

4511.151.3
К - 736

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

КОТОВ ЄВГЕН ОЛЕКСАНДРОВИЧ

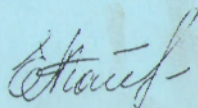
УДК 796.011.3:378.147

**ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ
ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання
різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ

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



Харків – 2003

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Луцькому інституті розвитку людини університету "Україна" Міністерства освіти і науки України.

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент
Цьось Анатолій Васильович,
Луцький інститут розвитку людини університету "Україна", проректор з науково-методичної роботи, завідувач кафедри здоров'я та фізичної культури.

Офіційні опоненти: доктор біологічних наук, професор
Друзь Валерій Анатолійович,
Харківська державна академія фізичної культури, професор кафедри біологічних основ фізичного виховання і спорту;

кандидат педагогічних наук, доцент
Третьяков Микола Олександрович,
завідувач відділу соціально-гуманітарної, економічної освіти та виховної роботи науково-методичного центру вищої освіти Міністерства освіти і науки України.

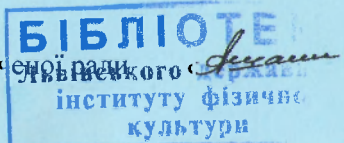
Провідна установа Львівський державний інститут фізичної культури, кафедра теорії і методики фізичного виховання, Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту, м. Львів.

Захист відбудеться 29 січня 2004 року о 17 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 64.862.01 Харківської державної академії фізичної культури (61022, м. Харків, вул. Клочківська, 99).

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

Автореферат розіслано 29 грудня 2003 року.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради



В.С.Ашанін

1310

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми дослідження. Інтенсифікація навчального процесу у вищих закладах освіти, збільшення психічних навантажень гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури і спорту. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентів (В.А.Друзь, 2002; О.С.Куц, 1995; А.В.Магльований, 1993). Крім того, фізичне виховання, будучи складовою частиною системи виховання майбутніх фахівців, відіграє важливу роль у збереженні і зміцненні здоров'я студентів, збільшенні тривалості життя, формуванні професійно-важливих якостей особистості (Г.Л.Апанасенко, 1992; Е.Г.Буліч, 1997; О.Д.Дубогай, 1995; А.С.Ровний, 1998).

Проте за численними науковими даними (О.В.Дрозд, 1998; Г.С.Іванова, 2000; О.О.Малімон, 1999; С.А.Савчук, 2002) останнім часом в Україні спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення, зокрема студентської молоді. Поширеність серцево-судинної патології збільшилася за останнє десятиліття в 1,9 рази, онкологічної патології – на 18, бронхіальної астми – на 35,2, цукрового діабету - на 10,1 відсотка. Сьогодні в Україні кожен п'ятий житель хворіє на артеріальну гіпертензію. Встановлено, що у вищих закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % на четвертому. Відповідно до цього спостерігається зменшення кількості студентів основних груп: з 84,0 % до 70,2 %.

Таким чином, виникло протиріччя між рівнем соціальних вимог і ефективністю фізичного виховання студентської молоді. Для вирішення цього протиріччя проводиться досить багато різноманітних досліджень. Зокрема пропонується підвищити гуманітарну спрямованість фізичного виховання (А.С.Нісімчук, І.О.Смолук, 1996), вдосконалити методи і форми проведення занять (В.Є.Білогур, 2002; А.І.Драчук, 2001), поліпшити програмно-нормативне забезпечення (Л.В.Домашенко, 2003; В.Д.Єднак, 1997; С.П.Козіброцький, 2002), збільшити рухову активність студентів (О.В.Дрозд, 1998), формувати здоровий спосіб життя (Т.Г.Кириченко, 1998), посилити професійно-прикладну фізичну підготовку (Н.Н.Завидівська, 2002; В.І.Філінков, 2003), змінити систему оцінювання (В.М.Наскалов, 2002).

Незважаючи на такий широкий спектр досліджень, науковці єдині в тому, що для поліпшення фізичного стану студентів необхідно підвищити їх рухову активність. Враховуючи реальні соціальні та економічні умови в

Україні, це можна зробити переважно лише за рахунок самостійних занять фізичними вправами.

На необхідність самостійних занять фізичними вправами вказували Е.Г.Буліч (1986), Е.С.Вільчковський (1998), О.Д.Дубогай (1985), Л.Я. Івашенко (1988), А.В.Магльований (1993), І.В.Мурахов (1989), В.М.Платонов (1999). Психолого-педагогічні аспекти самостійних занять досліджувалися в роботах В.Валіна (1992), Т.М.Мякушева (1991). Окремі аспекти методики самостійного виконання фізичних вправ подані в дослідженнях А.С.Дорошенка (1982), С.М.Зверєва (1979), А.І.Кіссе (1999), Т.Ю.Круцевич (2000), Ю.В.Новицького (1977), В.Ф.Трещаліна (1994). У роботах В.Г.Ареф'єва (1981), Г.Є.Іванової (2000), Д.М.Піскової (1996) самостійні заняття фізичними вправами розглядаються як засоби оптимізації фізичного виховання студентів або як засоби диференціації та індивідуалізації навчання. У наукових працях А.Л.Благій (1999), А.В.Віндюка (2002), Л.В.Графа (1993), С.С.Огороднікова (1982), М.В.Третьякова (1988) пропонуються орієнтовні програми для самостійних занять фізичними вправами.

Не знижуючи достатньо високої цінності цих чи інших наукових досліджень, потрібно зазначити, що в них практично не розроблено технологію підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами, що обумовило актуальність нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота виконана згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2001-2005 рр. Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України за темою "Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах на основі диференційованого підходу з урахуванням темпів біологічного і морфо-функціонального розвитку" (номер держреєстрації 0103 У 000659). Роль автора полягає в розробці методики самостійної роботи студентів у вищих закладах освіти залежно від їх фізичного стану.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання студентів у вищих закладах освіти.

