**Бондаренко Ірина Григорівна. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки у фізичному вихованні студентів-екологів : Дис... канд. наук: 24.00.02 – 2009**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Бондаренко І.Г. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки у фізичному вихованні студентів-екологів. – 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. – Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Дніпропетровськ, 2009.  Дисертація присвячена вирішенню проблеми підвищення рівня фізичної підготовленості, формуванню прикладних рухових умінь та навичок студентів, які навчаються за освітнім напрямом «Екологія», на основі та через реалізацію міжпредметних зв’язків.  Мета дослідженняполягає в теоретичному обґрунтуванні і експериментальному підтвердженні використання ефективних засобів професійно-прикладної фізичної підготовки у фізичному вихованні студентів, які здобувають вищу екологічну освіту.  З урахуванням вимог галузевих стандартів, міжпредметних зв’язків, узагальнення досвіду фахівців в галузі «Екологія», інтересів студентів-екологів, теоретично обґрунтовано комплекс засобів професійно-прикладної фізичної підготовки екологів у ВНЗ. Визначено головні компоненти фізичного стану студентів, взаємозв’язки між ними та індексами фізичної підготовленості студентів, які здобувають вищу екологічну освіту. Експериментально підтверджено ефективність застосування плавання, веслування, туризму в системі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-екологів. За допомогою факторного аналізу визначено оптимальне співвідношення засобів фізичної підготовки студентів, якісно охарактеризовано результати педагогічних досліджень. | |
| |  | | --- | | 1. Дослідивши наукову проблему, яка являє собою суперечність між рівнем здоров’я, фізичною підготовленістю студентів, які здобувають вищу екологічну освіту, та професійними вимогами до випускників ВНЗ, можна зробити висновок, що чинна система фізичного виховання у вищих закладах освіти не враховує вимоги професії до психофізичної підготовленості студентів. У ВНЗ спостерігається погіршення функціональних можливостей студентів, збільшується кількість юнаків та дівчат, які навчаються у спеціальних медичних групах. Залишається недостатньо вивченою проблема застосування ефективних засобів фізичного виховання та їх оптимального співвідношення з метою адаптації студентів до умов навчально-професійної діяльності.  2. Узагальнення світового та національного досвіду в організації ППФП студентів-екологів у ВНЗ дозволяє визначити сучасні напрямки з удосконалення фізичного виховання з прикладною спрямованістю: застосування нетрадиційних для університетів видів спорту: скелелазіння, веслування, вітрильного спорту, туризму; здійснення міжпредметних зв’язків; урахування вікових особливостей; використання видів спорту, спрямованих на покращення силових здібностей та витривалості; створення регіональних програм ППФП, які враховують кліматичні і географічні умови регіонів.  3. Спираючись на вимоги галузевих стандартів (ОПП, ОКХ), міжпредметних зв’язків, узагальнення досвіду фахівців у галузі «Екологія», врахування інтересів студентів, які здобувають вищу екологічну освіту, обґрунтовано комплекс засобів ППФП студентів-екологів у ВНЗ. Визначено, що використанню туризму в системі фізичного виховання студентів-екологів фахівцями в галузі «Екологія» надається найбільша перевага (сума балів – 73), на другому місці – плавання (70 балів), на третьому – веслування (69 балів); гімнастика, волейбол і теніс набрали відповідно 28, 19, 17 балів.  4**.**Ефективне виконання професійних обов’язків фахівців у галузі «Екологія» пов’язане з розвитком витривалості, координаційних, силових, швидкісно-силових здібностей, гнучкістю. Менш професійно значущими здібностями названі швидкісні: час рухової реакції, частота рухових дій. Фахівцями в галузі «Екологія» визначено складові фізичної підготовленості майбутнього еколога: витривалість (22,1 %), силові якості (17,0 %), швидкісно-силові (17,6 %), швидкісні (9,4 %), гнучкість (15,8 %), координаційні здібності (18,2 %). З’ясовано, що майбутньому екологові, окрім прикладних умінь і навичок з плавання, веслування, туризму, необхідно вміти долати природні перешкоди, негативний вплив навколишнього середовища, переносити вантажі (експедиційне обладнання).  5. З використанням надійних та об’єктивних методів дослідження визначено рівень фізичного розвитку, функціонального стану студентів, які здобувають вищу екологічну освіту. Показники ЧСС перевищують норму (64-72 уд/хв) в юнаків і дівчат на 18 %, що свідчить про зниження функціональних можливостей ССС. Спостерігаються високі значення коефіцієнта варіації вибірок показників проби Штанге та динамометрії у дівчат (20-23 %). За результатами проби Сєркіна, більшість студентів (63,7 %), як юнаків, так і дівчат, характеризується середнім рівнем функціональних можливостей дихальної системи. Середні показники артеріального тиску як у юнаків, так і в дівчат, знаходяться в межах фізіологічної норми, показники масо-зростового індексу в 6,3 % дівчат та в 10,5 % юнаків відповідають низькому функціональному рівню.  