ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

4511.151.3
Д-729

ДРАЧУК Андрій Іванович

УДК: 796.37.037.3

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ ГУМАНІТАРНОГО ПРОФІЛЮ

24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Автореферат

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

Львів – 2001

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор
Куц Олександр Сергійович,
Львівський державний інститут фізичної культури, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання.

Офіційні опоненти: доктор психологічних наук, професор
Вісковатова Тетяна Павлівна,
Південноукраїнський державний педагогічний університет імені Костянтина Ушинського, професор кафедри психології;

кандидат педагогічних наук, доцент
Цьось Анатолій Васильович,
Волинський державний університет імені Лесі Українки, завідувач кафедри фізичного виховання.

Провідна установа – Тернопільський державний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, кафедра теоретичних основ і методики фізичного виховання, Міністерство освіти і науки України, м. Тернопіль.

Захист відбудеться "14" червня 2001 року о 16 год. 30 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради К. 35.829.01 Львівського державного інституту фізичної культури за адресою: 79000 м. Львів, вул. Костюшка, 11.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Львівського державного інституту фізичної культури (м. Львів, вул. Костюшка, 11).

БІБЛІОТЕКА
Львівського державного
інституту фізичної
культури

Автореферат розіслано "12" травня 2001 року.

Вчений секретар спеціалізованої вченої ради О.М. Вацеба

426

Читальна зала
ЛДІФК

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Фізичне виховання, будучи складовою частиною системи підготовки майбутніх фахівців, потребує вдосконалення в руслі сучасної концепції розвитку вищої школи. Державна національна програма "Освіта (Україна XXI ст.)" (1994) передбачає забезпечення у кожному освітньо-виховному закладі загальноприйнятих у світі умов навчання й виховання морально, фізично і психічно здорової особистості.

У наш час здійснюється активний пошук нових форм і методів, які сприятимуть підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців. Проте аналіз спеціальної літератури (О.Л. Вербицький, 1988; О.В. Дрозд, 1999; Ю.І. Євтушок, 1997 та ін.) показує, що існуючі методи організації фізичного виховання не сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості значної кількості студентів. У методиці проведення навчальних занять у вищому закладі освіти (ВЗО) за останніх десять років не відбулося особливих змін, її ефективність відносно низька, що не повністю відповідає сучасним вимогам вищої школи.

Фізичне виховання у вищому закладі освіти не сприяє ефективному розв'язанню проблем зменшення дефіциту рухової активності студентів, що є однією із причин різних відхилень у стані здоров'я (І.Р. Боднар, 1998; С.М. Канішевський, 1999; А.В. Магльований, 1998). Встановлено, що у вищих закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % на четвертому курсі. Відповідно спостерігається зменшення кількості основних груп: з 84,0 % до 70,2 %.

Викладені факти свідчать: методика проведення та організації занять у ВЗО потребує подальшого вдосконалення, розробки і наукового обґрунтування нових шляхів підвищення якості викладання фізичного виховання (В.А Каледа, 1999; Л.І. Лубишева, 1992; В.І. Мазуркевич, 1990 та ін.). Це зобов'язує науковців і викладачів вищої школи шукати нові форми і методи проведення занять, викликає необхідність так організувати навчальний процес, щоб мінімальна кількість щотижневих занять давала максимальний ефект.

Це завдання є вкрай актуальним для вищої школи, яка є базовою ланкою підготовки фізично здорового, висококваліфікованого фахівця. Основним документом, що регламентує процес фізичного виховання студентів, є навчальна програма. Покращення фізичної та розумової підготовленості студентів шляхом інтенсифікації навчального процесу

потребує внесення змін у зміст програмного матеріалу й методику його викладання (М.Я. Віленський,1989; Г.Д. Галайтатий, 1997; В.Г. Присенко, 1990).

Водночас, педагогічний аспект проблеми, структура, динаміка змін та співвідношення функціональних і психомоторних можливостей студентів упродовж навчальних занять зі спортивною спрямованістю ще недостатньо вивчені.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано на підставі Зведеного плану науково-дослідної роботи Міністерства України у справах молоді та спорту на 1990-1995 роки за темою 1.3.1.03. "Обґрунтування та розробка системи диференційованого програмування фізкультурно-оздоровчих занять" (номер державної реєстрації 910026146) та плану науково-дослідної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського на 1996-2001 роки.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання студентів гуманітарних вищих закладів освіти гуманітарного профілю.

Предмет дослідження – спортивна спрямованість фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю.

Мета дослідження полягала в оптимізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів I-IV курсів вищих закладів освіти гуманітарного профілю шляхом використання вправ з баскетболу.

Відповідно до мети дослідження у роботі вирішувалися такі **завдання**:

1. Вивчити стан фізичного виховання у вищих закладах освіти та його вплив на фізичну підготовленість і здоров'я студентів.
2. Визначити рівень психофізичного стану студентів-юнаків 18-22 років.
3. Розробити і обґрунтувати зміст навчальної програми з фізичного виховання (розділ "баскетбол") для студентів ВЗО гуманітарного профілю.
4. Дослідити вплив занять з баскетболу за авторською програмою на психофізичний стан студентів ВЗО гуманітарного профілю.

Наукова новизна дослідження полягає:

- у пошуку оптимальних шляхів підвищення психофізичної підготовленості студентів непрофільних гуманітарних вищих закладів

освіти шляхом проведення занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю;

- у розробці змісту навчальної програми з фізичного виховання (розділ "Баскетбол") для студентів нефізкультурних ВЗО на чотири роки навчання;

- у отриманні нових експериментальних даних, які визначають вплив занять з баскетболу на окремі психофізичні якості студентів.

