Чередниченко Інна Анатоліївна, старший викладач кафедри управління фізичною культурою та спортом Запорізького національного технічного університету: &laquo;Підвищення фізичного стану студентів на основі комп&shy;лексного використання засобів спортивних ігор у секцій&shy;них заняттях з волейболу&raquo; (24.00.02 - фізична культура, фізичне виховання різних груп населення). Спецрада К

у Придніпровській державній академії фізич&shy;ної культури і спорту

Запорізький національний університет

Міністерство освіти і науки України

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова

праця на правах рукопису

**ЧЕРЕДНИЧЕНКО ІННА АНАТОЛІЇВНА**

УДК: 796.3: 796.325 : 796.012.1 (043.5)

**ДИСЕРТАЦІЯ**

**ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ КОМПЛЕКСНОГО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНИХ ІГОР У СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ВОЛЕЙБОЛУ**

24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення Фізичне виховання і спорт

Подається на здобуття наукового ступеня

кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,



результатів і текстів інших авторів

мають посилання на відповідне джерело \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ І.А. Чередниченко

Науковий керівник: Тищенко Валерія Олексіївна, к.фіз.вих., доцент

Запоріжжя – 2018

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **ЗМІСТ** | |  |  |  |
| **ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**……………………………………... | | | | | | 10 |
| **ВСТУП**………………………………………………………………………… | | | | | | 11 |
| **РОЗДІЛ 1. СТАН ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ** | | | | | |  |
| **СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ**.......................... | | | | | | 16 |
| 1.1 |  | Загальнахарактеристика | поняття | «фізичний | стан |  |
|  |  | організму»……....................................................................................... | |  |  | 16 |
| 1.2 | Особливості фізичного стану | | студентської молоді в | | сучасних |  |
|  |  | умовах життя…………………………………………………………… | | | | 24 |
| 1.3 | Ефективність організаційно-методичних засад системи фізичного | | | | |  |
|  |  | виховання студентів в умовах закладу вищої освіти……………….. | | | | 31 |
| 1.4Сучасні підходи щодо організації секційних занять зі спортивних | | | | | |  |
|  |  | ігор в умовах закладу вищої освіти…………………………................ | | | | 57 |
| 1.5Аналіз існуючих програм секційних занять з спортивних ігор для | | | | | |  |
|  |  | студентів закладів вищої освіти………………………………………. | | | | 76 |
| **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**……………………………………………… | | | | | | 81 |
| **РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**……………… | | | | | | 83 |
| 2.1 |  | Методи дослідження………………………………………………… | | | | 83 |
| 2.1.1 Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури…………… | | | | | | 83 |
| 2.1.2 Метод аналізу документальних матеріалів…………………………. | | | | | | 84 |
| 2.1.3 | | Педагогічні спостереження………………………………………… | | | | 85 |
| 2.1.4 Педагогічний експеримент ………………………………………… | | | | | | 85 |
| 2.1.5 Педагогічне тестування загальної фізичної підготовленості ……... | | | | | | 86 |
| 2.1.6 |  | Тестування спеціальної фізичної підготовленості ............................ | | | | 86 |
| 2.1.7 Визначення рівня загальної фізичної роботоздатності та аеробних | | | | | |  |
|  |  | можливостей………………………………………………………..... | | | | 88 |
| 2.1.8 |  | Експрес-оцінка функціонального стану та рівня фізичного | | | |  |
|  |  | здоров’я за допомогою комп’ютерних | | програм «ШВСМ» та | |  |
|  |  | «ОБЕРІГ»……………………………………………………………... | | | | 88 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 8 |
| 2.1.9 | Методи математичної статистики....................................................... | | 89 |
| 2.2 | Організація дослідження…………………………………………… | | 89 |
| **РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ** | | |  |
| **ПІДГОТОВЛЕНОСТІТА** | | **ФУНКЦІОНАЛЬНОГОСТАНУ** |  |
| **СТУДЕНТІВЗАКЛАДУВИЩОЇОСВІТИВПРОЦЕСІ** | | |  |
| **СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ**………………………………….. | | | 92 |
| 3.1 | Загальна характеристика традиційної програми секційних занять з | |  |
|  | волейболу для студентів і студенток 18-19 років Запорізького | |  |
|  | національного університету…………………………………………… | | 93 |
| 3.2 | Вплив традиційної програми секційних занять з волейболу на | |  |
|  | фізичний стан студентів 18-19 років…................................................. | | 113 |
| 3.3 | Аналіз впливу секційних занять з волейболу на рівень фізичного | |  |
|  | стану студентів 18-19 років…………………………………………… | | 120 |
| **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3**……………………..………………………... | | | 134 |
| **РОЗДІЛ 4. ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ** | | |  |
| **18-19** | **РОКІВ У ПРОЦЕСІ** | **СЕКЦІЙНИХ ФАКУЛЬТАТИВНИХ** |  |

**ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ**…………………………………………………… 136

4.1 Експериментальна програма секційних факультативних занять з волейболу………………………………………………………………. 136

4.2 Експериментальна перевірка ефективності авторської програми секційних факультативних занять з волейболу для студентів

18-19 років………………....................................................................... 160

4.2.1 Особливості показників фізичної роботоздатності, фізичної та функціональної підготовленості студентів і студенток 18-19 років контрольної та експериментальної груп на початку формувального експерименту…………………………………………………………… 160

4.2.2 Вплив експериментальної програми секційних факультативних занять з волейболу на рівень фізичного стану студентів і студенток

18-19 років……………………………………………………………… 167

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 4**……………………………………………….. 201

|  |  |
| --- | --- |
|  | 9 |
| **РОЗДІЛ5.АНАЛІЗІУЗАГАЛЬНЕННЯРЕЗУЛЬТАТІВ** |  |
| **ДОСЛІДЖЕННЯ**…………………………………………………………....... | 203 |
| **ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**…………………………………………… | 213 |
| **ВИСНОВКИ**…………………………………………………………………... | 217 |
| **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ** …………………………………. | 220 |
| **ДОДАТКИ**…………………………………………………………………….. | 261 |

10

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

ДТ – довжина тіла;

МТ – маса тіла;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

АТс – систолічний артеріальний тиск;

АТд – діастолічний артеріальний тиск;

АТп – пульсовий артеріальний тиск;

АТср – середній артеріальний тиск;

СОК – систолічний об'єм крові;

ХОК – хвилинний об'єм крові;

СІ – серцевий індекс;

ЗПОС – загальний периферичний опір;

ЖЄЛ – життєва ємкість легень;

Твд – час затримки дихання на вдиху; Твид – час затримки дихання на видиху; ІС – індекс Скібінського; ІГ – індекс гіпоксії;

аPWC170 – абсолютне значення загальної фізичної роботоздатності; вPWC170 – відносне значення загальної фізичної роботоздатності; аМСК – абсолютне значення максимального споживання кисню; вМСК – відносне значення максимального споживання кисню; РФСссс – рівень функціонального стану серцево-судинної системи; РФСзд – рівень функціонального стану системи зовнішнього дихання; РФП – рівень фізичної підготовленості; ТВО – технології інтерактивного навчання; ТДВ – технології диференційованого навчання; ЗВО – заклад вищої освіти.

11

**ВСТУП**

**Актуальність.** Сьогодні в Україні досить гострою залишаєтьсяпроблема збереження фізичного та психічного здоров’я студентської молоді, покращення її фізичної підготовленості та загального функціонального стану [131, 134, 199, 226, 327]. Пов’язано це як з наростаючим впливом несприятливих чинників соціально-економічного та екологічного характеру, так і з негативними змінами в організації процесу фізичного виховання у переважній більшості закладів вищої освіти (ЗВО) України.

На думку багатьох провідних фахівців у галузі фізичної культури

і спорту, безпідставне зменшення обсягу обов’язкових занять з фізичного

виховання у закладах вищої освіти та переорієнтація цього процесу виключно на секційні факультативні заняття може привести до суттєвого зменшення кількості студентів, які активно займаються фізичною культурою та спортом, і, як наслідок, до істотного погіршення загального фізичного стану студентської молоді [37, 72, 160, 162, 323, 348].

