

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені М.П. ДРАГОМАНОВА**

ТРЕТЯК Олена Володимирівна

УДК 796.011.3+378.147:355.587 (043.3)

**МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ПЕДАГОГІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ
ДО ДІЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ**

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Київ – 2013

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор
ДУБОГАЙ Олександра Дмитрівна,
Національний педагогічний університет
імені М.П. Драгоманова,
завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
КАРПЮК Роман Петрович,
Луцький інститут розвитку людини Університету
“Україна”, ректор;

кандидат педагогічних наук, доцент
ДЬОМІНА Жанна Геннадіївна,
Національний педагогічний університет
імені М.П. Драгоманова,
доцент кафедри теорії і методики фізичного
виховання.

Захист відбудеться “22” травня 2013 року о 14³⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.14 у Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова, 01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9).

Автореферат розісланий 20 квітня 2013 року.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради

С.В. Федоренко

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Готовність до екстремальних ситуацій – одна з найважливіших умов для збереження особистої безпеки кожної людини і суспільства в цілому. Екстремальні ситуації численні і різноманітні. Вони відрізняються за ступенем раптовості, характером загроз, за причинами та швидкістю розвитку, можливими наслідками, масштабами поширення і, відповідно, вимогами до підготовки і поведінки людей. Екстремальні ситуації виникають, як правило, раптово і розвиваються стрімко в небезпечному для людини напрямку.

Під поняттям “екстремальні ситуації”, “надзвичайні подразники”, “стрессори” та фрустратори В.Л. Марищук об’єднує всі чинники, що ускладнюють життєдіяльність, працю та викликають різні виражені фізіологічні реакції, зміни в стійкості психічних функцій і в поведінці. У результаті цього руйнується ”адаптаційний бар’єр” і настає психічна дезадаптація.

Ю.С. Скобло вважає, що однією з постійних потреб людини є її уявлення “захищеності від небезпеки” під час професійної діяльності. Цю захищеність людина розуміє як необхідність уникнення небезпечної ситуації, а в умовах виникнення – вміння успішно їй протидіяти.

Оскільки є тенденція до збільшення кількості різних загроз, це обумовлює необхідність формування у людей, починаючи з періоду навчання у школі, навичок безпечної здоров’язберезувальної поведінки, готовності до дій в екстремальних ситуаціях. Гостро проблема вибору доцільних дій в таких ситуаціях виникає у підлітків через їх психоемоційні особливості розвитку та формування організму.

Дана обставина окреслює необхідність підготовки здорової, працездатної, психологічно й емоційно стійкої, фізично розвиненої й готової до дій в екстремальних ситуаціях молодшої людини, а саме, майбутнього педагога, який має бути компетентним не тільки в забезпеченні високої якості спеціальних знань учнів, але й умінні застосовувати отримані знання, уміння і навички в цих умовах. Особливо важлива для педагога здатність не розгубитись в екстремальних ситуаціях. Це обумовлено специфікою професійної діяльності, в ході якої можуть виникати несподівані ускладнення.

За даними статистики педагога-новатора В.Ф. Шаталова, однією з основних проблем сучасної школи є те, що 86% учнів виявляють агресивне ставлення до вчителів. На нашу думку, це певною мірою створює екстремальну ситуацію, яку повинен вирішувати педагог в умовах професійної діяльності.

Таким чином, актуальність досліджуваної проблеми зумовлена необхідністю подолання суперечностей, які виникають між:

- потребою суспільства у здоровому, працездатному, психологічно й емоційно стійкому, фізично розвиненому і готовому до дій в екстремальних ситуаціях молодому поколінні та недостатньою компетентністю педагогічних колективів загальноосвітніх навчальних закладів у забезпеченні особистої безпеки;

- вимогами суспільства у майбутніх педагогах, які володіють високим рівнем психофізичної готовності до дій в екстремальних ситуаціях та існуючою

традиційною системою фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів;

- потребою загальноосвітніх навчальних закладів у практичній готовності педагогів з достатнім рівнем фізичного стану та його сформованості до адекватних дій в екстремальних ситуаціях випускників вищих педагогічних навчальних закладів.

Водночас теоретичний аналіз наукових досліджень свідчить про те, що проблема методики психофізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях має загальне спрямування і не передбачає практичного застосування набутих знань, умінь та навичок у майбутній професійній діяльності. Крім того, не отримали розкриття та обґрунтування зміст, форми і методи спеціальної фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях.

Соціальна значущість психофізичної готовності студентів вищих педагогічних навчальних закладів, недостатня теоретична розробленість проблеми, а також виявлені суперечності, зумовили вибір теми дисертаційного дослідження **“Методика фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях”**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дисертаційного дослідження відповідає тематичному плану наукових досліджень Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова з наукового напрямку “Здоров'язбереження дітей та молоді різних вікових груп засобами фізичної культури та спорту”(протокол № 11 від 29 січня 2008 року).

Тему дисертації затверджено Вченою радою Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (протокол № 8 від 28 лютого 2008 року) та узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології в Україні (протокол № 3 від 25 березня 2008 року).

Мета дослідження – розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати стан дослідженості проблеми фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях у дослідженнях вітчизняної і зарубіжної педагогічної теорії та практичній діяльності.

2. Визначити структурні компоненти психофізичної готовності до дій в екстремальних ситуаціях в житті та в професійній діяльності педагога до загроз різного спрямування.

3. Встановити рівні психофізичної готовності студентів до дій в екстремальних ситуаціях для практичного урахування в системі фізичного виховання.

4. Розробити, обґрунтувати та перевірити ефективність методики фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів.

Предмет дослідження – зміст, форми і методи фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях.

Методологічна й теоретична основа дослідження ґрунтувалась на положеннях педагогічних та психологічних наук про закономірності вивчення готовності як стану особи, її формування до дій в екстремальних ситуаціях та до ризику, що відображено в роботах М. Котика, Н. Левітова, Л. Матвєєва, А. Пуні, Ф. Генова, М. Д'яченко, В. Арєф'єва, В. Пліска, О. Селезньова, Р. Якіма, М. Стеблюка, В. Бароненка, Л. Бурлачука, М. Варій, а також російських Л. Узуна, Л. Вирщікова, Т. Розової, В. Губанова, В. Мошкіна, А. Столяренка, А. Приєшкіної, Ю. Рєпіна, А. Шигаєва, Н. Осухової, І. Малкіної-Пих, В. Ярочкіна, В. Воловича, А. Гостюшина, А. Дубровського, В. Лебєдєва, В. Марищука, В. Шейченко, Д. Узнадзе, В. Шаповаленко та ін.