Практичне значення дослідження полягає:

у розробці структури програми з фізичного виховання (розділ "Баскетбол") на I-IV курсах при дворазових заняттях протягом тижня для основного навчального відділення;

- у рекомендаціях зі систематизації програмного матеріалу з фізичного виховання студентів;

у визначенні мети, завдань на окремі періоди навчання і оптимального співвідношення засобів загальнофізичної і спеціальної підготовки відповідно до фізичної і технічної підготовленості студентів.

Результати наших досліджень можуть використовуватися при організації і плануванні навчального процесу з фізичного виховання у ВЗО загалом. Зокрема, вони вміщені в методичних вказівках "Баскетбол у системі фізичного виховання студентів педагогічного університету". Матеріали дослідження лягли в основу навчального процесу Вінницьких педагогічного та сільськогосподарського університетів. Основні положення програми неодноразово обговорювалися і позитивно відзначені на парадах-семінарах завідувачів кафедр фізичного виховання ВЗО м. Вінниці (1998-2000 рр.).

Обґрунтованість і вірогідність результатів дослідження визначені:

- використанням значного обсягу матеріалів теоретичного вивчення проблеми фізичного виховання студентів;

- великою кількістю учасників констатуючого і формуючого експериментів;

- обробкою отриманих емпіричних результатів на основі кількісного і якісного аналізів, що дозволило сформулювати узагальнені висновки.

Комплекс використаних сучасних методик гарантує вірогідність і достовірність результатів дослідження при проведенні масових обстежень.

Особистий внесок здобувача полягає у визначенні напряму, мети, основних завдань дослідження, накопиченні теоретичного та експериментального матеріалів, аналізі отриманих даних. У роботах, які виконані автором і в співавторстві, дисертанту належать результати досліджень, що стосуються змісту, методики занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю, розробления програми з

фізичного виховання зі спортивною спрямованістю на чотири роки навчання для нефізкультурних ВЗО.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення, експериментальні дані та висновки обговорені на Міжнародній науково-практичній конференції "Фізична культура, спорт і здоров'я нації" (Вінниця, 1996, 1998 рр.), Міжнародній науково-практичній конференції "Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві" (Луцьк, 1999 р.), Міжнародній науково-практичній конференції "Молода спортивна наука України" (Львів, 2000, 2001 рр.), а також загальноуніверситетських наукових конференціях.

Публікації. Результати дисертації відтворено в 11 опублікованих роботах, із яких: навчальна програма, 9 статей і тези доповідей на міжнародних і всеукраїнських наукових конференціях, у тому числі у фахових виданнях.

Структура і обсяг роботи. Дисертаційну роботу викладено на 198 сторінках тексту. Робота складається із вступу, шести розділів, методичних рекомендацій, висновків, додатків, списку використаної літератури (265 вітчизняних і 29 зарубіжних авторів). Роботу ілюстровано 24 рисунками, доповнено 30 таблицями і 12 додатками.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **першому розділі** дисертації **"Актуальні проблеми фізичного виховання студентів вищих закладів освіти"** проаналізовано та узагальнено соціально-психологічні характеристики молоді України і питання моделювання фізичного виховання, значення рухової активності як визначального чинника фізичного стану та здоров'я студентства, визначені особливості фізичної підготовленості студентів відповідно до нормативних вимог Державних тестів і шляхи її удосконалення.

Встановлено невизначеність науковців щодо можливості і доцільності застосування засобів і методів фізичного виховання на прикладі секції з баскетболу, а також відсутність наукових розробок, що забезпечили б організаційно-методичну основу формування педагогічних технологій удосконалення фізичного потенціалу студентів.

У **другому розділі** дисертації **"Методи і організація дослідження"** описано методи, які було використано для розв'язання поставлених завдань: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, соціологічний метод досліджень, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи психодіагностики, контрольні випробування (тести), медико-біологічні методи

експериментальні методики для отримання термінової інформації про параметри фізичної підготовленості і рівень розвитку фізичних якостей (пульсометрія "Електрофізичлильника ЧРНР", сконструйованого І. Дубом для вимірювання частоти рухів рук і ніг з нашою модифікацією).

Одержаний матеріал було опрацьовано пакетом прикладних програм "Автоматизоване робоче місце" і пакетом прикладних програм "Statgraf".

Мета і завдання роботи визначили чотирирічне проведення педагогічних досліджень.

На **першому етапі** (1997-1998 рр.) було проаналізовано і узагальнено дані науково-методичної літератури (понад 260 джерел вітчизняних та зарубіжних авторів), що відтворюють стан проблеми. Це дозволило визначити мету, завдання дослідження і розробити гіпотезу. На цьому етапі було визначено експериментальну базу і розроблено програму дослідження. Також було проведено анкетування студентів 1-4 курсів (кількісно 200 осіб чоловічої статі).

На **другому етапі** (вересень 1998 р. - березень 1999 р.) вивчалася вікова динаміка фізичного розвитку та рівень розвитку фізичних якостей студентів 1-4 курсів, обсяг їхньої рухової активності і розумової працездатності, психолого-фізіологічні особливості. У констатуючому експерименті брало участь 118 осіб чоловічої статі.

