

впровадження диференційованого підходу на уроках фізичної культури, який використовувався серед учнів флегматиків та меланхоліків спостерігається збільшення кількості осіб з підвищенням рівнів виконання нормативів фізичної підготовленості.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ в даному напрямку полягають у більш глибокому вивченні процесу диференційованого підходу у фізичному вихованні школярів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Айзенк Г. Интеллект: новый взгляд. / Ганс Айзенк // Вопросы психологии. – 1995. - №1. – С.111-131.
2. Арєф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II- IV рівнів акредитації. – 3-є вид. перероб. і доп. / В.Г.Арєф'єв, Г.А.Єдинак. – Кам'янець-Подільський: ПП. Буйницький О.А., 2007. – 248 с.
3. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. / І.Д.Глазирін. – Черкаси: «Відлуння-Плюс», 2003. – 352 с .
4. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. / О.С.Куц. – К.: Континент ПРИМ, 1997. – 124 с.
5. Митчик О.П. Технологія індивідуалізації фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі. / О.П.Митчик. – Луцьк, 2001. – 32 с.

УДК 57.017.3

Канищева О.П.

Харківська державна академія фізичної культури

ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ТЕХНОЛОГІЇ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Надано аналітичний матеріал існуючих технологій фізичного виховання студентської молоді. Наведено поняття оздоровчої технології по підвищенню рівня показників фізичної підготовленості студентів. Визначено, як додаткові заняття з фізичного виховання впливають на рівень розвитку фізичної підготовленості студентів та адаптаційних можливостей їх організму.

Ключові слова: оздоровча технологія, адаптаційні можливості, фізична підготовленість.

Канищева О.П. Внедрение оздоровительной технологии по физическому воспитанию в учебный процесс студентов технического профиля Представлен аналитический материал существующих технологий физического воспитания студенческой молодежи. Дано понятие оздоровительной технологии по повышению уровня показателей физической подготовленности студентов. Определенно, как дополнительные занятия физическим воспитанием влияют на уровень развития физической подготовленности студентов и адаптационных возможностей их организма.

Ключевые слова: оздоровительная технология, адаптационные возможности, физическая подготовленность.

Kanishcheva O.P. Introduction health technologists on physical education analytical material of existent technologies of physical education of student young people. Is presented in the educational process of students of technical type. The concept of health technology is given on the increase of level of indexes of physical preparedness of students. Certainly, as additional employments influence physical education on the level of development of physical preparedness of students and adaptation possibilities of their organism.

Key words: health technology, adaptation possibilities, physical preparedness.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Студентська молодь поповнюється із складу випускників середніх освітніх шкіл. Відповідно офіційній статистиці тільки 4,5% випускників шкіл України мають високий рівень фізичного здоров'я [1].

Сучасні умови життя пред'являють підвищені вимоги до здоров'я студентів. Майбутні фахівці повинні мати високу професійну кваліфікацію, бути здоровими, фізично витривалими, щоб набути високу працездатність. Тому рівень здоров'я студентів є важливим елементом упродовж усього періоду навчання у вищому навчальному закладі [6]. Для підвищення рівня фізичної підготовки і адаптаційного потенціалу студентів, а також формування позитивного відношення до занять фізичною культурою, на сьогодні розробляються оздоровчі технології з фізичного виховання в системі додаткових занять фізичною культурою [4, 6]. На сьогодні пропонуються нові напрями наукових досліджень з фізичного

виховання та пошук сучасних форм організації навчання студентів. Заслугує увагу узагальнений досвід роботи кафедр фізичного виховання і спортивних клубів: І.Р. Бондар, 2000; Д.В. Бондарев, 2009; І.Б.Верблюдов, 2007; І.Ф. Калинина, 2007. Наведені шляхи оптимізації самостійної роботи та професійно-прикладної фізичної підготовки студентів: А.І. Давиденко, 2005; Т.А. Мартиросова, 2006; В.В. Романенко, 2003; І.А. Салук, 2010; О.В. Церковна, 2007.

