**Коломійцева Ольга Едуардівна. Оптимізація професійно-прикладної фізичної підготовки студентів гуманітарних середніх навчальних закладів. : Дис... канд. наук: 24.00.02 - 2006.**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Коломійцева О.Е. Оптимізація професійно-прикладної фізичної підготовки студентів гуманітарних середніх 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, 2006.  В дисертації викладені питання щодо застосування системи вправ професійно-прикладної спрямованості в процесі фізичного виховання студенток педагогічного коледжу.  Об‘єкт дослідження – процес фізичного виховання студенток середніх гуманітарних навчальних закладів.  Предмет дослідження– технологія оптимізації застосування професійно-прикладної фізичної підготовки студенток в фізичному вихованні.  Мета дослідження**–**розробити та експериментально обґрунтувати систему професійно-прикладної фізичної підготовки студентів середніх гуманітарних навчальних закладів.  Методи досліджень.Для розв‘язання поставлених завдань було застосовано комплекс теоретичних, соціологічних, педагогічних та фізіологічних методів, методи математичної статистики.  Наукова новизна: розроблена та запропонована до впровадження система професійно-прикладної фізичної підготовки студентів середніх гуманітарних навчальних закладів з урахуванням майбутньої професійної діяльності; вперше визначено вплив фізичних вправ професійно-прикладного характеру на стан біоелектричної активності скелетних м‘язів, що беруть участь в формуванні робочих рухів; отримано нові дані стосовно професіограми вчителя початкових класів; отримано данні про рівень фізичної підготовленості та стан окремих психофізіологічних якостей студенток педагогічного коледжу; доповнено наукові данні щодо змін рівня уваги у студенток педагогічного коледжу на протязі навчального дня; доповнено дані про фактори, що супроводжують професійну діяльність вчителя впродовж робочого дня. | |
| |  | | --- | | 1. Аналіз літературних джерел дає змогу стверджувати, що не зважаючи на наявність достатньої кількості робіт, присвячених вивченню впливу професійно-прикладної фізичної підготовки на формування професійно важливих вмінь і навичок студентами і представниками різних професій, проблема професійно-прикладної фізичної підготовки студентів середніх навчальних закладів гуманітарного профілю освіти залишається актуальною та мало розробленою.  2. Результати анкетування та хронометражу робочого дня вчителів початкових класів вказують на те, що розумова та фізична втома проявляються у них в період 3 – 5 уроків, на що вказали 51,6% и 56,6% респондентів відповідно. Втомі піддаються, в основному, м‘язи спини та ніг, що відмічено в 83,4% випадків. Часовий період, необхідний вчителям для відновлення після робочого дня, закінчується у 93,3% респондентів, ближче до вечора та на ранок наступної доби. Значна частина вчителів висловили бажання поглибити свої знання та розширити коло вмінь і навичок з професійно-прикладної фізичної підготовки. Професійні захворювання вчителів виявили різноспрямовану картину: частіше зустрічаються відхилення в діяльності нервової та кардіо-респіраторної систем, шлунково-кишкового тракту, органів зору.  3. Попереднє дослідження рівня рухової підготовленості студенток, яке проводилося у відповідності до “Державних тестів та нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України”, показало, що в таких тестах, як стрибок у довжину з місця, біг на 100 м і 2000 м, човниковий біг 4х9 м, підіймання тулуба в сід за 1 хв, вис на зігнутих руках середньо групові результати, відповідали, в більшості, оцінці нижчий за “задовільно”. В тесті “нахил тулуба вперед із вихідного положення сидячи” середні групові результати відповідали оцінці “добре”. Показники часу зорово-моторної реакції коливалися в межах 580-630 мс, просторової орієнтації – від 53,2 до 57,9; кистьової динамометрії правої руки були в межах 27,0 – 33,4 кг, лівої – в межах 24,0 – 30,9 кг.  4. Первісними дослідженнями було встановлено, що при утримані вихідного положення при виконанні вправ з модельованим навантаженням найбільша біоелектрична активність спостерігалася в найширшому м‘язі спини і менша – в м‘язах кінцівок, причому в м‘язах – розгиначах була найнижчою. Під час виконання вправ амплітуда коливань в найширшому м‘язі спини, чотириголовому та двоголовому м‘язах стегна достовірно збільшилася на десятій секунді та в момент змушеної відмови по відношенню до моменту утримання вихідного положення, (р < 0,05 – 0,001). Амплітуда коливань в двоголовому та триголовому м‘язах плеча після виконання вправи з навантаженням також достовірно зросла по відношенню до моменту утримання вихідного положення, (р < 0,05 – 0,001). Показники статичної сили м‘язів спини склали, в середньому, 43,3 кг, а статичної витривалості – 42,6 с. Показник статичної витривалості м‘язів стегна – час утримання «кута» - склав 38,45 с.  5. Попереднє дослідження показників успішності виконання коректурної проби у студенток експериментальних та контрольних груп дозволило встановити, що на початку першої пари ПУВЗ коливався в межах 158,12 – 128,18 ум.