

3. Кузьмина Н. В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения / Н. В. Кузьмина. – М. : Высшая школа, 1990. – 119 с.
4. Bedworth, A. The Profession and Practice of Health Education / A. Bedworth, B. Bedworth. – WM. Brown Publishers, 2001. – 472 p.
5. Graham, George Children moving: a reflective approach to teaching physical education / George Graham, Shirley Ann Holt/Hale, Melissa Parker. – 5 th ed. Mayfield Publishing Company, 2001. – 540 p.
6. World Health Organization. The World Health Report, 1995 : Bringing the Gaps. – Geneva : WHO, 1995. – 12 p.

УДК: 378.4.147.016:796

Белих С. І.
Донецький національний університет

СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ДОНЕЦЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ

У статті розглядаються результати експериментальної перевірки концепції та програми особистісно орієнтованого фізичного виховання, яка була проведена в Донецькому національному університеті.

Ключові слова: контрольна та експериментальна групи, програма особистісно орієнтованого фізичного виховання, фізична підготовленість.

Белих С. И. Становление личностно ориентированного физического воспитания студентов в донецком национальном университете. В статье рассматриваются результаты экспериментальной проверки концепции и программы личностно ориентированного физического воспитания, которая была проведена в Донецком национальном университете.

Ключевые слова: контрольная и экспериментальная группы, программа личностно ориентированного физического воспитания, физическая подготовленность.

Byelykh Sergiy Becoming personally oriented physical education students at Donetsk National University. The article deals with the results of experimental verification of the concept and program of personally oriented physical education, which was held in Donetsk National University. Operational and established pedagogical conditions of realization of personality oriented approach and assessment of physical fitness of students of experimental (160 boys and girls) and control groups (also for 160 boys and girls) at the beginning of the experiment (in September 2012.) The features of the construction of the physical education process in the experimental group. They consisted of a gradual (from athletic to literacy education) the formation of physical training of the person; to use technology NLF; The use of selective, level differentiation based on an objective assessment of the teacher of the department of physical education and sport level of physical culture of the individual student, and elective based on the individual student's choice depth development of theoretical and methodical maintenance of discipline. The concept and program of individually oriented physical education in Donetsk National University developed in accordance with the Laws of Ukraine "On physical culture and sport", "On Higher Education", taking into account national and international experience. This concept is designed in accordance with the "Blueprint for the development strategy of Donetsk National University in 2012-2014.". Among the various technologies used complex outlines key: • social; • pedagogical; • psychological; • physical education and sports; • sports and recreation.

Key words: control and experimental groups, the program personally oriented physical education, physical fitness.

Вступ. Концепція та програма особистісно орієнтованого фізичного виховання в Донецькому національному університеті розроблена відповідно до Законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про вищу освіту», з урахуванням вітчизняного та зарубіжного досвіду. Дана концепція створена відповідно до «Концептуальних основ стратегії розвитку ДонНУ на 2012-2014 рр.». Серед використаного комплексу різноманітних технологій виділяються основні. Соціальні, які спрямовані, в основному, на забезпечення умов для формування здорового способу життя студентів, а також на завдання ціннісних орієнтирів і нормативних уявлень про ЗСЖ. Дані технології мають інформаційно-просвітницьку, соціально-підтримуючу, організаційно-досугову та спортивно-розвиваючу спрямованість. Педагогічні технології спрямовані на інформування, оволодіння вміннями і навичками ЗСЖ за допомогою застосування універсальних інноваційних, переважно інтерактивних технологій. Психологічні технології забезпечують особистісне зростання, формування системи цінностей і мотивацій до оволодіння ЗСЖ. Метою психологічного компонента здоров'яформуючої діяльності є розвиток певних особистісних і соціальних компетенцій, що сприяють досягненню і підтримці здорового стану. Ці технології реалізуються як в ході занять з «Фізичного виховання» у навчальних групах, так і в період індивідуальних консультацій в процесі особистісно орієнтованого фізичного виховання. Фізкультурно-спортивні та фізкультурно-оздоровчі технології спрямовуються на розвиток ефективних профілактичних стратегій. У результаті їх використання утворюється система профілактики гострих і хронічних соматичних, інфекційних, нервово-психічних і стоматологічних патологій, соціально-значущих розладів - це куріння, вживання алкоголю і легких наркотиків, а також зараження ВІЛ (СНІД), туберкульозом та ін. [6–10]

Мета роботи - експериментальна перевірка концепції та програми застосування технологій особистісно орієнтованого фізичного виховання.