Методологія дослідницької роботи базувалась на основних положеннях теорії та методики фізичного виховання щодо диференційованих підходів з метою їх використання для надання адекватних обсягів фізичних навантажень у навчально-виховному процесі (В. Бальсевич, М. Віленський, Л. Матвєєв, О. Дубогай, О. Тимошенко, Б. Шиян).

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використовувались такі методи: *теоретичні* – аналіз, синтез, узагальнення, конкретизація, класифікація, систематизація, за допомогою яких зіставлялися теоретичні підходи у психолого-педагогічній літературі щодо проблеми методики фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях; метод моделювання, за яким розроблено модель методики фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях і впроваджено її в практичну діяльність вищих навчальних закладів; *емпіричні* – порівняння, анкетування, тестування, педагогічне спостереження, констатувальний етап педагогічного експерименту з метою визначення вихідного рівня психофізичної готовності студентів і обґрунтування методів його поліпшення і формувальний етап для впровадження методики фізичної підготовки студентів до дій в екстремальних ситуаціях у навчальний процес; медико-біологічні методи дослідження; *статистичні* – поєднання кількісного та якісного аналізу отриманого емпіричного матеріалу із застосуванням методів математичної статистики, зокрема кореляційного аналізу, факторного аналізу, кластерного аналізу, статистики Фішера та критерію Готелінга, які були використані з метою обробки результатів педагогічного експерименту.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що:

- *вперше* визначено структурні компоненти психофізичної готовності майбутнього педагога до дій в екстремальних ситуаціях;
- встановлено рівні психофізичної готовності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях;
- обґрунтовано та представлено у вигляді моделі методику фізичної

підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях, яку впроваджено в систему фізичного виховання на основі урахування рівнів фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної та навчально-прикладної фізичної підготовленості та психо-емоційного вибору засобів фізичної культури та рухових дій;

- *подальшого розвитку* набули теоретичні положення диференційованого підходу в методиці фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у тому, що розроблено й впроваджено у навчально-виховний процес з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів *комплекс* навчально-методичного забезпечення, до якого увійшли *робоча програма* з дисципліни “Фізичне виховання”, *методичні рекомендації* до практичних занять з дисципліни “Фізичне виховання” щодо формування готовності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях; *електронні версії* робочої програми та методичних рекомендацій.

Матеріали дослідження покладено в основу науково-методичного забезпечення методики фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях.

Розроблені матеріали можуть використовувати викладачі вищих навчальних закладів для підвищення ефективності методики фізичної підготовки студентів до дій в екстремальних ситуаціях, а також учителі загальноосвітніх навчальних закладів для розширення фонду спеціальних знань, умінь і навичок щодо вдалих дій і адекватної поведінки в широкому спектрі сучасних загроз і ризиків; входити до змісту навчальних дисциплін «Безпека життєдіяльності» та «Цивільна оборона».

Результати дослідження впроваджено у навчально-виховний процес з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів Бердянського державного педагогічного університету, про що свідчить довідка Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України (довідка № 57-19/2332 від 22.10.2012 р.), Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (довідка № 07-10/2991 від 26.11.12 р.), Запорізького національного університету (довідка № 166/01-25 від 24.12.12 р.), Класичного приватного університету (довідка № 627/д від 27.12.2012 р.).

Апробація результатів дослідження здійснювалася шляхом публікацій та доповідей автора на науково-практичних конференціях: міжнародних – “Інноваційні технології оздоровчої спрямованості фізичного виховання студентської молоді та їх впровадження в систему Європейської інтеграції України” (Бердянськ, 2007); “Актуальні питання вищої професійної освіти” (Донецьк, 2009); “Проблеми здоров’я і перспективи розвитку спорту, фізичного виховання молоді в сучасному світі” (Бердянськ, 2009); всеукраїнській науково-практичній конференції “Актуальні питання фізичного виховання, спорту та здоров’я студентської молоді” (Бердянськ, 2011); всероссийской с международным участием очно-заочной научной конференции “Дифференцированный подход в системе многолетней подготовки спортсменов

различной квалификации, специализирующихся в игровых видах спорта” (Малаховка, 2012). Основні положення й результати доповідалися на засіданні круглого столу “Сучасні проблеми фізичного виховання і розвитку учнівської та студентської молоді” (Київ, 2009) та засіданнях кафедри фізичного виховання та здоров’я Інституту фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова та кафедри теорії та методики фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету.

Публікації. Основні теоретичні положення й висновки дисертаційного дослідження відображено в 9 наукових публікаціях, зокрема у 6 статтях у наукових фахових виданнях, у 3 статтях у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (263 найменування) і додатків. Загальний обсяг дисертації – 281 сторінка (основна частина – 182 сторінки). Робота містить 25 таблиць та 17 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми і доцільність її наукової розробки; показано зв’язок роботи з науковими темами; визначено мету, завдання, об’єкт, предмет дослідження, його методологічні й теоретичні основи та методи; розкрито наукову новизну і практичну значущість роботи; наведено дані про апробацію і впровадження результатів дослідження, публікації, структуру та обсяг дисертації.

У першому розділі **“Стан проблеми фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях”** проведено теоретичний аналіз поняття “готовність до дій в екстремальних ситуаціях”; виявлено принципи і шляхи формування психофізичної готовності до дій в екстремальних ситуаціях; встановлено сутність поняття “екстремальні ситуації”; визначено загальні ознаки екстремальних ситуацій.

У дослідженні розглянуто важливу соціально-педагогічну проблему формування психофізичної готовності майбутніх педагогів до ефективних дій в умовах екстремальних ситуацій, вирішення якої стимулює активізацію підготовки до небезпечних умов життєдіяльності студентів вищих навчальних закладів і дозволяє знизити ризик їх потрапляння до екстремальних обставин, підвищити рівень особистої та суспільної культури безпеки. Небезпечні ситуації впливають на психіку студентів в залежності від особливостей їх сприйняття та особистих психоемоційних можливостей, функціонального стану, фізичної підготовленості, психологічної стійкості, практичних спеціальних умінь та навичок, теоретичних знань про способи дій в умовах екстремальних ситуацій.

