

4 511.7

Б 81

**ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

БОНДАРЕНКО ІРИНА ГРИГОРІВНА

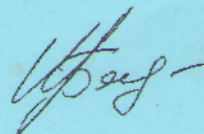
УДК: 796.071.5:378.180.6

**ЗАСОБИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ-ЕКОЛОГІВ**

24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання
різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ

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



Дніпропетровськ – 2009

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано у Дніпропетровському державному інституті фізичної культури і спорту, Міністерство освіти і науки України

Науковий керівник кандидат педагогічних наук, професор **Шамардіна Галина Миколаївна**, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, завідувач кафедри олімпійського і професійного спорту

Офіційні опоненти:

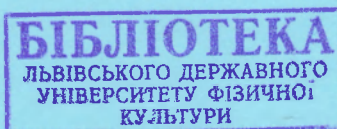
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **Круцевич Тетяна Юріївна**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання;

кандидат педагогічних наук, доцент **Петришин Юрій Володимирович**, Львівський державний університет фізичної культури, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Захист відбудеться 4 липня 2009 р. об 11:00 на засіданні спеціалізованої вченої ради К 08.881.01 Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту за адресою: 49094, м. Дніпропетровськ, вул. Набережна перемоги, 10.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту за адресою: 49094, м. Дніпропетровськ, вул. Набережна перемоги, 10.

Автореферат розіслано 2 червня 2009 р.



Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

Н.В. Москаленко

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Як відомо, система фізичного виховання, сприяючи вирішенню оздоровчих, освітніх і виховних завдань за допомогою професійно-прикладної фізичної підготовки, адаптує студентів до навчально-професійної діяльності (Матвеев Л.П., 1991; Ільїнич В.І., 2002; Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., 2002). Проблема вдосконалення системи фізичного виховання у ВНЗ на основі вимог галузевих стандартів підготовки фахівців, стану здоров'я, індивідуальних інтересів студентів знайшла відображення в роботах багатьох учених (Круцевич Т., Піліпей Л., 2006; Самбур В., 2006; Войтенко С., 2006). Результати досліджень (Домашенко А.В., 2003; Підлесний О., 2007) свідчать про невідповідність психофізичних якостей випускників ВНЗ сучасним вимогам професійної діяльності. Разом з тим, погіршується рівень здоров'я молоді, неухильно зростає кількість студентів, які навчаються у спеціальних медичних групах (Пильненький В.В., 2006), 90 % студентів мають різні ступені відхилення в стані здоров'я (Раєвський Р.Т., 2006; Ріпак І.М., Бубела О.Ю., 2005).

Вітчизняні та зарубіжні науковці (Євсєєв Ю., 2005; Арзамасцев М., 2004; Тарасеня Т., 2008; Халайджі С., 2005; Лавріненко Д.І., 2003) акцентують увагу на тому, що традиційна система фізичного виховання не в змозі ефективно впливати на розвиток індивідуальних фізичних здібностей, формування професійно-прикладних рухових умінь та навичок студентів.

Дослідження багатьох учених у галузі фізичної культури і спорту були спрямовані на вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ різного профілю (Рютіна Л.Н., 2005; Петришин Ю.В., 2004; Коровін С.С., 1997; Гук Е.П., Полієвський С.А., 1981). Розроблено програми з ППФП студентів інженерно-технічного напрямку (Філінков В.І., 2003; Рютіна Л.Н., 2005), стоматологічних (Дяченко А.П., 1997), економічних факультетів (Фалькова Н.І., 2002; Остроушко С.В., 1999). У навчальний процес впроваджено програми ППФП для студентів сільськогосподарських (Сподін Л., 2000; Грінь Л.В., 2002; Поздняков Ю.Н., 1988) та лісотехнічних ВНЗ (Махонін А.Д., Якубович Б.Я., 1988). Науково обґрунтовано систему фізичної підготовки у ВНЗ майбутніх екскурсоводів (Арзамасцев М.Н., 2004), соціальних працівників (Лейфа А.В., 2004), студентів морських спеціальностей (Щодро М.В., 1993; Анохін Г.І., Бондарев В.Г., 2005).

Значну увагу науковці приділяють засобам ППФП, вибір яких здійснюється з урахуванням принципів максимальної реалізації і забезпечення комплексності вирішення завдань профільованого фізичного виховання. Формуванню професійно необхідних психофізичних якостей можуть сприяти прикладні види спорту (Городілін С.К., Руденик В.В., 2002).

Враховуючи світові кліматичні зміни, негативні процеси зрушення екологічного балансу в Україні, зокрема наслідки Чорнобильської катастрофи, стан водних і земельних ресурсів, підготовка висококваліфікованих екологів останніми роками набула особливої актуальності (Хвесик М.,

1382

Кулаковський Ю., Горбач Л., 2004; Mitchell M. R., Stapp W. B., 1997; Krawczyk Z., 2006). Специфіка професії полягає в тому, що численні дослідження повітря, гідросфери, ландшафтів проходять у природних умовах навколишнього середовища. На ефективність професійної діяльності еколога впливає ступінь розвитку витривалості, координаційних і силових здібностей, рівень оволодіння прикладними руховими вміннями і навичками, здатність організму протидіяти негативному впливу навколишнього середовища (Є.С. Романова, 2006).

Незважаючи на численні дослідження, присвячені вдосконаленню системи ППФП студентів, які навчаються за різними спеціальностями, вирішення проблеми підготовки майбутніх екологів до професійної діяльності та навчального процесу у ВНЗ засобами фізичного виховання не знайшло належного висвітлення в наукових роботах. Отже, наявність суперечностей між вимогами професії та рівнем професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів, які навчаються за освітнім напрямом «Екологія», відсутність знань щодо засобів удосконалення системи ППФП студентів-екологів зумовили необхідність проведення теоретичних та експериментальних досліджень.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційну роботу виконано у Дніпропетровському державному інституті фізичної культури і спорту згідно з темою «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.1.5 «Теоретико-методичні та прикладні основи фізичного виховання у вищих навчальних закладах України» (номер державної реєстрації 01006U011725). Роль автора у висвітленні цієї теми полягала в дослідженні ефективності використання прикладних видів спорту в системі ППФП студентів, визначенні рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціональних можливостей та інтересів студентів, які здобувають вищу екологічну освіту.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні й експериментальному підтвердженні використання ефективних засобів ППФП у фізичному вихованні студентів, які навчаються за освітнім напрямом «Екологія», для підвищення рівня їх фізичної підготовленості, формування прикладних рухових умінь та навичок.

Завдання дослідження.

1. Узагальнити світовий та національний досвід в організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-екологів у вищих закладах освіти шляхом аналізу ефективності відомих систем фізичного виховання.

2. Дослідити головні компоненти фізичного стану студентів, взаємозв'язки між ними та індексами фізичного розвитку, фізичної підготовленості; рівень функціональних можливостей, розумової і фізичної працездатності студентів, які здобувають вищу екологічну освіту.

