

.157.3

19

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України  
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

**ЧЕРНІГІВСЬКА СВІТЛАНА АНАТОЛІВНА**

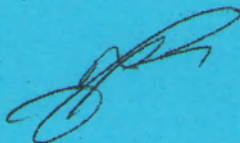
УДК: 159.923:17.022.1

**ІННОВАЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ НЕПРОФЕСІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ  
ОСВІТИ СТУДЕНТІВ, ЗВІЛЬНЕНИХ ВІД ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ  
З „ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ”**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання  
різних груп населення

**АВТОРЕФЕРАТ**

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



Дніпропетровськ – 2012

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Дніпропетровському державному інституті фізичної культури і спорту,  
Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України.

**Науковий керівник** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
**Афанасьєв Сергій Миколайович**, Дніпропетровський державний інститут  
фізичної культури і спорту, перший проректор з науково-педагогічної роботи.

**Офіційні опоненти:**

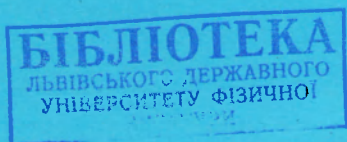
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **Круевич Тетяна Юрївна**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання;

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор **Белих Сергій Іванович**, Донецький національний університет, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту.

Захист відбудеться «19» квітня 2012 р. о 13<sup>30</sup> годині на засіданні спеціалізованої вченої ради 08.881.01 Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (49094, м. Дніпропетровськ, вул. Набережна Перемоги, 10).

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (49094, м. Дніпропетровськ, вул. Набережна Перемоги, 10).

Автореферат розіслано 16 березня 2012 р.



Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради

**Н.В. Масченко**

**Наукова новизна одержаних результатів. Вперше:**

- розроблено шляхи залучення студентів, звільнених за станом здоров'я від «Фізичного виховання», до самостійних фізкультурно-оздоровчих занять на основі використання непрофесійної фізкультурної освіти, що сприяє мотивації, формуванню знань, умінь і першого досвіду організації таких занять за участю та під контролем лікаря і викладачів кафедри фізичного виховання;

- розроблено модель особи будівничого власного здоров'я, яка є обов'язковою умовою результативного навчального процесу, а власне інноваційна технологія спрямована на становлення самовизначеної, забезпеченої знаннями та уміннями, потрібними для організації власних фізкультурно-оздоровчих занять при наявному захворюванні, діяльної особи студента, що є кінцевою метою непрофесійної фізкультурної освіти;

- визначено ефективність інноваційної педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти, яка враховує особливості психосоматичного статусу студентів, звільнених від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання», а також стимулює організацію їхніх занять, спрямованих на підвищення рівня здоров'я;

- розроблено уніфіковану програму-орієнтир організації самостійних, комплексних фізкультурно-оздоровчих занять під назвою «100 хвилин», яка разом з включенням до її змісту алгоритмом організації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять студентів з послабленим здоров'ям, є надійною основою для створення студентами з різними захворюваннями ефективних та безпечних індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.

Доповнено відомості про особливості мотивації, фізичного розвитку, функціонального та психічного стану, а також показники біологічного віку студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання».

Подальшого розвитку дістала система рейтингового оцінювання успішності студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання», яка заохочує їх до покращення власного здоров'я шляхом організації та проведення самостійних фізкультурно-оздоровчих занять.

**Практична значущість отриманих результатів** полягає у розробці інноваційної педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання», що може використовуватися у ході вдосконалення практики фізичного виховання. Отримані та узагальнені знання про особливості організації й змісту непрофесійної фізкультурної освіти цих студентів можуть бути застосовані у процесі підготовки майбутніх викладачів з фізичного виховання у вищій школі.

Результати дослідження впроваджено у діяльність кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Національний гірничий університет» (м. Дніпропетровськ), кафедри фізичної реабілітації Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту, кафедри фізичного виховання і спорту Донецького національного університету, кафедри фізичного виховання Донецького національного університету економіки і торгівлі імені М. Туган-Барановського, кафедри теорії та методики фізичної культури і туризму Запорізького національного університету, що засвідчують відповідні акти впровадження.

**Особистий внесок здобувача** полягає у постановці проблеми, формулюванні мети і завдань дослідження, самостійному проведенні дослідницької та експериментальної роботи; статистичній обробці, аналізі та узагальненні одержаних результатів; розробці інноваційної педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання». У наукових працях, виконаних у співавторстві, автором зібрано та проаналізовано всі експериментальні дані.

**Апробація результатів дисертаційної роботи.** Основні результати дослідження були обговорені на Міжнародних наукових конференціях: «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму» (м. Запоріжжя, 2010); III науковій конференції пам'яті А. М. Лапутіна (м. Чернігів, 2010); II науково-практичній конференції «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи» (м. Донецьк, 2010); III науково-практичній конференції «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (м. Київ, 2011); XV науковій конференції «Молода спортивна наука України» (м. Львів, 2011); VI науково-практичній конференції «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи» (м. Дрогобич, 2011); Міжнародній науково-практичній конференції «Фізичне виховання різних груп населення: стан, проблеми та перспективи» (м. Дніпропетровськ, 2011); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Проблема розробки галузевих стандартів вищої освіти нового покоління» (м. Дніпропетровськ, 2011), а також на конференції «Актуальні питання фізичного виховання і здоров'я студентської молоді» (2011), яку проводила кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та валеології Дніпропетровської державної медичної академії.

**Публікації.** За результатами дослідження опубліковано 17 праць наукового та методичного характеру, у тому числі 10 статей у спеціалізованих наукових виданнях, затверджених ВАК України. З них 8 статей є одноосібними.