Серед основних причин, що впливають на стан здоров'я студентів, є чинник адаптації організму студентів до системи навчання і фізичного виховання у ВНЗ, який на сьогоднішній день є актуальним. Складовими цього чинника є: особливості соматичного та функціонального становлення організму в даному віковому періоді та його здібність адаптованості організму до умов навколишнього середовища і соціуму [5, 6]. Дуже цікавою є медико-корегуюча оздоровча технологія, що розроблена О.В. Зеленюк, яка містить комп'ютерний моніторинг стану здоров'я студентів. На основі аналізу отриманих результатів автором наведена «Модель здорового студента», завдяки якій абітурієнт поступивши до ВНЗ, отримує повну індивідуальну інформацію на підставі якої йому видається програма корекції стану здоров'я в процесі подальшого навчання [3].

Процес формування оздоровчої технології корекції стану здоров'я студентів з низькими адаптаційними можливостями як на заняттях з фізичного виховання ВНЗ, так і самостійно, дозволить не тільки побачити кінцеву мету, але й знайти шляхи, способи, методи, конкретні показники її досягнення, що є засобом організації та управління практичними діями студента і викладача продовж навчання у ВНЗ. Розуміючи, що в даній ситуації змінити навчальний графік студента, а саме збільшити кількість академічних годин на його фізичне виховання, не можливо, актуальним є питання можливості підвищення рівня адаптаційного потенціалу організму студентів під час виконання академічних та самостійних занять [5].

Метою нашого дослідження є ефективність застосування оздоровчої технології навчання з фізичного виховання студентів для підвищення адаптаційних можливостей їх організму.

Об'єкт дослідження: студенти з низькими адаптаційними можливостями організму.

Предмет дослідження: підвищення рівня показників фізичної підготовленості студентів, які мають низькі адаптаційні можливості.

Завдання дослідження:

1. Провести моніторинг показників фізичної підготовленості студентів, які мають низькі адаптаційні можливості організму в експериментальних групах.

2. Проаналізувати і виявити динаміку змін показників фізичної підготовленості студентів в експериментальних групах у ході експерименту.

3. Визначити як додаткові заняття з фізичного виховання впливають на рівень розвитку фізичної підготовленості студентів, які мають низькі адаптаційні можливості організму.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження: опитування, бесіди, спостереження, тестування; морфо-функціональні методи досліджень; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Майбутні інженери разом із професійними якостями повинні мати фізичну готовність протистояти складним явищам в антропогенному суспільстві. Ця готовність припускає наявність у молодого фахівця фізичного і психічного здоров'я, здатності самоудосконалюватися у сфері своєї фізичної культури. Виходячи з цього, значення фізичного виховання в професійній вищій освіті важко переоцінити, оскільки відомо яку важливу роль у створенні сприятливих умов для існування життєдіяльності студента грає рухова активність. Вона може виступати засобом зняття негативних емоційних дій розумового стомлення, а також як чинник стимулювання інтелектуальної активності. На наш погляд процес формування оздоровчої технології корекції стану здоров'я студентів з низькими адаптаційними можливостями як на заняттях з фізичного виховання, так і самостійно, дозволить не тільки побачити кінцеву мету, але й знайти шляхи, способи, методи, конкретні показники її досягнення, що є засобом організації та управління практичними діями студента і викладача продовж навчання у ВНЗ [4].

Оздоровча технологія передбачає: надання установки на підвищення рівня показників фізичної підготовленості студентів та адаптаційних можливостей організму студентів у процесі навчання у ВНЗ за рахунок залучення їх до здорового способу життя з використанням методів і засобів її реалізації, а саме самостійних занять руховою активністю [4].