3. Обґрунтувати вимоги до фізичних якостей, прикладних рухових умінь та навичок, що забезпечують ППФП студентів-екологів у ВНЗ.

4. Визначити засоби фізичного виховання, їх співвідношення і технологію реалізації в системі ППФП студентів, які навчаються за освітнім напрямом «Екологія», та перевірити їх ефективність.

Об'єкт дослідження – професійно-прикладна фізична підготовка студентів-екологів.

Предмет дослідження – засоби професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, які навчаються за освітнім напрямом «Екологія».

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було використано загальнотеоретичні, педагогічні, медико-біологічні, соціологічні методи: теоретичне вивчення і аналіз наукових джерел, нормативних документів; анкетування; соматометричні і фізіометричні методи дослідження; методи педагогічного спостереження та педагогічного тестування, педагогічний експеримент; метод функціональних проб та індексів; визначення фізичної та розумової працездатності; методи математичної статистики (отримання дескриптивних статистик, критерії Колмогорова-Смирнова, Ст'юдента, Вілкоксона; кореляційний та факторний аналізи).

Наукова новизна отриманих результатів:

- уперше обґрунтовано співвідношення засобів професійно-прикладної фізичної підготовки та загально-фізичної підготовки студентів, які навчаються за освітнім напрямом «Екологія», на основі дослідження структури їх фізичного стану;
- уперше визначено показники фізичних якостей, що лімітують ефективність засвоєння професійних навичок студентів, які здобувають вищу екологічну освіту;
- уперше доведено методом факторного аналізу ефективність використання засобів ППФП студентів-екологів у системі фізичного виховання у вищих навчальних закладах;
- доповнені та уточнені дані, які характеризують головні компоненти фізичного стану студентів, взаємозв'язки між ними; рівень функціональних можливостей, розумової і фізичної працездатності студентів, які здобувають вищу екологічну освіту;
- подальшого розвитку набули знання щодо вдосконалення системи оцінки фізичної підготовленості студентів із використанням методу індексів, а також застосування прикладних видів спорту в системі фізичного виховання у ВНЗ.

Практичне значення дослідження полягає у використанні засобів ППФП студентів, які навчаються за освітнім напрямом «Екологія», в системі фізичного виховання у ВНЗ, що сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів, формуванню прикладних рухових умінь та навичок на основі міжпредметних зв'язків та через їх реалізацію між дисциплінами «Фізичне виховання», «Моніторинг навколишнього середовища», «Гідрологія», «Заповідна справа». Запропонована технологія реалізації ППФП була впроваджена в навчальний процес Миколаївського

державного гуманітарного університету ім. Петра Могили (довідка № 267 від 28.11.2008), Національного університету кораблебудування (довідка № 4770/66-11 від 02.12.2008). Запропоновані рекомендації були використані кафедрою ТМФВ ДДІФКіС для вдосконалення навчального процесу з підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту: доповнено лекційний курс з «Теорії та методики фізичного виховання» з розділу «ППФП студентів у ВНЗ» (довідка від 6.02.2009).

Особистий внесок здобувача полягає в удосконаленні системи фізичного виховання шляхом обґрунтування та використання засобів ППФП студентів, які навчаються за освітнім напрямом «Екологія»; аналізі та узагальненні результатів, упровадженні їх у навчальний процес ВНЗ.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на міжнародних науково-практичних конференціях «Фізична культура, спорт і здоров'я» (Харків, 2005), «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпропетровськ, 2006-2008), «Молода спортивна наука України» (Львів, 2007, 2008), «Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях» (www.sportsscience.org, 2008). Експериментальні дані та висновки, теоретичні положення були представлені на всеукраїнських та регіональних науково-методичних конференціях: «Інноваційний зміст фізичного виховання в умовах реформування ВНЗ України III-IV рівнів акредитації» (Полтава, 2006), «Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи організації навчання» (Дніпропетровськ, 2007), «Сучасна тенденція розвитку масових видів спорту Придніпров'я» (Дніпродзержинськ, 2006), «Могилянські читання» (Миколаїв, 2005-2008).

Публікації. Результати дослідження відображені в 12 публікаціях. Шість статей опубліковані в спеціалізованих наукових виданнях ВАК України.

Структура та обсяг дисертаційної роботи. Дисертація складається зі вступу, 5 розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел. Текст дисертаційної роботи викладений на 227 сторінках, включає 21 рисунок, 32 таблиці, 16 додатків. У роботі проаналізовано 270 джерел, з яких 12 – публікації автора за темою дисертації, 18 – іноземних, включаючи електронні ресурси університетів США, Англії, Канади.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність вирішення наукової проблеми, відображено зв'язок роботи з науковими планами, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання та методи дослідження, висвітлено наукову новизну та практичне значення отриманих результатів, наведено інформацію щодо апробації результатів дослідження.

У першому розділі «Сучасні проблеми удосконалення системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах» проаналізовано науково-методичну літературу. Встановлено, що спостерігається зниження

рівня фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я студентів, збільшення кількості студентів, які навчаються у спеціальних медичних групах, не лише у ВНЗ України, але й негативні тенденції відмічаються в університетах Росії, Казахстану, Білорусі, Молдови. Вищеназвані чинники призводять до нездатності випускників ВНЗ повноцінно працювати в сучасних умовах. Недостатнє матеріально-технічне, фінансове забезпечення у ВНЗ не дозволяє повною мірою використовувати широкий вибір засобів фізичного виховання, пропонуються заняття за видами спорту, які раніше вивчалися в школі і не викликають зацікавленості у студентів. У процесі використання електронних ресурсів університетів різних країн світу з'ясовано, що до фізичної підготовленості студентів, які навчаються за освітнім напрямом «Екологія», висуваються певні вимоги: високий рівень витривалості, вміння долати природні перешкоди. Незважаючи на численні дослідження, які були присвячені вдосконаленню системи фізичного виховання з прикладною спрямованістю, вирішення проблеми підготовки майбутніх екологів до професійної діяльності та навчального процесу з використанням системи ППФП не знайшло належного висвітлення в наукових роботах.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» представлено методи та етапи дослідження. Організація теоретичних й експериментальних досліджень, їх аналіз, висновки здійснювалися впродовж 2005-2008 років. Дослідження були проведені на базі Миколаївського державного гуманітарного університету ім. Петра Могили (МДГУ).

Перший етап (листопад 2005 р. – травень 2006 р.) Було проаналізовано та узагальнено науково-методичну літературу, нормативні документи, визначено мету, уточнено об'єкт і предмет дослідження. На основі результатів соціологічних опитувань, аналізу методичної літератури було обґрунтовано комплекс засобів ППФП студентів-екологів у ВНЗ. У ролі експертів виступили професорсько-викладацький склад кафедри «Екологія і природокористування» МДГУ (7 осіб), у яких стаж роботи у ВНЗ становив від 5 до 40 років, фахівці екологічного центру ТОВ «ГДС – природоохорона» (м. Миколаїв) у кількості 9 осіб (стаж роботи в галузі «Екологія» – від 1 до 40 років).