**Структура та обсяг роботи.** Дисертаційна робота складається зі вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаної літератури, 20 додатків. Робота містить 30 таблиць та 25 рисунків. Список використаної літератури налічує 269 літературних джерел, з яких 19 – іноземних авторів. Обсяг дисертаційної роботи – 290 сторінок.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність теми дисертації, визначено мету й завдання, предмет і об'єкт дослідження, розкрито наукову новизну і практичне значення роботи, показано особистий внесок автора, наведено інформацію про апробацію результатів дослідження та публікації автора.

У першому розділі «Сучасний рівень і перспективи **вдосконалення фізичного виховання студентів з порушеннями у стані здоров'я**» проведено теоретичний аналіз та узагальнення даних вітчизняних і зарубіжних спеціалістів з питань покращення освітнього процесу з вадами

здоров'я. Проаналізовано наявні підходи до теоретичних і методичних занять студентів з послабленим здоров'ям, включаючи поширену реферативну форму.

Розглянуто та розкрито основні шляхи досягнення позитивного ефекту у процесі непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання». Доведено, що недостатня вивченість зазначеної проблеми не дозволяє забезпечити таку структуру ціннісних орієнтацій, а також рівень формування у студентів теоретичних знань і практичних умінь, який би дозволяв їм самостійно та дієво впливати на стан свого здоров'я, покращувати його достовірні показники.

Аналіз стану вивчення цих питань дозволив уточнити предметну сферу дослідження та загальний напрям проведення педагогічного експерименту.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» розкрито зміст використаних методів дослідження та організацію дослідження.

Описано застосування теоретичного аналізу та узагальнення даних літературних джерел. Анкетування використано для оцінки знань та умінь з фізкультурної діяльності студентів. Дослідження психічного стану проводилося за допомогою психолого-діагностичних методик: «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіча), діагностика рівня соціальної фрустрації Л. І. Васермана, диференціальна діагностика депресивних станів В. Зунге (модифікація Т. І. Балашової), дослідження рівня нервово-психічної адаптації (І. Н. Гурвич), рівнів тривожності за тестом «Особистісна шкала виявлення тривожності» Дж. Тейлора (модифікація В. Г. Норакидзе) та «Смисложиттєві орієнтації» (Д. О. Леонтьєва). Проведено комплексну оцінку рівня здоров'я за показниками адаптаційного потенціалу (за Р. М. Баєвським), біологічного віку (за В. П. Войтенко). Визначення функціонального стану кардіо-респіраторної системи було проведено за допомогою таких методів: вимірювання артеріального тиску, пульсометрії, проб Штанге та Генча, спірометрії. Результати дослідження оброблено стандартними методами математичної статистики.

У педагогічному експерименті, який проводився на базі ДВНЗ «Національний гірничий університет», взяли участь студенти 1, 2 і 3 курсу, звільнені від практичних занять з «Фізичного виховання». До контрольної групи увійшли студенти 2 і 3 курсів, загальною кількістю 45 осіб (27 дівчат і 18 юнаків), які займалися за реферативною формою навчання. До експериментальної групи увійшли студенти 1 курсу, що займалися за розробленою нами педагогічною технологією непрофесійної фізкультурної освіти, у кількості 41 особи (18 дівчат та 23 юнаків).

Структура захворювань студентів експериментальної групи мала такий вигляд: ураження серцево-судинної системи – 39,02 %, опорно-рухового апарату – 26,83 %, органів зору – 14,63 %, ендокринної та видільної систем – по 7,32 %, інші захворювання – 4,88 %.

Дослідження проводилися у чотири етапи, кожен з яких був зосереджений на вирішенні певних завдань.

**Перший етап** (2008-2009 рр.) передбачав аналіз та узагальнення відомостей вітчизняних і зарубіжних фахівців, спрямованих на вдосконалення

процесу фізичного виховання зі студентами, звільненими від практичних занять, та на формування знань і умінь застосування засобів оздоровчої фізичної культури цієї категорії студентів. Визначено мету, завдання, об'єкт, предмет і програму досліджень.

**На другому етапі (2009-2010 рр.)** було підбрано методи дослідження для визначення психофізичного стану та сформованості фізкультурної діяльності осіб, включених у педагогічний експеримент. На основі первинної інформації розроблено інноваційну педагогічну технологію непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання».

**На третьому етапі (2010-2011 рр.)** впроваджено у навчально-виховний процес кафедри фізичного виховання педагогічну технологію непрофесійної фізкультурної освіти звільнених студентів. Проведено педагогічний експеримент, визначено психофізичний стан і рівень знань студентів контрольної та експериментальної груп.

**Четвертий етап (2011-2012 рр.)** було присвячено математичній обробці експериментальних даних, визначенню ефективності розробленої інноваційної технології непрофесійної фізкультурної освіти, підведенню підсумків дослідження, формулюванню висновків, підготовці практичних рекомендацій та написанню тексту дисертації.

У третьому розділі дисертації «**Обґрунтування інноваційної педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання»** представлено структуру та зміст розробленої інноваційної педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти звільнених студентів.

Спрямованість інноваційної технології непрофесійної фізкультурної освіти визначається тим, що вона використовується для ефективної організації освітнього процесу студентів, звільнених від «Фізичного виховання».