Результати досліджень. Створені і задіяні педагогічні умови реалізації особистісно орієнтованого підходу і оцінка показників фізичної підготовленості студентів експериментальної (по 160 юнаків і дівчат) і контрольної груп (також, по 160 юнаків та дівчат) на початку експерименту (у вересні 2012 р.), визначили особливості побудови процесу фізичного виховання

в експериментальній групі. Вони полягали в поетапному (від фізкультурної грамотності до освіченості) формуванні фізичної культури особистості; у використанні технології НФО; застосуванні селективної, рівневої диференціації, заснованої на об'єктивній оцінці викладачем кафедри фізичного виховання і спорту рівня фізичної культури особистості студента, і електричної, що ґрунтується на особистісному виборі студентами глибини освоєння теоретичного і методичного змісту дисципліни [1–5]. У таблицях 1 і 2 представлені дані розрахунку t-критерію Стюдента за психологічними показниками серед юнаків та дівчат експериментальної і контрольної груп до і після експерименту. Згідно з даними таблиць, всі розраховані значення t-критерію Стюдента менше $t_{\text{табл}} = 1,96$ ($p \leq 0,05$) і $t_{\text{табл}} = 2,58$ ($p \leq 0,01$), відповідно, статистично достовірні відмінності за психологічними показниками між експериментальною і контрольною групою відсутні. Отже, сформовані групи за досліджуваними показниками повністю еквівалентні.

Таблиця 1

Статистичні дані за психологічними показниками серед юнаків експериментальної групи до і після експерименту (n = 160)

Показник	До експерименту		Після експерименту		t-критерій Стюдента
	\bar{X}	$\pm m$	\bar{X}	$\pm m$	
Нервово-психічна адаптація, бали	25,08	11,73	22,71	10,09	1,9
Соціальна фрустрація, бали	0,86	0,88	0,87	0,71	1,1
Депресія, бали	53,74	5,46	50,54	4,17	5,9**
Тривожність, бали	21,69	7,78	18,79	6,3	3,7**
Здоров'я, рейтинг	7	3,94	4,89	3,56	5,1**
Пізнання, рейтинг	9,88	3,23	7,92	2,82	5,9**
Розвиток, рейтинг	10,71	3,09	8,86	2,64	5,8**

Примітка: * – позначені статистично достовірні відмінності ($p \leq 0,05$) між показниками групи до та після експерименту, ** – позначені статистично достовірні відмінності ($p \leq 0,01$) між показниками групи до та після експерименту.

Таблиця 2

Статистичні дані психологічних показників серед дівчат експериментальної групи до і після експерименту (n = 160)

Показник	До експерименту		Після експерименту		t-критерій Стюдента
	\bar{X}	$\pm m$	\bar{X}	$\pm m$	
Нервово-психічна адаптація, бали	25,51	8,18	22,74	7,39	1,5
Соціальна фрустрація, бали	0,91	0,84	0,9	0,71	1,6
Депресія, бали	54,61	4,98	52,14	4,19	4,8**
Тривожність, бали	21,51	6,44	18,96	5,58	3,8**
Здоров'я, рейтинг	6,26	4,29	3,53	3,47	6,3**
Пізнання, рейтинг	10,11	4,76	8,09	4,49	4**
Розвиток, рейтинг	9,69	4,33	8,84	4,09	1,8

Примітка: * – позначені статистично достовірні відмінності ($p \leq 0,05$) між показниками групи до і після експерименту, ** – позначені статистично достовірні відмінності ($p \leq 0,01$) між показниками групи до і після експерименту.

У дослідженні за методикою М. Рокича увагу було сконцентровано на частині термінальних цінностей, а саме: здоров'я (фізичне і психічне); пізнання (тобто розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток) і розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення), які важливі для фізкультурно-діяльної особистості. Отримані результати у юнаків експериментальної групи свідчать про покращення рейтингу виділених життєвих цінностей, таких як «здоров'я» з $\bar{X} = 7$ до $= 4,89$ при $t = 5,1$ ($p \leq 0,01$), «пізнання» з $\bar{X} = 9,88$ до $= 7,92$ при $t = 5,9$ ($p \leq 0,01$) і «розвиток» з $\bar{X} = 10,71$ до $= 8,86$ при $t = 5,8$ ($p \leq 0,01$). Серед дівчат експериментальної групи статистично достовірні зміни рейтингу відзначалися за цінностями «здоров'я» з $\bar{X} = 6,26$ до $= 3,53$ при $t = 6,3$ ($p \leq 0,01$) і «пізнання» з $\bar{X} = 10,11$ до $= 8,09$ при $t = 4$ ($p \leq 0,01$). У контрольній групі як юнаків, так і дівчат достовірні відмінності по виділених життєвим цінностям відсутні.