У дослідженні взяли участь 89 студентів МДГУ 1-V курсів, основної медичної групи (студенти еколого-медичного факультету, віком від 18 до 23 років), серед яких дівчат – 71, юнаків – 18. У соціологічних дослідженнях взяли участь студенти, які навчаються за освітнім напрямом «Екологія», Дніпродзержинського державного технічного університету (ДДТУ) (42 особи), серед яких дівчат – 36, юнаків – 6. Загалом у дослідженні взяло участь 131 студент.

Другий етап (червень 2006 р. – вересень 2006 р.). На основі результатів, отриманих на першому етапі, був розроблений теоретико-методичний матеріал. Визначені показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості,

розумової і фізичної працездатності, функціонального стану студентів. У констатуючому експерименті взяли участь 47 дівчат, 19 юнаків.

Третій етап (вересень 2006 р. – червень 2007 р.) з метою оцінки змін показників фізичної підготовленості, функціональних можливостей, фізичного розвитку студентів, які здобувають вищу екологічну освіту, визначення ефективності використання засобів ППФП у системі фізичного виховання: плавання, веслування, туризму, було проведено педагогічний експеримент, у якому взяли участь 40 студентів (група «А», дівчата, n = 20; група «Б», дівчата, n = 20).

На четвертому етапі (вересень 2007 р. – жовтень 2008 р.) було систематизовано та узагальнено отримані результати, сформульовано висновки, здійснено оформлення дисертаційної роботи.

Третій розділ **«Особливості фізичного виховання студентів, які навчаються за освітнім напрямом «Екологія»** містить обґрунтування комплексу вимог до фізичної підготовленості та прикладних вмінь і навичок студентів, які здобувають вищу екологічну освіту. Досліджено рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану студентів еколого-медичного факультету МДГУ ім. Петра Могили.

У результаті опитування фахівців у галузі «Екологія» та професорсько-викладацького складу кафебри «Екологія і природокористування» МДГУ шляхом нарахування балів визначено ступінь важливості розвитку фізичних здібностей еколога: фахівець повинен володіти загальною (73 бали) і спеціальною витривалістю (63 бали), гнучкістю (52 бали), швидкісно-силовими (56 балів) і координаційними здібностями (60 балів). Менш професійно-значущими здібностями названі швидкісні: час рухової реакції (28 балів), частота рухових дій (30 балів). Визначено, що майбутньому екологові, окрім прикладних умінь і навичок з плавання, веслування, туризму, необхідно вміти долати природні перешкоди, переносити вантажі та раціонально розподіляти свої сили при тривалій ходьбі. З думкою Е.С. Романової (2006) стосовно того, що специфіка професії еколога полягає в умінні витримувати тривале фізичне і психічне навантаження в різних умовах навколишнього середовища (можливе виконання експедиційних робіт), погодилися більшість респондентів: як студентів, так і експертів.

Існує думка (Королівська С.В., 2007; Шилько В.Г., 2003), що ефективність системи фізичного виховання залежить від раціонального підбору фізичних вправ, урахування інтересів студентів. На думку більшості студентів МДГУ (55,1 %) і майже половини студентів ДДТУ (45,2 %), заняття з фізичного виховання можуть сприяти успішній професійній діяльності. На питання щодо відповідності психофізичної підготовленості студентів вимогам професійної роботи відповіді розподілилися таким чином: «повністю відповідає» – 57,3 % «не відповідає» – 3,4 %; не відповідали на питання 39,3 % респондентів, що, на наш погляд, пояснюється як незнанням рівня власного здоров'я, фізичної підготовленості, так і умов праці.

На думку студентів МДГУ, з метою підвищення рівня психофізичної підготовленості до професійної діяльності в системі фізичного виховання бажано застосовувати види спорту: веслування, так вважає 57,3 % опитуваних; туризм – 56,2 %; плавання – 55,1 %, волейбол – 30,3 %; кінний спорт – 29,2 %. Переваги студентів ДДГУ, як і студентів МДГУ щодо використання в системі фізичного виховання видів спорту надані плаванню (64,3 %), туризму (52,4 %), веслуванню (50 %), легкій атлетичі (52,4 %).

Результати констатуючого експерименту надали можливість визначити рівень фізичної та розумової працездатності, фізичного розвитку, фізичної підготовленості студентів.

За методикою традиційного тестування, рівень фізичної підготовленості характеризується на «відмінно» у 27,6 % дівчат, на «добре» – у 38,3 %, на «задовільно» – у 25,5 %, на «незадовільно» – у 8,51 %; згідно з бальною системою, відповідає 4 балам як у юнаків, так і в дівчат. Слід зазначити, що в середніх показниках результатів тестування спостерігається високий коефіцієнт варіації, зокрема в тестах, за допомогою яких було визначено силу м'язів плечового поясу: «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» (у дівчат $v = 19,8\%$ та юнаків $v = 18,5\%$), «вис» у дівчат ($v = 22,9\%$), «підтягування на перекладині» в юнаків ($v = 22,3\%$), що свідчить про різний рівень фізичної підготовленості студентів і необхідність диференціації навчального процесу.

Використовуючи для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів метод індексів (Крушевич Т.Ю., 2005) (рис. 1), який дозволяє врахувати індивідуальні показники функціональних можливостей та антропометричні дані студентів, визначено, що більшість дівчат характеризується середнім і майже половина юнаків – вищим від середнього рівнями фізичної підготовленості.



Рис. 1. Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів МДГУ ім. Петра могили за допомогою методу індексів

Примітка. – дівчата (n=47); – юнаки (n=19)

У результаті опитування викладачів кафедр профілюючих дисциплін виявлено, що більшість студентів, у зв'язку з недостатнім рівнем фізичної підготовленості, сформованості прикладних рухових умінь і навичок, у повному обсязі не можуть пройти загально-екологічні і ландшафтно-екологічні практики, передбачені навчальним планом університету. Визначено низьку ефективність системи фізичного виховання як у сприянні збереження здоров'я студентів, так і в підготовці до майбутньої професійної діяльності: 10,2 %

майбутніх екологів відзначають, що система фізичного виховання у ВНЗ не сприяє подальшій професійній роботі, відповіди фахівців у галузі «Екологія» розподілилися таким чином: 12,5 % – позитивних, 68,7 % – негативних відповідей, 18,8 % – часткова відповідність.

Враховуючи вимоги освітньо-кваліфікаційної характеристики бакалавра напряму підготовки 0708 «Екологія» (2002), потреби та інтереси студентів, досвід фахівців у галузі «Екологія», було обґрунтовано комплекс засобів ППФП студентів-екологів у ВНЗ. Для вирішення поставлених завдань даного дослідження було запропоновано технологію реалізації ППФП студентів, які навчаються за освітнім напрямом «Екологія», з використанням прикладних видів спорту.

