

Динамика показателей физического и функционального состояния студентов в ходе эксперимента по апробации личностно ориентированного физического воспитания

Белых С.И.

Донецкий национальный университет

Анотации:

Представлены результаты апробации личностно ориентированного физического воспитания. В эксперименте принимали участие 640 студентов. Установлено, что наибольший прирост показателей физической подготовленности у юношей экспериментальной группы выявлен в тестах на гибкость (6,67 %) и сгибание разгибание рук в упоре лежа (5,75.). У девушек улучшение выявлено в тестах на гибкость (7,09%) и сгибание разгибание рук в упоре лежа (6,14 %). Уточнена сущность и содержание личностно ориентированного физического воспитания, особенности его применения в физическом воспитании студентов университета. Определены педагогические условия эффективного применения личностно ориентированного физического воспитания студентов в самодвижении к здоровому образу жизни. Приведены данные о значении средств физической культуры для профилактики само разрушающего поведения (наркомания, алкоголизм, курение).

Белых С.И. Динаміка показників фізичного та функціонального стану студентів під час експерименту з апробації особистісно орієнтованого фізичного виховання. Представлені результати апробації особистісно орієнтованого фізичного виховання. В експерименті брали участь 640 студентів. Встановлено, що найбільший приріст показників фізичної підготовленості у юнаків експериментальної групи виявлено в тестах на гнучкість (6,67%) і згинання розгинання рук в упорі лежачи (5,75.) У дівчат поліпшення виявлено в тестах на гнучкість (7,09%) і згинання розгинання рук в упорі лежачи (6,14%). Уточнено сутність і зміст особистісно орієнтованого фізичного виховання, особливості його застосування у фізичному вихованні студентів університету. Визначено педагогічні умови ефективного застосування особистісно орієнтованого фізичного виховання студентів в саморусі до здорового способу життя. Наведено дані про значення засобів фізичної культури для профілактики саморуйнуючої поведінки (наркоманія, алкоголізм, паління).

Belykh S.I. Dynamics of physical and functional status of students in the experiment on approvals personality oriented physical education. The results of the testing of personality-oriented physical education. In the experiment involved 640 students. Found that the greatest increase in indicators of physical fitness in young men in the experimental group revealed a flexibility test (6.67%) and flexion extension Hand-ups (5.75.) The girls showed improvement in the flexibility test (7.09%) flexion and extension of hand-ups (6.14%). Clarified the nature and content of the personal-oriented physical education, especially its use in physical education students. Pedagogical conditions of effective application of personal-oriented physical education students in self-movement towards a healthy lifestyle. The data on the importance of physical culture for the prevention of self destructive behavior (drug addiction, alcoholism, smoking).

Ключевые слова:

эксперимент, личностный, физическое воспитание, функциональный, студент.

експеримент, особистісний, фізичне виховання, функціональний, студент.

experiment, personal, physical education, functional, student.

Введение.

Теоретический и методико-практический разделы учебной программы вузовской дисциплины «Физическое воспитание», которые должны способствовать возникновению и совершенствованию физкультурной деятельности студентов, являются наиболее сложными для реализации в образовательном процессе [3, 9]. Поэтому в процессе педагогического эксперимента было чрезвычайно важно получить отсутствующие в настоящее время достоверные научные данные о том, как отражается личностно ориентированное физическое воспитание на показателях физического и функционального состояния студентов с тем, чтобы наметить пути совершенствования учебного процесса по «Физическому воспитанию».

Работа выполнена согласно плану НИР Донецкого национального университета.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность педагогических условий применения личностно ориентированного физического воспитания студентов.

Объект исследования: целостный процесс физического воспитания студентов Донецкого национального университета (ДонНУ) с учетом результатов их медицинского осмотра.

Предмет исследования: процесс и результаты применения личностно ориентированного физического

воспитания студентов 1 и 2 курсов посредством создания внешних и внутренних педагогических условий.