До змісту технології увійшла модульна організація навчального процесу, що складається з чотирьох модулів, за допомогою яких передбачене послідовне включення студентів до системи непрофесійної фізкультурної освіти. Розроблений алгоритм організації фізкультурно-оздоровчих занять звільнених студентів за програмою «100 хвилин» забезпечив умови для поетапного створення ними індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм, окреслив методичні вимоги щодо організації самостійних занять, включаючи види педагогічного контролю, медичний контроль і самоконтроль за станом здоров'я з боку студента з обов'язковим веденням та пред'явленням викладачу та лікарю щоденника самоконтролю. Програма «100 хвилин», враховує рекомендації МОН України щодо дотримання студентами рухової активності в обсязі 8-12 годин на тиждень (наказ № 1078 від 27 листопада 2008 р.).

Розроблена рейтингова система успішності стимулювала розгортання фізкультурної діяльності, вимоги до якої визначено «Моделлю будівничого власного здоров'я». Модель описує соціальні, професійні та інші риси, яких має набути студент у ході занять з непрофесійної фізкультурної освіти.

Зміст технології представлено на рис. 1.



Рис. 1. Зміст технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання»

Четвертий розділ «Експериментальна перевірка інноваційної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання» присвячений описанню результатів педагогічного експерименту та перевірці ефективності технології на підставі отриманих даних.

З метою оцінки ефективності впливу розробленої нами технології непрофесійної фізкультурної освіти на функціональний і фізичний стан студентів, звільнених від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання», було проведено відповідні дослідження.

У табл. 1 наведено статистичні дані за показниками функціонального стану та фізичного розвитку студентів експериментальної групи до та після експерименту.

Наприкінці дослідження серед показників, що характеризують функціональний стан кардіо-респіраторної системи студентів експериментальної групи, було зафіксовано статистично достовірні зміни показників частоти серцевих скорочень, проби Штанге і Генча та відношення фактичної до належної ємності легень.

Таблиця 1

Статистичні дані показників функціонального стану і фізичного розвитку студентів експериментальної групи до та після експерименту (n = 41)

Показники	До експерименту		Після експерименту	
	Юнаки n = 23	Дівчата n = 18	Юнаки n = 23	Дівчата n = 18
	X ±s	X ±s	X ±s	X ±s
Частота серцевих скорочень, уд/хв	76,39±5,97	<b>73,94±6,91</b>	<b>72,69±6,03</b>	<b>71,37±3,03</b>
Артеріальний систолічний тиск, мм рт.ст.	126,30±16,59	112,77±8,95	123,91±10,76	112,5±8,62
Артеріальний діастолічний тиск, мм рт.ст.	79,78±9,94	77,5±4,93	81,96±7,19	76,94±4,58
Проба Штанге	<b>51,04±5,06</b>	<b>44,11±4,1</b>	<b>51,71±5,59</b>	<b>51,45±6,84</b>
Проба Генча	<b>21,39±3,68</b>	<b>23,56±4,91</b>	<b>24,91±3,1</b>	28,17±5,03
Маса тіла, кг	76,69±16,97	58,77±7,44	78,35±15,27	59,33±7,52
Довжина тіла, см	179,17±5,26	166,72±4,94	179,65±4,99	166,72±4,94
Сила кисті, кг	44,91±7,82	25,33±7,19	46,78±7,63	26,61±7,41
Індекс маси тіла, од.	23,74±4,56	21,03±2,16	24,16±6,21	21,19±2,16
Силовий індекс, %	59,83±10,43	42,5±12,45	62,04±12,25	45,06±13,92
Фактична ємність легень, мл	3878,26±692,79	2821,11±488,96	4247,39±558,13	2915±482,57
Відношення фактичної ємності легень до належної ємності	12,78	<b>80,07±10,59</b>	<b>83,25±7,61</b>	<b>83,54±9,61</b>

**Примітка.** Виділено показники, за якими отримані статистично достовірні відмінності в рівнях (середніх значеннях) відповідного показнику (p<0,05).



В експериментальній групі статистичні дані ЧСС у юнаків склали  $\bar{X}=76,33$  уд./хв. до експерименту, після –  $\bar{X}=72,69$  уд./хв., у дівчат  $\bar{X}=73,94$  уд./хв. та  $\bar{X}=71,17$  уд./хв., ( $p<0,05$ ).

Натомість серед студентів контрольної групи протягом навчального року статистично достовірних змін за показниками ЧСС не відбулось. Статистичні дані склали: у юнаків  $\bar{X}=76,89$  уд./хв. та  $\bar{X}=80,06$  уд./хв., у дівчат  $\bar{X}=76,33$  уд./хв. та  $\bar{X}=76,85$  уд./хв. ( $p>0,05$ ).

Показники дихальної системи у студентів експериментальної групи, порівняно з показниками контрольної, покращилися. Так, показники проби Штанге до та після експерименту у студентів експериментальної групи склали у юнаків відповідно  $\bar{X}=47,04$  с та  $\bar{X}=54,21$  с, у дівчат  $\bar{X}=44,11$  с та  $\bar{X}=51,45$  с ( $p<0,05$ ), проби Генча у юнаків –  $\bar{X}=21,39$  с та  $\bar{X}=24,91$  с, у дівчат  $\bar{X}=23,55$  с та  $\bar{X}=28,17$  с ( $p<0,05$ ).

У контрольній групі за пробою Штанге статистичні показники склали відповідно на початку та наприкінці навчального року у юнаків  $\bar{X}=47,7$  с та  $\bar{X}=45,44$  с, у дівчат  $\bar{X}=41,15$  с та  $\bar{X}=37,41$  с ( $p>0,05$ ), за пробою Генча у юнаків:  $\bar{X}=23,88$  с та  $\bar{X}=21,37$  с, у дівчат  $\bar{X}=23,85$  с та  $\bar{X}=21,37$  с ( $p>0,05$ ).