Четвертий розділ «Технологія реалізації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, які навчаються за освітнім напрямом «Екологія»» містить обґрунтування технології реалізації ППФП студентів, які здобувають вищу екологічну освіту. Розкрито принципи, визначено структуру, зміст, особливості планування та організації занять, здійснено аналіз ефективності засобів ППФП студентів-екологів.

Запропонована технологія реалізації ППФП ґрунтується на основних *принципах навчання*, які, відповідно до мети та закономірностей процесу навчання, визначають зміст, форми, методи навчальної роботи: принцип комплексності, регіональності, послідовності, доступності, позитивної мотивації та емоційності, зв'язку навчання з практичною діяльністю, актуальності, спадкоємності історичних традицій. У якості *засобів фізичного виховання* були використані вправи, які застосовуються в плаванні, веслуванні, туризмі. Для реалізації технології ППФП були застосовані *методи*, спрямовані на отримання знань, методи навчання руховим діям: вивчення рухової дії «в цілому», вивчення рухової дії «за частинами»; методи розвитку фізичних якостей: рівномірний, змінний, повторний, колового тренування.

Чинною навчальною програмою з фізичного виховання для ВНЗ України III-IV рівнів акредитації (2003) передбачено застосування базового та варіативного компонентів. У запропонованій нами технології базовий компонент побудований на основі використання спортивних ігор, легкої атлетики, загальнофізичної підготовки; варіативний (ППФП) – на видах спорту: веслуванні на ялах, туризмі, плаванні. Запропонована технологія реалізації ППФП включає модульне навчання та рейтинговий контроль, взаємозв'язок між якими сприяє утворенню однієї з найбільш ефективних сучасних освітніх технологій – модульно-рейтингової (Шевцова В.В., 2005; Ольховий О.М., 2005; Пехота О.М., 2001). Один з компонентів модульно-рейтингової технології, модульне навчання, представлено навчальною програмою модульного типу, яка складається з теоретичного (26 год) та практичного блоків (320 год). Для студентів першого курсу пропонується схема річного модуля. Триместровий модуль представлений у вигляді комплексу змістовних модулів, які оцінюються певною кількістю балів (рис. 2).

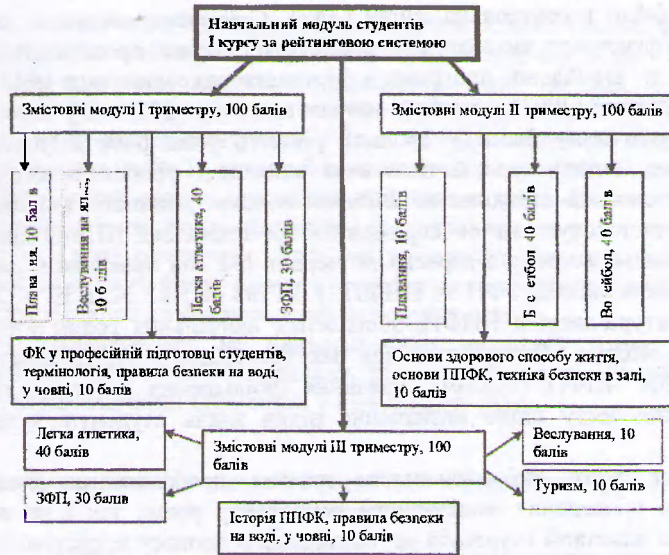


Рис. 2. Структура навчальної програми з фізичного виховання МДГУ

З метою визначення співвідношення засобів ППФП та ЗФП, значимості кожного з показників фізичної підготовленості в структурі фізичного стану студентів, було проведено факторний аналіз, у процедурі якого були задіяні 15 показників. Методом факторного аналізу було визначено чотири фактори, які пояснюють 68,39 % сумарної дисперсії. Зміст фактора «1» інтерпретовано як «рівень фізичної підготовленості». До фактора «2» увійшли змінні, які характеризують функціональні можливості серцево-судинної системи. З фактором «3» корелюють показники, які характеризують гнучкість та спеціальну витривалість. Зміст фактора «4» можна трактувати як «спеціальну підготовку, пов'язану з реалізацією координаційних здібностей». Якщо знехтувати показниками, які не корелюють з факторами, можна підрахувати, що вклад фактора «1» зростає до 41,9 %, другого – до 27,5 %, третього – до 15,5 %, четвертого – до 15,1 %. Фактор «3» та «4» характеризують прикладні навички та витривалість, тобто значимість прикладної підготовки зростає до 30,6 %. Отже, від загального навчального часу, відведеного для дисципліни «Фізичне виховання», 30 % може складати ППФП.

Упровадження експериментальної технології ППФП тривало впродовж 8 місяців (з жовтня до червня) обсягом 32 год. Для проведення занять з ППФП було застосовано урочну форму. Частина уроку відповідали загальноприйнятій структурі: підготовчій, основній і заключній.

Для перевірки ефективності запропонованих засобів ППФП студентів-екологів на початку навчального 2006-2007 рр. було проведено педагогічний експеримент. Методом випадкової вибірки були сформовані експери-

ментальна («Б») і контрольна групи («А»). *Спільними ознаками* системи організації фізичного виховання у двох групах були: проведення занять відповідно до навчальної програми з фізичного виховання для ВНЗ III-IV рівнів акредитації (2003); кількість навчальних годин (93 год у навч. рік, з яких у практичному блоці – 84 год), рівність умов роботи (однаковий інвентар, зал, зміна), одні й ті ж самі викладачі фізичного виховання; рейтингова система оцінювання. *Відмінні ознаки* фізичного виховання в групі «Б»: застосування експериментальної технології ППФП протягом одного навчального року з вересня до червня (32 год практичних занять); співвідношення засобів ЗФП та ППФП: у КГ 88 % : 12 %; в ЕГ – 70 % : 30 %; структура засобів ППФП: збільшення навчальних годин у системі ППФП для модуля «Веслування» (за рахунок модуля «Легка атлетика»), зміна засобів ППФП (туризм); плавання (збільшення кількості годин); упровадження тесту щодо визначення рівня знань студентів з техніки безпеки.

Внаслідок того, що навчальним планом профільюючих дисциплін передбачено проведення моніторингу як поблизу річок, так і на воді (у човнах), для адаптації студентів до навчального процесу в системі ППФП застосовувались методи навчання прикладним руховим умінням та навичкам з веслування, плавання, туризму. Під час проведення занять було використано морську шлюпку (ЯЛ-6).