Предмет дослідження – підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і експериментально перевірити ефективність технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами.

Завдання дослідження:

1. Виявити рівень фізичного стану студентів.
2. Визначити ставлення студентів до фізичного виховання та

самостійних занять фізичними вправами.

3. Розробити технологію підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами.

4. Здійснити експериментальну перевірку ефективності розробленої технології навчання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, анкетування, антропометричні методи, педагогічне тестування, фізіологічні методи, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів:

- вперше розроблено технологію підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами, що включає систему принципів, етапів, педагогічних умов, засобів і методів навчання, а також дозування навантажень відповідно до індивідуальних можливостей студентів;
- встановлено статистичні взаємозв'язки між антропометричними показниками, фізичною підготовленістю і функціональними можливостями організму студентів;
- виявлено вплив мотиваційно-ціннісних пріоритетів студентів на зміст самостійних занять фізичним вправами;
- доповнені відомості про фізичний стан студентів та його динаміку за період навчання у вищому закладі освіти.

Практичне значення одержаних результатів:

- обґрунтовані вибір і співвідношення засобів фізичного виховання відповідно до рівня фізичного стану студентів для самостійних занять фізичними вправами;
- розроблені пульсові режими для самостійних занять циклічними вправами студентами з різним рівнем фізичного стану;
- розроблене дозування фізичних навантажень для розвитку сили і витривалості відповідно до фізичних можливостей студентів;
- розроблено програму тижневих самостійних занять фізичними вправами студентів.

Розроблена технологія впроваджена у практику фізичного виховання студентів Севастопольського національного технічного університету, Волинського державного університету імені Лесі Українки, Луцького державного технічного університету, Відкритого міжнародного університету розвитку людини "Україна".

Матеріали дослідження також можуть бути використані у процесі підготовки вчителів фізичної культури при викладанні навчальних дисциплін "Теорія і методика фізичного виховання", "Теорія і методика оздоровчої роботи" "Педагогіка", "Психологія".

Особистий внесок полягає в розробці технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами, що передбачає застосування різних засобів, методів і фізичних навантажень відповідно до рівня їхнього фізичного стану. У роботах, виконаних у співавторстві, автору належать експериментальні дані та їх обґрунтування.

Апробація результатів дисертації.

Основні положення дослідження були представлені в доповідях на IV Міжнародній науково-практичній конференції "Фізична культура, спорт та здоров'я нації" (Вінниця, 2001), на Всеукраїнських наукових конференціях "Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві" (Луцьк, 2002), "Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України" (Суми, 2001), "Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні" (Рівне, 2001), щорічних наукових конференціях викладачів Севастопольського національного технічного університету (Севастополь, 1998-2003 рр.), Луцького інституту розвитку людини університету "Україна" (Луцьк, 2001-2003 рр.), обласних семінарах та курсах підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

Публікації. Основні положення дисертаційного дослідження опубліковані в чотирьох статтях у наукових фахових виданнях та чотирьох матеріалах конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Текст дисертації викладено на 176 сторінках друкованого тексту, включаючи 29 таблиць, 18 рисунків, 4 додатки. Перелік використаних джерел налічує 204 найменувань, серед яких 10 праць зарубіжних авторів.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність теми, визначено мету і завдання дослідження, показано зв'язок дослідження з науковими програмами, планами й темами, визначено об'єкт і предмет дослідження, розкрито наукову новизну одержаних результатів та їх практичне значення, подано інформацію про апробацію роботи.

У першому розділі "Стан та перспективи розвитку фізичного виховання у вищих закладах освіти" подано інформацію щодо концептуальних основ та шляхів оптимізації фізичного виховання у вищих закладах освіти, значення самостійних занять фізичними вправами.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що в сучасній науці і практиці ведеться активний пошук шляхів вдосконалення фізичного виховання у вищих закладах освіти.

У наукових дослідженнях констатується, що найефективнішим

шляхом підвищення рухової активності студентів є самостійне виконання фізичних вправ. У роботах розроблені окремі питання дозування фізичних навантажень для самостійних занять. Складені програми оздоровчих самостійних занять. Водночас обґрунтування технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами не проводилося.

У другому розділі “**Методи і організація дослідження**” розкрито систему взаємодоповнюючих методів дослідження, описано організацію науково-пошукової роботи.

Дослідження проводилося із студентами I-IV курсів Севастопольського національного технічного університету, Луцького інституту розвитку людини університету “Україна” та Волинського державного університету імені Лесі Українки протягом чотирьох етапів.

Мета *першого етапу* (1997-1998 рр.) – обґрунтування проблеми і розробка інструментарію досліджень. На цьому етапі вивчались науково-теоретичні і методичні аспекти самостійних занять фізичними вправами, були визначені мета, завдання, об’єкт, предмет і програма досліджень, відібрані тести для визначення фізичного стану студентів.

Другий етап (1998-1999 рр.) досліджень був присвячений проведенню констатуючого експерименту. Його мета полягала у зборі інформації про фізичний стан, інтереси і здоров’я студентів. Фізичний стан визначався у студентів основної і підготовчої медичних груп I-IV курсів (всього 772 особи) за допомогою комплексу тестів. Здоров’я студентів визначалось на основі аналізу амбулаторних карток. Інтереси та мотивація молоді виявлялись за результатами анкетування. Всього було проаналізовано 1348 анкет.

Мета *третього етапу* (2000 р.) полягала в розробці технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами. На основі рівня фізичного стану студентів були розроблені адаптовані програми для самостійних занять фізичними вправами, що передбачали різні засоби фізичного виховання, неоднакове дозування навантажень, етапи навчання.