Слід зазначити, що питання вдосконалення процесу фізичного виховання студентів традиційно розглядалося з точки зору можливості впровадження в роботу зі студентами засобів різних видів фізичних вправ для підвищення їх фізичної роботоздатності, фізичної підготовленості, фізичного та психічного здоров’я. Показано, зокрема, високу ефективність використання серед різних категорій студентів різноманітних видів оздоровчого фітнесу [64, 121, 130, 247, 257], аеробіки [4, 159, 185, 188, 236], шейпінгу [165, 183], гімнастики [181], спортивних ігор [21, 123, 198, 285, та ін.], єдиноборств, легкої атлетики [157, 182, 254], атлетичної гімнастики [57, 137, 192, 265], гирьового спорту [151, 229, 245, 246, 282, 330 та ін.]. Відзначимо, що вказані дослідження були проведені зі студентською молоддю, у рамках обов’язкових занять з фізичного виховання, тоді як кількість подібних досліджень у процесі секційних занять студентів вкрай обмежена. Вважається, що достатньо перспективним напрямом вирішення вказаної проблеми може бути впровадження в систему секційних

12

факультативних занять в умовах закладу вищої освіти принципу комплексного використання засобів різних видів фізичних вправ, зокрема, засобів найбільш популярних серед студентів видів спортивних ігор (волейболу, баскетболу, футболу, гандболу тощо) [70, 101, 144, 145, 218].

1. зв’язку з вище викладеним актуальним є питання щодо наукового обґрунтування, апробації та практичного впровадження в систему секційних факультативних занять з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти експериментальної програми, яка забезпечувала б повну реалізацію мотиваційних настроїв студентської молоді та вирішення основних завдань.

Програма передбачала перерозподіл обсягу різних видів підготовки

1. додаткове використання засобів баскетболу й гандболу і спрямована на підвищення рівня фізичної роботоздатності, загальної та спеціальної фізичної підготовленості, загального функціонального стану, фізичного здоров’я студентів, що визначає актуальність та практичне значення дисертаційної роботи, і стало підставою для проведення нашого дослідження.

**Зв’язок роботи з науковими планами, темами.** Дисертаційна роботає частиною наукових програм факультету фізичного виховання і кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету Міністерства освіти і науки України та виконана в рамках теми

«Теоретичні та методичні основи формування здорового способу життя різних верств населення України засобами фізичної культури і спорту» (номер державної реєстрації 0111U007743) Зведеного плану НДР Міністерства освіти і науки України на 2011–2016 рр.

Роль автора полягає в розробці та впровадженні в процес фізичного виховання студентів 18-19 років експериментальної програми секційних занять з волейболу для підвищення рівня їх фізичного стану.

**Мета дослідження** –науково обґрунтувати експериментальнупрограму секційних занять з волейболу для підвищення фізичного стану студентів закладу вищої освіти на основі комплексного використання засобів спортивних ігор.

13

**Завдання:**

1. Вивчити і проаналізувати проблему підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді з використанням секційної форми роботи.
2. Визначити динаміку змін рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, фізичної роботоздатності, функціонального стану кардіореспіраторної системи та фізичного здоров’я студентів 18-19 років у процесі секційних факультативних занять з волейболу в умовах закладу вищої освіти.
3. Розробити експериментальну програму секційних занять з волейболу для студентів 18-19 років, яка передбачає комплексне використання засобів інших спортивних ігор (баскетболу та гандболу) та перерозподіл обсягу різних видів підготовки.
4. Оцінити ефективність впливу експериментальної програми секційних занять з волейболу для студентів 18-19 років закладу вищої освіти на рівень їх загального фізичного стану.

**Об’єкт дослідження** –процес фізичного виховання студентів закладів

вищої освіти.

**Предмет дослідження –** вплив експериментальної програми секційних

занять з волейболу на рівень фізичного стану студентів закладу вищої освіти.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичноїлітератури і документальних матеріалів; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості; антропометричні та фізіологічні методи дослідження; пакет

комп’ютерних програм для експрес-оцінки функціонального стану та фізичного здоров’я студентів (комп’ютерні програми «ШВСМ» та «ОБЕРІГ»); методи математичної статистики.

**Наукова новизна отриманих результатів:**

1. вперше теоретично обґрунтовано та розроблено структуру та зміст експериментальної програми секційних занять з волейболу для студентів

14

18-19 років, особливості якої полягають в перерозподілі обсягу різних видів підготовки (загальної, спеціальної фізичної, технічної, тактичної та ігрової) і додатковому комплексному використанні елементів інших спортивних ігор (баскетболу та гандболу), а її реалізація сприяє покращенню фізичної підготовленості, загального функціонального стану та фізичного здоров’я студентів;