При розробці оздоровчої технології для студентів з низькими адаптаційними можливостями організму ми використовували наступне:

➤ моніторинг рівня показників фізичної підготовленості студентів організму студентів з метою виявлення рівня їх адаптаційних можливостей;

➤ навчання студентів методам самоконтролю за станом свого здоров'я, самооцінки своїх можливостей і самокорекції психосоматичного стану організму студента на всіх подальших етапах свого життя. Формування рухових навиків і спеціальних фізичних якостей не здійснюється миттєво. Залежно від складності рухових дій, а також процесу необхідних адаптаційних перебудов в організмі необхідно збільшувати частоту і об'єм фізичних засобів і навантажень [5]. У зв'язку з цим, особливого значення набуває планування індивідуальних самостійних занять з метою підвищення адаптаційних можливостей організму студентів. Експеримент проводився поточним методом. Наші спостереження проводились за студентами Української інженерно-педагогічної академії (УІПА), де серед студентів першого курсу під час медичного обстеження була виявлена певна кількість таких, які знаходились у донозологічному стані здоров'я. Згідно таблиці оцінювання за методикою Р.Є. Басєвського вони відносились до другого рівня адаптаційного потенціалу організму [2]. З урахуванням бажань студентів було сформовано дві експериментальні групи зі студентами першого курсу УІПА, які мали другий рівень адаптаційного потенціалу організму. Перша експериментальна група вміщувала тільки академічні заняття з загальної фізичної підготовки – кросовий біг, гімнастика, загально-розвиваючі вправи, у кількості 21 особи (юнаки). Друга експериментальна група вміщувала тільки секційні заняття зі спортивних ігор – баскетбол, волейбол, гандбол, футбол) у кількості: 48 осіб (28-юнаки).

Дослідження проводились у два етапи. На першому етапі (2008-2009 навчальний рік) в зазначених групах проводились відповідні заняття два рази на тиждень. Тут було виявлено, що в залежності від використовуваних нами програм фізкультурно-оздоровчих занять визначається і рівень розвитку рухових якостей, які пов'язані зі специфікою спортивної діяльності. Так, найбільш сприятливого для підтримання рівня рухових якостей є програма в якій проводилась загальна підготовка. Всі показники тестування рухових якостей мають тенденцію до покращення ($p > 0,05$), а результат в бігу на 3000 м достовірно ($t = 2,39$; $p < 0,05$) зменшився. Порівняльні показники фізичної підготовленості юнаків експериментальної групи 1 наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

Порівняльні показники фізичної підготовленості юнаків експериментальної групи 1 (група загальної фізичної підготовленості) до і після проведення експерименту (n=21)

№ п/п	Показники	На початок експерименту	На кінець експерименту	T	P
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$		
1.	Біг на 100 м,с	14,3±0,15	14,2±0,14	0,50	>0,05
2.	Біг на 3000 м,с	868,4±4,05	854,7±3,85	2,39	<0,05
3.	Стрибок у довжину з місця, см	228,7±2,08	232,5±2,06	1,30	>0,05
4.	Підтягування на поперечині, к-ть разів	8,8±0,27	9,4±0,25	1,67	>0,05
5.	Підйом тулуба в сіді за 1 хв, к-ть разів	43,8±0,56	45,2±0,48	1,89	>0,05
6.	Човниковий біг 4x9м, с	10,3±0,11	10,2±0,10	0,67	>0,05
7.	Нахил вперед з положення сидячи, см	4,4±0,21	4,4±0,22	0	>0,05

В той же час слід зазначити, що після одного року занять з 21 юнака, які займалися в цій групі, 5 відмовились від подальшої участі в експерименті і почали навчатися в групі (спортивні ігри), мотивуючи одноманітністю проведення тренувань. Порівняльні показники фізичної підготовленості юнаків експериментальної групи 2 наведено у таблиці 2.

Таблиця 2

Порівняльні показники фізичної підготовленості юнаків експериментальної групи 2 (футбол, баскетбол, волейбол) до і після проведення експерименту (n=28)

№ п/п	Показники	На початок експерименту	На кінець експерименту	T	P
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$		
1.	Біг на 100 м,с	14,2±0,14	14,1±0,15	0,50	>0,05
2.	Біг на 3000 м,с	869,7±4,08	870,4±3,51	0,13	>0,05
3.	Стрибок у довжину з місця, см	228,1±2,05	232,2±2,06	0,82	>0,05