Теоретичний аналіз основних дефініцій дослідження показав, що науковці (Л. Нерсесян, Н. Левітов, В. Пушкін, Б. Ананьєв, Ф. Генев, А. Пуні, Б. Райський, Ю. Васильєв, Л. Сохань, І. Єрмакова, Г. Несен, А. Коробков,

Л. Матвеев, А. Ковальов, В. Ареф'єв, А. Войченко) розглядають поняття “готовність” в різних аспектах.

Аналіз психолого-педагогічної літератури, зокрема праць російських науковців А. Шигаєва, А. Гостюшина, В. Шауліна, А. Столяренка, А. Дубровського, Л. Матвеева, А. Прієшкіної, В. Шейченко, У. Гафнера, В. Мошкіна, свідчить про те, що готовність до дій в екстремальних ситуаціях є фізіологічним і психологічним станом, який передбачає мотиваційні установки і окреслює необхідність духовної, емоційно-вольової, фізичної підготовки до безпечної життєдіяльності; систему знань, спеціальних умінь та навичок щодо особливостей поведінки в екстремальних ситуаціях.

На підставі теоретичного аналізу літератури і власного досвіду викладацької діяльності поняття “*екстремальні ситуації*” визначено як такий крайній прояв важких ситуацій, який вимагає максимальної напруги психічних і фізичних сил для виходу з них та виводить людину за межі звичних параметрів діяльності.

Поняття “*готовність до дій в екстремальних ситуаціях*” розуміється нами як система знань, сформованих умінь і навичок, сукупність особових якостей фізіологічного і психологічного стану, які в єдності забезпечують ефективність і результативність дій в екстремальних ситуаціях.

Формування психофізичної готовності до дій в екстремальних ситуаціях у дослідженні означає утворення необхідних мотивів, установок, досвіду, додання психічному процесу і властивостям особи таких особливостей, які забезпечать можливість ефективно здійснювати діяльність в цих ситуаціях.

У роботах Т.С. Назарової і В.С. Шаповаленко вказано, що готовність до дій в екстремальних ситуаціях передбачає наявність попереднього досвіду та індивідуального сприйняття глобальності екстремальної ситуації.

За даними Ю.С. Скобло і Т.Б. Соколовської психофізичний стан педагога можна вважати задовільним, коли він озброєний інструментом свого захисту: рівнем навчання; знаннями небезпек, їх властивостями і послідовністю виникнення дії; уміннями запобігати небезпекам, уникати їх; знаннями послідовності виходу з аварійних ситуацій, ознак відповідного стану тощо.

В загальній класифікації надзвичайних ситуацій техногенного, природного, соціального та воєнного характеру нами за головну ознаку обрано систематизацію за характером походження подій, а саме соціального характеру, як таких, що мають найбільше розповсюдження у теперішній час і є основними за своєю особистісною значущістю для кожної людини.

Так, визначено загальні ознаки екстремальних ситуацій: наявність реальної загрози життю; усвідомлення особою загрози або перешкоди на шляху реалізації конкретних цілей; стан психічної напруженості як реакція особи на екстремальність навколишнього оточення, подолання якої має для неї велике значення; істотна зміна звичних параметрів діяльності, поведінки; вихід за рамки “звичайності”.

Отже, виникає необхідність проведення спеціального дослідження, спрямованого на розробку науково-обґрунтованої методики фізичної

підготовки, що забезпечує психофізичну готовність студентів до дій в екстремальних ситуаціях.

У другому розділі **“Взаємозв’язок компонентів психофізичної готовності студентів до дій в екстремальних ситуаціях”** визначено структурні компоненти психофізичної готовності до дій в екстремальних ситуаціях в житті та в професійній діяльності педагога до загроз різного спрямування; подано організацію та методику педагогічного експерименту; встановлено рівні психофізичної готовності студентів до дій в екстремальних ситуаціях.

У ході дослідження визначено загрози в житті людини, а саме: загрози людині від людини, людині від навколишнього середовища, людині від себе, людині від суспільства. Загрози в професійній діяльності педагога було класифіковано як такі, основу яких складає конфліктний взаємозв’язок з діяльністю людини; пов’язані з фізичним насильством; з психічним впливом на фахівця та загрози, пов’язані з нещасними випадками, суїцидами.

Структурні компоненти психофізичної готовності майбутнього педагога до дій в екстремальних ситуаціях складають: фізична готовність, тобто розвиток загальних фізичних якостей, відповідальних за виконання функцій з протидії небезпечним чинникам екстремальної ситуації; психологічна готовність, яка спрямована на удосконалення психічної сфери з урахуванням їх обумовленості фізичними якостями та науково-теоретична і практична готовність, яка характеризується необхідними прикладними знаннями з використання набутих вмій та навичок в екстремальних ситуаціях.

З метою визначення актуальності та доцільності розробки обраної теми дослідження було проведено опитування 222 студентів Бердянського державного педагогічного університету, яке засвідчує, що усвідомлюють необхідність спеціальної фізичної підготовки в екстремальних ситуаціях соціального характеру 85,1% студентів; для підготовки до дій в екстремальних ситуаціях на заняттях з фізичного виховання 66,2% студентів необхідним засобом обрали загальну фізичну підготовку; 81,5% студентів вважають психологічну підготовку необхідною до сприйняття екстремальних ситуацій соціального характеру; найбільш необхідними показниками психічного розвитку для готовності до дій в екстремальних ситуаціях соціального характеру 57,2% студентів вважають психічну надійність; найбільш доцільною формою для фізичної та психологічної підготовки до дій в екстремальних ситуаціях соціального характеру 45,4% студентів обрали заняття з фізичного виховання; в якості засобів психологічної підготовки до дій в екстремальних ситуаціях соціального характеру 63,5% респондентів обрали створення умов, що моделюють екстремальні ситуації.

До проведення педагогічного експерименту були долучені студенти I курсу Бердянського державного педагогічного університету: експериментальна група (ЕГ) – 81 особа та контрольна група (КГ) – 88 осіб.