Дуже важливим показником функціонального стану органів дихання є відношення фактичної ЖЄЛ до належної. Так, в експериментальній групі отримані статистично достовірні зміни відношення фактичної до належної ємності легень у юнаків до експерименту –  $\bar{X}=77,06$  % та після –  $\bar{X}=83,2$  %, у дівчат  $\bar{X}=80,07$  % та  $\bar{X}=83,59$  % ( $p<0,05$ ).

У контрольній групі досліджуваний показник відношення фактичної до належної ємності легень склав у юнаків  $\bar{X}=75,98$  % та  $\bar{X}=75,29$  %, у дівчат  $\bar{X}=80,59$  % та  $\bar{X}=78,24$  % ( $p>0,05$ ).

Аналізуючи показники адаптаційного потенціалу, ми встановили, що на відміну від контрольної групи, де наприкінці року підвищується відсоток студентів, у яких відмічається напруження механізмів адаптації (II-й рівень): юнаки – 83,33 %, дівчата – 59,26 %, в експериментальній у дівчат збільшується відсоток осіб, що належать до I рівня адаптаційного потенціалу, з 38,89% до 59,92%, та зменшується у II рівні з 61,11% до 40,08%. Кількість юнаків, які відносяться до I рівня адаптаційного потенціалу, після експерименту зросла до 56,52 % з 43,48 % ( $p<0,05$ ).

Таким чином, на підставі отриманих результатів можна зробити висновок, що розроблена та апробована інноваційна педагогічна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання», забезпечує позитивний вплив на функціональний стан кардіо-респіраторної системи.

Цей факт можна пояснити тим, що розроблена педагогічна технологія спонукає студентів з відхиленнями у стані здоров'я до турботи про себе і розгортання самостійних фізкультурно-оздоровчих занять. Позитивний вплив самостійних занять якраз і можуть засвідчувати показники, що характеризують функціональний стан кардіо-респіраторної системи.

При статистичній обробці результатів тестування юнаків та дівчат

експериментальної та контрольної груп за психологічними показниками виявлено, що значимих відмінностей між ними немає. Це дозволило нам об'єднати юнаків і дівчат в одну вибірку сукупність.

У табл. 2 наведено статистичні дані на початку та наприкінці навчального року за досліджуваними психологічними показниками в контрольній групі.

Аналізуючи статистичні дані психологічних показників у студентів контрольної групи встановлено, що на відміну від експериментальної групи, у контрольній відсутнє покращення показників за рівнем депресивних станів, статистичні дані склали  $\bar{X}=51,93$  балів та  $\bar{X}=51,89$  балів при  $t=0,05$ ,  $p=0,9564$  ( $p>0,05$ ), та за рівнем тривожності –  $\bar{X}=20,47$  балів і  $\bar{X}=21,18$  балів при  $t=0,44$ ,  $p=0,6636$  ( $p>0,05$ ).

Таблиця 2

**Статистичні дані психологічних показників у контрольній групі на початку та наприкінці навчального року (n = 45)**

Показники	На початку навчального року		Наприкінці навчального року		t-критерій Стьюдента	Рівень значимості p ( $p > 0,05$ )
	$\bar{X}$	$\pm s$	$\bar{X}$	$\pm s$		
Мета в житті, бали	33,36	5,50	31,24	5,84	1,76	0,0811
Задоволеність процесом, бали	30,00	5,12	30,42	5,55	0,38	0,7084
Задоволеність результатом, бали	26,91	3,52	26,00	3,92	1,16	0,2492
Локус контролю-Я, бали	21,93	3,30	21,58	3,43	0,50	0,6177
Локус контролю-Життя, бали	31,33	5,81	31,51	5,82	0,15	0,8850
Загальна осмисленість життя, бали	107,69	13,88	104,09	14,85	1,19	0,2380
Нервово-психічна адаптація, бали	25,51	15,84	25,16	15,39	0,11	0,9142
Соціальна фрустрація, бали	0,90	0,57	1,06	0,58	1,31	0,1931
Депресія, бали	51,93	3,38	51,89	4,25	0,05	0,9564
Тривожність, бали	20,47	7,88	21,18	7,57	0,44	0,6636
Активне діяльне життя, рейтинг	8,78	4,50	8,64	4,82	0,14	0,8924
Здоров'я, рейтинг	4,36	4,82	4,56	5,35	0,19	0,8527
Пізнання, рейтинг	10,96	4,43	10,42	4,29	0,58	0,5635
Розвиток, рейтинг	8,33	4,36	7,80	4,29	0,54	0,5932
Творчість, рейтинг	13,38	3,84	12,76	4,38	0,72	0,4752
Впевненість у собі, рейтинг	7,91	4,31	8,22	4,32	0,34	0,7329

При дослідженні виділених нами 6-ти термінальних цінностей за методикою М. Рокіча статистично достовірних змін також не відбулося, про що свідчать дані, наведені у таблиці 2. Наявність недостовірних розбіжностей у студентів контрольної групи за тестом «Смисложиттєві орієнтації» свідчить про те, що використання реферативної форми навчання не забезпечує зміни структури смисложиттєвих орієнтацій.

З таблиці 2 бачимо, що статистично достовірних відмінностей за усіма досліджуваними психологічними показниками у студентів контрольної групи не виявлено. Тобто протягом навчального року ніяких відчутних спонтанних змін за цими показниками у них не відбулося.

При вивченні структури ціннісних орієнтацій нас цікавили отримані в експериментальній групі результати впливу на свідомість студентів як потенційних будівників власного здоров'я. Застосовуючи інноваційну технологію, ми мали на меті перевірити, чи можна за рахунок її застосування дієво впливати на актуалізацію цінності здоров'я у студентів, звільнених від «Фізичного виховання». У таблиці 3 наведено статистичні дані психологічних показників в експериментальній групі до та після впровадженної у навчально-виховний процес технології непрофесійної фізкультурної освіти.