4.	Підтягування на поперечині, к-ть разів	8,4±0,28	8,2±0,25	1,65	>0,05
5.	Підйом тулуба в сіді за 1 хв, к-ть разів	42,9±0,55	42,2±0,53	0,32	>0,05
6.	Човниковий біг 4х 9м, с	10,3±0,12	9,7±0,11	2,50	<0,05
7.	Нахил вперед з положення сидячи, см	4,3±0,11	4,0±0,10	2,00	>0,05

Показники в експериментальній групі 2 (спортивні ігри), у юнаків покращились в човниковому бігу 4х9 м ($t=2,50$; $p<0,05$), меншою мірою у стрибку в довжину з місця ($t=0,82$; $p>0,05$), підтягуванні на поперечині ($t=1,65$; $p>0,05$). Використання в другій експериментальній групі спортивних ігор, перш за все, збільшило емоційність занять, що в кінці навчального року сприяло задоволенню заняттями і не один із студентів не виявив бажання змінити форму занять. Так, для підняття емоційного фону в першій групі нами додатково було введено два заняття на тиждень із спортивних ігор (баскетбол, волейбол, футбол), що дало змогу втілити отримані рухові якості під час занять з загальної фізичної підготовки в спортивні ігри. Слід також зазначити що в комплексі з заняттями на свіжому повітрі додаткові заняття добавили емоційності, що додає оздоровчий ефект.

На другому етапі (2009-2010 навчальний рік) впроваджувались додаткові самостійні заняття для студентів, що займаються в секціях із спортивних ігор, з урахуванням тих фізичних якостей, рівень яких недостатній при їх заняттях, а також, враховуючи що обсяг навантаження збільшився. Додаткове введення в експериментальній групі 1 занять спортивними іграми, перш за все, збільшило емоційність занять, що в кінці навчального року сприяло задоволенню заняттями і не один із студентів більш не виявив бажання змінити форму занять. Тому слід відзначити, що всі результати в досліджуваних показниках у порівнянні з тими, що були після першого року занять, покращились, що наведено в таблиці 3.

Таблиця 3

Порівняльні показники фізичної підготовленості юнаків експериментальної групи 1 (група загальної фізичної підготовленості) до і після експерименту (n=21)

№ п/п	Показники	На початок експерименту	На кінець експерименту	T	P
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$		
1.	Біг на 100 м,с	14,2±0,14	14,1±0,17	0,46	p>0,05
2.	Біг на 3000 м,с	854,7±3,85	841,5±3,61	2,50	p<0,05
3.	Стрибок у довжину з місця, см	232,5±2,06	238,8±2,02	2,19	p<0,05
4.	Підтягування на поперечині, к-ть разів	9,4±0,25	9,8±0,24	1,14	p>0,05
5.	Підйом тулуба в сіді за 1 хв., к-ть разів	45,2±0,48	46,3±0,46	1,67	p>0,05
6.	Човниковий біг 4х9м, с	10,2±0,10	9,9±0,10	2,14	p<0,05
7.	Нахил вперед з положення сидячи, см	4,4±0,21	4,4±0,23	0	p>0,05

Крім цього статистично достовірно більш високі результати отримано в човниковому бігу 4х9 м ($t=2,14$; $p<0,05$) та стрибку у довжину з місця ($t=2,19$; $p<0,05$), чого не було зафіксовано після першого етапу досліджень. В експериментальній групі 2 за перший рік досліджень виявлено недостатній вплив спортивних ігор на рівень силових якостей м'язів рук, плечового поясу, черевного пресу, гнучкості та витривалості. Тому розроблені нами комплекси вправ для розвитку зазначених м'язових груп, які використовувались протягом навчального року, дозволили покращити їх результати, що наведено у таблиці 4.