Таким чином, підтверджено ефективність апробованої програми особистісно-орієнтованого фізичного виховання студентів (юнаків та дівчат) у частині актуалізації тих цінностей, які є важливими для породження та вдосконалення фізкультурної діяльності. Тест нервово-психічної адаптації (І. М. Гурвич, 1992) спрямований на виявлення однієї з п'яти груп психічного здоров'я: I група - здорові; II - практично здорові зі сприятливими прогностичними ознаками; III - практично здорові з несприятливими прогностичними ознаками; IV - легка патологія; V група - явна патологія. Отримані показники рівня нервово-психічної адаптації у юнаків експериментальної групи до експерименту склали $\bar{X} = 25,08$ бала, після $\bar{X} = 22,71$ при $t = 1,9$ ($p \geq 0,05$), серед дівчат до експерименту $\bar{X} = 25,51$ бала, після $\bar{X} = 22,74$ при $t = 1,5$ ($p \geq 0,05$). Відмінності недостовірні. Можна припустити, що пошук більш ефективних способів впливу на оптимізацію нервово-психічної адаптації в процесі особистісно-орієнтованого фізичного виховання повинен бути продовжений за рахунок специфічних засобів, до числа яких належить психотренінг. За допомогою методики діагностики рівня соціальної фрустрації Л. І. Вассермана (модифікація В. В. Бойка) у досліджуваних фіксувалася ступінь незадоволеності досягненнями в основних аспектах життєдіяльності: чим більше бал, тим вище рівень соціальної фрустрації. Виділяють такі рівні: 3,5 - 4 бали - дуже високий; 3,0 - 3,4 - підвищений; 2,5 - 2,9 - помірний; 2,0 - 2,4 - невизначений; 1,5 - 1,9 - знижений рівень фрустрації; 0,6 - 1,4 - дуже низький; 0,0 - 0,5 - відсутність (майже відсутність) рівня фрустрації.

У юнаків експериментальної групи рівень фрустрації до експерименту становив $\bar{X} = 0,86$ бала, після $\bar{X} = 0,87$ при $t = 1,1$ ($p \geq 0,05$), у дівчат до експерименту $\bar{X} = 0,91$, після $\bar{X} = 0,9$ при $t = 1,6$ ($p \geq 0,05$). За допомогою методики диференціальної діагностики депресивних станів Зунге (адаптація Т. І. Балашової) визначалися депресивні стани та стани близькі до депресії. Виділяють такі рівні: не більше 49 балів - діагностується стан без депресії; 50 - 59 - легка депресія

Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

ситуативного або неврогенного генезу; 60 - 69 – субдепресивний стан або маскована депресія; 70 балів і більше – діагностується дійсно депресивний стан. Згідно з результатами тестування у юнаків експериментальної групи відзначається статистично достовірне зниження рівня депресії з $\bar{X} = 53,74$ балів до $\bar{X} = 50,54$ бала при $t = 5,9$ ($p \leq 0,01$). Також і у дівчат експериментальної групи: до експерименту рівень депресії склав $\bar{X} = 54,61$ бала, після $\bar{X} = 52,14$ бала при $t = 4,8$ ($p \leq 0,01$). Отже, в процесі особистісно орієнтованого фізичного виховання має продовжуватись пошук специфічних засобів для зниження рівня соціальної фрустрації і депресивних станів, включаючи різні варіанти психотренінгу.

Визначення рівня тривожності проводилося за допомогою опитувальника, модифікованого В.Г. Норакидзе. Розрізняють такі рівні тривожності: 40 - 50 - дуже високий; 25 - 39 - високий; 16 - 24 - середній, з тенденцією до високого; 5 - 15 середній, з тенденцією до низького; 0 - 4 - низький рівень тривожності. Середньоарифметичні дані рівня тривожності у юнаків до і після експерименту склали відповідно $\bar{X} = 21,69$ бала і $\bar{X} = 18,79$ бала при $t = 3,7$ ($p \leq 0,01$). Рівень тривожності у дівчат експериментальної групи до експерименту становив $\bar{X} = 21,51$, а після $\bar{X} = 18,96$ бала при $t = 3,8$ ($p \leq 0,01$). Для оцінки освітніх результатів у ході особистісно орієнтованого фізичного виховання студентів ДонНУ було проведено анкетування, в якому взяли участь студенти контрольної групи (юнаки, $n = 160$ і дівчата, $n = 160$) та експериментальної (юнаки, $n = 160$ і дівчата, $n = 160$). Застосовувалася анкета оцінки ступеня сформованості фізкультурної діяльності.