Для проведення педагогічного експерименту було здійснено добір дослідницьких методик, а саме: показники фізичного розвитку визначалися за такими тестами: зріст, маса тіла, обсяг талії, стегон, ширина плечей, плечова дуга; функціонального стану: частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний

тиск, проби Штанге і Генчі, проба Мартіне-Кушелєвського; фізичної підготовленості: біг 2000 м, згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, піднімання в сід за 1 хв., стрибок угору, біг 100 м, човниковий біг 4 x 9 м, нахил тулуба вперед з положення сидячи (для оцінки рівня сформованості фізичної готовності); блоки анкети: характеристика функціонального стану організму при різних рівнях тривожності; оцінка значущості психічного розвитку до дій в екстремальних ситуаціях (для оцінки рівня сформованості психологічної готовності студентів); показники навчально-прикладної фізичної підготовленості (за О.Д. Дубогай): стрибок у довжину з місця, кількість кидків м'яча до стіни з відстані 1,50 м за 30 с, лягти-сісти з вихідного положення лежачи за 30 с, максимальна кількість стрибків через скакалку на двох ногах за 1 хв., присідання за 1 хв., блоки анкети: стан теоретичної підготовленості; оцінка значущості фізичної підготовки до дій в екстремальних ситуаціях (для оцінки рівня сформованості науково-теоретичної і практичної готовності).

У результаті проведеного дослідження встановлено взаємозв'язок фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної та навчально-прикладної фізичної підготовленості студентів шляхом розрахування множинної кореляційної залежності між 28 показниками, які складають структуру всієї системи. Кореляційний аналіз показав високу ступінь їх взаємозалежності. Найбільш інформативними показниками фізичного розвитку у дослідженні є: маса тіла, обсяг стегон, окружність грудної клітини, обсяг талії. Серед показників функціонального стану найбільш інформативними є: діастолічний артеріальний тиск після присідань (ДАТ), сістолічний артеріальний тиск у стані спокою (САТ), ЧСС після 3 хвилини відпочинку після навантаження, проба Генчі, проба Штанге, ЧСС після 20 присідань за 30 с. Інформативними показниками фізичної підготовленості визначено результати стрибка угору, човникового бігу 4 x 9 м, бігу 100 м, згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі; навчально-прикладної фізичної підготовленості – показники кількості присідань за 1 хв., тесту лягти-сісти з вихідного положення лежачи за 30 с, кількості кидків м'яча до стіни з відстані 1,50 м за 30 с, максимальної кількості стрибків через скакалку на двох ногах за 1 хв.

Для інтерпретації системи змінних був використаний факторний аналіз, який дав можливість виділити основні показники кожного фактору і показати, які з них відіграють вирішальну роль у формуванні пошукового набору факторів. Структура показників фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної та навчально-прикладної фізичної підготовленості студентів складається з чотирьох факторів.

Зміст першого фактору, який був названий фактором “фізичного розвитку”, складають: зріст (0,43); маса тіла (0,90); окружність грудної клітини (0,86); обсяг талії (0,86); обсяг стегон (0,88); плечова дуга (0,54); ширина плечей (0,69), САТ (0,32) і ДАТ у стані спокою (0,41), який дає змогу оцінити рівень фізичного розвитку і особливості статури студентів.

До другого фактору входять наступні показники: біг 100 м (0,59); біг 2000 м (0,50); згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (0,61); піднімання в сід за 1 хв. (0,54); стрибок угору (0,64); човниковий біг 4 x 9 м (0,71); нахил

тулуба вперед з положення сидячи (0,56); стрибок у довжину з місця (0,41); кількість кидків м'яча до стіни з відстані 1,50 м за 30 с (0,65); лягти-сісти з вихідного положення лежачи за 30 с (0,53); максимальна кількість стрибків через скакалку на двох ногах за 1 хв. (0,49); присідання за 1 хв. (0,71). Тобто, другий фактор складають показники фізичної та навчально-прикладної фізичної підготовленості, що дало змогу назвати його фактором “фізичної підготовленості”.

Основу змісту третього фактору складають такі показники: САТ у стані спокою; САТ після присідань; ДАТ після присідань; проба Штанге; проба Генчі. Тобто, третій фактор складають показники, які характеризують фізичну працездатність студентів, а саме, функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем, тому фактор має назву “фізична працездатність”.

В четвертий фактор входять показники ЧСС у стані спокою, стоячи; ЧСС після 20 присідань; ЧСС після 3 хвилини відпочинку. Тобто, четвертий фактор відображає динаміку ЧСС до та після дозованого фізичного навантаження та має назву “функціональний стан серцево-судинної системи”.

Для класифікації об'єктів в однорідні групи була проведена кластеризація. Найбільш прийнятна картина середніх значень факторів спостерігається при розбитті на три кластери (рис. 1).

Аналіз отриманих показників дозволив визначити три рівні готовності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях: високий, середній та низький, що дало змогу розробити диференційовану методику фізичної підготовки до дій в екстремальних ситуаціях для кожного кластеру.