На **третьому етапі** (вересень 1999 р. - травень 2000 р.) проведено основний педагогічний експеримент, на якому розв'язано такі завдання:

- апробована програма прискореного удосконалення психофізичної підготовленості майбутніх педагогів;

- упродовж основного експерименту за допомогою порівняльного аналізу результатів дослідження студентів експериментальної і контрольної груп з'ясовано ефективність розробленої методики;

- під час педагогічного експерименту скореговані зміст занять і критерії розвитку психофізичної підготовленості студентів;

- розроблено належні норми психофізичної підготовленості студентів за роками навчання на основі експрес-оцінки фізичного розвитку, психофізіологічних особливостей і фізичної підготовки;

- визначено ефективність змісту експериментальної навчальної програми з фізичного виховання (баскетболу) для студентів-педагогів.

Для обліку динаміки психофізичної підготовленості і фізичного розвитку студентів експериментальних і контрольних груп на кожного з 16-ти осіб експериментальної і 17-ти контрольної груп було заведено індивідуальну карту. Всі результати дослідження були статистично опрацьовані на ЕОМ Intel MMX III - 800.

На **четвертому етапі** (березень - вересень 2000 р.) на наукових конференціях апробовано основні фрагменти дисертації, проведено літературне оформлення дисертації і підготовлено автореферат дисертації.

У **третьому розділі** дисертації **"Характеристика психофізичної підготовленості студентів гуманітарних ВЗО"** досліджено стан здоров'я, фізичну підготовленість і фізичний розвиток студентів 1-4 курсів. Також було проведено порівняльний аналіз рухової активності, фізичної працездатності і фізичної підготовленості студентів 1-4 курсів, вивчено психофізіологічні особливості та функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем студентів 1-4 курсів.

Згідно з результатами досліджень фізичного стану студентів 1-4 курсів було встановлено, що їхні вихідні дані суттєво не відрізняються від результатів, отриманих раніше іншими авторами. Однак за більшістю показників морфо-функціонального стану студентів у продовж навчання у вищих навчальних закладах освіти простежується тенденція до зниження їхніх потенційних можливостей.

Порівнюючи середньостатистичні величини показників фізичного стану в більшості випадків простежено суттєве відставання студентів молодших курсів від старшокурсників. Це пояснюється тим, що випускники середніх шкіл та середньо-спеціальних закладів переважно недостатньо фізично і функціонально підготовлені для виконання Державних тестів та нормативів навчальних програм вищих закладів освіти, що збігається з даними інших авторів (О. Дрозд, 1999; В. Єдак, 1997).

За показниками функціональної і фізичної підготовленості спостерігається значна неоднорідність отриманих результатів. Так, діапазон життєвої ємності легенів склав від 4,2 до 4,5 $см^3$, у швидкості бігу на 100 м - від 14,1 до 13,3 с, з бігу на 3000 м - від 14,1 до 13,3 хв., у підтягуванні на перекладині - від 8,7 до 9,3 разів, у стрибку в довжину - від 217,6 до 220,7 см, з бігу 4 х 9 м - від 10,7 до 10,2 с, у гнучкості в нахилі тулуба вперед - від 13,6 до 14,9 см, у статичній рівновазі - від 7,7 до 8,6 с.

Встановлено, що для студентів молодших курсів є реальна можливість поліпшення рівня фізичного стану за рахунок як підвищення морфо-функціональних показників, так і результатів фізичної підготовленості, і насамперед завдяки поліпшенню швидкісної та швидкісно-силової витривалості. Виявлену динаміку фізичної підготовленості, гетерохронність розвитку фізичних якостей доцільно брати до уваги під час організації навчально-тренувального процесу на

академічних заняттях і в групах підвищення спортивної майстерності. Крім того, результати дослідження засвідчують необхідність і можливість розробки спеціальних педагогічних заходів, що дозволяють не тільки враховувати, але й дещо поліпшувати психофізичний стан студентів.

Вивчення психофізіологічних особливостей студентів 1-4 курсів, їхнього емоційно-вольового стану показало, що серед юнаків молодших курсів є значний відсоток осіб з високим рівнем тривожності, заниженою самооцінкою і нездатністю швидко переорієнтовуватися у нестандартній ситуації.

Щодо особливостей стану нервової системи, то серед студентів молодших курсів виявлено значну кількість юнаків з недостатньою силою, рухливістю й врівноваженістю нервової системи (22-48%).

Слід зауважити, що характер навчання у гуманітарних ВЗО, стиль взаємин студентів з викладачами та в колективі формують психіку, розумову діяльність, систему ціннісних орієнтацій студентів. У кінцевому підсумку старшокурсники мають значну перевагу за всіма показниками психофізіологічної підготовленості.

У **четвертому розділі** дисертації **"Програмний зміст фізичного виховання студентів у групах спортивного удосконалення"** виділено чинники, які визначають необхідність проведення занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю у гуманітарних ВЗО і програмний зміст занять у групах спортивного удосконалення з волейболу.

Встановлено, що основними чинниками, що визначають необхідність проведення занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю у гуманітарних ВЗО, є наявність великої кількості студентів з відхиленнями в стані здоров'я. Про це свідчать отримані нами дані зростання кількості студентів, віднесених до спеціальної медичної групи (за чотири роки навчання - з 7,8 до 16,2%); за період навчання у ВЗО зростає кількість гострих респіраторних захворювань (на 13,7-14,2%), серцево-судинних (на 12,7-16,1%), порушення рефракції зору (на 2,8-6,7%).

Виявлено значну кількість студентів з низькою фізичною підготовленістю (48%), що потребує пошуку ефективних форм, методів і засобів фізичного виховання. Як показали результати дослідження, ставлення студентів до занять з фізичного виховання і сформованість їхніх мотиваційних інтересів значною мірою залежать від форм проведення занять (С. Каніщевський, 2000; Г. Соловьова та ін., 1986). 59,4% опитаних висловилися за проведення занять зі спортивною

спрямованістю. При проведенні таких занять позитивні зрушення у фізичній підготовці спостерігаються у 52,2% студентів. У 28-37% студентів бажання займатися баскетболом не підкріплялися функціональною готовністю, у 72-86% - рівнем сформованості рухових навичок у цьому виді спорту.