Гипотеза исследования основывалась на предположении о том, что педагогические условия применения личностно ориентированного физического воспитания студентов с целью формирования здорового образа жизни будут эффективными при условии, если:

- центром образовательной системы является личность студента, его самостоятельность, интеллектуальные и здоровьесберегающие действия, что позволит педагогическому коллективу организовать процесс самодвижения к улучшению собственного здоровья;
- они концептуально обоснованы и классифицированы, что позволит преподавателю осознанно подойти к их созданию, обеспечивающему применение личностно ориентированного физического воспитания студентов в самодвижении к здоровому образу жизни;
- для создания необходимых условий в образовательном процессе используется педагогический инструментарий, определяемый особенностями процесса самодвижения к здоровому образу жизни, что будет способствовать активному вовлечению студентов в различные виды деятельности, стимулирующие их потребность к такому самодвижению;
- разработан диагностический аппарат, который обеспечит получение объективных данных об эффективности созданных условий, ведущих к улучшению различных показателей уровня здоровья студентов.

Методы и организация исследования.

Были использованы, утвержденные в ДонНУ, тесты оценки уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов. В педагогическом эксперименте по исследованию физического состояния принимали 640 студентов Донецкого национального университета (всего две контрольные и две экспериментальные группы у юношей и девушек 1 и 2 курсов совместно по 160 человек каждая).

Исходя из понимания проблемы, представленной цели и гипотезы исследования были сформулированы следующие задачи исследования.

1. Уточнить сущность и содержание личностно ориентированного физического воспитания, особенности его применения в физическом воспитании студентов университета.
2. Определить педагогические условия эффективного применения личностно ориентированного физического воспитания студентов в самодвижении к здоровому образу жизни.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанных педагогических условий применения личностно ориентированного физического воспитания студентов в самодвижении к ЗОЖ.

При организации исследования мы исходили из того, что в основе формирования личностной физической культуры студентов находятся показатели физической и функциональной подготовленности, уровня потенциала соматического здоровья, отношения к ценностям физической культуры, степени овладения системой теоретических и методико-практических знаний, умений и навыков. При этом, формирование физической культуры студентов вуза наиболее эффективно осуществляется на основе качественного совершенствования образовательного процесса по дисциплине «Физическое воспитание» и комплексного использования арсенала современных педагогических технологий.

При организации исследования, направленного на оценку уровня сформированности физической культуры студентов и поиска путей повышения эффективности образовательного процесса мы посчитали важным проанализировать:

- 1) показатели, определяющие уровень физической культуры студентов;
- 2) показатели, характеризующие особенности организации образовательного процесса по формированию физической культуры студентов;
- 3) возможные изменения в организации образовательного процесса по непрофессиональному физкультурному образованию путем внедрения новых педагогических технологий.

Результаты исследования.

В контексте исследования личностно ориентированный подход рассматривался как условие гармоничного личностного развития студента, соответствующего индивидуальным особенностям и возможностям, которое переводит его в позицию активного субъекта физкультурной деятельности. В результате студент

приобретает способности перестраивать ее. Например, при необходимости деятельность может быть скорее рекреационной или здоровьесозидательной, тем самым содержание физкультурной деятельности проводится в соответствии с определенным периодом жизни человека.

Педагогическими условиями реализации личностно ориентированного подхода выступали: перевод студента из позиции объекта физического воспитания, в позицию субъекта самоорганизации и самоуправления; обеспечение субъект-субъектного взаимодействия участников образовательного процесса; деятельностное освоение ценностного потенциала физической культуры; создание не только в ходе учебных занятий, но и в других формах физкультурно-спортивных занятий атмосферы успеха в достигнутых результатах деятельности; создание преподавателями личностно-развивающих ситуаций в ходе интерактивного обучения.

Созданные и задействованные педагогические условия реализации личностно ориентированного подхода и оценка показателей физической подготовленности студентов экспериментальной (по 160 юношей и девушек) и контрольной групп (также, по 160 юношей и девушек) в начале эксперимента (в сентябре 2012 г.), определили особенности построения процесса физического воспитания в экспериментальной группе.

