**Котов Євген Олександрович. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Луцький ін-т розвитку людини ун-ту "Україна". — Луцьк, 2003. — 180арк. — Бібліогр.: арк. 154-176**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Котов Є.О.** Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами. – Рукопис.  Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2004.  Дисертація присвячена питанням підготовки студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами. У дисертації визначено рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей, стану здоров’я студентів. Досліджено мотиваційно-ціннісні орієнтації молоді, виявлено структуру мотивації до занять фізичними вправами. Запропоновано технологію підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами, що включає ієрархічну послідовність основних етапів (виховання позитивного ставлення та інтересу студентів до занять фізичними вправами, формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами, формування відповідних умінь і навичок, залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами), педагогічних умов, засобів і методів навчання. Основні результати дослідження впроваджені в практику роботи вищих закладів освіти. | |
| |  | | --- | | 1. У сучасній науці і практиці ведеться активний пошук шляхів вдосконалення фізичного виховання у вищих закладах освіти. Зокрема пропонується підвищити гуманістичну спрямованість, вдосконалити методи і форми проведення занять фізичними вправами, поліпшити програмно-нормативне забезпечення, збільшити рухову активність студентів, посилити професійно-прикладну фізичну підготовку, поліпшити санітарно-гігієнічне забезпечення навчального процесу, застосовувати технічні засоби навчання, змінити систему оцінювання. Констатується, що найефективнішим шляхом підвищення рухової активності студентів є самостійне виконання фізичних вправ. Водночас, обґрунтування технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами не проводилося.  2. Результати дослідження показують, що фізичний стан студентів характеризується такими особливостями:  - фізичний розвиток студентів за показниками довжини і маси тіла, окружності частин тіла знаходиться в межах норми. У процесі навчання у вищому закладі освіти параметри фізичного розвитку вірогідних змін не зазнають. Водночас за співвідношенням довжини і маси тіла спостерігається тенденція до дефіциту маси тіла;  - виявлена тенденція зниження фізичної підготовленості студентів. Відповідно до Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України рівень розвитку фізичних якостей, в середньому відповідає 1-3 балам. Найнижче у молоді розвинені гнучкість, швидкість та силові якості, дещо краще - спритність та витривалість;  - у студентів спостерігаються ознаки напруження роботи серцево-судинної і дихальної систем. Помічено зростання показників частоти серцевих скорочень, артеріального тиску відповідно до вікових норм. Тенденція зниження середньостатистичних величин затримки дихання і життєвої ємності легень особливо виражена у жінок;  - результати дослідження свідчать, що 15 – 20 % молоді мають відхилення у стані здоров’я. Студенти найчастіше мають захворювання нервової системи, органів чуття та органів дихання. Відносно загальної кількості захворювань на ці хвороби припадає 57,5 – 70 % випадків. До другої групи належать захворювання органів травлення та ендокринної системи. Менше випадків захворювань спостерігається у сечостатевій системі, крові, кровотворних органах та системі кровообігу, кістково-м’язовій системі і сполучної тканини, шкірі і підшкірній клітковині.  3. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту невисокий. Лише 41,87 – 42,62 % чоловіків і 30,85 – 39,98 % жінок мають вище середнього та високий рівні інтересу до фізичної культури. У 5,71 – 7,19 % чоловіків і 6,45 – 11,67 % жінок інтерес до фізичного виховання відсутній або сформувалось до нього негативне ставлення. У процесі навчання у вищому закладі освіти спостерігається тенденція до зниження рівня інтересу студентів до фізичного виховання і спорту.  Основними мотивами фізичного виховання студентів вищих закладів освіти є бажання поліпшити стан здоров’я, підвищити фізичну підготовленість та мати гарну будову тіла. Значення мотивів оволодіти технікою фізичних вправ та інтерес до особи викладача незначне. На ставлення студентів до фізичної культури впливають такі основні фактори: нестача вільного часу, відсутність спортивної бази і потрібних секцій, втома, поганий стан здоров’я. Домінуючими мотивами студентів можна вважати особистісні, які належать до потреби самовизначення і самовдосконалення.  4. Кореляційний аналіз показників фізичного здоров’я, фізичної підготовленості, фізичного розвитку виявив достовірно значущі взаємозв’язки, що дає можливість їх використання в системі контролю і самоконтролю. Найбільша кількість взаємозв’язків спостерігається між антропометричними показниками організму. Найтісніше пов’язані між собою маса тіла, довжина тіла, окружність грудної клітки, окружності плеча, передпліччя, талії, тазу, стегна, гомілки. Окремі показники фізичного розвитку корелюють із фізичною підготовленістю та функціональними можливостями організму.  5. Технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами передбачає ієрархічну послідовність основних етапів (виховання позитивного ставлення та інтересу студентів до занять фізичними вправами, формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами, формування відповідних умінь і навичок, залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами), педагогічних умов, засобів і методів. Розроблено співвідношення засобів для самостійних занять фізичними вправами (протягом тижня, року), дозування навантажень відповідно до індивідуальних особливостей студентів.  6. Апробація технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами у практиці фізичного виховання вищих закладів освіти показала її ефективність, що підтверджується:  - підвищенням інтересу студентів до фізичного виховання і спорту. Переважна більшість (64,65 %) представників експериментальної групи мають високий та вище середнього рівень інтересу до фізичного виховання, тоді як у контрольній групі їх лише 44,22 %, а у 4,63 % молоді і інтерес відсутній або сформувалося негативне ставлення до тіловиховання;  - підвищенням кількості осіб, які самостійно займаються фізичними вправами до 61,95 % (чоловіки) і 59,88 % (жінки) (в контрольній групі цей показник складає 20,18 – 23,79 %). На 20 % збільшилась кількість студентів, які займаються у спортивних секціях.  - вірогідним (Р<0,01) покращенням теоретичної підготовленості студентів експериментальної групи;  - підвищення рівня фізичної підготовленості за всіма руховими тестами. Вірогідне поліпшення результатів спостерігається за силовими, швидкісно-силовими якостями, витривалістю, гнучкістю;  - вірогідним (Р<0,05) покращенням роботи серцево-судинної і дихальної систем та фізичної працездатності.  Подальших досліджень вимагають питання взаємозв’язку видів рухової активності та психофізіологічних особливостей студентів у розробці програм самостійних занять фізичними вправами для різних груп населення. | |