У розробленій нами програмі враховано:

- необхідність забезпечення достатнього рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості;

  розширення і диференціація оздоровчої і спортивної спрямованості фізичного виховання;

- системний підхід у реалізації засобів і методів фізичного виховання.
- місцеві традиції і умови, підготовленість і професійну зацікавленість педагогічних кадрів кафедри.

Таблиця 1

Орієнтовний розподіл годин робочої програми з предмету "Фізична культура" за роками навчання

№ п/п	Розділи	Кількість годин по рокам								Всього
		1		2		3		4		
		Семестри								
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Лекції	4	2	4	2	2		2		16
2	Загальна фізична підготовка:									
	Легка атлетика	6	6	6	4	6	4	6	4	42
	Плавання	-	6	-	10	-	10	-	10	36
	Лижна підготовка	12	-	10	-	8	-	6	-	36
	Спортивні ігри	-	4	6	6	6	6	6	6	40
3	Спеціальна фізична підготовка	4	6	4	6	4	6	6	4	40
4	Техніко-тактична підготовка	30	32	30	30	32	32	34	34	254
5	Інструкторсько-суддівська практика	-	-	2	2	2	2	2	2	12
6	Контрольні і залікові вимоги	2	2	2	2	2	2	2	2	16
	Всього	58	58	64	62	62	62	64	62	492
		116		126		124		126		

Ці завдання реалізувались нами в ході навчально-[illegible] процесу у групах спортивного удосконалення з баскетболу. Для [illegible] 4 роки навчання нами розроблено програму в якій визначені [illegible] теоретичної і практичної підготовки, розподіл годин робочої [illegible] за роками навчання (табл. 1).

З метою інтенсифікації розвитку основних фізичних якостей нами були використані ефективні методи й методичні прийоми та методичні підходи в розробці технології здійснення навчально-тренувальної роботи (табл. 2).

У ***п'ятому розділі*** *дисертації* **"Експериментальне обґрунтування змісту фізичного виховання у групах спортивного удосконалення з *баскетболу*"** *проведено аналіз психофізіологічних змін та змін обсягу* рухової активності й динаміку фізичної підготовленості студентів експериментальних груп упродовж 1998-1999 навчальних років.

Упровадження експериментальної програми в процес фізичного виховання студентів першого курсу виявило високу ефективність використаних і апробованих засобів і методів прискореного розвитку психофізичних якостей, сприяло підвищенню фізичного стану і здоров'я юнаків, *досягненню педагогічного ефекту в організації навчальної роботи.*

Таблиця 2

Методичні прийоми для розвитку фізичних якостей

Фізичні якості	Методи розвитку	Компоненти навантаження			Тривалість та характер відпочинку
		Інтенсивність вправи	Тривалість вправи	Кількість повторень	
М'язова сила	Повторний, коловий	50-60 % від максимальних	0.5-1,5 с	5-7 повторень	1-3 хв. Активний і комбінований
Швидкість	Повторно-інтервальний, ігровий, змагальний	70-90 % від максимальних	5-6 с	2-3 серії 3-4 повторення	1-5 хв. екстремальний
Швидкісно-силові якості	Повторний ігровий, змагальний	50-60 % від максимальних	3-5 с	3-4 серії 5-6 повторень	1-5-6 хв. активний
Витривалість	Безперервної варіативної вправи	40-50 % МСК ЧСС 120-140 хв.	20-30 хв.	-	-
Гнучкість	Повторний, коловий	80 % від максимальних	15-20 хв.	3-5 серій 10-20 повторень	10-20 с до 3-6 хв.
Спритність	Повторний, ігровий, змагальний	максимальна	7-10 с	3-4 серії 4-6 повторень	2-3 хв. комбінований

Вихідною концепцією при проведенні описаних у цьому розділі досліджень був комплексний підхід, суть якого полягала у застосуванні форми проведення академічних занять зі спортивною спрямованістю (з

баскетболу) в поєднанні з системою занять, спрямованих на підвищення спеціальної і загальної фізичної підготовленості.

За період експерименту відбулися значні зрушення у фізичній підготовленості студентів експериментальної групи (табл. 3): загальний приріст у розвитку швидкості (рис. 1) склав 6%, м'язової сили (рис. 2) - 73,7%, швидкісно-силові якості (рис. 3) поліпшилися на 16,6 %, витривалість (рис. 4) - на 11,2%, спритність (рис. 5) - на 36%, гнучкість (рис. 6) - на 30,9%, статична рівновага - на 60,4%, частота рухів рук - на 20,7%.

Таблиця 3

Темпи приросту результатів у розвитку фізичних якостей студентів експериментальних груп за 1998-1999 навчальний рік

Показники фізичної підготовленості	Групи	Абсолютний приріст	Відносний приріст (у %)	P
Біг 100 м, с	ЕГ	0,8	6,0	< 0,001
	КГ	- 0,1	- 0,07	> 0,05
Біг 3000 м, хв., с	ЕГ	1,35	11,2	< 0,001
	КГ	0,47	0,35	> 0,05
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ	36,8	16,6	< 0,001
	КГ	10,2	4,6	0,01
Підтягування на перекладині, разів	ЕГ	6,6	73,7	< 0,001
	КГ	1,07	11,5	> 0,05
Біг 4 х 9 м, с	ЕГ	1,54	31,0	< 0,001
	КГ	0,35	3,8	0,01
Частота рухів рук, разів	ЕГ	11,1	20,7	< 0,001
	КГ	2,9	5,4	> 0,5
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ЕГ	4,2	30,9	< 0,001
	КГ	0,4	1,6	> 0,5
Статична рівновага, с	ЕГ	4,57	60,4	< 0,001
	КГ	1,35	16,0	< 0,001

Примітка: ЕГ - експериментальна група,
КГ - контрольна група.