Они заключались в следующем:

- в использовании описанных технологий непрофессионального физкультурного образования;
- поэтапном (от уровня физкультурной грамотности – до более высокого уровня физкультурной образованности) формировании физической культуры личности студента университета;
- задействовании уровней дифференциации (селективной, основывающейся на объективной оценке преподавателем кафедры физического воспитания и спорта уровня физической культуры личности, и элективной, которая основывается на личностном выборе студентами глубины освоения теоретического и методического содержания физической культуры).

Насыщение теоретического и методического содержания общего характера, предусмотренного учебной программой по «Физическому воспитанию», обеспечивалось личностно-значимым материалом за счет его включения в лекции и беседы, деловые (ситуационные и ролевые) игры и тренинги, все построенные на интерактивной основе.

Технологическое обеспечение поэтапного формирования компонентов личностного развития в области физической культуры предусматривало:

- на диагностико-ориентировочном этапе (сентябрь 2012г.) – оценку состояния физической подготовленности и уровня физкультурной грамотности студентов экспериментальной и контрольной групп;
- на программно-целевом (октябрь 2012 г.) – выработку студентами личностно-значимых целей в области

овладения физической культурой, включения новых и совершенствования используемых элементов ЗОЖ для перехода к более высокому уровню физической культуры личности;

- в первой части операционально-деятельностного (ноябрь 2012г.) – актуализацию ценностей физической культуры и здоровья, формирование личностно-значимых мотивов формируемой физкультурной деятельности;
- во второй части операционально-деятельностного (декабрь 2012г. – апрель 2013г.) – организацию совместной деятельности всех элементов построенной в ДонНУ системы личностно ориентированного физического воспитания для содействия достижению студентами личностно-значимых целей в области овладения достижениями физической культуры;
- на оценочно-корректировочном (май 2013г.) – оценивались результаты, достигнутые студентами экспериментальных и контрольных групп, осуществлялась коррекция дальнейших действий структурных подразделений ДонНУ, принимающих участие в совершенствовании построенной личностно ориентированной системы физической воспитания.

В качестве основных научных положений, раскрывающих сущность происходящих изменений в личности студента в процессе реализации концепции и программ личностно ориентированного физического воспитания, мы использовали следующие тезисы и отправные моменты.

Процесс становления личности и ее будущая жизнь тесно связаны с построением и изменением собственного образа «Я-здоровый», который, как точка отсчета, занимает центральное место в развитии и самоопределении человека.

Рассматривая «внутренние условия» развития личности, Г. С. Костюк отмечает, что: «Становление личности – обусловленный и, вместе с тем, саморазвивающийся процесс. Это внутренне необходимое движение от низших уровней к высшим...» [6, с.13]. Под «внутренними условиями», т.е. логикой развития, следует понимать внутренне необходимое движение личности, ее тенденцию к самоактуализации. При этом Г. С. Костюк отмечает, что в процессе развития «внешние причины всегда действуют через внутренние условия». С. Л. Рубинштейн рассматривает «внутренние условия» не только как механическую проекцию объективной реальности, но и как факторы, способные влиять на внешние условия и активно их изменять.

В то же время, развитие и становления зрелой Я-концепции невозможно представить без активной деятельности в обществе, стремления к успешности, раскрытия личностного потенциала. Под активным отношением субъекта к своей жизни и деятельности, по нашему мнению, следует понимать не только активное овладение человеком внешним пространством и формами деятельности, но и моделирование собственного психофизического развития, формирования мировоззрения, собственного мнения. Именно в про-

цессе осознания, раскрытия внутреннего потенциала человек имеет возможность делать собственный выбор, формировать отношение к тому или иному событию в своей жизни, построить модель своего будущего существования: «Субъект в своих деяниях, в актах своей творческой самостоятельности не только обнаруживается и проявляется, он в них создается и определяется» [7, с.153,10].

