**Верблюдов Ігор Борисович. Оптимізація індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для студентів вищих педагогічних навчальних закладів : дис... канд. наук. з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Сумський держ. педагогічний ун-т ім. А.С.Макаренка. — Суми, 2007. — 193, [3]арк. — Бібліогр.: арк. 147-168**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Верблюдов І.Б. Оптимізація індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для студентів вищих педагогічних навчальних закладів.**– 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, 2007.Об’єкт дослідження – процес індивідуального оздоровчого тренування студентів під час навчання у ВПНЗ.Мета дослідження – розробка та впровадження оптимального варіанту індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для самостійного використання студентами неспортивної спеціалізації вищого педагогічного навчального закладу.Для вирішення поставлених завдань було застосовано комплекс теоретичних, соціологічних, педагогічних і медико-біологічних методів, методи математичної статистики.Наукова новизна полягає в отриманні даних про зміст та методику виконання оптимальної тренувально-оздоровчої програми, яка прямо та побічно впливає на позитивне вирішення проблеми “здоров’я нації»; виявлена специфіка тренувального компоненту при формуванні оздоровчої системи; конкретизовано зміст загальнотеоретичних уявлень про оздоровчу систему, що має важливе значення у поліпшенні якості людського генофонду; отримані висновки щодо теоретично необхідної та можливої у практичній реалізації роботи в контексті поняття “тілесна культура”; обґрунтована модель індивідуальної тренувально-оздоровчої програми як методу оптимального використання засобів відновлюючого оздоровлення.У формуючому та констатуючих експериментах визначено рівні функціонального стану та фізичної підготовки студентів. Розроблено та експериментально обґрунтовано оптимальну індивідуальну тренувально-оздоровчу програму для студентів педагогічних вузів. Проведений експеримент підтвердив доцільність розроблених рекомендацій по змісту та методиці виконання програми, що дозволяє рекомендувати її для широкого впровадження у практику самостійних занять фізичними вправами. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Підготовка майбутніх учителів у вищих педагогічних навчальних закладах (ВПНЗ) є цілісною системою, структура, зміст і шляхи реалізації якої, спрямовані на ґрунтовне оволодіння студентами майбутньою професійно-педагогічною діяльністю. Поряд з цим, під час навчання в педагогічному вузі майбутні вчителі повинні набувати твердих знань, вмінь і навичок використання засобів фізичної культури для поліпшення та збереження здоров’я протягом всього життя.2. Теоретичний аналіз досліджуваної проблеми свідчить про те, що недостатньо досліджена комплексність і оптимальність необхідних складових індивідуальних тренувально-оздоровчих заходів для студентської молоді. Особливо це негативно віддзеркалюється у контексті специфіки педагогічного вузу. У майбутньому, нинішні студенти, у ранзі вчителів повинні в процесі виховання формувати стійку мотивацію в учнів з вдосконалення особистої тілесної культури. Запропоновані в науковій та методичній літературі складові індивідуальних оздоровчих програм для студентів мають вагомі недоліки: однобічність, відсутність дозування в добовому ритмі та тижневому мікроциклі, складність для практичного використання. Також значною проблемою є методика впровадження комплексної індивідуальної тренувально-оздоровчої програми (ІТОП) в процес фізичного виховання ВПНЗ.3. Аналіз динаміки зміни показників функціонального стану та рівня фізичної підготовленості студентів , які відбуваються під час навчання у ВПНЗ, свідчить про недостатньо ефективну дію фізичного виховання на їх покращення. Це підтверджує проведене нами вимірювання за тестами розробленого „Паспорту оцінки стану здоров’я”.