од.; по закінченню другої пари в межах 144,35 – 126,43 ум.од.; по закінченню аудиторних занять - 127,53 – 110,99 ум.од. Подібні зміни показника успішності виконання завдання в бік покращення досягалися за рахунок збільшення швидкості виконання проби при збільшенні кількості допущених помилок.  6. Після експерименту приріст результатів в рухових тестах у студенток експериментальних груп склав: в стрибках в довжину з місця – від 4,8 до 7,9%; в бігу на 100 м – від 1,7 до 4,6%; в підніманні тулуба в сід з положення лежачи за 1хв – від 13,5 до 36,9%; у висі на зігнутих руках – від 7,4 до 61,6%; в бігу на 2000 м – від 1,6 до 11,05%; в човниковому бігу – від 5,6 до 22,3%. В показниках часу зорово-моторної реакції приріст склав від 0,7 до 22,1%; в показниках кистьової динамометрії правої руки – від 2,2 до 17,8%, лівої – від 0,6 до 23,4%; в показниках просторової орієнтації від 2,1 до 11,2%. Порівняння з “Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України” показало, що в тестах “стрибок в довжину з місця”, бігу на 100 м, 2000 м, човниковому бігу 4х9 м, середньо групові результати стали відповідати, в основному, оцінці “задовільно”. В тестах “піднімання в сід з положення лежачи за 1хв”, “вис на зігнутих руках”, “нахил тулуба вперед з вихідного положення сидячи” середньо групові результати стали відповідати, в основному, оцінці «добре».  7. Дослідження біоелектричної активності скелетних м‘язів студенток, проведене після експерименту, засвідчує про те, що в показниках амплітуди коливань в найширшому м‘язі спини, двоголовому та триголовому м‘язах плеча при утриманні вихідного положення, а також в чотириголовому та двоголовому м‘язах стегна відмічена тенденція до її зменшення. Амплітуда коливань, що зареєстрована на десятій секунді виконання вправ з заданим навантаженням в найширшому м‘язі спини, чотириголовому та двоголовому м‘язах стегна, достовірно зменшилася, (р < 0,05 – 0,001). В момент змушеної відмови від виконання вправ з запропонованим навантаженням відмічена тенденція до збільшення біоелектричної активності досліджуваних м‘язів. Разом з тим спостерігалося достовірне збільшення показників статичної сили та витривалості м‘язів спини – до 51,0 кг и 58,5 с відповідно (р < 0,05). Показник статичної витривалості м‘язів стегна зріс до 51,09 с (р < 0,05). В двоголовому та триголовому м‘язах плеча амплітуда коливань, зафіксована після виконання вправи з запропонованим навантаженням, достовірно зменшилася, (р < 0,05 – 0,001). Отримані дані свідчать про те, що студентки стали в змозі виконувати вправи з запропонованим збільшеним навантаженням при меншій біоелектричній активності м‘язів, що говорить про покращення їх функціонального стану.  8. Проведений педагогічний експеримент виявив позитивні зміни показників рівня уваги у студенток експериментальних груп в порівнянні з контрольними. Була відмічена тенденція щодо покращення показників успішності виконання коректурної проби перед початком та в середині навчального дня. Приріст показників на початку дня склав від 4,47% до 8,68%, після другої пари – від 3,07 до 8,56%. Це покращення стало можливим за рахунок зменшення кількості допущених помилок та часу, що витрачався на виконання коректурної проби. Наприкінці занять спостерігалося зниження показників успішності виконання завдань, що стало результатом зменшення кількості помилок і разом з тим збільшення часу, витраченого на виконання проби. Відмічене зменшення кількості допущених помилок при роботі над коректурною пробою протягом всього навчального дня має статистичну вірогідність, (р < 0,05-0,001).  9. Отримані дані дозволили скласти професіограму вчителя та на її основі розробити систему професійно-прикладної фізичної підготовки для студенток середніх гуманітарних навчальних закладів. Дослідженнями підтверджена ефективність застосування розробленої нами системи професійно-прикладної фізичної підготовки студенток, що дозволяє рекомендувати викладачам фізичного виховання, студентам, а також вчителям доповнювати різни форми занять запропонованими нами фізичними вправами професійно-прикладного характеру. | |