У таблиці 3 представлені результати анкетування юнаків експериментальної групи по закінченню експерименту. Як видно, окрім знань, потрібних для виховання і розвитку своїх дітей, усі інші позиції щодо наявних знань мають 1-й (найвищий) рівень, натомість 4-й (найнижчий) відсутній взагалі.

Таблиця 3

Результати відповідей юнаків експериментальної групи після закінчення експерименту щодо наявності знань, необхідних для розгортання фізкультурної діяльності (n = 160), %

Тип знань	Рівень знань, згідно з отриманими відповідями			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Для поліпшення і підтримки власного здоров'я	61,25	24,37	14,38	–
підвищення працездатності	76,25	13,13	10,62	–
формування характеру та волі	74,37	19,38	6,25	–
організації фізкультурного дозвілля	48,75	41,87	9,38	–
фізичного виховання та розвитку власних дітей	20,62	27,5	51,88	–

Подібні результати за анкетуванням відмічені й у дівчат експериментальної групи (табл. 4). Суттєві відмінності існують у них за позиціями знання для формування характеру і волі (у юнаків 74,37 по 1-му рівню, тоді як у дівчат 40) і знання для фізичного виховання і розвитку своїх дітей (у юнаків по 1-му рівню 20,62, а у дівчат 64,37).

Таблиця 4

Результати відповідей дівчат експериментальної групи після закінчення експерименту щодо наявності знань, необхідних для розгортання фізкультурної діяльності (n = 160), %

Тип знань	Рівень знань, згідно з отриманими відповідями			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Для поліпшення і підтримки власного здоров'я	75,62	18,75	5,63	–
підвищення працездатності	85	15	–	–
формування характеру та волі	40	53,13	6,87	–
організації фізкультурного дозвілля	68,12	25,63	6,25	–
фізичного виховання та розвитку власних дітей	64,37	26,25	9,38	–

У табл. 5 і 6 представлені дані про формування у юнаків та дівчат вмінь і навичок, потрібних для розгортання фізкультурної діяльності.

Таблиця 5

Результати відповідей юнаків експериментальної групи після закінчення експерименту щодо наявності вмінь і навичок, необхідних для розгортання фізкультурної діяльності (n = 160), %

Уміння та навички	Так	Ні	Є труднощі з відповіддю
Скласти програму власних оздоровчих занять, застосовуючи лише засоби фізичної культури	100	–	–
Скласти програму власних занять, включаючи різні способи загартовування, раціональне харчування, психотренінг, самомасаж та ін.	100	–	–
Включати до програми засоби оздоровлення, що спрямовані на боротьбу з виявленими захворюваннями	75,63	6,87	17,5
Поповнювати знання новими	79,87	–	23,13
Здійснювати самоконтроль за станом власного здоров'я	86,25	–	13,75
Складати програми оздоровчих занять для своїх друзів і членів сім'ї	39,38	–	60,62
Скласти програму власних оздоровчих занять, застосовуючи лише засоби фізичної культури	32,5	28,75	38,75
Надати першу медичну допомогу	32,5	28,75	38,75

Як видно, у юнаків та дівчат одночасно з набуванням знань, які б після закінчення експерименту відповідали 1-му на 2-му рівням, формуються відповідні вміння та навички, про що свідчать дані таблиць 5 і 6.

По закінченню експерименту скласти програму занять із застосуванням засобів фізичної культури вже могли 100% студентів. Скласти програму занять із застосуванням загартовування, психотренінгу, самомасажу і т.п. були готові 100% і юнаків і 97,5% дівчат, а здійснювати самоконтроль за станом свого здоров'я 86,25% юнаків і 83,13% дівчат. З показників

таблиць 7 і 8 видно, що до закінчення експерименту у студентів експериментальної групи вже були, в основному, сформовані вміння та навички, необхідні для організації та розгортання власної фізкультурної діяльності.