У першому триместрі було запропоновано 12 год для модуля «Веслування на ялах». На перших заняттях вивчено термінологію, відбувся етап початкового навчання загальній схемі гребка. До розминки було включено вправи, які за координаційною структурою подібні рухам, що виконуються веслярами в човні, вправи для м'язів спини та плечового поясу, а також вправи асиметричної гімнастики. Заняття було побудовано з урахуванням технічної складності виду спорту: увагу звернено на формування прикладних умінь та навичок. Темп веслування – 14-16 гребків за хв., ЧСС – 130-150 уд/хв. Заняття були проведені в аеробному режимі зі здійсненням контролю за ЧСС. Поступово збільшували обсяг навантаження: з 3 км на початку триместру до 6 км у кінці. Залежно від течії і напрямку вітру, викладач змінював команди щодо темпу та ритму веслування, здійснював контроль за синхронністю рухів.

Були внесені зміни до розділу «Легка атлетика»: у листопаді проводили заняття, спрямовані на вдосконалення навичок з ходьби та подолання природних перешкод: походи пішки на рівнинній місцевості (до 30 хв) з використанням рельєфу від 0° до 30°, біг по пересіченій місцевості.

Упродовж як осіннього, так і зимового триместру за загальноприйнятою методикою були проведені заняття з плавання.

У третьому триместрі було запропоновано комплекс занять, спрямованих на формування прикладних рухових умінь та навичок з туризму: проведення змагань на найшвидше встановлення намету, з орієнтування на місцевості, проведення естафети з подолання смуги перешкод.

Заняття з веслування були проведені у звичайній шлюпці з метою формування вміння керувати човном з урахуванням сили і напрямку вітру. Наприкінці навчального року було проведено одноденний похід на ялах із загальною відстанню 18-20 км (з урахуванням вітру та течії) та відпочинком 2-3 год.

У результаті експерименту аналіз фізичної підготовленості студентів груп «А» і «Б» показав (табл. 1), що за всіма показниками спостерігаються позитивні зміни. Найбільший приріст показників відмічено в групі «Б» у тестах: «вис», «плавання на витривалість», «згинання і розгинання рук в упорі лежачи», «біг на 2000 м». Отже, результати тестів, які визначають силу рук, витривалість, силу м'язів черевного преса, свідчать про ефективність запропонованих засобів ІППФІ студентів, які здобувають вищу екологічну освіту.

Після експерименту не виявлені (або незначні) темпи приросту показників у тестах, які визначають рівень рухливості суглобів, рівень прояву координаційних здібностей у швидкісних рухах.

Таблиця 1

Зміна показників фізичної підготовленості студенток груп «А» і «Б» після експерименту

Групи	Часові параметри	Статистичні показники студенток груп «А» (n=20) і «Б» (n=20)				
		$\chi \pm \sigma$	<i>m</i>	<i>v</i>	<i>t</i> , <i>W</i>	<i>p</i>
1	2	3	4	5	6	7
Біг на 2000 м, хв						
«А»	До	11,39 ± 1,08	0,25	9,48	<i>t</i> 1,86	0,078
	Після	11,26 ± 1,00	0,22	8,68		
«Б»	До	11,45 ± 0,95	0,20	8,29	<i>t</i> 7,09*	0,000
	Після	10,84 ± 0,82	0,18	7,32		
Біг на 100 м, с						
«А»	До	17,00 ± 1,13	0,25	6,47	<i>t</i> 4,50*	0,000
	Після	16,78 ± 1,07	0,24	6,22		
«Б»	До	16,70 ± 0,91	0,20	5,33	<i>t</i> 6,77*	0,000
	Після	16,45 ± 0,83	0,18	4,89		
Вис на зігнутих руках, с						
«А»	До	19,30 ± 3,56	0,79	17,96	<i>W</i> 1,76	0,780
	Після	19,85 ± 2,59	0,58	13,07		
«Б»	До	18,45 ± 4,22	0,94	22,9	<i>W</i> 3,28*	0,001
	Після	21,75 ± 3,14	0,70	14,46		
Стрибок у довжину з місця, см						
«А»	До	177,5 ± 15,43	3,45	8,47	<i>t</i> 1,96	0,650
	Після	178,55 ± 13,77	3,08	7,52		
«Б»	До	173,60 ± 14,39	3,22	8,08	<i>t</i> 7,14*	0,000
	Після	181,85 ± 11,55	2,58	6,19		
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів						
«А»	До	46,05 ± 5,82	1,30	12,63	<i>W</i> 1,87	0,061
	Після	47,30 ± 5,15	1,15	11,07		

Закінчення табл. 1

1	2	3	4	5	6	7
«Б»	До	43,35 ± 5,20	1,16	11,70	t 3,78*	0,001
	Після	46,95 ± 1,70	0,38	3,53		
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів						
«А»	До	22,8 ± 2,69	0,60	11,82	W 2,67*	0,008
	Після	23,65 ± 2,17	0,49	9,19		
«Б»	До	22,55 ± 4,17	0,93	18,47	W 3,07*	0,002
	Після	25,00 ± 2,47	0,55	9,88		
Плавання, м						
«А»	До	66,25 ± 38,28	8,55	51,66	t 1,83	0,83
	Після	68,50 ± 36,06	8,06	42,16		
«Б»	До	77,5 ± 33,45	7,48	43,16	W 2,81*	0,005
	Після	91,25 ± 24,08	5,38	26,38		

Примітка. Достовірність різниці – $p < 0,05$

Аналізуючи факторну структуру фізичного стану дівчат, можна припустити, що впровадження прикладних видів спорту в систему ППФП сприяло якісним змінам у структурі фізичного стану студентів експериментальної групи: зменшується кількість та міцність зв'язків між фізичними якостями, що, згідно з теорією адаптації та розвитку фізичних якостей, призводить до формування специфічної адаптації до фізичних вправ, накопичення енергетичних потенціалів, що, у свою чергу, проявляється у підвищенні рівня фізичної підготовленості.

У п'ятому розділі «Аналіз і узагальнення результатів» підтверджено висновки Г.М. Шамардіної (2007), А.С. Солодкова (2005) щодо подальшого розвитку сили і витривалості у віковому періоді 18-25 років та зниження рівня спритності і гнучкості; результати досліджень В.А. Романенка (2005) щодо значущості фактору швидкісно-силової і координаційної підготовленості в структурі фізичного стану дівчат; висновки Г.И. Анохіна (2005) щодо вагомому внеску показників ЖЄЛ у структуру фізичного стану студентів; результати досліджень М.Ф. Хорошухи (2007) щодо збільшення біологічного віку студентів у порівнянні з хронологічним; висновки Т. Тарасені (2008) щодо збільшення показників динамометрії ($p < 0,05$), ЖЄЛ ($p < 0,05$), стабілізації масо-зростових параметрів та результати досліджень С. Войтенка (2006) щодо важливості підтримки рівня рухливості суглобів у студентів.

Доповнено дані В.А. Романенка (2005) щодо значного впливу аеробних можливостей організму на рівень фізичного стану як дівчат віком 18-19 років, так і жінок 21-25 років. Результатами дослідження уточнено комплекс даних щодо функціонування дихальної та серцево-судинної систем у студентів Південного регіону України (Пильненький В.В., 2006).