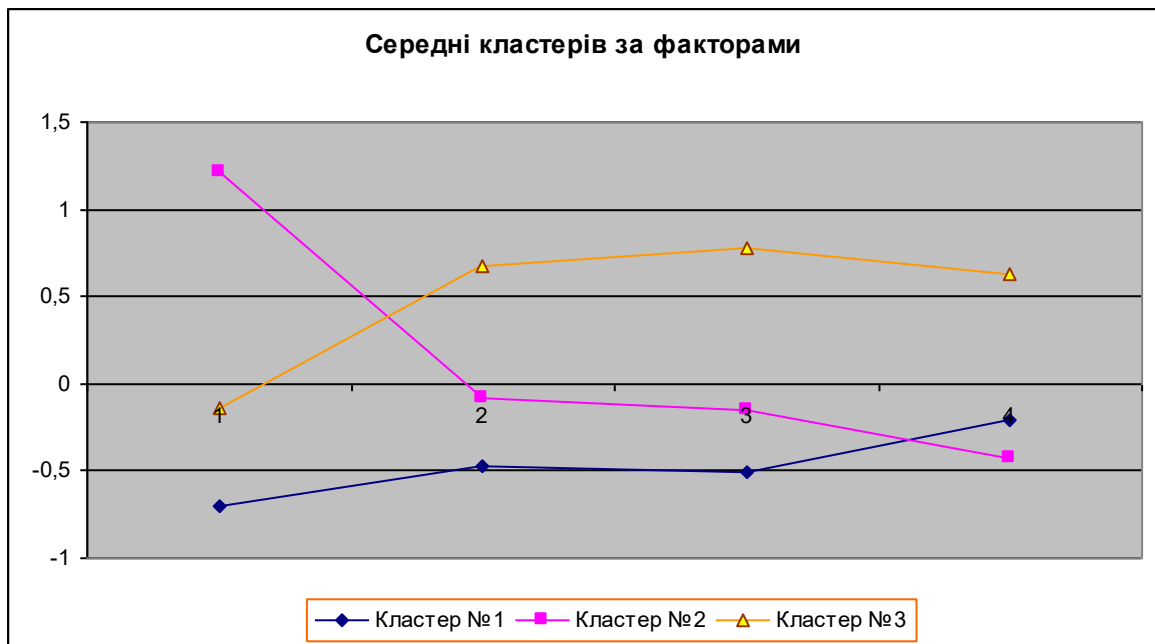


Рис. 1. Середні значення факторів за трьома кластерами

Отже, виникає необхідність у розробці методів, прийомів, технологій, спрямованих на розвиток і вдосконалення фізичної, психічної та науково-

теоретичної і практичної готовності, які необхідні в майбутній професійній діяльності педагога, та для забезпечення психофізичної готовності до дій в екстремальних ситуаціях у повсякденному житті.

У третьому розділі **“Методика фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях”** подано модель методики фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях; обґрунтовано зміст, форми і методи фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях; проаналізовано результати педагогічного експерименту.

У ході дослідження розроблено, обґрунтовано та експериментально перевірено методику фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях, яка обумовлена потребами суспільства в майбутніх педагогах, готових до ефективних дій в екстремальних ситуаціях у повсякденному житті та в професійній діяльності (рис. 2).

Визначено зміст фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях, який передбачає оволодіння студентами ґрунтовними знаннями, уміннями та навичками з дисципліни “Фізичне виховання”, до якої розроблено навчально-методичне забезпечення.

При розробці змісту робочої програми з дисципліни “Фізичне виховання” навчальний матеріал був доповнений змістовими модулями: “Фізична підготовка до дій в екстремальних ситуаціях засобами загальної фізичної підготовки”, “Фізична підготовка до дій в екстремальних ситуаціях засобами легкої атлетики”, “Фізична підготовка до дій в екстремальних ситуаціях засобами оздоровчої гімнастики”, “Фізична підготовка до дій в екстремальних ситуаціях засобами спортивних та рухливих ігор”, “Фізична підготовка до дій в екстремальних ситуаціях засобами професійно-прикладної фізичної підготовки”, “Фізична підготовка до дій в екстремальних ситуаціях засобами кросової підготовки та спортивно-прикладної гімнастики”.

Впровадження методики фізичної підготовки передбачало удосконалення фізичних здібностей, життєво важливих рухових навичок і психічної сфери студентів шляхом використання вправ на розвиток загальної і силової витривалості, швидкості, сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей; вправ аеробіки та степ-аеробіки; вправ на розвиток і вдосконалення швидкості рухової реакції; вправ для розвитку рухово-координаційних здібностей, а саме: здібності точно розміряти і регулювати просторові, часові та динамічні параметри рухів, здібності підтримувати статичну і динамічну рівновагу, здібності виконувати рухові дії без м'язової напруженості; вправ на удосконалення психічної сфери з урахуванням їх обумовленості фізичними якостями.