Четвертий етап (2001-2002 рр.) передбачав експериментальну перевірку ефективності запропонованої технології навчання. Експеримент проводився із студентами 2 і 3 курсів Севастопольського національного технічного університету та Луцького інституту розвитку людини університету “Україна”. Всього було залучено 386 чоловік, із яких 196 студентів відносилися до експериментальної, 190 – до контрольної груп. В експериментальній групі у процесі фізичного виховання широко використовувалась технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами. Заняття в контрольній групі проводилися за традиційною системою. Ефективність запропонованої технології

визначалась шляхом порівняння фізичного стану та мотивації студентів контрольної та експериментальної груп в кінці експерименту.

У третьому розділі **“Рівень фізичного стану студентів різних курсів навчання”** проаналізовано рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей, стану здоров'я студентів вищих закладів освіти.

Результати досліджень показують, що довжина тіла знаходиться в межах 177,49 – 178,25 см у юнаків і 165,56 – 166,09 см у дівчат. За час навчання у вищому закладі освіти показники довжини тіла практично не змінюються. Ці дані свідчать про те, що ріст тіла в цьому віці вже практично закінчується.

Маса тіла у хлопців становить 66,81 – 69,78 кг. У дівчат ці показники на 13,37 – 19,67 % нижчі. Загальне значення масо-ростового індексу Кетле у студентів знаходиться в межах норми. Проте, індивідуальний аналіз результатів показав, що лише у 39,57 % студентів він оптимальний. У 47,23 % респондентів індекс Кетле нижчий від норми, а у 13,2 % вищий. Визначення відповідності показників довжини і маси тіла засвідчило, що значна частина студентів має дефіцит маси тіла. Найбільше юнаків з недостатньою масою тіла (відхилення від 5 до 25 %) виявлено на першому курсі навчання (42,5 %). Серед дівчат кількість осіб з дефіцитом маси тіла менша і становить 37,4 %. Надлишкову масу тіла мають 13,7 % юнаків і 14,9 % дівчат.

На основі результатів окружності шиї, плеча, передпліччя, талії, тазу, стегна, гомілки і зап'ястя було визначено у юнаків гармонійність розвитку мускулатури, що передбачав середній і вищий стандарт. Результати дослідження показують, що за всіма окружностями частин тіла студенти, загалом, не досягають середнього стандарту гармонійного атлетичного розвитку. Найменше розвинена мускулатура плеча (реальний рівень – 28,48 см., середній стандарт – 34,92 см.), передпліччя (відповідно 24,06 см. і 28,94 см.), грудної клітки (91,47 см. і 101,57 см.). Окружності шиї, талії, стегна наближаються до середнього стандарту (відповідно 36,02 і 37,65; 77,19 і 76,95; 53,97 і 54,60 см.).

Узагальнюючи результати оцінки фізичного розвитку студентів, необхідно констатувати, що середні зросто-вагові показники знаходяться в межах норми, а пропорційність будови тіла і розвитку мускулатури нижча від стандартів. Тому, зважаючи на прагнення студентів мати досконалу будову тіла, в основі фізичного виховання повинно лежати виконання атлетичних фізичних вправ.

Фізична підготовленість визначається рівнем розвитку фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності і гнучкості. Аналіз

результатів тестування показує, що рівень фізичної підготовленості студентів низький. Порівняння власних результатів із дослідженнями А.І.Драчука (2001), Г.Є.Іванової (2000), О.О.Малімона (1999) показує, що за більшістю показників вони достовірно не відрізняються. Отже такий стан розвитку фізичних якостей молоді властивий для більшості регіонів України.

Відповідно до Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України, рівень розвитку фізичних якостей студентів в середньому відповідає 1 – 3 балам (рис.1).

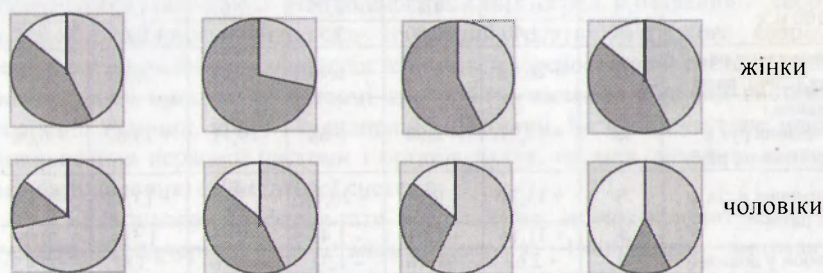


Рис. 1. Середні оцінки фізичної підготовленості студентів відповідно до державних тестів

Примітки: ■ – один бал; ■ – два бали; □ – три бали.

Під час навчання у вишому закладі освіти показники фізичної підготовленості студентів змінюються (табл. 1).

Результати дослідження показують, що спостерігаються певні ознаки напруження роботи серцево-судинної системи. Середні значення частоти серцевих скорочень (ЧСС) становлять у юнаків 72,75 – 74,43 уд/хв, у дівчат 74,28 – 76,24 уд/хв. Цей показник дещо перевищує норму (64 – 72 уд/хв). Індивідуальний аналіз результатів показав, що у великій кількості студентів (47 % юнаків і 39 % дівчат) спостерігається підвищення ЧСС відповідно до норми.

Середні показники систолічного (121,7 – 124,3 мм. рт. ст. у юнаків і 110,7 – 114,1 мм. рт. ст. у дівчат) та діастолічного (77,1 – 80,2 мм. рт. ст. у юнаків і 70,4 – 73,5 мм. рт. ст. у дівчат) артеріального тиску знаходяться в межах норми. Величина проби Штанге у юнаків становить 68,5 – 73,1 с. У дівчат ці величини на 16 – 26 % нижчі. Визначення тривалості затримки дихання на видиху (проба Генчі) засвідчило зниження результатів відповідно до проби Штанге на 80,7 – 89,38 % у юнаків і 104,9 – 133,08 % у дівчат. Життєва ємність легень (ЖЄЛ) у юнаків знаходиться в

межах 3,98 – 4,12 л., у дівчат – 2,85 – 3,09 л. Отримані дані констатують зниження функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем у студентів, як правило, після другого курсу навчання.