Таблиця 6

Результати відповідей дівчат експериментальної групи після закінчення експерименту щодо наявності вмінь і навичок, необхідних для розгортання фізкультурної діяльності (n = 160),%

Уміння та навички	Так	Ні	Є труднощі з відповіддю
Скласти програму власних оздоровчих занять, застосовуючи лише засоби фізичної культури	100	–	–
Скласти програму власних занять, включаючи різні способи загартовування, раціональне харчування, психотренінг, самомасаж та ін.	97,5	–	2,5
Включати до програми засоби оздоровлення, що спрямовані на боротьбу з виявленими захворюваннями	86,25	–	13,75
Поповнювати знання новими	78,75	–	21,25
Здійснювати самоконтроль за станом власного здоров'я	83,13	–	16,87
Складати програми оздоровчих занять для своїх друзів і членів сім'ї	63,12	–	36,88
Надати першу медичну допомогу	8,12	28,13	63,75

Виянок становить позиція надання першої медичної допомоги, на чому слід зосередити увагу в подальшому.

Таблиця 7

Результати тестування рівня фізичної підготовленості і функціонального стану юнаків до та після проведення педагогічного експерименту (n = 160)

Тест		Експериментальна група				Контрольна група				Рівень значущості - α		
		\bar{X}	δ	m	$V(\%)$	\bar{X}	δ	m	$V(\%)$	Едп	Кдп	Е-К
1. Біг 30 м, с	до	5,48	0,6	0,05	11,0	5,47	0,5	0,04	9,14			>0,05
	після	5,42	0,7	0,06	12,9	5,45	0,8	0,06	14,7	>0,05	>0,05	>0,05
2. Біг 1000 м, хв	до	4,18	0,57	0,05	13,6	4,17	0,61	0,05	14,6			>0,05
	після	4,20	0,62	0,05	14,8	4,24	0,65	0,05	15,0	>0,05	>0,05	>0,05
3. Ходьба 3000м, хв	до	19,3	2,2	0,17	11,4	19,37	2,8	0,23	15,0			>0,05
	після	19,15	2,8	0,22	14,6	19,72	2,1	0,17	10,7	>0,05	>0,05	<0,05
4. Стрибок у довжину з місця, м	до	2,15	0,32	0,03	14,9	2,13	0,32	0,03	15,0			>0,05
	після	2,12	0,3	0,02	14,2	2,08	0,31	0,02	14,9	>0,05	>0,05	>0,05
5. Стрибки через скакалку за 20с, раз	до	38,83	5,2	0,41	13,4	38,56	5,5	0,44	14,5			>0,05
	після	38,98	2,6	0,21	6,7	37,61	2,6	0,21	6,9	>0,05	>0,05	<0,05
6. Гнучкість. Нахил тулубу-бу вперед, см	до	10,43	1,6	0,13	15,0	10,38	1,58	0,13	15,0			>0,05
	після	11,1	0,95	0,08	8,6	10,12	0,82	0,07	8,1	<0,05	<0,05	<0,05
7. Піднімання тулубу за 1 хв, раз	до	41,54	4,3	0,34	10,4	41,59	5,35	0,76	12,9			>0,05
	після	42,47	6,3	0,5	14,8	40,93	6,2	0,49	15,2	>0,05	>0,05	<0,05
8. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи, раз	до	33,59	4,2	0,33	12,5	33,67	4,8	0,38	14,3			>0,05
	після	35,5	2,65	0,21	7,5	33,79	3,15	0,25	9,3	<0,05	>0,05	<0,05
9. Тест Руф'є, у. о.	до	9,34	1,32	0,1	14,1	9,30	1,42	0,11	15,3			>0,05
	після	8,94	0,88	0,07	9,8	9,91	0,67	0,05	6,8	<0,05	>0,05	<0,05

*Примітки: Е-К – експериментальна – контрольна групи юнаків; Едп – експериментальна група юнаків до та після експерименту; Кдп – контрольна група юнаків до та після експерименту.

Таблиця 8

Результати тестування рівня фізичної підготовленості і функціонального стану дівчат до та після проведення педагогічного експерименту (n = 160)