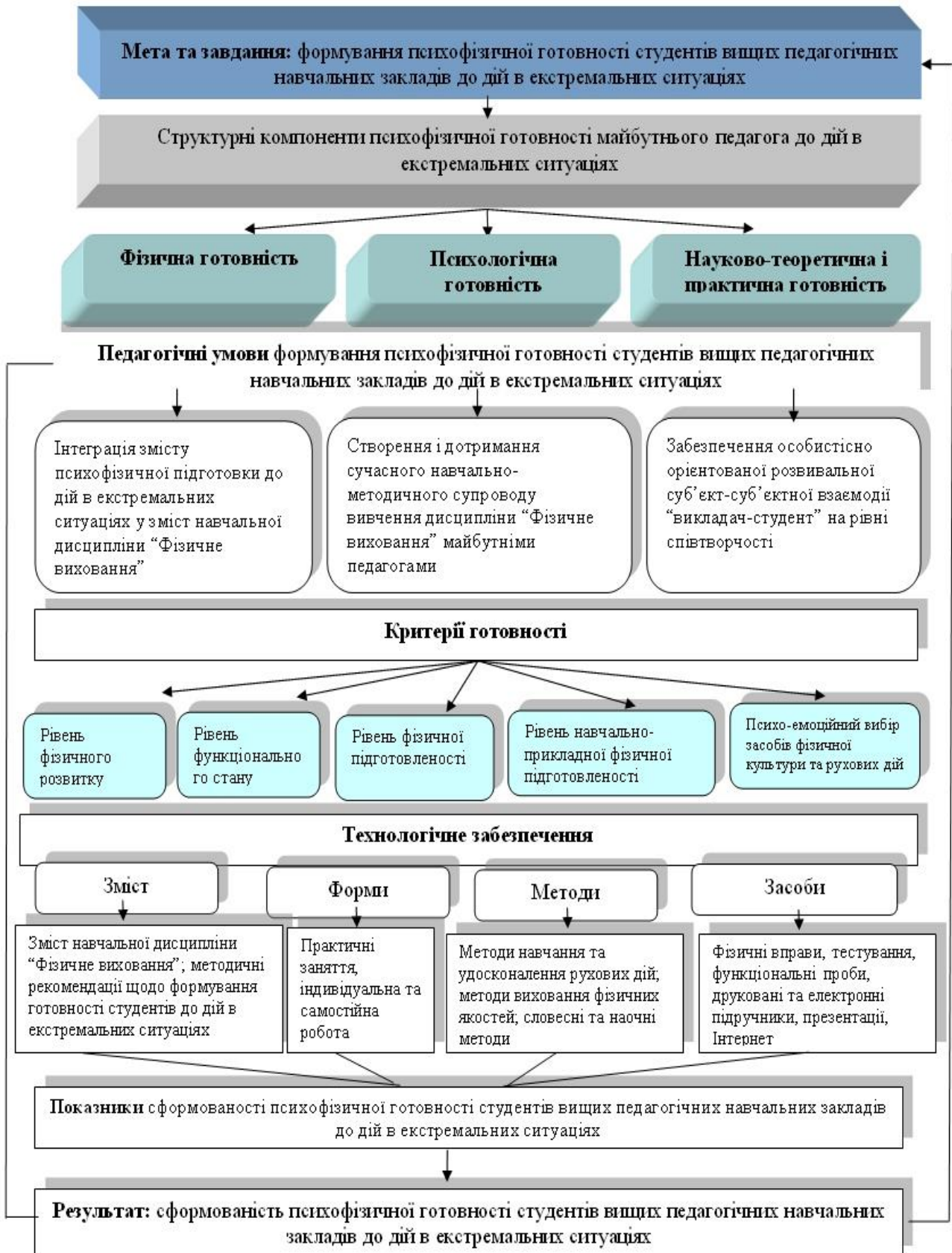


Рис. 2. Модель методики фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях

Для успішного перенесення сформованих навичок в екстремальні ситуації експериментальною методикою було визначено застосування наступних методичних прийомів: пред'явлення контрастних завдань при виконанні вправ в заданих параметрах часу, простору і м'язових зусиль; зведення вивчених раніше вправ в комплекси і виконання їх в певному ритмі тільки за словесною інструкцією викладача; виконання вправ на зменшеній площі опори в умовах розподілу уваги на інші об'єкти; ускладнення вправ додатковими рухами; введення в різні комбінації елементів новизни: відволікаючих чинників, перешкод, психологічних труднощів; збільшення вправ за кількістю і комплексністю.

Педагогічними умовами формування психофізичної готовності студентів у процесі вивчення дисципліни “Фізичне виховання”, було визначено такі: інтеграція змісту психофізичної підготовки до дій в екстремальних ситуаціях у зміст навчальної дисципліни “Фізичне виховання”, забезпечення особистісно-орієнтованої розвивальної суб'єкт-суб'єктної взаємодії “викладач-студент” на рівні співтворчості, створення та дотримання сучасного навчально-методичного супроводу вивчення дисципліни “Фізичне виховання” майбутніми педагогами.

Встановлено, що в процесі формування психофізичної готовності студентів до дій в екстремальних ситуаціях в системі фізичного виховання у вищих навчальних закладах у межах використання традиційних форм підготовки (практичні заняття, самостійна та індивідуальна робота) ефективними є методи навчання руховим діям: навчання вправи по частинах, навчання вправи в цілому; методи удосконалення рухових дій: ігровий та змагальний; методи виховання фізичних якостей: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, комбінованої вправи, коловий метод і словесні та наочні методи.

Суттєвість змін на сукупності даних експериментальної вибірки до та після проведення педагогічного експерименту встановлювалася за допомогою критерію Готелінга. Порівняння оцінок математичних сподівань відбувалось за допомогою статистики Фішера.

Дані експериментальної роботи свідчать, що всі критерії сформованості психофізичної готовності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях у студентів ЕГ вищі, ніж у студентів КГ: показники фізичного розвитку у КГ залишились практично без змін, в ЕГ покращились; у КГ показники функціонального стану покращились, але в ЕГ зміни більш суттєві; у КГ покращились показники фізичної підготовленості у таких тестах: згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи, підніманні в сід за 1 хв., човниковому бігу 4 x 9 м, нахилі тулуба вперед з положення сидячи, в ЕГ покращились усі показники; у КГ покращились показники навчально-прикладної фізичної підготовленості мають невеликий приріст; в ЕГ показники навчально-прикладної фізичної підготовленості покращились суттєво за всіма показниками у тестах: стрибку у довжину з місця, кількості кидків м'яча до стіни з відстані 1,50 м за 30 с, лягти-сісти з вихідного положення лежачи за 30 с, максимальної кількості стрибків через скакалку на двох ногах за 1 хв., присіданнях за 1 хв. (рис. 3).

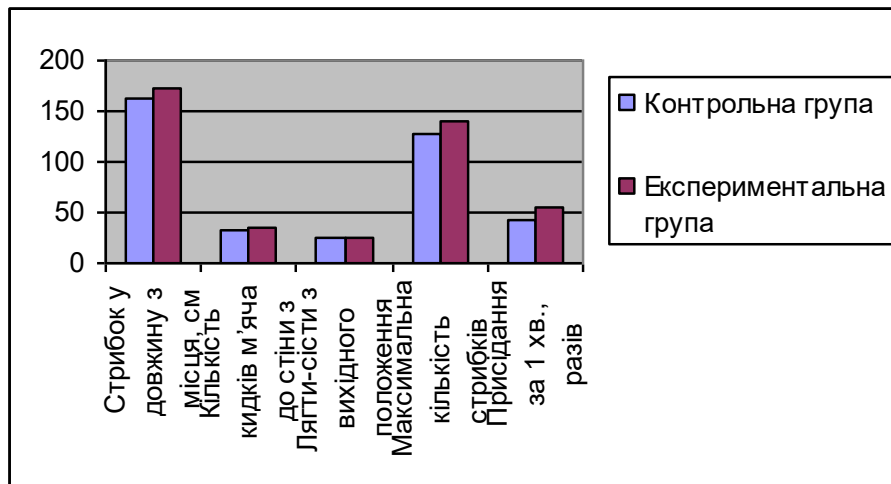


Рис. 3. Динаміка показників навчально-прикладної фізичної підготовленості студентів вищих педагогічних навчальних закладів контрольної і експериментальної груп ($\bar{X} \pm m$)

Збільшилась кількість студентів з високим рівнем сформованості критерію психо-емоційний вибір засобів фізичної культури та рухових дій, у контрольній групі – на 12,4%, в експериментальній групі – на 16%. Збільшилась кількість студентів з рівнем *вище середнього* сформованості критерію психо-емоційний вибір засобів фізичної культури та рухових дій, у контрольній групі – на 6,9%, в експериментальній групі – на 12,3%. Зменшилась кількість студентів з *середнім рівнем* сформованості критерію психо-емоційний вибір засобів фізичної культури та рухових дій, у контрольній групі – на 9,0%, в експериментальній групі – на 9,9%. Зменшилась кількість студентів з *рівнем нижче середнього* сформованості критерію психо-емоційний вибір засобів фізичної культури та рухових дій, у контрольній групі – на 14,7%, в експериментальній групі – на 18,5%.