Таблиця 1

Зміни фізичної підготовленості студентів за період навчання, %

Вид випробування	Стать	Період змін (між курсами)					
		1 – 2	2 – 3	3 – 4	2 – 4	1 – 3	1 – 4
Біг 3000 м. хв. с	Ч	+ 1.82	- 2.49	- 7.31	- 9.98	- 0.63	- 7.98
Біг 2000 м. хв. с	Ж	- 1.62	- 2.65	- 4.66	- 11.13	- 7.90	- 12.92
Біг 100 м. с	Ч	- 0.71	- 1.85	- 2.09	- 2.07	- 1.92	- 2.14
	Ж	+ 1.40	- 0.80	- 7.54	- 8.40	+ 0.61	- 6.87
Підтягування на перекладині, разів	Ч	+ 26,53	+ 1,71	- 6,44	- 4,84	+ 28,69	+ 20,40
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Ж	+ 16,71	- 2,60	- 6,68	- 9,11	+ 13,67	+ 6,08
Піднімання в сід за 1 хв. разів	Ч	+ 13,79	- 0,14	- 20,48	- 20,59	+ 13,63	- 9,64
	Ж	+ 11,16	- 8,61	- 1,48	- 9,96	1,59	- 0,09
Стрибок у довжину з місця, см	Ч	+ 2,62	+ 1,16	- 1,31	- 0,16	+ 3,81	+ 2,45
	Ж	+ 1,81	- 1,57	- 1,78	- 3,32	+ 0,21	- 1,57
Човниковий біг 4 х 9 м, с	Ч	+ 2,30	+ 0,32	- 9,88	- 9,52	+ 2,61	- 7,0
	Ж	+ 1,05	- 2,75	- 6,31	- 9,24	- 1,67	- 8,09
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Ч	+ 20,53	- 1,19	- 0,56	- 1,75	+ 19,09	+ 18,42
	Ж	+ 16,82	- 7,10	+ 0,35	- 6,78	+ 8,52	+ 8,90

Примітки: + позитивні зміни; – негативні зміни

Вивчення стану здоров'я студентів є важливим завданням для обґрунтування профілактичних заходів і спрямованості фізичного виховання у вищих закладах освіти. Аналізуючи результати медичних обстежень (4720 медичних карток), ми виходили, в першу чергу, з того, що стан здоров'я співвідноситься з кількісним складом студентів основної, підготовчої, спеціальної медичної груп та звільнених від занять фізичними вправами. Результати свідчать, що переважна більшість студентів першого і другого курсів належать до основної медичної групи. Водночас, 15 – 20 % молоді мають відхилення у стані здоров'я. Потрібно зазначити, що в процесі навчання постійно зменшується кількість студентів основної медичної групи а, відповідно, збільшується в підготовчій і спеціальній. З першого по четвертий курс навчання кількість молоді основної медичної групи зменшилась на 22,5 % (чоловіки) і 17,52 % (жінки). Підготовча та спеціальна групи студентів збільшились відповідно на 4,31 і 3,99 % та 10,64 % і 7,07 %.

Необхідно зазначити, що спеціальну медичну групу більше складають жінки, ніж чоловіки. Така тенденція зберігається протягом усього періоду навчання у вищому закладі освіти.

Студенти найчастіше мають захворювання нервової системи, органів чуття та органів дихання. Відносно загальної кількості захворювань на ці хвороби припадає 57,5 – 70 % випадків. Серед хвороб органів дихання найбільшу групу складають гострі респіраторні захворювання: грип, ангіна, хронічний бронхіт, бронхіальна астма, пневмонія.

До другої групи належать захворювання органів травлення та ендокринної системи. Найпоширенішими серед названих хвороб виявилися гастрит, холецистит, хронічний гепатит, виразкова хвороба. Менше випадків захворювань спостерігається у сечостатевої системі, крові, кровотворних органах та системі кровообігу, кістково-м'язовій системі і сполучної тканини, шкірі і підшкірній клітковині. Чоловіки частіше мають захворювання нервової системи і органів чуття, органів дихання, жінки – органів травлення, сечостатевої системи.

Узагальнюючи результати дослідження, можна констатувати, що студенти неоднорідні за станом здоров'я. Найчастіше виникають захворювання нервової системи, органів чуття та органів дихання, що вимагає спеціальних фізкультурно-оздоровчих заходів.

У четвертому розділі **“Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів вищих закладів освіти до фізичного виховання і спорту”** розглядається інтерес та мотивація студентів щодо фізичного виховання. Результати анкетування показують, що лише 9,71 – 23,72 % студентів мають високий рівень інтересу до фізичної культури. Найчисельніша група молоді має середній або вищий середнього інтерес до фізичного виховання і спорту.

Рівень інтересу до фізичної культури у жінок загалом нижчий, ніж у чоловіків. Наприклад, 23,73 % студентів-чоловіків першого курсу мають високий інтерес до фізичного виховання, 18,15 % – вище середнього, 30,13 % – середній, 16,27 % – нижче середнього, 6,02 % – низький. У студенток ці показники нижчі і відповідно становлять: 17,53 %, 22,45 %, 29,56 %, 19,75 %, 4,26 %. Необхідно зазначити, що у значної частини молоді інтерес до фізичної культури відсутній, або сформувався навіть негативне до неї ставлення. Аналіз результатів дослідження свідчить, що з віком рівень інтересу студентів до фізичної культури знижується. Занепокоєння викликає той факт, що зросла кількість студентів з негативним ставленням до фізичної культури.