Тест		Експериментальна група				Контрольна група				Рівень значущості - α		
		\bar{X}	δ	m	$V(\%)$	\bar{X}	δ	m	$V(\%)$	Едп	Кдп	Е-К
1. Біг 30 м, с	до	6,54	0,59	0,05	9,0	6,51	0,61	0,05	9,4			>0,05
	після	6,42	0,54	0,04	8,4	6,59	0,59	0,05	9,0	<0,05	>0,05	<0,05
2. Біг 1000 м, хв	до	5,42	0,57	0,05	10,5	5,41	0,58	0,05	10,7			>0,05
	після	5,31	0,61	0,05	11,5	5,47	0,59	0,05	10,8	>0,05	>0,05	<0,05
3. Ходьба 3000м, хв	до	25,38	2,41	0,19	9,5	25,27	2,38	0,19	9,42			>0,05
	після	25,31	2,44	0,19	9,6	26,02	2,42	0,19	9,3	>0,05	<0,05	<0,05
4. Стрибок у довжину з місця, м	до	1,76	0,22	0,02	12,5	1,77	0,25	0,02	14,1			>0,05
	після	1,77	0,25	0,02	14,1	1,71	0,26	0,02	15,0	>0,05	>0,05	>0,05
5. Стрибки через скакалку за 20с, раз	до	42,22	4,29	0,34	10,16	42,34	4,32	0,34	10,2			>0,05
	після	43,17	4,41	0,35	10,22	41,54	4,37	0,35	10,52	>0,05	>0,05	<0,05
6. Гнучкість. Нахил тулубу вперед, см	до	15,24	1,21	0,1	7,94	15,15	1,17	0,09	7,72			>0,05
	після	16,71	1,24	0,1	7,42	15,11	1,19	0,09	7,88	<0,05	>0,05	<0,05
7. Піднімання тулубу за 1 хв, раз	до	39,22	3,82	0,3	9,74	38,72	3,68	0,29	9,5			>0,05
	після	43,77	3,91	0,31	8,93	37,92	3,72	0,3	9,81	<0,05	>0,05	<0,05
8. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи, раз	до	9,12	1,17	0,09	12,83	9,26	1,29	0,1	13,93			>0,05
	після	10,24	1,32	0,1	12,89	12,98	1,31	0,1	10,1	<0,05	<0,05	<0,05
9. Тест Руф'є, у. о.	до	10,11	1,48	0,12	14,64	10,14	0,81	0,06	8,0			>0,05

Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

	після	9,91	1,43	0,12	14,73	10,73	0,79	0,06	7,36	>0,05	<0,05	<0,05
--	-------	------	------	------	-------	-------	------	------	------	-------	-------	-------

*Примітки: Е-К – експериментальна – контрольна групи дівчат; Едп – експериментальна група дівчат до та після експерименту;

Кпд – контрольна група дівчат до та після експерименту.

Підводячи підсумки педагогічного експерименту в цій частині, підкреслимо, що особистісно орієнтоване фізичне виховання дозволило подолати розрив між знаннями, вміннями та навичками. Студенти експериментальних груп виявилися значно краще забезпечені вміннями та навичками для фізкультурної діяльності. Результати тестування фізичних якостей юнаків експериментальної та контрольної груп до і після експерименту, помилка репрезентативності показників і достовірні відмінності між групами представлені в таблиці 7. Достовірні відмінності між експериментальною і контрольною групами юнаків після проведення експерименту підтверджені в шести з дев'яти тестів, а саме в: ходьбі на 3000м, стрибках через скакалку, нахилі тулубу вперед, підніманні тулубу; згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи, тесті Руф'є (тести №3, 5-9). Таким чином, результативність якості приросту і поліпшення показників за новою запропонованою методикою становить 67%. Достовірні відмінності між експериментальною і контрольною групами дівчат після проведення експерименту (табл. 8) підтверджені у восьми з дев'яти тестів, а саме в: бігу на 30м, на 1000м, ходьбі на 3000м, стрибках через скакалку, нахилі тулубу вперед, підніманні тулубу, згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи, тесті Руф'є (тести № 1-3, 5-9). Таким чином, результативність якості приросту і поліпшення показників за новою запропонованою методикою становить 89%. Порівняльні показники динаміки зміни в виконанні тестів експериментальної і контрольної групах узагальнені в табл. 9.

Таблиця 9

Приріст показників рівня фізичної підготовленості і функціонального стану за час педагогічного експерименту контрольної та експериментальної груп, %

Тест	Дівчата		Юнаки	
	Е.Г.	К.Г.	Е.Г.	К.Г.
1. Біг 30 м, с	1,35	-1,40	1,08	-1,05
2. Біг 1000 м, хв	-1,59	-4,39	-0,95	-2,62
3. Спортивна ходьба 3000 м, хв	-1,82	-2,27	0,79	-2,96
4. Стрибок в довжину з місця, м	-1,25	-2,11	-1,62	-3,57
5. Стрибки через скакалку за 20с, раз	2,21	-3,04	1,23	-1,83
6. Гнучкість. Нахил тулубу вперед, см	7,09	1,73	6,67	-2,46
7. Піднімання тулубу за 1 хв, раз	-0,58	-4,90	2,23	-1,60
8. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи,	6,14	-3,35	5,75	0,36
9. Тест Руф'є, у. о.	3,86	-4,73	4,26	-6,61

*Примітки: дані в % показують досягнутий приріст показників, а дані зі знаком мінус – їхнє погіршення.