С позиции деятельностного подхода, адекватно функционирующая личность – это успешная и хорошо адаптирована личность. «Реализация личности, – отмечает И.Г. Щедрик, – осуществляется по мере формирования у нее адаптивной активности, при гармоничном взаимодействии между идеалами и ценностями группы и целями личности» [8, с.66].

Опираясь на изложенные психолого-педагогические представления, в ходе поэтапного формирования компонентов физической культуры личности мы придерживались следующих организационно-методических требований:

- преподавание информационно-познавательного компонента предусматривало применение педагогических методов и приемов, способствующих более полному осмыслению и усвоению содержания «Физического воспитания» в части самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий, освоения и совершенствования элементов ЗОЖ;
- формирование и развитие ценностно-мотивационного компонента физической культуры личности предусматривало преодоление отрицательных установок (недоверия к себе, как к успешно-действующему субъекту физкультурно-оздоровительной деятельности, неверия в возможность реально улучшать свое психофизическое состояние и т.д.);
- формирование рефлексивного компонента было сопряжено с развитием потребности в самопознании, самооценке своих действий по сохранению здорового состояния, а также их результатов, т.е. адекватной самооценке. При этом как обязательное условие предполагалось использование и уточнение цели овладения студентом достижениями физической культуры и использования их для повышения своего психофизического потенциала;
- формирование предметно-результативного компонента опиралось на становление способности к организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности, включая ее планирование и самоконтроль за состоянием здоровья.

Таким образом, оценка сформированности физической культуры студентов осуществлялась как по традиционным показателям физической подготовленности студентов, динамике уровня потенциала здоровья, так и анализу отношения студентов к ценностям физической культуры, особенностям мотивации и уровню знаний в области физической культуры.

Мы разделяем мнение автора [1] о том, что готовность к физкультурно-спортивной деятельности представляет собой целостную, системно-организованную

и личностно-обусловленную характеристику личности, как субъекта деятельности, адекватную ее целям и содержанию, и обеспечивающую практическое достижение желаемых результатов. Именно такую готовность должны обеспечить реализация Концепции и программ внедрения личностно ориентированного физического воспитания студентов.

Как результат, обобщенной целью выступает выполнение физкультурно-спортивной деятельности на личностно-оптимальном и социально-приемлемом уровне. Согласно методологии системного подхода готовность к такому виду деятельности определяется целевой направленностью педагогических инноваций, содержанием, механизмом функционирования, механизмами порождения и развития.

Что касается содержания достигнутой готовности, ее определяют:

- личностное, потребностное отношение к данному виду деятельности (т.е., физкультурной деятельности), конкретизирующееся в осознаваемой мотивации занятий (мотивационный компонент);
- развитое, мобилизованное самосознание, обуславливающее рефлексивное отношение к своей физкультурной деятельности (рефлексивный компонент);
- имеющийся, желательный, достаточный уровень развития физических качеств (физический компонент);
- знание теоретических и методических основ физкультурной деятельности (информационный компонент);
- овладение способами физкультурно-спортивной деятельности (операционный компонент).

Очевидно, что для достижения готовности к физкультурной деятельности необходимо обеспечить достаточный уровень всех указанных компонентов. И наоборот, нулевой или низкий уровень развития каждого из них приводит к разбалансировке, нарушению и, даже, остановке процесса физкультурной деятельности.

В педагогическом эксперименте по исследованию физического состояния принимали 640 студентов Донецкого национального университета (все две контрольные и две экспериментальные группы у юношей и девушек 1 и 2 курсов совместно по 160 человек каждая).

Оценку физической подготовленности студентов экспериментальной и контрольной групп мы осуществляли по результатам выполнения тестов, принятых кафедрой физического воспитания и спорта ДонНУ, поскольку к началу педагогического эксперимента отсутствовали единые для вузов Украины нормативные требования к дисциплине «Физическое воспитание» [Про організацію занять з дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ України. – Лист Міністерства освіти і науки України № 1/9-582 від 31.08.2009 р.]. При этом, мы учитывали, что тесты, результаты которых зависят от влияния двух и более факторов, которые трудно объективно оценить, интерпретируя полученные

результаты, относятся к группе гетерогенных. Таких тестов значительное большинство в отличие от *гомогенных* тестов, результат которых зависит преимущественно от одного фактора [2, с.19].