Поряд з цим, відмічена майже повна відсутність самостійного оздоровчого тренування студентів під час навчання у ВПНЗ.4. Досліджений теоретичний та практичний матеріал з оздоровчого тренування, проведене анкетування студентів, а також, контент-аналіз спеціальних та наукових видань дозволив скласти уявлення про необхідний оптимальний зміст ІТОП для самостійного використання студентами, яка була розроблена і впроваджена в процес фізичного виховання ВПНЗ. Побудова програми дає можливість студентам самостійно її використовувати, як під час навчання у ВПНЗ, так і в подальшому. Оптимізований варіант програми має блочну структуру з виділенням у кожному блоці модулів дії. Це дає можливість комплексно застосовувати оптимальний набір засобів оздоровлення при самостійному її використанні. Зміст оптимізованої тренувально-оздоровчої програми склав основу впровадженого спецкурсу.5. Проведений експеримент довів, що ефективною формою впровадження оптимізованої індивідуальної тренувально-оздоровчої програми є викладання у рамках процесу фізичного виховання вузу розробленого нами спецкурсу „Індивідуальна тренувально-оздоровча робота”. Під час засвоєння положень спецкурсу, студенти, крім дозованого фізичного навантаження, набувають необхідних валеологічних знань, вмінь і навичок для самостійного оздоровчого тренування. Контроль за функціональним станом та рівнем фізичної підготовленості може здійснюватися за допомогою розробленого нами „Паспорту оцінки стану здоров’я”.6. Як свідчать показники дослідження, при застосуванні оптимізованої ІТОП, в експериментальній групі спостерігалися позитивні якісні зміни показників функціонального стану. Так, при повторному тестуванні ортостатичної проби показники у експериментальній групі змінилися з 14,65 ± 1,25 до 10,06 ± 0,52 уд./хв. у чоловіків (P < 0,05) і з 16,76 ± 0,85 до 11,14 ± 0,46 уд./хв. у жінок (P < 0,05). Зменшення цього показника свідчить про підвищення рівня функціонального стану у студентів експериментальної групи і відповідає оцінці “гарний стан фізичної підготовленості”. Цифровий аналіз результатів тестування за іншими показниками (одномоментна функціональна проба з присіданням, проба Генча, проба Штанге, Гарвардський степ-тест, індекс Руф’є) показав позитивні якісні зміни у функціональному стані студентів експериментальних груп. Це свідчить про ефективність впровадженої оптимізованої ІТОП.7. Порівняння змін, які відбулись при тестуванні загальної якісної оцінки фізичної підготовленості за державними тестами в продовж експерименту показало, що у експериментальній групі досліджуваних студентів відбулися позитивні зміни. У чоловіків при першому тестуванні загальна сума балів становила 16,34 ± 2,33 бали, а на п’ятому курсі вона становила 48,15 ± 2,11 бали (показник рівня фізичної підготовленості змінився від “нижче за середній” до “високий”; якісна оцінка – від “незадовільно” до “відмінно”). У жінок, відповідно, - від 12,31 ± 6,33 бали до 46,17 ± 2,34 бали (показник рівня фізичної підготовленості – від “низький” до “високий”; якісна оцінка – від “погано” до “відмінно”. У контрольній групі: чоловіки – при першому тестуванні сума балів складала 16,18 ± 1,43; при останньому тестуванні - 16,12 ± 4,34 бали; показник рівня фізичної підготовленості залишився на рівні “нижче за середній”, що відповідає оцінці “незадовільно” У жінок при першому тестуванні сума балів складала 12,25 ± 4,13; при останньому тестуванні - 12,14 ± 6,43 бали; показник рівня фізичної підготовленості залишився на рівні “низький”, що відповідає якісній оцінці “погано”. Отримані показники свідчать про ефективність запропонованої нами оптимізованої ІТОП.8. Експериментальна перевірка ефективності розробленої ІТОП показала, що вона може бути використана у самостійній фізкультурній роботі студентів вищого педагогічного навчального закладу з метою покращення функціонального стану організму, підвищення рівня фізичної підготовленості, оздоровлення їх та створення умов для потенційного довголіття. За певних умов вона може бути використана майбутніми вчителями у мотиваційній роботі серед учнів загальноосвітніх шкіл по прищепленню навичок індивідуальної тренувально-оздоровчої роботи, а також, застосовуватися при викладанні фізичного виховання у навчальних закладах іншого профілю. |

 |