Важливо зазначити, що інтерес до фізичного виховання і спорту загалом ще не визначає поведінку студента. Тому необхідно виявити

інтерес у конкретній діяльності, зокрема на заняттях фізичними вправами. Результати дослідження свідчать, що значна частина молоді відвідує обов'язкові заняття фізичними вправами без бажання (9,15 – 27,04 %). У жінок цей показник на 2,03 – 4,18 % нижчий, ніж у чоловіків. Рівень інтересу студентів до фізичної культури переважно обумовлюється станом фізичного виховання в школах, де вони навчалися. Лише 12,28 – 14,51 % респондентів раніше займалися у спортивних секціях. Вибір видів рухової активності, як правило, обмежувався умовами і можливостями шкіл, розвитком спортивної бази. Найчастіше респонденти займалися спортивними іграми, легкою атлетикою, плаванням, боротьбою та спортивними танцями. Відсоток студентів, які прагнули самостійно займатися фізичними вправами під час навчання у вищому закладі освіти складає 59,32 – 71,47 %, що створює передумови для ефективної навчально-виховної діяльності.

Основою збереження і зміцнення здоров'я є ведення здорового способу життя. На питання анкети щодо дотримання здорового способу життя ствердно відповіли лише 24,38 – 31,05 % студентів. Необхідно зазначити, що на це питання більше (на 8,23 %) позитивних відповідей дали жінки. Лише 9,5 – 11,5 % чоловіків і 6,4 – 7,2 % жінок виконують ранкову гігієнічну гімнастику. Самостійно виконують фізичні вправи 5,6 – 10,1 % студентів. Загартовуючі процедури використовують 10,9 – 19,6 % молоді.

Визначення мотивів фізичного виховання студентів проводилося за допомогою анкетування. Результати дослідження свідчать, що мотиви занять фізичними вправами респондентів різні. Студенти на перше місце ставлять мотив поліпшення здоров'я (чоловіки: 1 курс – 41,75 %, 2 курс – 49,04 %, 3 курс – 50,21 %, 4 курс – 47,58 %; жінки відповідно – 49,24 %, 51,07 %, 48,33 %, 48,56 %). Такий стан можна пояснити тим, що студенти добре обізнані з позитивним впливом фізичних вправ на стан здоров'я. Частина молоді виконує фізичні вправи для підвищення фізичної підготовленості (8,04 – 24,71 %) або поліпшення будови тіла (9,67 – 22,36 %). Потрібно зазначити, що мотив “мати гарну будову тіла” переважає у жінок, тоді як “прагнення підвищити фізичну підготовленість” переважає у чоловіків. Значення мотиву “оволодіти технікою фізичних вправ”, за виключенням чоловіків першого курсу, незначне, що вказує на невелику увагу студентів до цієї діяльності. Занепокоєння викликає той факт, що у значній кількості студентів спонукою до фізичного виховання (обов'язкових занять) є прагнення уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять (4,53 – 21,81 %). У жінок цей показник значно вищий, ніж у чоловіків.

Якщо розглянути зміни мотивів фізичного виховання за період

навчання у вищому закладі освіти, то спостерігається неоднорідна тенденція. Мотиви “підвищити фізичну підготовленість” та “оволодіти технікою фізичних вправ” у студентів у процесі навчання мають тенденцію до зниження. В свою чергу мотив “уникнути неприємностей у зв’язку з пропусками занять” за період навчання молоді у вищому закладі освіти підвищується.

Отже мотиви фізичного виховання студентів різні, що обумовлюють, з одного боку, їх корекцію, а з іншого – диференційований підхід у процесі самостійного виконання фізичних вправ.

У п’ятому розділі **“Науково-теоретичні основи підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами”** подається технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами.

Технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами передбачала ієрархічну послідовність і взаємозв’язок основних етапів і похідних до них:

1. Виховання позитивного ставлення, інтересу та мотивації студентів до занять фізичними вправами.

2. Формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами.

3. Формування умінь і навичок необхідних для самостійних занять фізичними вправами.

4. Залучення студентів до систематичних самостійних занять фізичними вправами.

Виховання позитивного ставлення та мотивації до самостійних занять фізичними вправами обумовлюється усією системою навчально-виховної роботи вищої школи. Виникненню зацікавленості до занять фізичними вправами сприяють емоційне проведення всіх форм занять у вищій школі, оснащення й естетичне оформлення матеріально-спортивної бази, максимальна активізація діяльності студентів, за рахунок використання у навчальному процесі нетрадиційних форм організації занять: проведення ділових та рольових ігор, розв’язання проблемних ситуацій.

Процес формування інтересу до занять фізичними вправами передбачає створення умов для появи пізнавального інтересу. Встановлено, що найпоширенішими засобами стимулювання інтересу до активності студентів у процесі фізичного виховання є різні види заохочень (сприяння, допомога, довіра викладача, похвала, схвалення, усна подяка, похвальна грамота, почесні доручення, лист - подяка, публікації в газетах).

До засобів формування спеціальних знань, розвитку теоретичного

мислення студентів відносяться: проблемна лекція; аналіз ситуації (пов'язаний з розглядом різних станів фізичного розвитку і здоров'я); індивідуальна і групова бесіда; дискусія; ділові ігри різних типів; набуття першого досвіду реалізації розроблених програм та його аналіз.