Таблиця 4

Порівняльні показники фізичної підготовленості юнаків експериментальної групи 2 (футбол, баскетбол, волейбол) до і після проведення експерименту (n=28)

№ п/п	Показники	На початок експерименту	На кінець експерименту	T	P
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$		
1.	Біг на 100 м,с	14,1±0,15	14,0±0,16	0,46	p>0,05
2.	Біг на 3000 м,с	870,4±3,51	863,5±3,48	1,40	p>0,05
3.	Стрибок у довжину з місця, см	232,2±2,06	236,7±2,04	1,55	p>0,05
4.	Підтягування на поперечині, к-ть разів	8,2±0,25	9,0±0,27	2,16	p<0,05
5.	Підйом тулуба в сіді за 1 хв, к-ть разів	42,2±0,53	44,5±0,56	2,99	p<0,01
6.	Човниковий біг 4х9м, с	9,7±0,11	9,5±0,12	1,25	p>0,05
7.	Нахил вперед з положення сидячи, см	4,0±0,10	4,5±0,11	3,33	p<0,01

В той же час статистично значно збільшилась кількість підтягувань на поперечині ($t=2,16; p<0,05$), підйомі тулуба в сіді за 1 хв. ($t=2,99; p<0,01$) та нахили вперед з положення сидячи ($t=3,33; p<0,01$). За проведеними спостереженнями, сума спонтанних рухів, виконуваних студентами на академічних та самостійних заняттях з розвитку інших якостей, призводить до розвитку витривалості. Однак рекомендації щодо розвитку цієї якості необхідні всім студентам, які мають низький рівень адаптаційного потенціалу.

ВИСНОВКИ

1. Дослідження показують, що сформована нами оздоровча технологія з корекції стану здоров'я студентів з низькими адаптаційними можливостями, яка передбачає основні (академічні заняття) та додаткові (самостійні заняття) фізичним вихованням є ефективним засобом організації і управління практичними діями студентів і викладача продовж навчання у вищому навчальному закладі технічного профілю.

2. Сформовані експериментальні групи за особливостями рухової діяльності, а саме: група 1 – з використанням занять з загальної фізичної підготовки; група 2 – спортивні ігри (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол), по різному формують фізичну підготовленість студентів і мають як позитивний, так і недостатній вплив на окремі її складові.

3. Дієвим засобом з розвитку фізичної підготовленості студентів, які мають низькі адаптаційні можливості є додаткова ранкова гімнастика, яка повинна включати спеціальні вправи і методичні прийоми, що спрямовані на розвиток важливих фізіологічних систем організму, фізичних і психічних якостей і здібностей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Апанасенко, Л. Довженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2007. - №1. - С.17-21.
2. Баєвський Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. - М.: Медицина, 1997. 236 с.
3. Зеленюк О.В. Комплексна оцінка оздоровчого впливу занять з фізичного виховання студентів як засіб індивідуалізації навчального процесу / О.В. Зеленюк // Молода спортивна наука України : Зб. Наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8: у 4-х т. – Львів: НФВ "Українські технології", 2004. – Т.3. – С.131-135.
4. Каніщева О.П. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Каніщева О.П. – Харків, 2011. - 20 с.
5. Каніщева О.П. Моніторинг стану здоров'я студентів з різним рівнем фізичної підготовленості / О.П. Каніщева // Педагогіка, Психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ, 2009. - № 12. – С. 73-76.
6. Салук І. А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. педагог. наук: спец. 13.00.02 "Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)" / І.А. Салук. – Київ, 2010. – 20 с.

УДК 796.332-024.8

Караулова С.І., Горбуля В.Б., Жукова І.
Запорізький національний університет

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА СПЕЦІАЛІЗОВАНОМУ БАЗОВОМУ ЕТАПІ

Розглянуто питання щодо оптимізації рівня фізичної підготовленості волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Показано, що використання у тренувальному процесі експериментальної програми планування навантаження, диференційованої в залежності від ігрової спеціалізації спортсменок, сприяє підвищенню рівня саме «домінантних», для кожного з ігрових амплуа, рухових якостей.

Ключові слова: волейболістки, фізична підготовленість, тренувальний процес, фізичні якості, ігрова спеціалізація.

Караулова С.И., Горбуля В.Б., Жукова И. Оптимизация физической подготовки волейболисток на специализированном базовом этапе. Рассмотрен вопрос, касающийся оптимизации физической подготовленности волейболисток на этапе специализированной базовой подготовки. Показано, что