Раціональна організація фізичного виховання, спрямована на підвищення фізичної підготовленості студентів, позитивно впливала на збільшення обсягу рухової активності (табл.4).

Таблиця 4

Динаміка рухової активності студентів експериментальних груп за 1998-1999 навчальний рік

Показники рухової активності	Групи	n	Етапи пед. експерим.	Mx ± Smx	P
Загальна рухова активність (у %)	ЕГ	14	В.Д.	18,2 0,36	< 0,001
			К.Д.	24,6 0,42	
	КГ	13	В.Д.	18,7 0,38	> 0,5
			К.Д.	18,5 0,52	
Фізкультурно-оздоровча рухова активність (у %)	ЕГ	14	В.Д.	14,6 0,23	< 0,001
			К.Д.	20,4 0,32	
	КГ	13	В.Д.	14,8 0,34	> 0,05
			К.Д.	15,0 0,29	

Так, загальний обсяг рухової активності юнаків експериментальної групи збільшився на 6,4%, а фізкультурно-оздоровчої - на 5,8%; понад 80% студентів експериментальної групи за регіональними стандартами були віднесені до групи з високим рівнем рухової активності.

Оцінка фізичної підготовленості студентів експериментальної групи за Державними тестами на кінець педагогічного експерименту показала, що переважно вони досягли рівня розвитку основних фізичних якостей на "добре" і "відмінно", тоді як юнаки контрольної групи в основному залишилися на рівні "задовільно".

За вказаний період основного педагогічного експерименту у студентів експериментальної групи відбулися значні зміни в показниках психофізіологічного стану. Комплексна оцінка особливостей нервової системи свідчить про виражений прояв окремих властивостей (сили, врівноваженості й рухливості нервової системи). Кількість студентів експериментальної групи, що внаслідок повторного анкетування отримали 40 і більше балів, зросла від 28,8 до 63,9%.

Цілеспрямоване використання засобів фізичного виховання дозволило знизити рівень тривожності на 49,7 %, скорегувати самооцінку особистих якостей на 28,4 %, на 49,9 % знизити показники фрустрації, на 28,4% - збільшити показники ригідності і на 30,5 % знизити агресивність.

Конкретна методична реалізація основних положень проведених досліджень стимулює до наукових пошуків з урахуванням принципових висновків та установок цієї роботи.

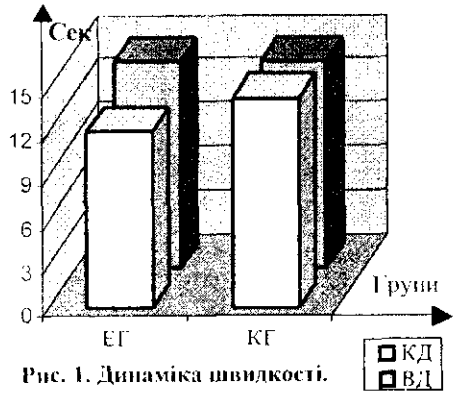


Рис. 1. Динаміка швидкості.

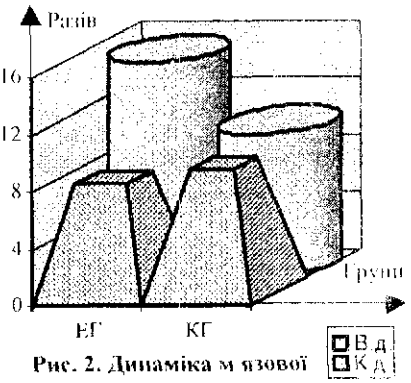


Рис. 2. Динаміка м язової сили.

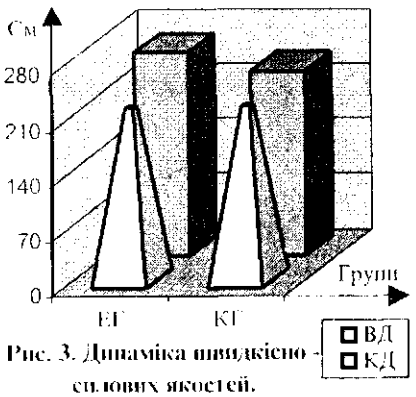


Рис. 3. Динаміка швидкісно - силових якостей.

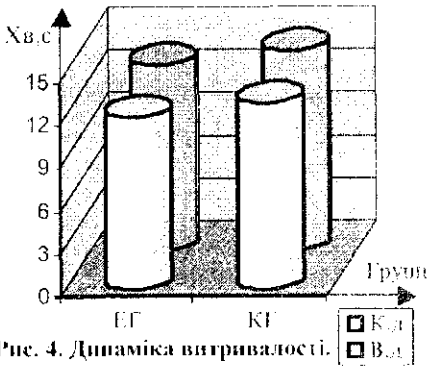


Рис. 4. Динаміка витривалості.