Формування умінь і навичок для самостійних занять фізичними вправами передбачає вирішення таких взаємопов'язаних завдань:

- оцінка вихідного стану фізичного розвитку і здоров'я на підставі об'єктивних і суб'єктивних показників;
- актуалізація особистості, усвідомлення потреби бути здоровим;
- стабілізація мотивації до систематичних занять фізичними вправами;
- формування «Я-образу» (бажаного рівня фізичної підготовленості),
- вибору адекватних засобів фізичного виховання й оздоровлення;
- розробку змісту програми самостійних фізкультурно-оздоровчих занять;
- здійснення самоконтролю в процесі систематичних занять фізичними вправами;
- підсумковий контроль за результатами реалізації програми самостійних занять фізичними вправами.

Для самостійних занять фізичними вправами студентами були розроблені оздоровчі програми, які враховували їх інтереси, мотивацію, рівень фізичного стану. Програми самостійних занять фізичними вправами містили співвідношення засобів тренування, пульсові режими, засоби та методи виконання вправ.

Для перевірки ефективності розробленої технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами проводився педагогічний експеримент із студентами Севастопольського національного технічного університету та Луцького інституту розвитку людини університету "Україна".

Початкові показники фізичного стану в студентів контрольної та експериментальної груп вірогідно не відрізняються ($P < 0,05$). Проведення формуючого експерименту дозволило одержати дані про наслідки експериментальної технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами.

Результати дослідження свідчать про відмінності кількісних і якісних показників між студентами експериментальної та контрольної груп.

Студенти експериментальної групи мають переважно високий, вище середнього та середній інтерес до фізичного виховання та спорту. У контрольній групі значно більший відсоток студентів із низьким, нижче середнього інтересом до виконання фізичних вправ (22,29-31,56%). Крім

того, у контрольній групі лишилися студенти із негативним ставленням до фізичного виховання (2,59% чоловіків, 2,61% жінок).

Результати експерименту свідчать, що 61,95% чоловіків і 59,88% жінок стали виконувати фізичні вправи більше двох разів на тиждень (табл. 2). У контрольній групі цей показник складає лише 23,79-20,18%. Необхідно також зазначити, що близько 20% студентів експериментальної групи почали відвідувати спортивні секції.

Таблиця 2

Систематичність виконання фізичних вправ студентами контрольної та експериментальної груп після експерименту, %

Кількість занять на тиждень	Стать	Групи студентів	
		Експериментальна	Контрольна
5-6	ч	28,92	5,26
	ж	25,43	4,71
3-4	ч	33,03	18,53
	ж	34,45	15,47
1-2	ч	38,05	76,21
	ж	40,12	79,82

Результати дослідження свідчать, що студенти експериментальної групи мають вірогідно ($P < 0.01$) вищу теоретичну підготовленість, зокрема знання системи фізичного виховання, розвитку фізичних якостей, основ діагностики здоров'я та нетрадиційних методів оздоровлення, визначення фізичної працездатності, програмування індивідуальних фізичних навантажень, особливостей організації і методики самостійних занять фізичними вправами.

Аналіз наслідків педагогічного експерименту дозволив констатувати, що у студентів експериментальної групи вірогідно покращився рівень фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму. Рівень фізичної підготовленості студентів подано в таблиці 3.

Аналіз результатів, поданих в таблиці, показує, що за всіма тестами студенти експериментальних груп переважають контрольну. Найбільша різниця спостерігається за витривалістю, силовими і швидко-силовими якостями. Такий стан зумовлений, в основному, змістом навчальних занять в експериментальних групах.

Таблиця 3
Фізична підготовленість студентів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту, $X \pm S_x$

Показники	Стать	Групи студентів		Достовірність різниці, P
		Експериментальна	Контрольна	
Біг 3000 м, хв, с	ч	13,56 ± 0,25	14,21 ± 0,32	<0,01
Біг 2000 м, хв, с	ж	11,08 ± 0,37	11,52 ± 0,49	<0,01
Біг 100 м, с	ч	13,58 ± 0,06	14,01 ± 0,04	>0,05
	ж	16,17 ± 0,04	16,27 ± 0,03	>0,05
Підтягування на перекладені, разів	ч	13,01 ± 0,08	10,39 ± 0,12	<0,01
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ж	12,74 ± 0,05	8,17 ± 0,04	<0,01
Піднімання в сід за хвилину, разів	ч	44,36 ± 0,56	41,39 ± 0,73	<0,01
	ж	40,07 ± 0,71	37,11 ± 0,82	<0,01
Стрибок у довжину з місця, см	ч	231,28 ± 2,15	225,03 ± 3,17	<0,05
	ж	180,43 ± 2,78	178,57 ± 3,52	>0,05
Човниковий біг 4x9 м, с	ч	9,14 ± 0,07	9,32 ± 0,1	<0,05
	ж	11,29 ± 0,06	11,43 ± 0,08	<0,05
Нахил вперед з положення сидячи, см	ч	13,83 ± 0,51	12,08 ± 0,65	<0,05
	ж	16,22 ± 0,93	14,73 ± 1,03	<0,05

Відсутність вірогідної різниці між представниками контрольної та експериментальної груп за розвитком швидкості пояснюється меншою увагою виховання цієї якості. Таким чином, у процесі педагогічного експерименту спостерігається підвищення, в першу чергу, тих фізичних якостей, які відстають у своєму розвитку, що сприяє найвищому оздоровчому ефекту.

Функціональні можливості студентів експериментальної групи вірогідно вищі, ніж контрольної. Найбільша різниця спостерігається за затримкою дихання, пробами Штанге і Генчі, ЖЕЛ.

Таким чином, педагогічний експеримент показав високу ефективність запропонованої технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами, що є основою для її широкого впровадження в практику роботи вищих закладів освіти.

