

УДК 796.01

Олійник О.М.

ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Основними показниками розвитку фізичної культури на сучасному етапі розвитку нашої держави є рівень здоров'я, фізичний розвиток та підготовленість різних верств населення; ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності; рівень розвитку системи фізичного виховання; рівень розвитку самодіяльного масового спорту; рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами; рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу.

Дослідження ряду вітчизняних і закордонних авторів вказують на те, що регулярні заняття з обраних видів спорту за інтересом – з обраних студентами видів спорту, відіграють позитивну роль в укріпленні здоров'я, підвищенні морфо-функціонального стану студентів, виробляють передумови до здорового способу життя.

При систематичних заняттях з спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів істотно змінюються морфо-функціональні характеристики дихальної системи: розвиваються дихальні м'язи, збільшується загальна ємкість легень, відбувається фізіологічно доцільний розвиток капілярної мережі.

Результати досліджень свідчать про те, що вирішення проблеми підвищення фізичної підготовленості студентів можливе лише при комплексному підході до вибору раціональних режимів рухової активності і фізичного розвитку.

Ключові слова: спортивно-орієнтоване фізичне виховання, студентська молодь, психофізичний стан.

Постановка проблеми у загальному вигляді. На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура – це самостійна і особлива галузь загальної культури, яка спрямована, головним чином, на зміцнення здоров'я людини, продовження її творчої активності та життя, а також на зростання і вдосконалення її всебічного і гармонійного розвитку та використання набутих якостей в суспільній, трудовій та інших видах діяльності [2].

Сучасні умови промислової діяльності потребують від майбутнього фахівця міцного здоров'я та високої психофізичної підготовки.

Однак на даний час статистичні данні міністерства здоров'я вказують на те, що в останні роки відзначається стійке погіршення здоров'я серед дітей молоді.

Особливого значення набуває проблема покращення фізичного здоров'я студентської молоді, оскільки навчання у вищому навчальному закладі супроводжується стресовими ситуаціями, розумовим перенапруженням, нераціональною організацією режиму навчання і відпочинку [4].

При цьому одним з головних напрямків зміцнення і збереження здоров'я людини, збільшення фізичної активності, оптимального психофізичного стану, виступають заняття із спортивно-орієнтованого фізичного виховання (з обраних студентами видів спорту). Тому що, саме спорт найбільш позитивно впливають на психофізичний стан людини, її інтересам та мотиваційному аспекту до систематичних занять спортом, веденню здорового і активного образу життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням спортивно-орієнтованого фізичного виховання займалося багато відомих, вітчизняних та іноземних фахівців у галузі фізичної культури і спорту Амелін А.Н., Барібіна Л.М., Бирюх Е.В., Блинкин І.Ю., Генкін В.А., Козлов А.В., Коробейніков Г.В., Лотоненко А.В., Пашнін В.А., Петров Г.С., Сиренко Р.Р., Смирнов Ю.Н., Танянський С.В., Темченко В.А., Церковна О.В., Щербакова І.Б., Ядвіга Ю.П., Яхонтов Е.Р. [1; 3; 5-7].

Ці та інші автори в своїх роботах розглядають результати застосування спортивно-орієнтованої форми організації занять у вищих навчальних закладах, а також розкривають вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів в сучасних умовах навчання.

Мета дослідження. Удосконалення процесу фізичного виховання і спорту у вищих навчальних закладах засобами спортивно-орієнтованого фізичного виховання.

Завдання дослідження. 1. Розгляд літературних джерел вітчизняних та іноземних авторів, які висвітлюють питання фізичного виховання студентської молоді засобами спортивно-орієнтованого фізичного виховання;

2. Дослідити ефективність впровадження моделі спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів на психофізичний стан студентської молоді

Викладення основного матеріалу дослідження. Фізична культура у вищому навчальному закладі – частина національної програми з формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона забезпечує профільну фізичну готовність, виховання усвідомленої потреби до систематичних занять фізкультурою, ведення здорового способу життя.

При систематичних заняттях з спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів істотно змінюються морфо-функціональні характеристики дихальної системи: розвиваються дихальні м'язи, збільшується загальна ємкість легень, відбувається фізіологічно доцільний розвиток капілярної мережі.

Аналіз захворюваності студентів, які систематично займаються спортивно-орієнтованим фізичним вихованням, показав, що частота розвитку захворювання дихальної системи, та частота загострень хронічних захворювань в них значно нижче, ніж у тих, які займаються загальною фізичною підготовкою [5].

Під впливом систематичних занять з видів спорту розвивається не тільки швидкість, швидкісно-силові якості, сила, витривалість, гнучкість, спритність, але й удосконалюється за формою, будовою і функцією тіло людини та його окремі органи і системи (збільшується маса м'язової і кісткової тканин, зростає маса легень, їх дихальний об'єм та життєва ємність, збільшуються м'язова маса та об'єм серця, викид крові з нього тощо). Діапазон можливостей при цьому великий. Однак, слід зазначити, що як розвиток фізичних якостей, так і вдосконалення форми, будови та функції організму обумовлені природними задатками людини, якими наділена вона за спадковістю. А тому вдосконалювати розвиток рухових якостей, будову тіла можна до певних показників [3; 6].