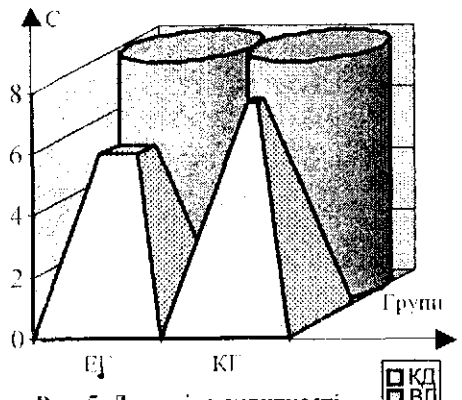


Рис. 5. Динаміка спритності.

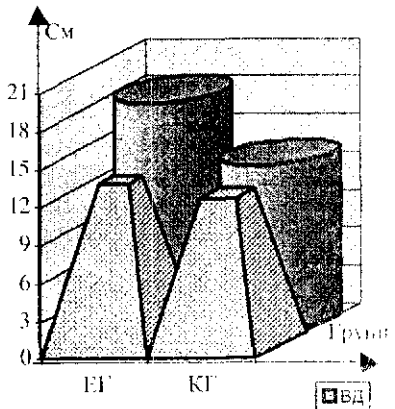


Рис. 6. Динаміка гнучкості.

У розділі **"Аналіз та узагальнення результатів дослідження"** зроблено підсумок проведених досліджень. Отримані результати дозволили підтвердити загальну закономірність, яка лежить в основі фізичного розвитку, функціональних можливостей і фізичної підготовленості юнаків 18-22 років. На цьому контингенті студентів знайшли своє підтвердження висновки про те, що вік, стать, екологія і рухова активність суттєво впливають на характер і темпи розвитку та вдосконалення психофізичних якостей.

До першої групи належать також дані про взаємозв'язок між психофізичним станом і здоров'ям людини, які встановлено раніше, зокрема: між обсягом рухової активності і здоров'ям, функціональним станом і здоров'ям. У роботі вперше розроблено раціональні педагогічні підходи до змісту занять зі студентами на прикладі баскетболу. Це дозволяє оптимізувати процес фізичного виховання, підвищити рівень фізичної підготовленості і здоров'я студентів. Вперше проведено порівняльний аналіз особливостей фізичного розвитку, функціональної і рухової підготовленості, рухової активності, досліджено психофізіологічні особливості студентів.

Підтверджено і доповнено дані про індивідуальні можливості студентів. Доповнені дані, отримані різними авторами щодо використання фізичних вправ для підвищення рівня психофізичної підготовленості і резистентності організму до несприятливих чинників навчального середовища, оптимальної тривалості серії занять тренувального характеру.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз, узагальнення досвіду педагогічної і спортивної практики, проведені педагогічні експерименти дозволяють зробити такі висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури дає змогу констатувати: а) зі збільшення інтенсивності навчального процесу без урахування основних фізіологічних закономірностей життєдіяльності організму, без раціональної організації праці призводить до специфічного перевтомлювання студентів, яке пов'язано з розумовою перевтомою; б) недостатність на всіх курсах обов'язкових занять - основне спрямування та вдосконалення системи фізичного виховання студентів, що забезпечить необхідний рівень їхнього фізичного стану; в) всі автори приходять до спільного висновку: 2 години обов'язкових занять і 2 години факультативних на 1-2 курсах, а також 4 факультативних на старших курсах не забезпечують оптимального рівня фізичного

розвитку, фізичної підготовленості і здоров'я студентської молоді: більшість науковців і практиків фізичного виховання вважають, що основною спрямованістю подальшого вдосконалення програми фізичного виховання студентів повинна стати інтенсифікація навчального процесу шляхом проведення занять зі спортивною спрямованістю.

2. Встановлено, що контингент студентів перших курсів педагогічних вищих закладів освіти неоднорідний за сформованістю спортивних інтересів, станом здоров'я і рівнем психофізичної підготовленості:

- у 59,4% стійкий інтерес до занять фізичними вправами склався до навчання у ВЗО, у 21,6% сформувався інтерес на 1 курсі, у 18,2% він не був сформований до закінчення навчання;

- у 28-37% бажання займатися окремим видом спорту не підкріплялося функціональною готовністю, у 72-86% - рівнем сформованості рухових навиків у обраному виді спорту;

- у 34-65% студентів першого курсу при диспансеризації виявлені відхилення у стані здоров'я, з них до підготовчої групи належить 58-65%, до основної - 21-34%. В окремих студентів зафіксовано одночасно декілька захворювань, до спеціальної медичної групи віднесено 14-18 %;

- за показниками функціональної й фізичної підготовленості спостерігається значна неоднорідність величини показників (ЖЄЛ коливається у межах від 4,2 до 4,5 см^3; в бігу на 100 м від 13,1 до 14,5 с; з бігу на 3000 м від 14,1 до 13,0 хв.; у стрибках у довжину з місця від 217,6 до 220,9 см; у підтягуванні на перекладині від 8,7 до 9,3 рази, у бігу 4 х 9 м від 10,7 до 10,2 с, у нахилі тулуба вперед від 13,6 до 14,9 см; у статичній рівновазі від 7,7 до 8,6 с).

3. Виявлено, що при навчанні у вищих закладах освіти з фізичного виховання понад 45% не виконують програмних вимог:

- із кількості студентів, що не встигають 17-20% не виконують нормативи з швидкісно-силових якостей, м'язової сили і спритності, 12-15% - з інших видів вправ, що входять до комплексу Державних тестів;

- 28-34% студентів на 3-му курсі і 20-25% на 4-му курсі не можуть виконати нормативні вимоги Державних тестів.