ВИСНОВКИ

1. У сучасній науці і практиці ведеться активний пошук шляхів вдосконалення фізичного виховання у вищих закладах освіти. Зокрема пропонується підвищити гуманістичну спрямованість, вдосконалити методи і форми проведення занять фізичними вправами, поліпшити програмно-нормативне забезпечення, збільшити рухову активність студентів, посилити професійно-прикладну фізичну підготовку, поліпшити санітарно-гігієнічне забезпечення навчального процесу, застосовувати технічні засоби навчання, змінити систему оцінювання. Констатується, що найефективнішим шляхом підвищення рухової активності студентів є самостійне виконання фізичних вправ. Водночас обґрунтування технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами не проводилося.

2. Результати дослідження показують, що фізичний стан студентів характеризується такими особливостями:

- фізичний розвиток студентів за показниками довжини і маси тіла, окружності частин тіла знаходиться в межах норми. У процесі навчання у вищому закладі освіти параметри фізичного розвитку вірогідних змін не зазнають. Водночас за співвідношенням довжини і маси тіла спостерігається тенденція до дефіциту маси тіла;

- виявлена тенденція зниження фізичної підготовленості студентів. Відповідно до Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України рівень розвитку фізичних якостей в середньому відповідає 1-3 балам. Найнижче у молоді розвинені гнучкість, швидкість та силові якості, дещо краще - спритність та витривалість;

- у студентів спостерігаються ознаки напруження роботи серцево-судинної і дихальної систем. Помічено зростання показників частоти серцевих скорочень, артеріального тиску відповідно до вікових норм. Тенденція зниження середньостатистичних величин затримки дихання і життєвої ємності легень особливо виражена у жінок;

- результати дослідження свідчать, що 15 – 20 % молоді мають відхилення в стані здоров'я. Студенти найчастіше мають захворювання нервової системи, органів чуття та органів дихання. Відносно загальної кількості захворювань на ці хвороби припадає 57,5 – 70 % випадків. До другої групи належать захворювання органів травлення та ендокринної системи. Менше випадків захворювань спостерігається у сечостатевої системі, крові, кровотворних органах та системі кровообігу, кістково-м'язовій системі і сполучної тканини, шкірі і підшкірній клітковині.

3. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту невисокий. Лише 41,87 – 42,62 % чоловіків і 30,85 – 39,98 % жінок мають

вище середнього та високий рівні інтересу до фізичної культури. У 5,71 – 7,19 % чоловіків і 6,45 – 11,67 % жінок інтерес до фізичного виховання відсутній або сформувався до нього негативне ставлення. У процесі навчання у вищому закладі освіти спостерігається тенденція до зниження рівня інтересу студентів до фізичного виховання і спорту.

Основними мотивами фізичного виховання студентів вищих закладів освіти є бажання поліпшити стан здоров'я, підвищити фізичну підготовленість та мати гарну будову тіла. Значення мотивів оволодіти технікою фізичних вправ та інтерес до особи викладача незначні. На ставлення студентів до фізичної культури впливають такі основні фактори: нестача вільного часу, відсутність спортивної бази і потрібних секцій, втома, поганий стан здоров'я. Домінуючими мотивами студентів можна вважати особистісні, які належать до потреби самовизначення і самовдосконалення.

4. Кореляційний аналіз показників фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, фізичного розвитку виявив достовірно значущі взаємозв'язки, що дає можливість їх використання в системі контролю і самоконтролю. Найбільша кількість взаємозв'язків спостерігається між антропометричними показниками організму. Найтісніше пов'язані між собою маса тіла, довжина тіла, окружність грудної клітки, окружності плеча, передпліччя, талії, тазу, стегна, гомілки. Окремі показники фізичного розвитку корелюють із фізичною підготовленістю та функціональними можливостями організму.

5. Технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами передбачає ієрархічну послідовність основних етапів (виховання позитивного ставлення та інтересу студентів до занять фізичними вправами, формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами, формування відповідних умінь і навичок, залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами), педагогічних умов, засобів і методів. Розроблено співвідношення засобів для самостійних занять фізичними вправами (протягом тижня, року), дозування навантажень відповідно до індивідуальних особливостей студентів.

6. Апробація технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами в практиці фізичного виховання вищих закладів освіти показала її ефективність, що підтверджується:

- підвищенням інтересу студентів до фізичного виховання і спорту. Переважна більшість (64,65 %) представників експериментальної групи мають високий та вище середнього рівень інтересу до фізичного виховання, тоді як у контрольній групі їх лише 44,22 %, а у 4,63 % молоді інтерес

відсутній або сформувалося негативне ставлення до тіловиховання;

-підвищенням кількості осіб, які самостійно займаються фізичними вправами до 61,95 % (чоловіки) і 59,88 % (жінки) (в контрольній групі цей показник складає 20,18 – 23,79 %). На 20 % збільшилась кількість студентів, які займаються у спортивних секціях;

-вірогідним ($P < 0,01$) покращенням теоретичної підготовленості студентів експериментальної групи;

-підвищенням рівня фізичної підготовленості за всіма руховими тестами. Вірогідне поліпшення результатів спостерігається за силовими, швидко-силовими якостями, витривалістю, гнучкістю;

-вірогідним ($P < 0,05$) покращенням роботи серцево-судинної і дихальної систем та фізичної працездатності.

Подальших досліджень вимагають питання взаємозв'язку видів рухової активності та психофізіологічних особливостей студентів у розробці програм самостійних занять фізичними вправами для різних груп населення.

СПИСОК ПРАЦЬ ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Котов Є.О. Формування у студентів інтересу до самостійних занять фізичними вправами // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук пр. – Харків: ХДАДМ, 2003. – № 14. – С.8-15.

2. Котов Є.О. Залучення студентів до систематичних самостійних занять фізичними вправами // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук пр. – Харків: ХДАДМ, 2003. – № 13. – С.46-54.

3. Котов Є.О. Динаміка фізичної підготовленості студентів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С.259-262.