Анализ результатов исследования проводился на основе общепринятых методик математической статистики в физическом воспитании [2,4,5]. Полученные данные обрабатывались с помощью компьютерной программы «MS Excel 2007» в соответствии с рекомендациями М. А. Годика, В. М. Зациорского и П. В. Денисовой с соавторами.

Среднее арифметическое значение (\bar{X}) – определяет центр эмпирического распределения исследуемой величины. Среднее квадратичное отклонение (S) – является основной мерой статистического измерения изменчивости признака у членов совокупности. Отклонение среднего (ошибка репрезентативности) (m) – характеризует расхождение между средними значениями выборочной и генеральной совокупности, обусловленное тем, что выборочная совокупность недостаточно точно воспроизводит (репрезентирует) генеральную совокупность.

Таким образом, в ходе исследования показателей физической подготовленности и функционального состояния студентов ДонНУ вычислялись следующие показатели: среднее арифметическое значение (\bar{X}), среднее квадратичное отклонение (S), отклонение среднего (ошибка репрезентативности) (m).

Использовалась батарея из 8-ти тестов, в которых студенту необходимо было показать максимально возможный результат в каждом испытании (кроме теста Руфье). Все тесты батареи относились к гетерогенному типу, так как результат зависел от ряда разнородных факторов (степени усталости, уровня подготовленности, мотивации, процедуры тестирования и пр.).

Результаты тестирования оценивались в единицах системы СИ и в условных единицах. Измерения времени проводились с помощью электронного секундомера (точность 0,01 с); результат округлялся до 0,1 с., прыжок в длину, измерялся с помощью рулетки с точностью до 0,01 м.

Точность измерений обеспечивалась классом точности приборов, стандартизацией тестов и процедуры тестирования.

Тесты использовались систематически, измерения проводил один и тот же преподаватель в определенное время занятия по одинаковой схеме. Тестирование проводилось на занятиях по физическому воспитанию после подготовительной части занятия.

Для оценки силовых качеств использовались сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища за 1 минуту, для оценки скоростных качеств – бег 30 м, а для оценки скоростно-силовых – прыжок в длину с места, прыжки на скалке за 20 с.

В тестах «прыжок в длину» и «бег 30 м» студенту предоставлялось три попытки, лучший из результатов заносился в таблицу. В остальных тестах предоставлялась одна попытка.

Для оценки общей выносливости использовался тесты бег на 1000 м и ходьба 3000 м, необходимо было преодолеть дистанцию в максимальном темпе (давалась всего одна попытка пробегания дистанции).

Оценка гибкости проводилась с помощью следующего теста: в положении сидя с прямыми ногами вперед, требовалось наклониться максимально вперед. Расстояние между пятками ног составляло 20 см. Измерялось расстояние между пятками и точкой касания кончиками пальцев.

Для оценки физической работоспособности организма использовался тест Руфье. Давалась всего одна попытка. Тест проводился в начале занятия, испытуемые отдыхали несколько минут перед тестированием.

В таблице 1 представлены результаты тестирования

физического подготовленности и работоспособности девушек до и после педагогического эксперимента, также представлены значения ошибки репрезентативности и достоверные статистические различия между полученными значениями.

Из таблицы 1 видно, что за время эксперимента в контрольной группе достоверных изменений в показателях физического развития не произошло, а в экспериментальной группе достоверно выросли показатели в тестах гибкость, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. После эксперимента достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами выявлены в тестах №№ 6, 8 и 9 на гибкость, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в тесте Руфье, что показано на рис. 1.