Подальшого розвитку набули знання щодо оцінки фізичної підготовленості студентів з використанням методу індексів як

альтернативного методу традиційного тестування (О. Подлесний, 2007). Дістала подальшого розвитку методика застосування прикладних видів спорту в системі фізичного виховання у ВНЗ: плавання (Кисельов Ф.А., 2007; Кононов С.В., 2007), туризму (Тарасеня Т.Ю., 2008).

Уперше обґрунтовано співвідношення засобів ППФП та ЗФП студентів, які навчаються за освітнім напрямом «Екологія», на основі дослідження структури їх фізичного стану; визначено показники фізичних якостей, які лімітують ефективність засвоєння професійних навичок студентів-екологів; доведено ефективність використання засобів ППФП студентів-екологів у системі фізичного виховання у ВНЗ;

ВИСНОВКИ

1. Дослідивши наукову проблему, яка являє собою суперечність між рівнем здоров'я, фізичною підготовленістю студентів, які здобувають вищу екологічну освіту, та професійними вимогами до випускників ВНЗ, можна зробити висновок, що чинна система фізичного виховання у вищих закладах освіти не враховує вимоги професії до психофізичної підготовленості студентів. У ВНЗ спостерігається погіршення функціональних можливостей студентів, збільшується кількість юнаків та дівчат, які навчаються у спеціальних медичних групах. Залишається недостатньо вивченою проблема застосування ефективних засобів фізичного виховання та їх оптимального співвідношення з метою адаптації студентів до умов навчально-професійної діяльності.

2. Узагальнення світового та національного досвіду в організації ППФП студентів-екологів у ВНЗ дозволяє визначити сучасні напрямки з удосконалення фізичного виховання з прикладною спрямованістю: застосування нетрадиційних для університетів видів спорту: скелелазіння, веслування, вітрильного спорту, туризму; здійснення міжпредметних зв'язків; урахування вікових особливостей; використання видів спорту, спрямованих на покращення силових здібностей та витривалості; створення регіональних програм ППФП, які враховують кліматичні і географічні умови регіонів.

3. Спираючись на вимоги галузевих стандартів (ОПП, ОКХ), міжпредметних зв'язків, узагальнення досвіду фахівців у галузі «Екологія», врахування інтересів студентів, які здобувають вищу екологічну освіту, обґрунтовано комплекс засобів ППФП студентів-екологів у ВНЗ. Визначено, що використанню туризму в системі фізичного виховання студентів-екологів фахівцями в галузі «Екологія» надається найбільша перевага (сума балів – 73), на другому місці – плавання (70 балів), на третьому – веслування (69 балів); гімнастика, волейбол і теніс набрали відповідно 28, 19, 17 балів.

4. Ефективне виконання професійних обов'язків фахівців у галузі «Екологія» пов'язане з розвитком витривалості, координаційних, силових, швидкісно-силових здібностей, гнучкістю. Менш професійно значущими

здібностями названі швидкісні: час рухової реакції, частота рухових дій. Фахівцями в галузі «Екологія» визначено складові фізичної підготовленості майбутнього еколога: витривалість (22,1 %), силові якості (17,0 %), швидкісно-силові (17,6 %), швидкісні (9,4 %), гнучкість (15,8 %), координаційні здібності (18,2 %). З'ясовано, що майбутньому екологові, окрім прикладних умінь і навичок з плавання, веслування, туризму, необхідно вміти долати природні перешкоди, негативний вплив навколишнього середовища, переносити вантажі (експедиційне обладнання).

5. З використанням надійних та об'єктивних методів дослідження визначено рівень фізичного розвитку, функціонального стану студентів, які здобувають вищу екологічну освіту. Показники ЧСС перевищують норму (64-72 уд/хв) в юнаків і дівчат на 18 %, що свідчить про зниження функціональних можливостей ССС. Спостерігаються високі значення коефіцієнта варіації вибірок показників проби Штанге та динамометрії у дівчат (20-23 %). За результатами проби Серкіна, більшість студентів (63,7 %), як юнаків, так і дівчат, характеризується середнім рівнем функціональних можливостей дихальної системи. Середні показники артеріального тиску як у юнаків, так і в дівчат, знаходяться в межах фізіологічної норми, показники масо-зростового індексу в 6,3 % дівчат та в 10,5 % юнаків відповідають низькому функціональному рівню.

6. За допомогою рухових тестів визначено рівень фізичної підготовленості студентів. З'ясовано, що у кожного четвертого студента (як в юнака, так і у дівчини) рівень фізичної підготовленості оцінюється на «задовільно», 8,5 % дівчат характеризуються низьким рівнем. З використанням методу індексів визначено, що 21 % юнаків і 25,5 % дівчат характеризуються рівнем фізичної підготовленості «нижче середнього», 4,3 % дівчат – «низьким». Визначено, що застосування методу індексів дозволяє в більшій мірі сприяти індивідуалізації навчального процесу у ВНЗ. Рівень фізичної працездатності кожної четвертої студентки характеризується, як «низький», кожної шостої – як «середній». Більше третини студенток, які брали участь у тестуванні, характеризуються низьким рівнем уваги.

7. Методом факторного аналізу визначено головні компоненти фізичного стану студентів та їх значимість. Вагомими факторними навантаженнями характеризуються аеробна витривалість, маса тіла, ЖЄЛ, швидкісні, швидкісно-силові, силові здібності, стан серцево-судинної системи. У результаті проведення кореляційного аналізу серед 72 досліджуваних кореляційних зв'язків між показниками фізичної підготовленості та індексами фізичного стану, виявлено 44 значимих взаємозв'язки, серед яких слабких за силою – 3 ($p < 0,05$), середніх – 41 (10 на рівні ($p < 0,05$), 31 – ($p < 0,01$)). Встановлено, що найбільша кількість значущих взаємозв'язків спостерігається між показниками індексів: життєвого, швидкісного, швидкісно-силового, Руф'є, витривалості та результатами тестів, які визначають рівень фізичної підготовленості студентів. Виявлені

взаємозв'язки дозволяють, по-перше, і надалі використовувати як рухові тести в процесі фізичного виховання студентів, так і застосувати альтернативний метод – метод індексів, а по-друге, свідчать про можливість впливу засобів фізичного виховання на рівень здоров'я та функціональні можливості студентів.

8. Враховуючи результати факторного аналізу, визначено співвідношення засобів фізичного виховання: ЗФП та ППФП у практичному блоці, як 70 % : 30 %. Визначено методи, технологію реалізації системи ППФП студентів, які навчаються за освітнім напрямом «Екологія».