Експериментальна перевірка ефективності впровадження моделі спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів на психофізичний стан студентської молоді відбувалася в процесі природного масового педагогічного експерименту, який здійснювався в період учбового процесу у 2014-15 навчальному році.

Для вирішення завдань дослідження були організовані одна експериментальна і одна контрольна група у кількості 120 резидентів. У контрольній групі (кількість резидентів склала 56 осіб) заняття проводилося по традиційній методиці, а в експериментальній групі (кількість резидентів склала 64 особи) студенти займалися за розробленою нами програмою із спортивно-орієнтованого фізичного виховання.

Крім того кожна контрольна та експериментальна група була розподілена на жіноче відділення та чоловіче відділення. Чоловіче відділення складалось – контрольна група 27 чоловік, експериментальна група 29 чоловік. Жіноче відділення складалось – контрольна група 31 жінка, експериментальна група 33 жінки.

У наслідок статистичної обробки отриманих експериментальних даних ми виявили, що темп приросту більшості показників в експериментальних групах вищий, ніж в контрольних.

Аналіз динаміки функціональних показників студентів експериментальних і контрольних груп констатує наступні показники:

тест Руф'є:

– експериментальні групи $M1 - M2 = 0,4$; % – 3,1; $t - 0,1$; $p < 0,001$;

– контрольні групи $M1 - M2 = 0,7$; % – 5,2; $t - 2,5$; $p < 0,001$.

Проби:

Штанзі:

– експериментальні групи $M1 - M2 = 5,2$; % – 9,5; $t - 0,3$; $p < 0,05$;

– контрольні групи $M1 - M2 = 5,3$; % – 9,9; $t - 5,1$; $p < 0,05$.

Генчи:

– експериментальні групи $M1 - M2 = 3,0$; % – 7,3; $t - 0,2$; $p < 0,05$;

– контрольні групи $M1 - M2 = 3,6$; % – 9,1; $t - 3,3$; $p < 0,05$.

Аналіз динаміки рівня фізичної підготовленості студентів контрольних і експериментальних груп констатує наступні показники :

розвиток сили:

– експериментальні групи $M1 - M2 = 1,4$; % – 14,8; $t - 2,6$; $p < 0,001$;

– контрольні групи $M1 - M2 = 2,0$; % – 20,2; $t - 3,0$; $p < 0,001$.

швидкісно-силові здібності:

– експериментальні групи $M1 - M2 = 3,4$; % – 1,5; $t - 1,9$; $p < 0,001$;

– контрольні групи $M1 - M2 = 7,2$; % – 3,1; $t - 2,2$; $p < 0,001$.

швидкість:

– експериментальні групи M1 – M2= 0,3; % – 2,5; t – 1,0; p – <0,01;

– контрольні групи M1 – M2= 0,2; % – 1,3; t – 0,6; p – <0,01.

Таким чином, оптимізація фізичного виховання студентів на основі спортивно-орієнтованих технологій сприяли розвитку фізичних якостей (сили, швидкісно-силових здібностей і швидкості) і функціональних показників (Тест Руф'є, Проба Штанзі, Проба Генчи) більше, ніж за базовою програмою "Фізичне виховання".

Аналіз динаміки функціональних показників студенток експериментальних і контрольних груп жіночого відділення констатує наступні показники :

тест Руф'є:

– експериментальні групи M1 – M2= 0,4; % – 2,9; t – 0,9; p <0,001;

– контрольні групи M1 – M2= 0,5; % – 3,7; t – 0,9; p <0,001.

Проби:

Штанзі:

– експериментальні групи M1 – M2= 4,8; % – 12,0; t – 2,5; p – <0,05;

– контрольні групи M1 – M2= 2,0; % – 4,9; t – 0,9; p – <0,05.

Генчи:

– експериментальні групи M1 – M2= 2,4; % – 7,1; t – 1,4; p – <0,05;

– контрольні групи M1 – M2= 2,4; % – 7,4; t – 1,1; p – <0,05.

Аналіз динаміки фізичної підготовки студенток експериментальних і контрольних груп жіночого відділення констатує наступні показники:

сила:

– експериментальні групи M1 – M2= 2,3; % – 25,9; t – 2,2; p <0,001;

– контрольні групи M1 – M2= 0,3; % – 3,2; t – 0,3; p – <0,001.

швидкісно-силові здібності:

– експериментальні групи M1 – M2= 3,5; % – 2,0; t – 1,5; p <0,001;

– контрольні групи M1 – M2= 2,2; % – 1,2; t – 0,8; p <0,001.

швидкість:

– експериментальні групи M1 – M2= 0,4; % – 2,2; t – 2,4; p – <0,01;

– контрольні групи M1 – M2= 0,3; % – 1,6; t – 1,3; p – <0,01.

Темп приросту показників фізичної підготовленості в експериментальних групах вказує на те, що експериментальні групи перевершують контрольні по темпах приросту тих показників, які особливо необхідні для майбутньої професійної діяльності майбутніх фахівців.