6. За допомогою рухових тестів визначено рівень фізичної підготовленості студентів. З’ясовано, що у кожного четвертого студента (як в юнака, так і у дівчини) рівень фізичної підготовленості оцінюється на «задовільно», 8,5 % дівчат характеризуються низьким рівнем. З використанням методу індексів визначено, що 21 % юнаків і 25,5 % дівчат характеризуються рівнем фізичної підготовленості «нижче середнього», 4,3 % дівчат – «низьким». Визначено, що застосування методу індексів дозволяє в більшій мірі сприяти індивідуалізації навчального процесу у ВНЗ. Рівень фізичної працездатності кожної четвертої студентки характеризуються, як «низький», кожної шостої – як «середній». Більше третини студенток, які брали участь у тестуванні, характеризуються низьким рівнем уваги.  7. Методом факторного аналізу визначено головні компоненти фізичного стану студентів та їх значимість. Вагомими факторними навантаженнями характеризуються аеробна витривалість, маса тіла, ЖЄЛ, швидкісні, швидкісно-силові, силові здібності, стан серцево-судинної системи. У результаті проведення кореляційного аналізу серед 72 досліджуваних кореляційних зв’язків між показниками фізичної підготовленості та індексами фізичного стану, виявлено 44 значимих взаємозв’язки, серед яких слабких за силою *–* 3 (р<0,05), середніх *–* 41 (10 на рівні (р<0,05), 31 *–* (р<0,01)). Встановлено, що найбільша кількість значущих взаємозв’язків спостерігається між показниками індексів: життєвого, швидкісного, швидкісно-силового, Руф’є, витривалості та результатами тестів, які визначають рівень фізичної підготовленості студентів. Виявлені взаємозв’язки дозволяють, по-перше, і надалі використовувати як рухові тести в процесі фізичного виховання студентів, так і застосувати альтернативний метод – метод індексів, а по-друге, свідчать про можливість впливу засобів фізичного виховання на рівень здоров’я та функціональні можливості студентів.  8. Враховуючи результати факторного аналізу, визначено співвідношення засобів фізичного виховання: ЗФП та ППФП у практичному блоці, як 70 % : 30 %. Визначено методи, технологію реалізації системи ППФП студентів, які навчаються за освітнім напрямом «Екологія».  9. Підтверджено ефективність засобів ППФП студентів, які здобувають вищу екологічну освіту: використання в системі фізичного виховання плавання, веслування, туризму сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості, нормалізації показників фізичного розвитку, формуванню прикладних рухових умінь та навичок.Результати досліджень свідчать про покращення показників дівчат групи «Б», отриманих у тестах: «біг на 2000 м», «біг на 100 м», «вис», «стрибок у довжину з місця», «піднімання тулуба в сід», «нахили тулуба з положення сидячи» (p<0,05). Визначено, що найбільший приріст показників спостерігається в тестах: «вис», «плавання на витривалість**»**, «згинання і розгинання рук в упорі лежачи», «біг на 2000 м». У дівчат групи «А» покращення показників спостерігалося лише в тестах: «біг на 100 м», «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (p<0,05). Аналіз параметрів фізичного розвитку свідчить про наявність позитивних змін (p<0,05) у показниках динамометрії правої й лівої руки («Б»), маси тіла («Б»), ЖЕЛ («Б»), проби Штанге («А» та «Б»), ЧСС («А» та «Б»).  10. У результаті проведення педагогічного експерименту в факторній структурі фізичного стану дівчат у групах «А» і «Б» спостерігається зміна факторних навантажень показників. У групі «А» внесок фактора 1 («аеробна витривалість») у загальну дисперсію зріс з 34,52 % до 35,09 %, збільшились значення силового та швидкісно-силового індексу (з 0,629 до 0,825; 0,678 до 0,759 ), кількість факторів залишилася без змін. У групі «Б», крім зміни факторних навантажень, відокремився четвертий фактор, внесок фактора «витривалість» у загальну дисперсію зменшився з 34,52 % до 31,51 %, спостерігається розвиток та структуризація інших фізичних якостей. Упровадження прикладних видів спорту в систему ППФП студентів, які навчаються за освітнім напрямом підготовки «Екологія», сприяло змінам в структурі фізичного стану студентів: більша диференціація факторів свідчить про більш високий розвиток фізичних якостей, спостерігається зменшення кількості та міцності зв’язків між ними, що свідчить про вищий рівень фізичної підготовленості.  Подальші дослідження з удосконалення фізичного виховання студентів, які здобувають вищу екологічну освіту, можуть здійснюватися за напрямками: розробка програм з різних видів туризму; контроль та планування навчального процесу з використанням змагального методу; розробка нормативів з визначення рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів-екологів. | |