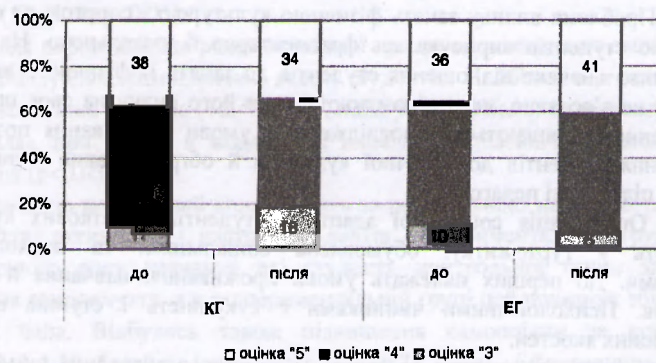


Рис. 3. Ефективність впливу програми на успішність студентів протягом навчального року

У *п'ятому розділі* – „Взаємозв'язок фізичних і психічних компонентів у соціальній адаптації майбутніх педагогів” – підсумовуються результати дослідження, оцінюється сучасний стан викладання на заняттях із фізичного виховання у ВНЗ, підкреслюється необхідність формування ціннісного відношення студентів до фізичного виховання і розвитку своїх особистісних якостей, актуалізується проблема оптимізації соціальної адаптації студентів до умов навчання у ВНЗ. Ураховуючи викладене, ми виходили з того, що соціальна адаптація студентів характеризується такими ознаками:

- творчим підходом до вирішення проблем, пошуком нових форм і методів навчання і виховання, відмовою від застарілих стереотипів;
- відрізняється органічним поєднанням особистих інтересів з інтересами колективу.

Зазначені аспекти свідчать про значне зростання не лише спортивних результатів діяльності студентів, але й про сприятливий психологічний мікроклімат у колективі, більш тісну їх взаємодію, усвідомлення загальної

мети, про повагу до особистості викладача, про значну роль фізкультурно-спортивних занять у майбутній професійній діяльності.

Експеримент довів правильність висунутого припущення, за якими свідоме відношення до занять з фізкультури і спорту досягається за наявності особистої зацікавленості, волі вибору видів і форм занять. Формуванню свідомості сприяють також усвідомлені зв'язки фізкультурних занять з майбутньою професією.

ВИСНОВКИ

1. Проблема впливу занять фізичною культурою і спортом на соціальну адаптацію студентів вирішувалась фрагментарно й узагальнено. На сьогодні недостатньо вивчене відношення студентів до занять із фізичного виховання, належно не з'ясовано, чи усвідомлюють вони його вплив на своє професійне становлення. Залишаються недослідженими умови формування позитивного відношення студентів до фізичної культури й обґрунтування її значення у фаховій підготовці педагога.

2. Оптимізація соціальної адаптації студентів початкових курсів, які мешкають у гуртожитку, обумовлена соціальними та психологічними чинниками. До перших належать умови проживання, навчання й оточення студентів. Психологічними чинниками є сукупність і ступінь прояву їх особистісних якостей.

Позитивне відношення до занять із фізичного виховання є умовою, яка детермінує покращення особистісних якостей студентів, а саме: сміливості, рішучості, доброзичливості, наполегливості, дисциплінованості. Встановлено, що оптимізація соціальної адаптації та підвищення рівня фахової підготовки викладача залежать від наявності і достатнього ступеня прояву трьох груп якостей: професійних (34,5 %, $p < 0,05$), принципівих (33,98 %, $p < 0,05$) та комунікативних (31,51 %, $p < 0,05$).

3. Головними важелями розробленої програми є:

- можливість і необхідність діагностики особистісних якостей студентів;
- розвиток і психолого-педагогічна корекція якостей особистості як у педагогічних ситуаціях, так і в процесі засвоєння програмного матеріалу з фізичного виховання;
- контроль за розв'язанням поставлених завдань і моніторинг динаміки особистісних якостей студентів.

4. Експериментальна перевірка ефективності впливу розробленої програми на соціальну адаптацію першокурсників дозволяє відзначити, що:

- показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів експериментальної групи покращилися на 21,60 % ($p < 0,05$), контрольної – на 3,76 % ($p < 0,05$);
- найбільш ефективним був розвиток таких фізичних якостей, як

спритність і витривалість, що знаходить відображення при виконанні човникового бігу 4 x 9 м і бігу на 2000 м, де приріст, у середньому, становить відповідно 8,11 % ($p < 0,05$) і 8,04 % ($p < 0,05$). Це пояснюється тим, що в розробленій програмі важливе місце відведене рухливим і спортивним іграм, складовою яких є саме такі дії;

- програма з фізичного виховання, яка зараз поширена у ВНЗ, не справляє суттєвого впливу на психофізичні якості студентів. Після впровадження розробленої нами програми найбільшого впливу зазнали такі якості, як швидкість реакції (7,59 %, $p < 0,05$), точність (33,79 %, $p < 0,05$) та вестибулярна стійкість (53,49 %, $p < 0,05$);