З усіх опитаних до початку експерименту юнаків першого і четвертого курсів ряду університетів максимальну кількість балів, що відображають рівень фізкультурної діяльності, мали тільки 11,11% юнаків і 3,99% дівчат. Тобто критерієм наявності повноцінної фізкультурної діяльності відповідали лише 7,54% студентів першого і четвертих курсів незалежно від статі, що можна оцінювати як тривожну тенденцію, яка свідчить про низьку ефективність тілесно-орієнтованого «Фізичного виховання». Студенти ДонНУ, у яких за результатами педагогічного експерименту сформована фізкультурна діяльність, склали вже 25,2%, що є порівняним з аналогічними показниками університетів провідних країн світу.

ВИСНОВКИ. 1. Використаний у навчальному процесі університету особистісно орієнтований підхід справив істотний вплив на світогляд студентів, внаслідок чого у них підвищився рейтинг цінностей «здоров'я», «пізнання» (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток) та власне «розвиток» (робота над собою, фізичне і духовне вдосконалення) у юнаків експериментальної групи ($p \leq 0,01$) і цінностей «здоров'я» і «пізнання» у дівчат експериментальної групи ($p \leq 0,01$). 2. Згідно тестуванню за методикою диференціальної діагностики депресивних станів Зунге, в експериментальній групі юнаків достовірно знизилася кількість студентів з депресивними станами. До експерименту показники становили $\bar{X} = 53,74$ бала, а після $\bar{X} = 50,54$ бала при $t = 5,9$ ($p \leq 0,01$). Середньоарифметичні дані рівня «депресії» у дівчат експериментальної групи до експерименту становили $= 54,61$ бала, після $= 52,14$ бала при $t = 4,8$ ($p \leq 0,01$). Отримані середньоарифметичні дані рівня «тривожності» у юнаків експериментальної групи склали відповідно $\bar{X} = 21,68$ бала і $\bar{X} = 18,79$ бала при $t = 3,7$ ($p \leq 0,01$). У дівчат експериментальної групи $\bar{X} = 21,51$ бала і $\bar{X} = 18,96$ бала при $t = 3,8$ ($p \leq 0,01$). 3. Достовірні відмінності в експериментальній групі дівчат з оцінки рівня фізичної підготовленості та функціонального стану до і після проведення експерименту підтверджені в чотирьох з дев'яти тестів ($<0,05$). Таким чином, незалежна ефективність приросту і поліпшення показників за новою запропонованою методикою становить 44%. А достовірні відмінності в контрольній групі дівчат підтверджені в трьох з дев'яти тестів ($<0,05$) і незалежна ефективність поліпшення показників по існуючій (загальноприйнятій) методикою становить 33%. Достовірні відмінності між експериментальною і контрольною групами дівчат оцінки рівня фізичної підготовленості та функціонального стану до і після проведення експерименту підтверджені у восьми з дев'яти тестів ($<0,05$). Таким чином, результативність якості приросту і поліпшення показників за новою запропонованою методикою становить 89%. 4. Достовірні відмінності в експериментальній групі юнаків з оцінки рівня фізичної підготовленості та функціонального стану до і після проведення експерименту підтверджені в трьох з дев'яти тестів ($<0,05$). Таким чином, незалежна ефективність приросту і поліпшення показників за новою запропонованою методикою становить 33%. А достовірні відмінності в контрольній групі юнаків підтверджені в одному з дев'яти тестів ($<0,05$) і незалежна ефективність поліпшення показників по існуючій (загальноприйнятій) методикою становить 11%. Достовірні відмінності між експериментальною і контрольною групами юнаків підтверджені в шести з дев'яти тестів ($<0,05$). Таким чином, результативність якості приросту і поліпшення показників за новою запропонованою методикою становить 67%. 5. Студенти ДонНУ, які за результатами педагогічного експерименту з повним правом можуть вважатися такими, у яких за показниками рухової активності була сформована фізкультурна діяльність, склали 25,2%.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ полягають в організації особистісно орієнтованого фізичного

виховання студентів у Донецькому національному університеті.