Високий темп приросту показників фізичної підготовленості в експериментальних групах може бути пояснено особливостями методики, використання найефективніших методів, засобів і форм фізичного виховання при проведенні занять за розробленою нами програмою по спеціалізації вибраного виду спорту.

Звертає на себе увагу той факт, що експериментальні групи перевершують контрольні по темпах приросту показників (швидкості, сили, швидкісно-силових якостей, гнучкості), які характеризують професійну працездатність майбутніх фахівців.

Результати досліджень свідчать про те, що вирішення проблеми підвищення фізичної підготовленості студентів можливе лише при комплексному підході до вибору раціональних режимів рухової активності і фізичного розвитку.

Водночас заняття обраних видів спорту забезпечують комплексний і різнобічний вплив на організм, високий рівень фізичних навантажень, що особливо важливо в аспекті покращення фізичного стану студентської молоді.

Під час занять із спортивно-орієнтованого фізичного виховання окрім вирішення завдань укріплення здоров'я та підвищення психофізичного стану студентської молоді немаловажне значення має питання підвищення інтересу студентів до занять, зростає мотиваційний аспект до систематичних занять спортом та активного відпочинку.

Заняття обраних видів спорту сприяють вихованню у студентської молоді почуття колективізму; наполегливості, рішучості, цілеспрямованості; уваги і швидкості мислення; вчать здатності керувати своїми емоціями, розвивають фізичні якості. Спорт є одним з найефективніших засобів фізичного виховання.

При впровадженні у навчальний процес спортивно-орієнтованого фізичного виховання дотримуються загальні методичні принципи фізичного виховання: свідомості й активності, наочності, індивідуалізації, систематичності, динамічності. Усі ці принципи відбивають окремі сторони і закономірності виховного процесу. Жоден із зазначених принципів не може бути реалізований повною мірою, якщо ігноруються інші. І лише на основі єдності всіх принципів досягається найбільший ефект і доцільність занять обраного виду спорту за інтересом.

Отримані спостереження, огляд літературних джерел дають нам право зробити наступні висновки.

Висновки та тенденції подальших досліджень. Організаційно-педагогічна основа проведення занять із спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів, вказує на позитивний фізичний, функціональний і оздоровчий ефект. Це спостерігається, насамперед, у поліпшенні стану здоров'я, зростанні фізичних якостей студентів, їх позитивних відносин до систематичних занять фізичними вправами, зібраністю в навчанні і підвищенню успішності у навчанні.

Заняття із спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів відіграють велику роль в підвищенні інтересу студентів до занять з фізичного виховання, зростанню мотиваційного аспекту до систематичних занять спортом та активному відпочинку.

Використані джерела

1. Амелін А. Н., Пашнін В. А. Настільний теніс. – вид. 2-е, доп. – Фізична культура і спорт, 1985.
2. Барыбина Л.Н. Результаты применения спортивно-ориентированной формы организации занятий в высшем учебном заведении технического профиля / Барыбина Л.Н., Церковная Е.В., Блинкин И.Ю. // Слобожанський науково-спортивний вісник : Зб. наук.пр. – Харків: ХДАФК, 2008. № 4. – С. 35 – 37.
3. Бирюх Е.В. Ритмическая гимнастика. – К.: 1986.
4. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання / [Ю.П. Ядвіга, Г.В. Коробейніков, Г.С. Петров та ін.]. – Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць [за редакцією проф. С. С. Єрмакова]. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2009. – № 12. – С. 202-204.
5. Козлов А.В. Некоторые аспекты формирования потребности в спортивно-ориентированной физкультурной деятельности / Козлов А.В., Лотоненко А.В., Щербакова И.Б. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов под ред. проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). – 2009. – №2. – С. 54-58.
6. Програма фізичного виховання на основі одного з видів спорту// Фізична культура в вищих навчальних закладах. – 1985. – №5. – С.18-23.
7. Смирнов Ю. Н. Бадмінтон: Підручник для інститутів фізичної культури. М.,1990.

Olijnyk O.

INCREASE OF MENTAL AND PHYSICAL CONDITION STUDENT YOUNG PEOPLE BY FACILITIES SPORTING-ORIENTED PHYSICAL EDUCATION

The basic indexes of development of physical culture on the modern stage of development of our state are a health level, physical development and preparedness of different layers of population; a degree of the use of physical culture is in the different spheres of activity; level of development of the system of physical education; level of development of amateur mass sport; level of provision of skilled shots; a level of introduction is in the physical culture of achievements of scientific and technical progress.

Researches of row of home and foreign authors specify on that regular employments after the select types of sport after interest – from the select students types of sport, play a positive role strengthening of health, increase of the morphofunctional state of students, produce pre-conditions to the healthy way of life.

At systematic employments after the sporting-oriented physical education of students substantially morphofunctional descriptions of the respiratory system change: respiratory muscles develop, the general capacity of lungs increases, there is physiologically expedient development of capillary network.

The results of researches testify that the decision of problem of increase of physical preparedness of students is possible only at the complex going near the choice of the rational modes of motive activity and physical development.

Key words: *sporting-oriented physical education, student young people, psikho-fizichniy state.*

Стаття надійшла до редакції 25.08.2017