ВИСНОВКИ

У дисертаційному дослідженні запропоновано розв'язання актуальної проблеми методики фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях, що виявляється в обґрунтуванні змісту, форм і методів формування психофізичної готовності студентів у процесі вивчення дисципліни “Фізичне виховання”. Узагальнення результатів дослідження стало підґрунтям для наступних висновків.

1. Аналіз стану дослідженості проблеми фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях у дослідженнях вітчизняної і зарубіжної педагогічної теорії та практичній діяльності засвідчив необхідність обґрунтування методики фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях у нових соціально-економічних умовах, що пов'язана з потребою суспільства у майбутніх педагогах, здатних вдосконалювати рухові вміння та навички, які необхідні в майбутній професійній діяльності та для забезпечення

психофізичної готовності до дій в екстремальних ситуаціях у повсякденному житті.

2. Визначено структурні компоненти психофізичної готовності до дій в екстремальних ситуаціях такі, як: фізична готовність, психологічна готовність та науково-теоретична і практична готовність до загроз в житті людини та в професійній діяльності педагога. В житті людини визначено такі загрози: людині від людини, людині від навколишнього середовища, людині від себе, людині від суспільства. В професійній діяльності педагога – загрози, в основі яких лежить конфліктний взаємозв'язок з діяльністю людини; пов'язані з психічним впливом на фахівця, з нещасними випадками, суїцидами.

3. Встановлено три рівні психофізичної готовності студентів до дій в екстремальних ситуаціях для практичного урахування в системі фізичного виховання, що дало змогу розробити диференційовану методика фізичної підготовки до дій в екстремальних ситуаціях для кожного рівня. Встановлено взаємозв'язок фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної та навчально-прикладної фізичної підготовленості студентів шляхом розрахування множинної кореляційної залежності між 28 показниками, які складають структуру всієї системи. Визначено структуру показників фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості та навчально-прикладної фізичної підготовленості студентів, яка складається з чотирьох факторів: фізичного розвитку; фізичної підготовленості; фізичної працездатності; функціонального стану серцево-судинної системи.

4. Розроблено, обґрунтовано та представлено у вигляді моделі методика фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях, що містить такі елементи: мету, завдання, педагогічні умови, структурні компоненти психофізичної готовності майбутнього педагога до дій в екстремальних ситуаціях; розкриває зміст, форми, методи і засоби її формування. Результатом є сформованість психофізичної готовності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях; комплекс навчально-методичного забезпечення з дисципліни “Фізичне виховання” щодо формування готовності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях.

Перевірено ефективність методики фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях, що забезпечує психофізичну готовність майбутніх педагогів до дій в екстремальних ситуаціях. Результати дослідження свідчать про те, що всі показники сформованості психофізичної готовності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях у студентів ЕГ вищі, ніж у студентів КГ: показники фізичного розвитку у КГ залишились практично без змін, в ЕГ покращились; у КГ показники функціонального стану покращились, але в ЕГ зміни більш суттєві; у КГ покращились деякі показники фізичної підготовленості, в ЕГ покращились усі показники; у КГ показники навчально-прикладної фізичної підготовленості мають невеликий приріст; в ЕГ показники навчально-прикладної фізичної підготовленості покращились суттєво за всіма показниками. Збільшилась кількість студентів з високим рівнем сформованості

критерію психо-емоційний вибір засобів фізичної культури та рухових дій, у контрольній групі – на 12,4%, в експериментальній групі – на 16%. Збільшилась кількість студентів з рівнем *вище середнього* сформованості критерію психо-емоційний вибір засобів фізичної культури та рухових дій, у контрольній групі – на 6,9%, в експериментальній групі – на 12,3%. Зменшилась кількість студентів з *середнім рівнем* сформованості критерію психо-емоційний вибір засобів фізичної культури та рухових дій, у контрольній групі – на 9,0%, в експериментальній групі – на 9,9%. Зменшилась кількість студентів з *рівнем нижче середнього* сформованості критерію психо-емоційний вибір засобів фізичної культури та рухових дій, у контрольній групі – на 14,7%, в експериментальній групі – на 18,5%.

Дисертаційне дослідження не вичерпує всіх завдань з підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях. Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у впровадженні методики фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях у систему фізичного виховання вищих навчальних закладів, як основу професійно-прикладної фізичної підготовки до майбутньої діяльності.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у наукових фахових виданнях

1. Третяк О. В. Динаміка показників фізичної підготовленості студенток БДПУ / О. В. Третяк, С. М. Данило, Н. А. Гончаренко, Н. М. Самсутіна // Зб. наук. праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки) / редкол. : Т. Ф. Потоцька та ін. – Бердянськ : БДПУ, 2007. – № 1. – С. 204– 210.

2. Третяк О. В. Фізична підготовка студентів вищих педагогічних навчальних закладів у формуванні готовності до дій в екстремальних ситуаціях / О. В. Третяк; за ред. С. С. Єрмакова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія / – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. – № 5. – С. 266– 269.

3. Третяк О. В. Методи дослідження фізичної підготовленості студентів вищих педагогічних навчальних закладів / О. В. Третяк; за ред. С. С. Єрмакова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія / – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. – № 9. – С. 151 – 153.

4. Третяк О. В. Теоретична підготовленість як умова формування готовності студентів ВНЗ до дій в екстремальних ситуаціях / О. В. Третяк // Наукові записки : [зб. наук. статей] / Міністерство освіти і науки України; Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова; укл. Л. Л. Макаренко. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. LXXXVII (87). – С. 201– 208.

5. Третяк О. В. Характеристика функціонального стану організму студентів за умови різних рівнів тривожності / О. В. Третяк // Зб. наук. праць Бердянського

державного педагогічного університету (Педагогічні науки) / редкол. : І. Т. Богданов та ін. – Бердянськ : БДПУ, 2011. – № 1. – С. 293– 297.

6. Третяк О. В. Взаємозв'язок показників фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості студенток Бердянського державного педагогічного університету / О. В. Третяк // Зб. наук. праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки) / редкол. : І. Т. Богданов та ін. – Бердянськ : БДПУ, 2012. – № 4. – С. 295– 299.