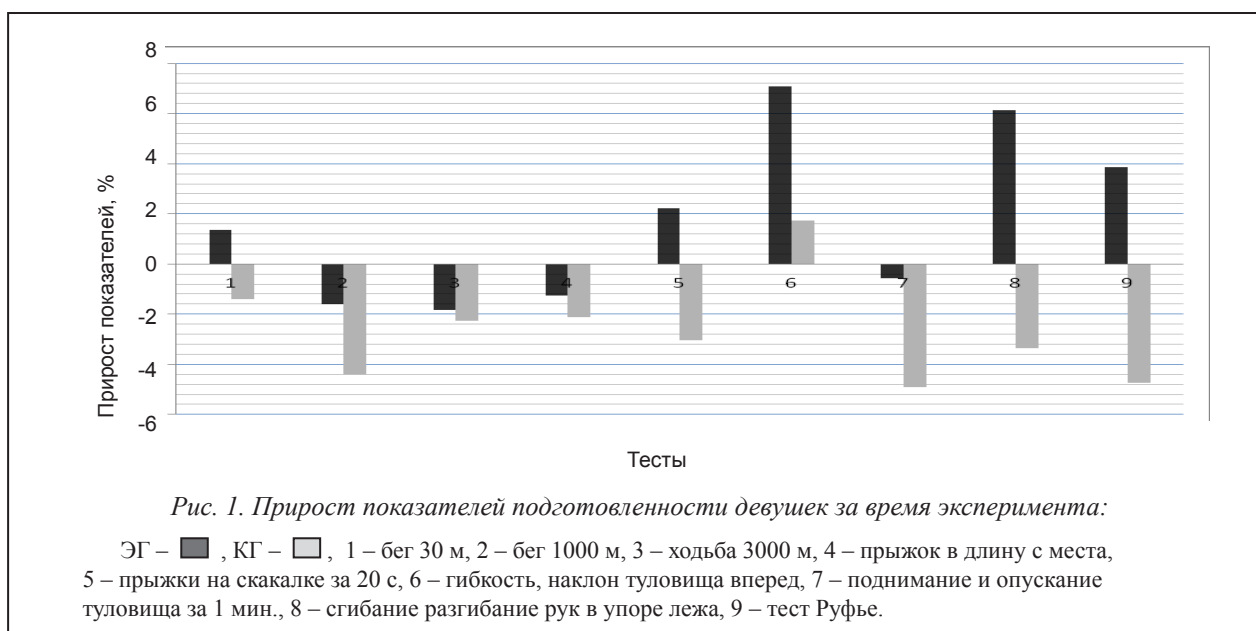


Таблица 1

Результаты тестирования уровня физической подготовленности и функционального состояния девушек до и после проведения педагогического эксперимента

№	Тесты		Экспериментальная группа	Контрольная группа	p
			X ± m	X ± m	
1	Бег 30 м, с	до	6,71 ± 0,08	6,68 ± 0,08	>0,05
		после	6,62 ± 0,08	6,77 ± 0,08	>0,05
2	Бег 1000 м, мин.	до	5:48,34 ± 4,61	5:45,16 ± 5,51	>0,05
		после	5:54,06 ± 13,08	6:00,25 ± 5,84	>0,05
3	Ходьба 3000 м, мин.	до	26:34,10 ± 12,75	25:27,48 ± 11,56	>0,05
		после	25:55,56 ± 13,08	26:02,25 ± 13,70	>0,05
4	Прыжок в длину с места, м	до	1,73 ± 0,01	1,75 ± 0,01	>0,05
		после	1,71 ± 0,01	1,71 ± 0,01	>0,05
5	Прыжки на скакалке за 20с, кол-во	до	42,46 ± 0,69	42,84 ± 0,65	>0,05
		после	43,39 ± 0,66	41,54 ± 0,68	>0,05
6	Гибкость. Наклон туловища вперед, см	до	15,12 ± 0,32	15,05 ± 0,38	>0,05
		после	16,19 ± 0,32 *	15,31 ± 0,32	<0,05
7	Поднимание и опускание туловища за 1 мин., кол-во	до	36,02 ± 0,54	36,72 ± 0,54	>0,05
		после	35,81 ± 0,48	34,92 ± 0,54	>0,05
8	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во	до	8,23 ± 0,20	8,26 ± 0,21	>0,05
		после	8,73 ± 0,15 *	7,98 ± 0,22	<0,01
9	Тест Руфье, ус. ед.	до	10,42 ± 0,28	10,34 ± 0,33	>0,05
		после	10,02 ± 0,24	10,83 ± 0,31	<0,05

Примечание: * – достоверные различия между значениями до и после определенной группы.