9. Підтверджено ефективність засобів ППФП студентів, які здобувають вищу екологічну освіту: використання в системі фізичного виховання плавання, веслування, туризму сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості, нормалізації показників фізичного розвитку, формуванню прикладних рухових умінь та навичок. Результати досліджень свідчать про покращення показників дівчат групи «Б», отриманих у тестах: «біг на 2000 м», «біг на 100 м», «вис», «стрибок у довжину з місця», «піднімання тулуба в сід», «нахили тулуба з положення сидячи» ($p < 0,05$). Визначено, що найбільший приріст показників спостерігається в тестах: «вис», «плавання на витривалість», «згинання і розгинання рук в упорі лежачи», «біг на 2000 м». У дівчат групи «А» покращення показників спостерігалось лише в тестах: «біг на 100 м», «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» ($p < 0,05$). Аналіз параметрів фізичного розвитку свідчить про наявність позитивних змін ($p < 0,05$) у показниках динамометрії правої й лівої руки («Б»), маси тіла («Б»), ЖЕЛ («Б»), проби Штанге («А» та «Б»), ЧСС («А» та «Б»).

10. У результаті проведення педагогічного експерименту в факторній структурі фізичного стану дівчат у групах «А» і «Б» спостерігається зміна факторних навантажень показників. У групі «А» внесок фактора 1 («аеробна витривалість») у загальну дисперсію зріс з 34,52 % до 35,09 %, збільшились значення силового та швидкісно-силового індексу (з 0,629 до 0,825; 0,678 до 0,759), кількість факторів залишилася без змін. У групі «Б», крім зміни факторних навантажень, відокремився четвертий фактор, внесок фактора «витривалість» у загальну дисперсію зменшився з 34,52 % до 31,51 %, спостерігається розвиток та структуризація інших фізичних якостей. Упровадження прикладних видів спорту в систему ППФП студентів, які навчаються за освітнім напрямом підготовки «Екологія», сприяло змінам в структурі фізичного стану студентів: більша диференціація факторів свідчить про більш високий розвиток фізичних якостей, спостерігається зменшення кількості та міцності зв'язків між ними, що свідчить про вищий рівень фізичної підготовленості.

Подальші дослідження з удосконалення фізичного виховання студентів, які здобувають вищу екологічну освіту, можуть здійснюватися за напрямками: розробка програм з різних видів туризму; контроль та

планування навчального процесу з використанням змагального методу; розробка нормативів з визначення рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів-екологів.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Бондаренко І.Г. Розвиток веслування на шлюпках на Миколаївщині (кінець XIX – початок XX ст.) / І.Г. Бондаренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2005. – № 8. – С. 322–325.
2. Бондаренко І.Г. Вплив веслування на розвиток професійно-прикладної та військово-прикладної фізичної культури на Миколаївщині у 20-30-х рр. XX ст. [Електронний ресурс] : Молода спортивна наука України : [зб. наук. праць] / І.Г. Бондаренко. – 80 Min / 700 MB. – Львів : ЛДУФК, 2006. – 1 електр. опт. диск (CD-ROM). – Систем. вимоги : Pentium ; 32 Mb RAM ; Windows 95, 98, 2000, XP ; Adobe Reader, 6,0. – Т. 3. – С. 442–449.
3. Бондаренко І.Г. Використання досвіду університетів різних країн світу в удосконаленні системи фізичного виховання студентів спеціальності «Екологія та охорона навколишнього середовища» [Електронний ресурс] : Молода спортивна наука України : [зб. наук. праць] / І.Г. Бондаренко. – 80 Min / 700 MB. – Львів : ЛДУФКіС, 2007. – 1 електр. опт. диск (CD-ROM). – Систем. вимоги : Pentium ; 32 Mb RAM ; Windows 95, 98, 2000, XP ; Adobe Reader, 6,0. – 1-04. pdf.
4. Бондаренко І.Г. Особливості взаємозв'язків показників індексів та результатів традиційного тестування рівня фізичної підготовленості студентів МДГУ // Молода спортивна наука України : [зб. наук. праць]. – Львів : Українські технології, 2008. – Т. 2, № 12. – С. 39–43.
5. Бондаренко І.Г. Шляхи підвищення ефективності системи фізичного виховання студентів спеціальності «Екологія та охорона навколишнього середовища» / Г.М. Шамардіна, І.Г. Бондаренко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – № 1. – С. 80–84 (*внесок автора – постановка проблеми, організація та проведення соціологічного дослідження*).
6. Бондаренко І.Г. Факторна структура фізичного стану студентів МДГУ / І.Г. Бондаренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – № 4 – С. 24–28.
7. Бондаренко І.Г. Використання прикладних видів спорту у системі фізичного виховання бакалаврів екології / І.Г. Бондаренко // Інноваційний зміст фізичного виховання в умовах реформування вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації : Всеукр. наук.-практ. конф., 20-21 квітня 2006 р. – Полтава, 2006. – С. 12–16.
8. Бондаренко І.Г. Особливості фізичного виховання студентів еколого-медичного факультету (спеціальність «Екологія та охорона навколишнього середовища») / І.Г. Бондаренко // Сучасна тенденція розвитку

масових видів спорту Придніпров'я : наук.-практ. конф. 9-10 листопада 2006 р. – Дніпродзержинськ, 2006. – С. 36–38.

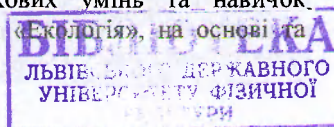
9. Бондаренко І.Г. Прикладна направленість процесу фізического виховання студентів, навчаючихся по напрямленню підготовки «Екологія» (результати анкетирования) / І.Г. Бондаренко, Н.М. Шмалько // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : IV междунар. науч. конф., 22 апреля 2008 г. : тезисы докл. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2008. – С. 13–16 (внесок автора – розробка анкети, проведення дослідження в МДГУ, обробка результатів соціологічного дослідження).
10. Бондаренко І.Г. Исследование уровня физической подготовленности студентов НГГУ с помощью метода индексов / Г.Н. Шамардина, І.Г. Бондаренко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : IV междунар. науч. конф., 22 апреля 2008 г. : тезисы докл. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2008. – С. 130–132 (внесок автора – постановка проблеми, обробка даних методами математичної статистики).
11. Бондаренко І.Г. Організація та планування навчального процесу фізичного виховання з прикладною спрямованістю в МДГУ з модульно-рейтинговою системою навчання / І.Г. Бондаренко // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи організації навчання : Всеукр. наук.-практ. конф. 13-14 вересня 2007 г. – Дн-ськ : Вид-во Маковецький Ю.В., 2008. – С. 137–140.
12. Бондаренко І.Г. Особенности проведения занятий по ППФП студентов НГГУ, обучающихся по направлению подготовки «Экология» [Электронный ресурс] / І.Г. Бондаренко // Восток – Россия – Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма : симпозиум 17-18 октября 2008 г. : тезисы докл. / СибГАУ им. М.Ф. Решетнёва. – Красноярск: РИО СФУ, 2008. – С. 350–352. – Режим доступа: http://www.sibsau.ru/images/stories/FFKiS/1_c.pdf.