Таблиця 3

**Статистичні дані психологічних показників в експериментальній групі до та після експерименту (n = 41)**

Показники	До експерименту		Після експерименту		t-критерій Ст'юдента	Рівень значимості p
	X	±s	X	±s		
Мета в житті, бали	31,52	7,15	29,97	7,41	0,84	0,4058
Задоволеність процесом, бали	28,39	6,94	32,35	4,44	2,68	0,0094
Задоволеність результатом, бали	26,03	4,62	28,13	3,21	2,07	0,0424
Локус контролю-Я, бали	22,00	3,47	21,39	3,80	0,66	0,5100
Локус контролю-Життя, бали	30,48	5,84	30,16	6,33	0,21	0,8355
Загальна осмисленість життя, бали	103,23	16,11	98,87	18,56	0,99	0,3278
Нервово-психічна адаптація, бали	22,45	15,60	26,32	17,04	0,93	0,3546
Соціальна фрустрація, бали	0,91	0,45	0,94	0,54	0,17	0,8689
Депресія, бали	49,97	5,93	45,90	4,85	2,95	0,0045
Тривожність, бали	19,06	6,89	15,65	4,72	2,28	0,0262
Активне діяльне життя, рейтинг	8,52	3,94	6,45	2,29	2,52	0,0144
Здоров'я, рейтинг	6,52	3,88	3,45	3,73	2,78	0,0073
Пізнання, рейтинг	11,94	4,02	11,45	4,00	0,47	0,6366
Розвиток, рейтинг	9,13	4,40	6,77	2,99	2,46	0,0166
Творчість, рейтинг	12,74	5,70	12,35	4,67	0,29	0,7709
Впевненість у собі, рейтинг	6,29	3,50	6,28	4,44	0,01	0,9998

**Примітка.** Виділено показники, за якими отримані статистично достовірні відмінності в рівнях (середніх значеннях) відповідного показнику ( $p < 0,05$ ).

Отримані результати свідчать про покращення рейтингу, а отже значимості та ролі здоров'я в життєдіяльності студентів з  $\bar{X} = 6,52$  до  $\bar{X} = 3,45$  при  $t = 2,78$ ,  $p = 0,0073$  ( $p < 0,05$ ). Окрім цінності «Здоров'я» в експериментальній групі спостерігаються статистично достовірні зміни рейтингу за цінностями «Активне діяльне життя» з  $\bar{X} = 8,52$  до  $\bar{X} = 6,45$  при  $t = 2,52$ ,  $p = 0,0144$  ( $p < 0,05$ ) та «Розвиток» – з  $\bar{X} = 9,13$  до  $\bar{X} = 6,77$  при  $t = 2,46$ ,  $p = 0,0166$  ( $p < 0,05$ ). Активне діяльне життя спонукає до постійної еволюції і зміни поведінки людини, а розвиток особи та здоров'я вказують на постійну роботу «розуму» та

включення в процеси життєдіяльності елементів «тіла» (відповідно до ключових понять психологічної концепції особистості Г. Олпорта).

В експериментальній групі за тестом «Смисложиттєві орієнтації» одержано статистично достовірні дані за показниками «Задоволеність процесом» та «Задоволеність результатом». Значущість розбіжностей за показником «Задоволеність процесом» на початку та наприкінці дослідження склала  $\bar{X}=28,39$  балів та  $\bar{X}=32,35$  балів при  $t=2,68$ ,  $p=0,0094$  ( $p<0,05$ ). Значущість розбіжностей за даними показника «Задоволеність результатом» до експерименту склала  $\bar{X}=26,03$  балів, після експерименту –  $\bar{X}=28,13$  балів при  $t=2,07$ ,  $p=0,0424$  ( $p<0,05$ ).

Тестування за методикою диференціальної діагностики депресивних станів Зунге в експериментальній групі показує достовірне зменшення кількості звільнених студентів, у яких після впливу непрофесійної фізкультурної освіти спостерігаються депресивні стани. Отримані статистичні дані свідчать про значущість розбіжностей між показниками «Депресії» до й після експерименту:  $\bar{X}=49,97$  балів та  $\bar{X}=45,90$  балів при  $t=2,95$ ,  $p=0,0045$  ( $p<0,05$ ). За методикою В. Г. Норахідзе до та після експерименту проводилося дослідження рівня тривожності, згідно з яким статистичні дані складають:  $\bar{X}=19,06$  балів та  $\bar{X}=15,65$  балів при  $t=2,28$ ,  $p=0,0262$  ( $p<0,05$ ).

Застосована інноваційна навчальна технологія непрофесійної фізкультурної освіти суттєво змінила також структуру знань, умінь та навичок, потрібних студентам для управління власним здоров'ям, що підтверджують проведені дослідження. Використання їх під час розгортання власних фізкультурно-оздоровчих занять, за методичної участі викладача кафедри фізичного виховання, привело до того, що у студентів експериментальної групи суттєво покращилися не лише показники стану психічної сфери, але й функціональний стан та дані фізичного розвитку.

Отже, впровадження інноваційної технології непрофесійної фізкультурної освіти, по-перше, змінило у студентів структуру та якість їх умінь та навичок щодо управління власним здоров'ям. По-друге, надало відчуття впевненості, що вони можуть без втрат для здоров'я застосовувати ті або інші знання та поступово набувати досвід з організації своїх фізкультурно-оздоровчих занять.