Матеріали науково-практичних конференцій

7. Третяк О. В. Значення фізичної підготовки до дій в екстремальних ситуаціях соціального характеру студентів вищих педагогічних навчальних закладів / О. В. Третяк // Інноваційні технології оздоровчої спрямованості в процесі фізичного виховання студентської молоді : матеріали Всеукр. наук. – практич. конф. (м. Бердянськ, 12 – 14 червня 2007 р.). / гол. ред. Г. М. Шилкін. – Бердянськ : БДПУ, 2007. – С. 55 – 59.

8. Третяк О. В. Визначення значущості фізичної підготовки до дій в екстремальних ситуаціях / О. В. Третяк // Актуальні питання фізичного виховання, спорту та здоров'я студентської молоді : матеріали Всеукр. наук. – практич. конф. (м. Бердянськ, 15 – 17 червня 2011 р.). / гол. ред. С. Г. Кушнірюк. – Бердянськ : Видавець Ткачук О. В., 2011. – С. 84 – 90.

9. Третяк Е. В. Взаимосвязь показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студенток-волейболисток Бердянского государственного педагогического университета / Е. В. Третяк // Дифференцированный подход в системе многолетней подготовки спортсменов различной квалификации, специализирующихся в игровых видах спорта : материалы Всероссийской с международным участием очно-заочной науч. конф. Московская государственная академия физической культуры. (Малаховка, 17 – 18 апреля 2012 г.). / гл. ред. В. Б. Коренберг. – Малаховка, 2012. – С. 219 – 224.

АНОТАЦІЇ

Третяк О.В. Методика фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) – Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. – Київ, 2013.

У роботі досліджено методику фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях.

Визначено структурні компоненти психофізичної готовності до дій в екстремальних ситуаціях в житті та в професійній діяльності педагога до загрози різного спрямування.

Встановлено рівні психофізичної готовності студентів до дій в екстремальних ситуаціях для практичного урахування в системі фізичного виховання.

Розроблено, обґрунтовано та перевірено ефективність методики фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях.

Ключові слова: фізична підготовка, студенти вищих педагогічних навчальних закладів, екстремальні ситуації.

Третьяк Е. В. Методика физической подготовки студентов высших педагогических учебных заведений к действиям в экстремальных ситуациях. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова. – Киев, 2013.

В работе исследована методика физической подготовки студентов высших педагогических учебных заведений к действиям в экстремальных ситуациях.

На основании теоретического анализа литературы и собственного опыта преподавательской деятельности понятие “экстремальные ситуации” определено как такое крайнее проявление тяжелых ситуаций, которое требует максимального напряжения психических и физических сил для выхода из них и выводит человека за пределы привычных параметров деятельности.

Понятие “готовность к действиям в экстремальных ситуациях” понимается как система знаний, сформированных умений и навыков, совокупность личных качеств физиологического и психологического состояния, которые в единстве обеспечивают эффективность и результативность действий в экстремальных ситуациях.

Формирование *психофизической готовности к действиям в экстремальных ситуациях* означает процесс образования необходимых мотивов, установок, опыта, придания психическому процессу и свойствам личности таких особенностей, обеспечивающих человеку возможность эффективно осуществлять деятельность в этих ситуациях.

Определены структурные компоненты психофизической готовности к действиям в экстремальных ситуациях такие, как: физическая готовность, психологическая готовность и научно-теоретическая и практическая готовность к угрозам в жизни человека и в профессиональной деятельности педагога.

Угрозы в жизни человека составили: угрозы человеку от человека, человеку от окружающей среды, человеку от самого себя, человеку от общества. Угрозы в профессиональной деятельности педагога мы классифицировали на такие, в основе которых лежит конфликтная взаимосвязь с деятельностью человека; связанные с физическим насилием; с психическим влиянием на специалиста; с несчастными случаями, суицидами.

Установлены три уровня психофизической готовности студентов к действиям в экстремальных ситуациях для практического учета в системе

физического воспитания, что дало возможность разработать дифференцированную методику физической подготовки к действиям в экстремальных ситуациях для каждого уровня.

Установлена взаимосвязь физического развития, функционального состояния, физической и учебно-прикладной физической подготовленности студентов путем расчета множественной корреляционной зависимости между 28 показателями, составляющими структуру всей системы и определены наиболее информативные. Для интерпретации системы показателей был использован факторный анализ, который дал возможность выделить основные показатели каждого фактора и показать какие из них играют решающую роль в формировании поискового набора факторов. Структура показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и учебно-прикладной физической подготовленности студентов состоит из четырех факторов: физического развития; физической подготовленности; физической работоспособности; функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Средние значения факторов были разбиты на три кластера, что позволило определить три уровня готовности студентов к действиям в экстремальных ситуациях и разработать дифференцированную методику физической подготовки к действиям в экстремальных ситуациях для каждого кластера.

Разработана, обоснована и проверена эффективность методики физической подготовки студентов высших педагогических учебных заведений к действиям в экстремальных ситуациях, которые поданы как модель методики физической подготовки студентов высших педагогических учебных заведений к действиям в экстремальных ситуациях и комплекс учебно-методического обеспечения, в который вошли рабочая программа дисциплины “Физическое воспитание” и методические рекомендации по формированию готовности студентов высших педагогических учебных заведений к действиям в экстремальных ситуациях.

Последующее развитие получили теоретические положения дифференцированного подхода в методике физической подготовки студентов высших педагогических учебных заведений к действиям в экстремальных ситуациях.

Ключевые слова: физическая подготовка, студенты высших педагогических учебных заведений, экстремальные ситуации.

Tretyak O.V. Method physical preparation of students of higher pedagogical educational establishments to actions in extreme situations. – Manuscript.

Dissertation on the receipt of scientific degree of candidate of pedagogical sciences from speciality 13.00.02 – Theory and Methodology (physical education, basic health). – National Pedagogical Dragomanov University. – Kyiv, 2013.

The method of physical preparation of students of higher pedagogical educational establishments to actions in extreme situations is explored in work.

The structural components of physical readiness to actions in extreme situations in life and in professional activity of teacher to the threats of a different direction are certain.

The levels of physical readiness of students to actions in extreme situations for a practical account in the system of physical education are set.

Developed, efficiency of method of physical preparation of students of higher pedagogical educational establishments to actions in extreme situations is grounded and tested.

Keywords: physical training, students of higher educational institutions, extreme situations.