1. вперше експериментально обґрунтовано можливість використання в процесі секційних занять з волейболу студентів елементів споріднених видів спортивних ігор (баскетболу та гандболу) та доведено ефективність вказаного методичного підходу щодо організації занять з фізичного виховання в умовах вишу;
2. вперше доведено ефективність комплексного використання засобів різних видів спортивних ігор у забезпеченні гармонійного розвитку організму студентів, а саме: одночасного покращення різних видів їх фізичних якостей, функціонального стану та фізичного здоров’я;
3. подальшого розвитку набули сучасні погляди на організацію системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти;
4. доповнено дані щодо особливостей зміни рівня фізичного стану та його окремих компонентів студентів різної статі в процесі секційних занять зі спортивних ігор в умовах закладу вищої освіти.

**Практична значущість роботи** полягає у впровадженні в системуфізичного виховання студентів закладу вищої освіти експериментальної програми секційних занять з волейболу для підвищення рівня їх фізичної роботоздатності, загальної та спеціальної фізичної підготовленості, функціонального стану та фізичного здоров’я студентів 18-19 років і ефективності навчально-виховного процесу.

Результати дисертаційного дослідження впроваджені в роботу кафедри фізичного виховання і в навчальний процес факультету фізичного виховання Запорізького національного університету, зокрема, у процес викладання дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Фізична рекреація»,

15

«Оздоровчі технології в фізичному вихованні та спорті», «Теорія і методика обраного виду спорту», «Функціональна діагностика», а також у навчально-тренувальний процес жіночої волейбольної команди «Орбіта–ЗНУ», що підтверджують відповідні акти впровадження.

**Особистий внесок здобувача** в спільних публікаціях полягає у виборіпроблеми дослідження, обґрунтуванні її актуальності, в організації

1. виконанні експериментальної частини роботи, обробці, систематизації та узагальненні матеріалів дослідження, формулюванні висновків.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результатидисертаційного дослідження були представлені на V Міжнародній науково-

практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму» (Запоріжжя, 2013), на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини: досвід і сучасні технології (Запоріжжя, 2014); на І Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах (Дніпропетровськ, 2015); на V Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та здоров’я нації» (Вінниця, 2015); на загальноуніверситетських конференціях «Науковий потенціал Запорізького національного університету» (Запоріжжя, 2013, 2014; 2015); щорічних науково-практичних конференціях серед викладачів, науковців, молодих учених, аспірантів і студентів Запорізького національного технічного університету (2014; 2015; 2016, 2017).

**Публікації.** За темою дисертації опубліковано9наукових праць,середяких 6 статей у фахових виданнях України (з них 3 – вміщено до міжнародних наукометричних баз).

**Структура та обсяг роботи.** Дисертаційна робота складається зівступу, п’яти розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Дисертація викладена на 324 сторінках, з них 204 – основного тексту. Робота містить 79 таблиць і 9 рисунків, використано 355 джерел літератури.

**ВИСНОВКИ**

* 1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з теми дослідження дозволили визначити ряд проблемних питань, які стосуються вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді в сучасних умовах життя, а саме розробки нових програм секційних занять для студентів

1. умовах закладів вищої освіти, що пов’язане з істотним зниженням обсягу обов’язкових занять з фізичного виховання за традиційними програмами для закладів вищої освіти та акцентом на секційні заняття студентів. Також встановлено, що при розробці нових програм секційних занять для студентів актуальним є питання комплексного підходу з урахуванням мотивації до занять конкретними видами фізичних вправ, зокрема різними видами спортивних ігор.
   1. Вивчення мотивації студентів до секційних факультативних занять конкретними видами спорту показав, що 34,2 % з них при виборі найбільш популярних видів спортивних ігор віддали перевагу волейболу, 27,1 % –

баскетболу, 23,8 % – гандболу, а 14,9 % – іншим видам спортивних ігор (настільний теніс, бадмінтон, міні-футбол). Крім того, 72,4 % опитаних студентів підтримали можливість комплексного використання засобів спортивних ігор у процесі секційних занять, 14,8 % – поставились до цього негативно, 12,8 % – вагалися з відповіддю.

1. Тестування фізичної та функціональної підготовленості студентів

18-19 років на початку дослідження виявило, що в юнаків відмічалися середні величини рівня функціонального стану серцево-судинної системи, системи зовнішнього дихання, фізичного здоров’я, розвитку гнучкості, витривалості, швидкісних, швидкісно-силових і силових здібностей та нижче за середні – фізичної роботоздатності, максимального споживання кисню і спритності. У дівчат усі вказані показники відмічалися на середньому рівні.