Знання, набуті студентами у ході методичних занять, консультацій та роботи з літературою, під час розробки та реалізації під контролем викладача і лікаря власних фізкультурно-оздоровчих занять, а також уведення у навчання рейтингового оцінювання успішності додали їм впевненості у своїх силах.

Враховуючи мету дисертаційної роботи, нам потрібно було оцінити освітні ефекти розробленої технології. За даними анкетування з вивчення ступеня сформованості фізкультурної діяльності було встановлено, що на початку дослідження як в експериментальній, так і в контрольній групі були відсутні знання і уміння, потрібні для ініціації фізкультурної діяльності: наявні були лише фрагментарні знання і деякі вміння виконувати стандартні вправи. Встановлено відсутність знань і умінь для виховання характеру і волі.

Наприкінці дослідження в контрольній групі рівень знань, потрібний для розгортання фізкультурної діяльності, так і залишився на рівні фрагментарних і

неглибоких. Тоді як в експериментальній групі впроваджена технологія непрофесійної фізкультурної освіти дозволила сформувати глибокі й повні знання і уміння для покращення свого здоров'я у 78 %, для підвищення роботоздатності у 82 %, організації фізкультурного дозвілля – у 73 % студентів.

Останнє питання анкети, спрямованої на дослідження сформованості фізкультурної діяльності, було сформульоване так: «Розкрийте, будь-ласка, яким чином Ви сформували наявні у Вас знання та уміння щодо організації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять». Наприкінці навчального року ми отримали дані, які вказують на джерело наявних у студентів знань та умінь щодо проведення власних фізкультурно-оздоровчих занять. З'ясовано, що вони їх отримали «У ході занять з непрофесійної фізкультурної освіти на кафедрі фізичного виховання», таку відповідь дали усі 100,00% студентів (41 особа), що є цілком логічним з огляду на їхню участь у різноманітних і систематичних заняттях відповідно до змісту реалізованої інноваційної педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти.

Загалом, застосована інноваційна педагогічна технологія непрофесійної фізкультурної освіти суттєво змінила структуру знань, умінь та навичок, потрібних студентам для управління власним здоров'ям. Ці зміни, разом з розгортанням власних фізкультурно-оздоровчих занять, за методичної участі викладача кафедри фізичного виховання, суттєво покращили у них не лише показники психічної сфери, але й функціональний стан організму.

П'ятий розділ «Аналіз та узагальнення результатів дослідження». Представлено три групи даних, одержаних у ході дисертаційного дослідження.

#### **Підтверджено:**

- факт, що реферативна форма навчання не дозволяє підвищити рівень фізкультурної освіченості студентів з послабленим здоров'ям, створити передумови для початку самостійних фізкультурно-оздоровчих занять, підняти престиж і значущість дисципліни «Фізичне виховання», сприяти розгортанню їх фізкультурної діяльності і діяльності з будівництва власного здоров'я;

- припущення, що педагогічна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів основної медичної групи (В. В. Приходько, 1992) може бути трансформована, а потім успішно застосована у навчально-виховному процесі для покращення психофізичного стану студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання».

#### **Доповнено:**

- відомості про особливості ціннісних орієнтацій студентів з послабленим здоров'ям щодо цінностей «Здоров'я», «Розвиток» та «Активне діяльне життя»;

- дані про функціональний та психофізичний стан організму студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання»;

- дані про показники біологічного віку студентів I-III курсів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання».

Уперше розроблена та впроваджена в процес фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів інноваційна педагогічна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання», що сприяє досягненню достатнього рівня

фізкультурної освіченості особи, позитивно позначається на активізації цінностей здоров'я і мотивації, знаннях та уміннях, потрібних для розгортання власних фізкультурно-оздоровчих занять, і, як результат, на покращенні психофізичного стану особи студентів.

## ВИСНОВКИ

У дисертації представлено новий підхід щодо залучення студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання», до навчально-виховного процесу на кафедрах фізичного виховання шляхом розроблення та впровадження педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти.

1. Аналіз науково-методичної літератури за темою дослідження дозволив встановити, що існуючий навчально-виховний процес студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання», у вищих навчальних закладах є недостатньо ефективним, не сприяє суттєвому покращенню рівня їх здоров'я і слабо відповідає потребам сучасної молоді. У зв'язку з цим актуальним є питання створення нових педагогічних технологій, оцінки їх ефективності, зокрема, розробленої нами педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання».

2. Специфіка процесу фізичного виховання студентів, звільнених від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання», окреслюється нормативно визначеною у навчальній програмі вимогою, що на кафедрі фізичного виховання вони виконують виключно розділи цієї програми з теоретичної та методичної підготовки. Отже, одним з пріоритетних завдань є залучення звільнених студентів до навчально-виховного процесу шляхом включення їх до системи непрофесійної фізкультурної освіти, зорієнтованої на використанні ідей, принципів, засобів і методів оздоровчого тренування.

3. До змісту інноваційної педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання», увійшла модульна організація навчального процесу, що складається з чотирьох модулів, за допомогою яких передбачено послідовне включення студентів у систему непрофесійної фізкультурної освіти. Напрацьований алгоритм організації фізкультурно-оздоровчих занять звільнених студентів за програмою «100 хвилин» забезпечив умови для поетапного створення ними індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм, окреслив методичні вимоги щодо організації самостійних занять, включаючи види педагогічного контролю, медичний контроль і самоконтроль за станом здоров'я з боку студента з обов'язковим веденням та пред'явленням викладачу та лікарю щоденника самоконтролю. Розроблена рейтингова система успішності стимулювала розгортання фізкультурної діяльності, вимоги до якої визначені підготовленою «Моделлю будівничого власного здоров'я».