Результаты тестирования юношей экспериментальной и контрольной группы до и после эксперимента, ошибка репрезентативности показателей и достоверные различия между группами представлены в таблице 2.

Таким образом (рис. 2), анализ полученных результатов, позволяет выявить достоверные различия между показателями до и после эксперимента в тестах на гибкость, сгибание и разгибание рук в упоре лежа в экспериментальной группе, а в контрольной группе таких достоверных различий не выявлено.

После эксперимента показатели экспериментальной группы в тестах на гибкость, сгибание и разгиба-

ние рук в упоре лежа и тесте Руфье, достоверно отличаются от показателей контрольной группы.

Наибольший прирост показателей физической подготовленности у юношей экспериментальной группы выявлен в тестах на гибкость (6,67 %) и сгибание разгибание рук в упоре лежа (5,75 %), а в контрольной группе увеличился лишь один показатель – сгибание разгибание рук в упоре лежа (0,36 %). В группе девушек улучшение показателей выявлено в тестах на гибкость (7,09%) и сгибание разгибание рук в упоре лежа (6,14 %), тогда как в контрольной группе только в тесте на гибкость (1,73 %).

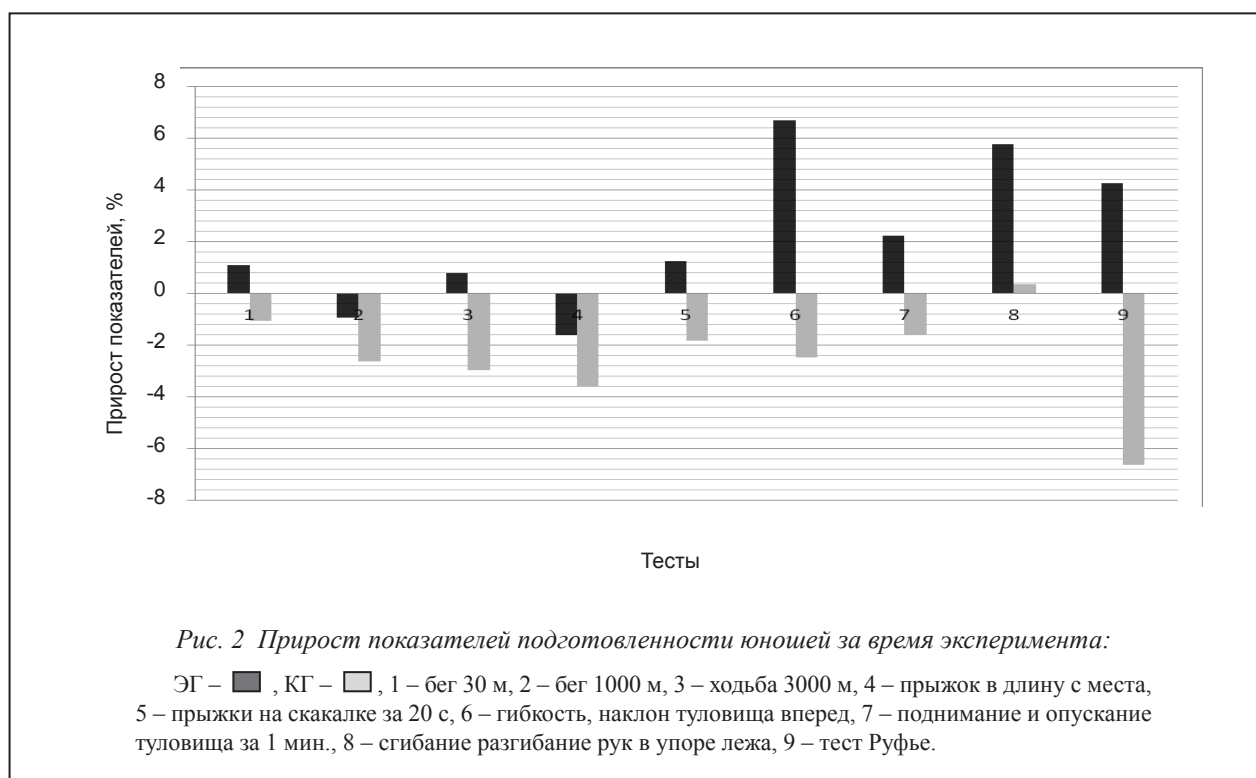


Рис. 2 Прирост показателей подготовленности юношей за время эксперимента:

ЭГ – ■, КГ – □, 1 – бег 30 м, 2 – бег 1000 м, 3 – ходьба 3000 м, 4 – прыжок в длину с места, 5 – прыжки на скакалке за 20 с, 6 – гибкость, наклон туловища вперед, 7 – поднимание и опускание туловища за 1 мин., 8 – сгибание разгибание рук в упоре лежа, 9 – тест Руфье.

Таблица 2

Результаты тестирования уровня физической подготовленности и функционального состояния юношей до и после проведения педагогического эксперимента