1. Використання серед студентів секційних занять з волейболу в цілому сприяло певному покращенню їх загального фізичного стану, а саме підвищенню рівня фізичної роботоздатності та аеробних можливостей (на 4-

218

5 % для юнаків та на 5-6 % для дівчат), рівня розвитку гнучкості (відповідно на 5 % та 6 %), силових здібностей (на 9 % та 6 %), позитивному зниженню артеріального тиску (на 2-3,5 % та на 2-4 %), загального периферичного опору судин і індексу Робінсона (на 4 % в обох випадках), зростанню величин індексів гіпоксії і Скібінського (на 10-11 % та на 8-9 %), підвищенню рівня функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем (на 4-5 % та на 5-6 %), рівня фізичного здоров’я (на 4 % та на 8 %) та показників спеціальної фізичної підготовленості (на 3-9 %). Разом з цим, усі зазначені позитивні зміни були не достовірними порівняно з вихідними величинами вказаних показників, що свідчило про необхідність вдосконалення традиційної програми секційних занять з волейболу для студентів 18-19 років.

1. У процесі дослідження розроблено експериментальну програму секційних занять з волейболу для студентів 18-19 років, яка включає: мету,

завдання, структуру та зміст секційних занять, загальний обсяг годин та його розподіл за чотирма модулями, кожен з яких має свою мету та завдання, перелік засобів загальної, спеціальної фізичної, технічної, тактичної, ігрової підготовки, співвідношення між різними видами підготовки в рамках кожного модуля, включення до основної частини секційних занять з волейболу елементів інших спортивних ігор (баскетболу та гандболу), розподіл занять з різних видів спортивних ігор в рамках конкретних тижнів кожного модуля, критерії оцінки фізичної та функціональної підготовленості.

1. Оцінювання результатів впровадження запропонованої програми секційних занять з волейболу в систему фізичного виховання студентів і студенток 18-19 років проводилося в ході формувального експерименту відповідно до змін у величинах показників їх фізичної та функціональної підготовленості й рівня фізичного здоров’я та порівняно з відповідними змінами серед представників контрольної групи. Отримані результати дозволили констатувати ефективність впливу авторської програми секційних занять на загальний фізичний стан обстежених студентів, оскільки:

219

1. в юнаків експериментальної групи наприкінці формувального педагогічного експерименту спостерігалися достовірно (р<0,05; р<0,01;

р<0,001) вищі, порівняно з юнаками контрольної групи, величини рівня фізичної роботоздатності (на 7 %), аеробної продуктивності (на 5 %), швидкісних, швидкісно-силових, силових здібностей, рівнів розвитку спритності, гнучкості та витривалості (на 3-18 %), а рівня загальної фізичної підготовленості (на 14 %) та показників спеціальної фізичної підготовленості (на 5-14 %). Крім того, після формувального експерименту у студентів експериментальної групи відзначалися статистично значимо більш високі, порівняно зі студентами контрольної групи, показники їх функціональної підготовленості (на 3-12 %), рівнів функціонального стану серцево-судинної системи (на 8 %), системи зовнішнього дихання (на 9 %) і фізичного здоров’я (на 10 %);

1. використання серед студенток 18-19 років експериментальної програми секційних занять також сприяло підвищенню їх фізичної підготовленості: рівня розвитку спритності на 3 % порівняно з контрольною групою, швидкісних (на 4 %), швидкісно-силових (на 7 %), силових (на 12 %)

здібностей, гнучкості (на 5 %), витривалості на 3 %; загальної фізичної роботоздатності на 13 %; функціонального стану серцево-судинної системи на 24 %, зовнішнього дихання на 42 %; фізичного здоров’я на 36 % та показників спеціальної фізичної підготовленості (на 5-16 %).

* 1. Узагальнення отриманих в ході формувального експерименту даних свідчить про ефективну реалізацію розробленої нами програми секційних занять з волейболу, результатом чого було суттєве покращення фізичного стану студентів 18-19 років. Це дає підставу для її практичного впровадження

1. систему фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в сучасних умовах життя.

Перспективою подальших досліджень є розробка і практичне впровадження програми секційних занять на основі комплексного використання засобів спортивних ігор для студентів старших курсів