4. Розроблено та експериментально обґрунтовано зміст навчальної програми з фізичного виховання з розділу "баскетбол" для студентів не фахових педагогічних ВЗО. Ця програма дозволила:

- провести комплектування навчальних груп залежно від стану здоров'я студентів, їхнього бажання удосконалюватися у окремому виді спорту, відповідності фізичної і технічної підготовки вимогам обраного виду спорту;

- систематизувати програмний матеріал для студентів 1-4 курсів з урахуванням циклічності в плануванні навчального процесу, логічного взаємозв'язку окремих циклів, що виходять із дидактичних принципів у навчанні і завдань гармонійного розвитку психофізичних і психофізіологічних якостей, необхідних майбутньому педагогу;

- врахувавши індивідуальні особливості і динамічні зміни фізичного стану студентів, виявити оптимальні засоби, методи і методичні прийоми для кожного циклу навчального процесу.

5. Педагогічний експеримент показав доцільність:

- загальної спортивної спрямованості при використані засобів конкретного виду спорту відповідно до можливостей контингенту;

- переважного розв'язання завдань з підвищення загальної фізичної підготовленості студентів завдяки використанню матеріалу, рекомендованого авторською програмою (швидкість бігу на 100 м покращилась на 0,6%; бігу на 3000 м - на 11,2%; стрибок в довжину з місця - на 16,6 %; підтягування на перекладині - на 73,3%; біг 4х9 м - на 31%; частота рухів рук - на 20,7%; нахил тулуба вперед із положення сидячи - на 30,9%; статична рівновага - на 60,4%;

- комплексної побудови занять, при якій обов'язковими складовими у змістовних співвідношеннях є матеріал різних розділів програми і засоби конкретного виду спорту.

6. Доведено ефективний вплив занять з баскетболу за розробленою програмою на окремі психофізіологічні показники студентів експериментальної групи.

7. Спрямоване використання засобів фізичного виховання і проведення занять зі спортивною спрямованістю дозволило:

- знизити тривожність на 49,7%, скорегувати самооцінку особистісних якостей на 28,4%, зменшити показники фрустрації на 40,9%, на 28,4% - збільшити ригідність і знизити агресивність на 30,5%;

- збільшити кількість студентів експериментальної групи зі стійкою увагою до 63,9%, 71% студентів стали реально оцінювати свої сили, у 62,9% поведінка в нестандартних ситуаціях стала впевненішою (63,9% краще переходять із одного виду діяльності на інший), у 34,5% мають більш плавні рухи. 56,8% сформували командний голос, 58,4% реагують на невдачу спокійніше або зовсім не реагують);

- поліпшити розумову працездатність: підвищити швидкість переробки зорової інформації на 31,6%, збільшити кількість переглянутих знаків за 2 хвилини на 45,5%, поліпшити коефіцієнти точності і продуктивності, відповідно на 102,2% і 29,7%.

8. Впровадження експериментальної програми в практику фізичного виховання студентів сприяло покращенню стану здоров'я студентів, а, отже, і відвідування занять. Кількість пропущених внаслідок хвороби занять студентами експериментальної групи на 17-21% менша, ніж у контрольній групі.

9. Порівняльний аналіз успішності студентів експериментальної і контрольної груп засвідчив, що показники успішності студентів експериментальної групи вищі на 0,12-0,3 бала.

10. Результати дослідження свідчать про те, що вирішення проблеми підвищення фізичної підготовленості у ВЗО не може відбуватися лише завдяки використанню традиційних засобів фізичного виховання. Дана методика раціональної побудови занять зі спортивною спрямованістю може бути використана в практиці роботи педагогічних ВЗО з фізичного виховання.

СПИСОК ПРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Драчук А.И. и др. Влияние интенсивности тренировочной нагрузки на поле зрения баскетболистов // Тез. докл. респуб. науч.-практ. конф.: формы и методы активизации учебного процесса по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений. - Ашхабад, 1992. - С. 68-69.

2. Козловський Ю.Г., Драчук А.І. Взаємозв'язок серцевих скорочень з полем зору у баскетболістів // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції "Фізична культура, спорт та здоров'я нації". - Вінниця, 1994.- С. 230-231.

3. Драчук А.І. Взаємозв'язок фізичних якостей і елементів спеціалізованої техніки баскетболістів // Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції "Фізична культура, спорт та здоров'я нації". - Вінниця, 1998.- С. 159-161.

4. Драчук А.І. Динаміка показників МСК у студентів групи ПСМ в річному циклі занять баскетболом // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук праць. - Луцьк, 1999 – С. 960-961.

5. Драчук А.І. Обґрунтування початкової підготовки баскетболістів-початківців // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХХНІ, 1999. - №16.- С. 18-21.

6. Драчук А.І. Проблеми удосконалення змісту навчальної програми з фізичного виховання в гуманітарних вузах //Тези доповідей

всеукраїнської науково-практичної конференції "Актуальні проблеми підготовки спеціалістів в галузі фізичної культури і спорту". - Івано-Франківськ. 2000.- С. 37-38.

7. Драчук А.І. Психофізіологічні особливості студентів 1-4 курсів педагогічного університету //Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей аспірантів з галузі фізичної культури та спорту. - Львів: ЛДІФК, 2000. - Випуск 4. - С. 170-172.

8. Драчук А.І. Динаміка фізичної підготовленості студентів педагогічних вузів під впливом цілеспрямованого розвитку фізичних якостей /Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. № 7. - 2000 р. - С. 164-168.

9. Драчук А.І. Фактори, як визначають необхідність проведення занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю в гуманітарних вузах //Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей аспірантів з галузі фізичної культури та спорту. - Львів: ЛДІФК, 2001. - Випуск 5. Том 1. - С. 63-66.