4. Котов Є.О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять для студентів // Науковий вісник Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2001. – № 12. – С.92-97.

5. Бурень Н.В., Котов Є.О. Особливості фізичного виховання у вищих закладах освіти // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. Зб. наук. пр. – Рівне, 2001. – С.275-277.

6. Котов Є.О. Методика самостійних фізкультурно-оздоровчих занять студентів // Зб. наук. пр. IV Міжнародної науково-практичної конференції "Фізична культура, спорт та здоров'я нації". – К.-Вінниця, 2001. – С.22-25.

7. Котов Є.О. Особливості розвитку фізичних здібностей студентів // Матеріали Всеукраїнської наукової конференції "Сучасні проблеми

фізичного виховання і спорту школярів та студентів України". – Суми, 2001. – С.15-18.

8. Котов Є.О. Методи оздоровчої роботи у вищих закладах освіти // Тези першої науково-практичної конференції професорсько-викладацького складу і студентів Луцького представництва Відкритого міжнародного університету розвитку людини "Україна". – Луцьк, 2002. – С.59.

АНОТАЦІЇ

Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2003.

Дисертація присвячена питанням підготовки студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами. У дисертації визначено рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей, стану здоров'я студентів. Досліджено мотиваційно-ціннісні орієнтації молоді, виявлено структуру мотивації до занять фізичними вправами. Запропоновано технологію підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами, що включає ієрархічну послідовність основних етапів (виховання позитивного ставлення та інтересу студентів до занять фізичними вправами, формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами, формування відповідних умінь і навичок, залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами), педагогічних умов, засобів і методів навчання. Основні результати дослідження впроваджені в практику роботи вищих закладів освіти.

Ключові слова: фізичне виховання, фізичні вправи, студенти, самостійні заняття, технологія, підготовка.

Котов Е.О. Подготовка студентов высших учебных заведений к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. – Рукопись.

Диссертация на соискание учёной 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, 2003.

Диссертация посвященная вопросам подготовки студентов высших учебных заведений к самостоятельным занятиям физическими



упражнениями.

Результаты исследования показывают, что физическое развитие студентов по показателям длины и массы тела, окружности частей тела находится в пределах нормы. В процессе обучения в высшем учебном заведении параметры физического развития достоверных изменений не имеют. В то же время по соотношению длины и массы тела наблюдается тенденция дефицита массы тела. Выявлено снижение физической подготовленности студентов. Соответственно Государственным тестам и нормативам оценки физической подготовленности населения Украины уровень развития физических качеств в среднем становится 1-3 балла. У студентов наблюдаются признаки напряжения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Замечен рост показателей частоты сердечных сокращений, артериального давления соответственно возрастным нормам. Тенденция снижения среднестатистических величин задержки дыхания и жизненной емкости легких особенно выражена у женщин.

Уровень интереса студентов к физическому воспитанию и спорту невысокий. Лишь 41,87 – 42,62 % мужчин и 30,85 – 39,98 % женщин имеют выше среднего и высокий уровни интереса к физической культуре.

Основными мотивами физического воспитания студентов высших учебных заведений является желание улучшить состояние здоровья, повысить физическую подготовленность и иметь красивое строение тела. Значение мотивов овладеть техникой физических упражнений и интерес к личности преподавателя невысокое. На отношение студентов к физической культуре влияют такие основные факторы: нехватка свободного времени, отсутствие спортивной базы и нужных секций, усталость, плохое состояние здоровья. Доминирующими мотивами студентов можно считать личностные, которые принадлежат к потребности самоопределения и самоусовершенствования.

Корреляционный анализ показателей физического здоровья, физической подготовленности, физического развития выявил достоверно значимые взаимосвязи, что дает возможность их использования в системе контроля и самоконтроля. Наибольшее количество взаимосвязей наблюдается между антропометрическими показателями организма. Тесные взаимосвязи выявлены между массой тела, длиной тела, окружностью грудной клетки, окружностью плеча, предплечья, талии, таза, бедра, голени. Отдельные показатели физического развития коррелируют с физической подготовленностью и функциональными возможностями организма.

Технология подготовки студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями предусматривает иерархическую

последовательность основных этапов (воспитание позитивного отношения и интереса студентов к занятиям физическими упражнениями, формирование системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, формирования соответствующих умений и навыков, привлечения студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями), педагогических условий, средств и методов. Разработано соотношение средств для самостоятельных занятий физическими упражнениями (в течение недели, года), дозирования нагрузок соответственно индивидуальным особенностям студентов. Основные результаты исследования внедренные в практику работы высших учебных заведений.

Ключевые слова: физическое воспитание, физические упражнения, студенты, самостоятельные занятия, технология, подготовка.

Kotov I.O. Preparations of high school students for Independent execution of physical drills. – Manuscript.

Dissertation for getting scientific degree of Bachelor of Science in physical training and sport in specialty. 24.00.02. – Physical culture, physical training of different population groups. – Kharkiv state academy of physical culture, Kharkiv, 2003.

The preparation of the students of higher educational establishments for individual physical exercise is under consideration in the dissertation. The level of physical development, the state of students' health and as well as their functional abilities are defined in the dissertation.

Motivate and valuable orientations of youth, were investigated, the structure of motivation to physical training exercises was displayed.

The technology of preparation of students for independent physical exercises which includes hierarchical succession of the main phrases (teaching of positive attitude and interests of students to physical training exercises formation of the system of science-practical and knowledge, which are needed for independent physical training exercises, formation of abilities and habits, converting the students to systematic doing of physical exercises), of pedagogical conditions means and methods of studying are suggested. The main results of the investigation are practiced at the institutions of high education.

Key words: Physical training, physical exercises, students, independent lessons, technology, preparation.