- після впровадження рекомендованої програми позитивних змін зазнали також індивідуально-психологічні якості студентів. Найбільш ефективним (39 %) виявився вплив на волю (+2,43 бала), повагу (+1,38 бала) та взаємодопомогу (+1,11 бала), при цьому в жодному з випадків не засвідчено тенденції до погіршення ($p < 0,05$);

- доведено позитивний вплив занять за розробленою нами програмою на самопочуття, активність і настрої студентів експериментальної групи. Так, після першого року навчання всі студенти контрольної групи зазначили погіршення самопочуття, а в експериментальній групі цей показник збільшився на +0,72 бала. Відбулось також підвищення самооцінки за критеріями „Настрій” (+1,23 бала) та „Активність” (+0,71 бала). Ефективність впливу занять за розробленою програмою на рівень самопочуття складає +0,89 бала;

- заняття з фізичного виховання за розробленою програмою позитивно впливають і на успішність навчання першокурсників. Так, кількість відмінників наприкінці року в контрольній групі дорівнювала 34 %, а в експериментальній – 41 %

5. Успішність соціальної адаптації студентів початкових курсів, які мешкають у гуртожитку, залежить від усвідомлення позитивного значення єдності фізичного і духовного. Використання розробленої програми дає можливість викладачам не зводити заняття з фізичного виховання до складання тестів і нормативів, а студентам зрозуміти, що позитивне відношення до занять спричинить зміни на краще їх особистісних якостей, підвищить і тим самим у цілому оптимізує соціальну адаптацію до умов навчання і сприятиме набуттю якостей, необхідних для майбутньої професійної діяльності.

Проведене дисертаційне дослідження не розв'язує всіх проблем оптимізації соціальної адаптації студентів до умов навчання у ВНЗ. Перспективами подальших досліджень є обґрунтування нових методик, які спрямовані на оптимізацію соціальної адаптації студентів.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Міщенко О. В., Стасюк Р. М. Вивчення впливу фізичної культури на оздоровлення та виховання студентів вищих навчальних закладів / О. В. Міщенко, Р. М. Стасюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. – Харків : ХДАДМ, 2003. – № 5. – С. 37–40.
2. Стасюк Р. М. Формування потреби до самовдосконалення студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання / Р. М. Стасюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць у галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8: У 4 т. – Львів : НВФ «Українські технології», 2004. – Т. 3. – С. 352–355.
3. Стасюк Р. М. Фактори, які визначають мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичної культури / Р. М. Стасюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць у галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 9: У 4 т. – Львів : НВФ «Українські технології», 2005. – Т. 4. – С. 336–340.
4. Стасюк Р. М. Педагогічні умови формування мотиваційно-ціннісного відношення студентів до фізичної культури / Р. М. Стасюк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2005. – № 8. – С. 289–292.
5. Стасюк Р. М. Вивчення значення оздоровчого і виховного процесу фізичної культури / Р. М. Стасюк // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / За заг. ред. М. Лук'яненка, Ю. Шкретія, Е. Боляха, А. Матвеева. – Дрогобич : Коло, 2005. – С. 48–52.
6. Стасюк Р. М. Адаптаційна програма з фізичного виховання, спрямована на корекцію морально-вольової сфери особистості студенток / Р. М. Стасюк // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ : Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту. – 2006. – № 2. – С. 136–139.
7. Стасюк Р. М. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури / Р. М. Стасюк, А. О. Титович // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ : Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту. – 2006. – № 2. – С. 42–44.
8. Бріжатиї О. В. Вивчення значення потреби оздоровчого і виховного процесу фізичної культури / О. В. Бріжатиї, Р. М. Стасюк // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали II Всеукраїнської наукової студентської конференції. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2002. – С. 32–34.
9. Лоза Т. О. Вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять фізичними вправами / Т. О. Лоза, Р. М. Стасюк // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали IV Всеукраїнської наукової студентської конференції. – Суми : СумДПУ

ім. А. С. Макаренка, 2004. – С. 92–96.

10. Стасюк Р. М. Вивчення мотиваційно-цільової спрямованості процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі / Р. М. Стасюк // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2005. – С. 108–111.

11. Стасюк Р. М. Визначення фізкультурно-спортивних інтересів, стану здоров'я і успішності студентів за місцем проживання / Р. М. Стасюк, А. І. Скачек // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – С. 277–281.

АНОТАЦІЇ

Стасюк Р. М. Оптимізація соціальної адаптації студентів початкових курсів засобами фізичної культури. – Рукопис.

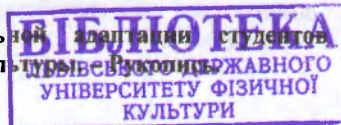
Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2008.