10. Драчук А.І. Соціально-психологічний портрет молоді України і питання моделювання фізичного виховання /Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. /Ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХХПІ, 2001. - №8. С. 17-20.

11. Драчук А.І. Програма з фізичного виховання для груп спортивної спеціалізації з баскетболу (для не фізкультурних ВЗО). -Вінниця: ВДПУ, 2001. – 31 с.

АНОТАЦІЇ

Драчук Андрій Іванович. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю. - 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. – Львівський державний інститут фізичної культури, Львів, 2001.

Захищаються результати досліджень та обґрунтовуються методика підвищення фізичної підготовленості студентів шляхом оптимізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів I-IV курсів педагогічних не профільних вузів за допомогою використання засобів з баскетболу.

Різні аспекти проблеми розглянуті у зв'язку з індивідуальними особливостями студентів, обсягом рухової активності, фізичною і функціональною працездатністю, психофізіологічними особливостями.

Ключові слова: фізична підготовленість студентів, елементи баскетболу, індивідуальні особливості студентів, обсяг рухової активності, рухові якості, фізична і розумова працездатність, психофізіологічні особливості.

Драчук Андрей Иванович. Оптимизация физического воспитания студентов высших учебных заведений гуманитарного профиля. Рукопись.

Диссертация на соискание научной степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. Львовский государственный институт физической культуры. Львов, 2001.

Защищаются результаты исследований и обоснование методики повышения физической подготовленности студентов путем оптимизации учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов I-IV курсов педагогических непрофильных вузов, используя упражнения по баскетболу.

Разные аспекты проблемы рассмотрены в связи с индивидуальными особенностями студентов, объемом двигательной активности, физической и умственной работоспособности, их психофизиологическими особенностями.

Ключевые слова: физическая подготовленность студентов, элементы баскетбола, индивидуальные особенности студентов, двигательные качества, объём двигательной активности, физическая и умственная работоспособность, психофизиологические особенности.

Drachuk Andrey. Optimization of physical training of the students of higher educational establishments of a humanitarian profile. - Manuscript.

The dissertation for candidate's degree in physical training and sports in specialty 24:00:02 - physical culture, physical training of different groups of population. - L'vov state institute of physical culture, Lavvy, 2001.

The dissertation deals with the technique of increase of student's physical training by means of the optimization of the educational process in physical training of the students of the first up to the fourth year of studying of all specialties but physical training while using exercises in basketball.

Different aspects of the problem are researched in connection with student's individual characteristic features, their motor activity volume, their physical and mental capability, and their psycho-physiological characteristics.

It is proved that the main factors that determine the necessity of sports character of physical training lessons in humanitarian higher [illegible]

establishments is the large number of students with boor health. Our scientific data are as follows: during the four years of studying the number of students-members of special medical groups increases from 7,8 up to 16,2 %, the number of students catching cold increases from 13,7 up to 14,2%, heart diseases from 12,7 up to 16,1%, eyes diseases from 2,8 up to 6,7%.

The number of students with low physical capability equals up to 48%. Thus the demand of effective physical training techniques.

We proved that the students of the first year of studying differ in their interest in sport, in their health and in their psychophysical capability:

-59,4% of students have been interested in physical training exercises by their entrance to the University, 21,6% interested in physical training exercises during their first year of studying and 18,2% of students have got interested in physical training exercises by their graduating from the University;

-28-37% of students wishing to go in for certain kinds of sport are not strong enough for this; -34-65% of first year students have boor health, 58-65% of them belong to preparatory medical group, while 21-34% of students belong to the main group. Some students have several diseases and 14-18% of students belong to special medical group.

- the data of physical and functional capability differ very much.

It is proved that more than 45% can't fulfill the programme in physical training. Thus 17-20% can't fulfill the programme in force qualities, muscles force and adroitness, 12-15% are not capable of doing some more exercises; 28-34% of the wird year students and 20-25% of the fourth year students can't fulfill the requirements of the State Tests.

We have researched and experimentally proved the physical training programme concerning basketball. The programme allowed:

- to form groups in accordance with students health, their desire to go in for this or that kind of sports;

- to systematize the program material for the student of the first up to the fourth year of studying taking into account the cycling of educational process planning;

- taking into consideration individual characteristics and dynamic changes in students' physical capability, to research the best techniques for each cycle of the educational process.

The pedagogical experiment proved the necessity:

-of general sport orientation while using basket-ball;

-of using the program for increasing students general physical capability.

The fulfillment of the previous tasks allowed:

- to achieve 49,7% uneasiness lowing, to achieve 28,4% personal characteristics self-esteem correction, to achieve 49,9 frustration lowering, to achieve 28,4% rigidity lowering and 30,5% aggression lowering;

- to improve mental capability.

The implementations of the experimental program into the practice of students' physical training education helped to improve students' health, thus their classes' attendance.

The comparative analyses of student's academic results in the experimental and control groups proved that the academic data are 0,12-0,3 points higher in the experimental group.

The experimental data prove that using traditional physical training techniques can't sole the problem of physical capability increasing. Our methods of rational construction of physical training lessons with a sporting directivity can be put into practice of pedagogical higher education establishments during the lessons of physical training.

Key words: students' individual characteristics, motor activating volume, psycho-physiological characteristics physical and mental capability.

Здано у виробництво 27.04.2001. Формат 60x84 1/16. Гарнітура "Times New Roman". Офсетний друк. Ум. друк. арк. 1,25. Наклад 100 пр. Друк. лаб. ВДПУ ім. М. Коцюбинського, м. Вінниця, вул. Острозького, 32.