4. Розроблена модель будівничого власного здоров'я виступає обов'язковою умовою педагогічної технології і сприяє формуванню вмотивованої та самовизначеної, діяльної особи студента, що і є метою занять з непрофесійної фізкультурної освіти. Важливим етапом розробленої

едагогічної технології є забезпечення адаптації та мотивації студентів з ослабленим здоров'ям до визначених викладачем навчальних вимог. Позитивна адаптація і мотивація студентів до занять з непрофесійної фізкультурної освіти мають привертати і мобілізувати, заохочувати студентів о турботи про себе, сприяти їх подальшій самоорганізації у процесі навчання.

5. Специфіку педагогічного експерименту визначало те, що у ході експерименту дослідним шляхом перевірялися та вдосконалювалися окремі елементи попередньо спроектованої інноваційної педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання». Одночасно визначалася фективність комплексу запропонованих педагогічних інновацій як результат овоєння теоретичних, методичних знань і проведення студентами амостійних фізкультурно-оздоровчих занять.

6. Дані, одержані в експериментальній групі наприкінці року, свідчать про покращення рейтингу, а отже значимості та ролі цінності здоров'я у життєдіяльності студентів з  $\bar{X}=6,52$  до  $\bar{X}=3,45$  при  $t=2,78$ ,  $p=0,0073$  ( $p<0,05$ ). Крім цінності «Здоров'я» в експериментальній групі спостерігаються статистично достовірні зміни рейтингу за цінностями «Активне діяльне життя»  $\bar{X}=8,52$  до  $\bar{X}=6,45$  при  $t=2,52$ ,  $p=0,0144$  ( $p<0,05$ ) та «Розвиток» – з  $\bar{X}=9,13$  до  $\bar{X}=6,77$  при  $t=2,46$ ,  $p=0,0166$  ( $p<0,05$ ).

7. У ході експерименту відбулися зміни і в досліджуваних нами психічних процесах. Як результат використання інноваційної педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти було зафіксовано статистично стовірні зміни психічних станів у частині зниження рівня депресивних станів рівня тривожності.

8. В експериментальній групі, протягом навчального року показник адаптаційного потенціалу достовірно покращився, про що свідчать отримані статистичні дані до та після експерименту. На відміну від контрольної групи, де наприкінці року підвищується відсоток студентів, у яких відмічається напруження механізмів адаптації (II-й рівень): юнаки – 83,33 %, дівчата – 59,26 %, в експериментальній у дівчат збільшується відсоток осіб, що належить до I рівня адаптаційного потенціалу з 38,89% до 59,92% та зменшується у II рівні з 11,11% до 40,08%. Кількість юнаків, які відносяться до I рівня адаптаційного потенціалу, після експерименту зросла з 43,48 % ( $p<0,05$ ) до 56,52 %. Слід зауважити, що до впливу технології непрофесійної фізкультурної освіти студенти експериментальної групи мали II рівень адаптаційного потенціалу, тобто напруження механізмів адаптації, після впливу – I рівень, або достатні функціональні можливості організму до включення механізмів адаптації.

9. При дослідженні показників, що характеризують функціональний стан кардіо-респіраторної системи студентів експериментальної групи, наприкінці дослідження відмічаються статистично достовірі зміни порівняно з показниками контрольної. Статистичні дані ЧСС до експерименту складали у юнаків  $\bar{X}=76,33$  уд./хв. після –  $\bar{X}=72,69$  уд./хв., у дівчат  $\bar{X}=73,94$  уд./хв. та  $\bar{X}=71,17$  уд./хв., ( $p<0,05$ ); проби Штанге у юнаків відповідно  $\bar{X}=47,04$  с та

$\bar{X}=54,21$  с, у дівчат  $\bar{X}=44,11$  с та  $\bar{X}=51,45$  с ( $p<0,05$ ), проби Генча у юнаків –  $\bar{X}=21,39$  с та  $\bar{X}=24,91$  с, у дівчат  $\bar{X}=23,55$  с та  $\bar{X}=28,17$  с ( $p<0,05$ ).

10. Таким чином, інноваційна педагогічна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з „Фізичного виховання”, здатна забезпечити комплексний вплив на цих осіб. Це, насамперед, освітні ефекти (актуалізація цінності здоров'я, формування знань, умінь і навичок управління здоров'ям, спонукання до розгортання фізкультурної діяльності та власного розвитку тощо), а також позитивний всебічний вплив на психофізичну сферу студентів з послабленим здоров'ям у ході їхніх подальших самостійних фізкультурно-оздоровчих занять.

Проведене дослідження дозволяє рекомендувати розроблену інноваційну педагогічну технологію непрофесійної фізкультурної освіти до використання у практиці вищої школи. Перспектива подальших досліджень пов'язана з удосконаленням окремих елементів технології та рейтингової системи оцінювання успішності студентів.

### СПИСОК ПРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Чернігівська С. А. Організація самостійних фізкультурно-оздоровчих занять «Програма 100 хвилин» : Навч. посібник / С. А. Чернігівська. – Дніпропетровськ : НГУ, 2011. – 63 с.

2. Чернігівська С. А. Особливості педагогічної технології формування студентів як будівничих власного здоров'я / С. А. Чернігівська // Теорія і практика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. – 2010. – № 2. – С. 202-209.

3. Чернігівська С. А. Особливості стану студентів, звільнених від фізичного виховання, та перспективи їх залучення до будівництва власного здоров'я / С. А. Чернігівська // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія: Педаг. науки. Фізичне виховання та спорт. – Випуск 81. Чернівці: ЧНПУ, 2010. – С. 480-483.