У дисертації досліджено вплив занять з фізичного виховання за розробленою програмою, спрямованою на корекцію психологічної сфери особистості та соціально-психологічну адаптацію студентів початкових курсів педагогічного університету.

Встановлено особливості відношення студентів початкових курсів педагогічного ВНЗ до занять з фізичної культури; експериментально визначені умови формування позитивного відношення студентів до фізичної культури; виявлені особистісні якості, які необхідні студентам початкових курсів ВНЗ для успішної соціальної адаптації; в результаті проведеного дослідження, набули подальшого розвитку уявлення про зв'язок фізичного виховання з професійною адаптацією особистості майбутнього вчителя; одержано дані про роль фізичної культури в соціальній адаптації майбутніх педагогічних працівників.

Ключові слова: відношення до фізичного виховання, соціальна адаптація студентів, студенти початкових курсів, розвиток фізичних та особистісних якостей студентів.

Стасюк Р. Н. Оптимизация социальной адаптации студентов начальных курсов средствами физической культуры. – Рукопис.



Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, 2008.

В диссертации исследовано влияние занятий по физическому воспитанию согласно разработанной программе, направленной на развитие психологических качеств личности и социально-психологическую адаптацию студентов начальных курсов педагогического университета.

Установлены особенности отношения студентов к занятиям физической культурой; экспериментально выявлены условия формирования положительного отношения студентов к физической культуре; выявлены личностные качества, которые необходимы студентам начальных курсов для успешной социальной адаптации. Получили дальнейшее развитие представления о связи физического воспитания с профессиональной адаптацией личности будущего учителя; получены данные о роли физической культуры в социальной адаптации будущих педагогических работников.

В работе психологические качества студентов рассматриваются как необходимая составляющая личности будущего педагога, определяется роль физической культуры в профессиональной подготовке специалиста-педагога. Выявлены объективные и субъективные факторы, которые имеют дифференцированное влияние на формирование ценностного отношения студентов к физической культуре. Указано, что физическая культура развивает прежде всего морально-волевые качества, которые формируют человека-лидера, педагога, который станет образцом для своих учеников. Оптимизация процесса физического воспитания в вузе неразрывно связана с совершенствованием его организации. Поэтому возникает необходимость определить такие психолого-педагогические условия, при которых мотивационно-ценностное отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию будет постоянно направлено на достижение сознательно определенных и принятых волевым решением целей, которые гармонично связаны с потребностями, желаниями, интересами самих студентов, т. е. имеют большое адаптационное значение.

Во время работы по разработанной программе студентам сообщались сведения относительно биологических основ влияния физических нагрузок на организм человека, на занятиях использовались упражнения с элементами шейпинга, калланетики и др., что способствовало усилению мотивации. Кроме того, проводились беседы на морально-этические темы, во время которых подчеркивалось также необходимость воспитания в себе коллективистских качеств, организовывались командные подвижные игры. Такой подход в значительной мере способствовал социальной адаптации студентов к условиям обучения в вузе.

После занятий согласно предложенной программе отмечено улучшение показателей психофизического развития и физической подготовки: в экспериментальной группе оно составило 21,60 %, в контрольной – 3,76 %.

Общая эффективность влияния программы на развитие морально-волевых качеств определена на уровне +0,78 ($p < 0,05$)

Эффективность влияния предложенной программы на развитие морально-волевых качеств студентов равна 39 %.

Общая эффективность влияния программы на самочувствие, активность и настроение составляет +0,89 ($p < 0,05$).

Выявлено, что занятия по разработанной программе оказали положительное влияние на волю (+2,43 балла), уважение (+1,38 балла) и взаимопомощь (+1,11 балла).

Установлена необходимость формирования ценностного отношения студентов к физическому воспитанию и развитию своих личностных качеств, актуализируется проблема оптимизации социальной адаптации студентов к условиям обучения в вузе.

Ключевые слова: отношение к физическому воспитанию, социальная адаптация студентов, студенты начальных курсов, развитие физических и личностных качеств студентов.

Stasiuk R. M. Optimization of the first-years students' social adaptation by means of physical training. – Manuscript.

The dissertation for getting candidate's degree in Physical Education and Sports in speciality 24.00.02 – Physical Culture, Physical Education of diverse groups of population. – Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkiv, 2008.

The dissertation deals with the questions concerning the influence of physical training by the worked out programme directed at the correction of person's moral-willing sphere and the first-years students of Pedagogical University's socio-psychological adaptation.

The peculiarities of the first-years students' attitude to physical culture studies are ascertained; conditions of forming students' positive attitude to physical culture are experimentally revealed; personal qualities which the first-years students of HEE need for successful social adaptation are fixed; in the result of carried investigation the representations of connection of the physical education and professional adaptation of a teacher to be got further development; facts about the role of physical culture in social adaptation of future pedagogical workers were got.

Key words: attitude to physical education, students' social adaptation, first-years students, development of students' physical and personal qualities.