АНОТАЦІЇ

Бондаренко І.Г. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки у фізичному вихованні студентів-екологів. – 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. – Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Дніпропетровськ, 2009.

Дисертація присвячена вирішенню проблеми підвищення рівня фізичної підготовленості, формуванню прикладних рухових умінь та навичок студентів, які навчаються за освітнім напрямом «Екологія», на основі та через реалізацію міжпредметних зв'язків.



Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні і експериментальному підтвердженні використання ефективних засобів ППФП у фізичному вихованні студентів, які здобувають вищу екологічну освіту.

З урахуванням вимог галузевих стандартів, міжпредметних зв'язків, узагальнення досвіду фахівців в галузі «Екологія», інтересів студентів-екологів, теоретично обґрунтовано комплекс засобів професійно-прикладної фізичної підготовки екологів у ВНЗ. Визначено головні компоненти фізичного стану студентів, взаємозв'язки між ними та індексами фізичної підготовленості студентів, які здобувають вищу екологічну освіту. Експериментально підтверджено ефективність застосування плавання, веслування, туризму в системі ППФП студентів-екологів. За допомогою факторного аналізу визначено оптимальне співвідношення засобів фізичної підготовки студентів, якісно охарактеризовано результати педагогічних досліджень.

Ключові слова: студент, екологія, професійно-прикладна фізична підготовка, туризм, веслування, плавання, фактор, експеримент.

Бондаренко И.Г. Средства профессионально-прикладной физической подготовки в физическом воспитании студентов-экологов. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения, Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Днепропетровск, 2009.

Диссертационная работа посвящена проблеме повышения уровня физической подготовленности, формирования прикладных двигательных умений и навыков студентов, которые обучаются по образовательному направлению «Экология».

Цель исследования состоит в теоретическом обосновании и экспериментальном подтверждении использования эффективных средств ППФП в физическом воспитании студентов, которые получают высшее экологическое образование.

В педагогическом исследовании взяли участие 16 специалистов в области «Экология», 131 студент (107 девушек, 24 юношей).

Изучив научную проблему, представляющую собой противоречие между уровнем здоровья, физической подготовленностью студентов, которые приобретают высшее экологическое образование и профессиональными требованиями к выпускникам ВУЗов, можно сделать вывод, что система физического воспитания в высшей школе не учитывает требования профессии к психофизической подготовленности студентов.

В результате анкетирования специалистов в области «Экология», студентов экологических факультетов, установлено, что эффективное выполнение профессиональных обязанностей экологов связано с развитием выносливости, координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости. Менее профессионально-значимыми способностями

названы скоростные: время двигательной реакции, частота двигательных действий.

Опираясь на требования образовательно-профессиональных программ, образовательно-квалификационных характеристик, обобщая опыт специалистов в области «Экология», учитывая интересы студентов, получающих высшее экологическое образование, теоретически обосновано использование средств ППФП экологов в высших учебных заведениях: плавания, туризма, гребли.

Предложенная технология реализации ППФП студентов, обучающихся по образовательному направлению «Экология», основывается на основных принципах обучения: комплексности, последовательности, доступности, позитивной мотивации и эмоциональности, связи обучения с практической деятельностью, актуальности, преемственности исторических традиций. Действующая программа по физическому воспитанию для ВУЗов Украины III-IV уровней аккредитации (2003) содержит базовый и вариативный компоненты. В предлагаемой нами технологии базовый компонент построен на основе спортивных игр, легкой атлетики, общефизической подготовки, вариативный – (ППФП), основанный на таких видах спорта как гребля на ялах, туризм, плавание.

Для определения эффективности предложенных средств ППФП был проведен педагогический сравнительный эксперимент. Отличительные признаки физического воспитания в экспериментальной группе: применение экспериментальной технологии ППФП на протяжении одного учебного года с сентября 2006 г. по июнь 2007 г. (32 ч практических занятий); соотношение средств ППФП и ЗФП: в КГ – 88 % : 12 %; в ЕГ – 70 % : 30 %; структура средств ППФП: увеличение учебных часов в системе ППФП для модуля «Гребля» (за счет модуля «Легкая атлетика»), изменение средств ППФП (туризм); плавание (увеличение количества часов); внедрение теста относительно определения уровня знаний студентов по технике безопасности; методика ППФП.

В результате проведения корреляционного анализа среди 72-х исследуемых корреляционных связей между показателями физической подготовленности и индексами физического состояния студентов, выявлено 44 значимых взаимосвязей, среди которых слабых – 3 ($p < 0,05$), средних – 41 (10 на уровне ($p < 0,05$), 31 – ($p < 0,01$)).

Результаты исследований свидетельствуют об улучшении показателей в экспериментальной группе, полученных в тестах: «бег на 2000 м», «бег на 100 м», «вис», «прыжок в длину с места», «поднимание туловища в сид», «наклоны туловища из положения сидя» ($p < 0,05$).

Применение факторного анализа позволило определить значимость показателей, которые характеризуют физическое состояние студентов. Большими факторными нагрузками характеризуются компоненты: аэробная выносливость, масса тела, ЖЕЛ, скоростные, скоростно-силовые, силовые способности. Установлено, что после внедрения технологии ППФП в

факторной структуре физического состояния студентов экспериментальной группы наблюдалось дифференцирование факторов, что свидетельствовало о более высоком развитии физических качеств, так как согласно теории адаптации и развития физических качеств, чем больше связей между физическими качествами, тем ниже уровень физической подготовленности.

Ключевые слова: студент, экология, профессионально-прикладная физическая подготовка, туризм, гребля, плавание, фактор, эксперимент.

Bondarenko I.G. The methods of professional-applied physical training preparation for the students of the Ecology department. – Manuscript.

Thesis on claiming for a Candidate of Science degree in Physical education and sport, specialization 24.00.02 is physical culture, physical education of different groups of population. – Dnipropetrovsk State Physical Culture and Sport Institute, Dnipropetrovsk 2009.

Our thesis is dedicated to the solving of the problem of improving the status of the physical basis, the formation of the applied movement skills of the students of the Ecology department by means of realization of the trough-subject connections.

The aim of research is the theoretical and the experimental provement of the effective methods of the professional-applied physical training of students of the Ecology department. The object of research is the physical training of the high school students. The subject of research is the range of the methods to teach the students of the Ecology department. Taking into consideration the standards, the trough-subject connections, the conclusions of the other scientists the domain of Ecology, the profits of the students taking their academical program and the theoretical provement of the professional-applied physical training in high schools. There are determined the main components of the students' physical state and their connections with the indexes of the physical preparation. There are practically proved the advantages of the usage of swimming, rowing and tourism in the context of the applied physical preparation of the students of the Ecology department. By means of the factor analysis of the best balance in the methods of preparation of students there were described the results of the pedagogical research.

Key words: student, ecology, professional-applied physical training, tourism, rowing, swimming, factor, experiment.