4. Чернігівська С. Авторська система рейтингового оцінювання успішності студентів, звільнених від практичних занять з фізичного виховання / С. А. Чернігівська, С. М. Афанасьєв // Молода спортивна наука України : зб. наукових праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Вип. 15. – Т. 2. – Львів, 2011. – С.263-267. (Внесок автора полягає в обґрунтуванні та розробці рейтингової системи оцінювання успішності даних студентів).

5. Чернігівська С. А. Модель будівничого власного здоров'я для інноваційної педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від «Фізичного виховання» / С. А. Чернігівська // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 38-40.

6. Чернігівська С. А. Особливості біологічного віку та проблема самоконтролю за покращенням психофізичного стану студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання» / С. А. Чернігівська, В.М. Вілянський // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.



Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – Вип. 11. – С. 486-490. *(Внесок автора полягає у проведенні досліджень, які розкривають особливості біологічного віку обстежуваних).*

7. Чернігівська С. А. Особливості психічних станів студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання» / С. А. Чернігівська, О. В. Шевяков // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. випуск 91. Серія: Педаг. науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧНПУ, 011. – С. 491-495. *(Внесок автора полягає у формуванні концепції дослідження, опитуванні студентів та узагальненні отриманих результатів).*

8. Чернігівська С. А. Програма індивідуальних оздоровчих занять, як фактор розгортання навчальної діяльності студентів у дисципліні «Фізичне виховання» / С. А. Чернігівська // Інститут фізичного виховання і спорту. Сер.15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/ Фізична культура». Вип. 13. – К. : Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2011. – С.694-697.

9. Черниговская С. А. Социальные, педагогические и правовые аспекты привлечения студентов, освобожденных от «Физического воспитания» к самостоятельным оздоровительным занятиям / С. А. Черниговская // Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-методичний журнал. – 2011.– № 1-2. – С. 251-259.

10. Чернігівська С. А. Термінальні цінності і усвідомлення сенсу життя студентами, звільненими від «Фізичного виховання» / С. А. Чернігівська, О. В. Шевяков // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Випуск 91. Серія: Педаг. науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧНПУ, 2011. – С. 484-490. *(Внесок автора полягає у формуванні концепції дослідження, опитуванні студентів та узагальненні отриманих результатів).*

11. Вилянський В. Н. Управление здоровьем в аспекте технологии непрофессионального физкультурного образования студентов с ослабленным здоровьем / В. Н. Вилянський, С. А. Черниговская // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 2. – С. 14-16. *(Внесок автора полягає в обґрунтуванні непрофесійної фізкультурної освіти звільнених студентів, проведенні досліджень та обробці матеріалів).*

12. Вікторов В. Г. Освіта та підготовка – головні фактори формування професійної компетентності випускників української вищої школи / В. Г. Вікторов, В. В. Приходько, О. О. Венікова, С. А. Чернігівська // Філософія і політологія в контексті сучасної культури : Наук. журнал. – Дніпропетровськ: Вид-во Дніпропетр. націон. ун-ту, 2010. – С. 153-163. *(Внесок автора полягає в аналізі літературних джерел, які розкривають особливості непрофесійної фізкультурної освіти студентів).*

13. Вілянський В. В. Непрофесійна фізкультурна освіта – шлях до будівництва власного здоров'я / В. В. Вілянський, С. А. Чернігівська // актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму. II Міжнародна науково-практична конференція, 15-16 жовтня 2010. – Запоріжжя, 2010. – С. 22-23. *(Внесок автора полягає в обґрунтуванні*

*важливості непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання»).*

14. Вілянський В. Особливості фізичного виховання студентів у контексті розв'язання завдання формування діяльної особистості будівничих власного здоров'я / Володимир Вілянський, Світлана Чернігівська // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2010. – С. 118-121. *(Внесок автора полягає у формуванні концепції дослідження щодо розробки педагогічної технології студентів).*

15. Чернігівська С.А. Формування освітніх та професійних рис особистості студентів у системі сучасної вищої освіти / С. А. Чернігівська // 36. тез Всеукр. наук.-тех. конф. студентів і молодих учених «Молода академія 2010», 19-20 травня 2010 р. – Дніпропетровськ: НМетАУ, 2010. – С. 126-127.

16. Вілянський В. М. Робота зі студентами, звільненими від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» / В. М. Вілянський, С. А. Чернігівська // Кадрове забезпечення гірничо-металургійного комплексу України. 36. тез доповідей наук.-практ. конф., 12-13 травня 2011. р. – Дніпропетровськ: НГУ, 2011. – С.68-70. *(Внесок автора полягає в аналізі джерел, які розкривають особливості фізичного виховання хворих студентів).*

17. Чернігівська С. А. Інноваційна технологія непрофесійної фізкультурної освіти, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання» / С. А. Чернігівська // Фізичне вдосконалення студентської молоді: стратегія та інноваційні технології. Моногр. під ред. проф. Р. Т. Раєвського за матеріалами Міжнар. наук.-практ. симпозиуму, 22-23 вересня 2011 р. – Одеса : Наука і техніка, 2011. – С. 220-229.

## АННОТАЦІЇ

**Чернігівська С. А. Інноваційна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання».** – На правах рукопису.

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, Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України, Дніпропетровськ, 2012.

У роботі вперше обґрунтована та експериментально перевірена ефективність інноваційної педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання». Таким чином, дисертація робить свій внесок у розв'язання гострої соціальної проблеми підвищення рівня фізкультурної освіченості цієї категорії студентів, формування у них знань, умінь та навичок складання власних комплексних фізкультурно-оздоровчих занять.