ЛІТЕРАТУРА

1. Белых С. И. Динамика показателей физического и функционального состояния студентов в ходе эксперимента по апробации личностно ориентированного физического воспитания / С. И. Белых // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 9. – С. 8–15.
2. Белых С. И. Концепция личностно ориентированного физического воспитания студентов в условиях классического университета / С. И. Белых, А. А. Иванов, С. В. Волохова // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт: научно-методический журнал. – М., 2012. – № 6. – С. 36–47.
3. Белых С. И. Особенности ценностей и психического состояния студентов современного университета / С. И. Белых // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 7. – С. 7 – 14.
4. Белых С. И. Экспертиза разработанных концепции и программ осуществления личностно ориентированного физического воспитания студентов/ С. И. Белых // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 6. – С. 13 – 19.
5. Носко М.О. Концепція вдосконалення підготовки викладачів для здійснення особистісно зорієнтованого фізичного виховання / М.О. Носко, С.І. Белих // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ.– Чернігів, 2013. – Вип.109. – С. 220–222.
6. Palushka S. A. Physical Activity and Mental Health. Current Concepts / S. A. Palushka, T. L. Schwenk // Sports Med. – 2000. – Vol. 29; № 3. – P. 167–180.
7. Preparing physical educators for the role of physical activity director / A. Beighle, D. Castelli, H. Erwin et al. // The Journal of Physical Education, Recreation & Dance. – 2009. – № 4. – P. 98–101.
8. Rink J. E. Designing the physical education curriculum : promoting active lifestyles / J. E. Rink. – Boston : McGraw-Hill Higher Education, 2009. – 250 p.
9. Standards for Advanced Programs in Physical Education Teacher Education. Oct.19, 2001. National Association for Sport and Physical Education, American Association of Health, Physical Education, Recreation and Dance. [Електронний ресурс] – р. 1–24. – Режим доступа : Available from Internet: http://www.ahperd.org/naspe_main.html.
10. Orstein A. C. Strategies for effective teaching / A. C. Orstein. – 2-d ed. – Madison : Brown and Benchmark, 1995. 448 p.

УДК 796.1

Білан Я. О.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ФЛОРБОЛ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДІ

Анотація. У статті розглядаються питання фізичного розвитку молоді у процесі занять флорболом, впливу занять цим видом спорту на фізичний розвиток старших школярів, розглянуті деякі історичні аспекти становлення флорболу в Україні. В результаті дослідження встановлено, що флорбол сприяє розвитку фізичних та морально-вольових якостей юних спортсменів, формує правильну поставу, виховує почуття колективізму та волі до перемоги.

Ключові слова: флорбол, фізичний розвиток, молодь, старші школярі, фізичні якості, технічні здібності флорболістів.

Белан Я.А. Флорбол как средство физического развития молодежи. В статье рассматриваются вопросы физического развития молодежи в процессе занятий флорболом, влияния занятий этим видом спорта на физическое развитие старших школьников, рассмотрены некоторые аспекты становления флорбола в Украине. В результате исследования установлено, что флорбол содействует развитию физических и морально-волевых качеств юных спортсменов, формирует правильную осанку, воспитывает чувство коллективизма и воли к победе.

Ключевые слова: флорбол, физическое развитие, молодежь, старшие школьники, физические качества, технические способности флорболистов.

Yana Belan. Floorball as means of youth comprehensive physical development. The subject of the article is youth physical development in the course of floorball activity, the influence of the sport on senior high school students; some historical aspects of floorball formation in Ukraine have also been explored. The research has established that floorball encourages young sportsmen physical and mental development, brings up team spirit and striving for victory. As floorball in Ukraine gathers more pace, it attracts children and adults, men and women, amateurs and professionals, people of various occupations and social strata, disabled people. Today floorball is considered to be an understudied sport and its scientific and research development is determined by the following factors: lack of methodological studies in terms of floorball technique classification as well as its training and improvement, development of different methods of young sportsmen physical capacity. More and more spectators are engaged with the dynamism, game speed and unexpected score together with players' high technique. The game develops such physical skills as speed, stamina, agility. Floorball also builds up one's character, forms unity, brings both good physical and mental state, and strengthens health. In terms of physical education system floorball is used as means of rehabilitation for people with physical damage. Floorball came to Ukraine in 2005 in virtue of general availability, simplicity and low investment of this game. Since this sport looks out over the global stage as a result of experienced coaches and talented player's involvement, it increasingly requires experimental studies for tutorial, technical and tactical knowledge to be improved, for expanding players' abilities, for adjusting training system. We are confronted with the issue of creating both tutorial and scientific literature to be available for the wide range of youth who should be aimed at floorball promotion in Ukraine, at keeping a healthy lifestyle to encourage a comprehensive physical development by means