№	Тесты		Экспериментальная группа	Контрольная группа	p
			X ± m	X ± m	
1	Бег 30 м, с	до	5,48 ± 0,06	5,47 ± 0,05	>0,05
		после	5,42 ± 0,06	5,53 ± 0,05	>0,05
2	Бег 1000 м, мин.	до	4:18,26 ± 2,22	4:17,27 ± 2,45	>0,05
		после	4:20,53 ± 1,95	4:24,11 ± 2,47	>0,05
3	Ходьба 3000 м, мин.	до	19:34,29 ± 18,64	19:37,34 ± 18,55	>0,05
		после	19:25,14 ± 18,62	20:12,28 ± 19,11	>0,05
4	Прыжок в длину с места, м	до	2,15 ± 0,02	2,16 ± 0,02	>0,05
		после	2,12 ± 0,01	2,08 ± 0,02	>0,05
5	Прыжки на скакалке за 20с, кол-во	до	38,83 ± 0,55	38,56 ± 0,54	>0,05
		после	39,31 ± 0,54	37,85 ± 0,53	>0,05
6	Гибкость. Наклон туловища вперед, см	до	10,43 ± 0,24	10,38 ± 0,33	>0,05
		после	11,12 ± 0,25 *	10,12 ± 0,34	<0,05
7	Поднимание и опускание туловища за 1 мин., кол-во	до	41,54 ± 0,58	41,59 ± 0,64	>0,05
		после	42,47 ± 0,54	40,93 ± 0,64	>0,05
8	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во	до	33,59 ± 0,62	33,67 ± 0,57	>0,05
		после	35,52 ± 0,60 *	33,79 ± 0,53	<0,05
9	Тест Руфье, ус. ед.	до	9,34 ± 0,36	9,30 ± 0,39	>0,05
		после	8,94 ± 0,34	9,91 ± 0,36	<0,05

Примечание: * – достоверные различия между значениями до и после определенной группы.

Таблиця 3

Прирост показателів за время педагогического експеримента контрольної і експериментальної груп

№	Тести	Дівушки		Юноши	
		Э.Г.	К.Г.	Э.Г.	К.Г.
1	Бег 30 м, с	1,35 %	-1,40 %	1,08 %	-1,05 %
2	Бег 1000 м, мин.	-1,59 %	-4,39 %	-0,95 %	-2,62 %
3	Спортивная ходьба 3000 м, мин.	-1,82 %	-2,27 %	0,79 %	-2,96 %
4	Прыжок в длину с места, м	-1,25 %	-2,11 %	-1,62 %	-3,57 %
5	Прыжки на скакалке за 20с, кол-во	2,21 %	-3,04 %	1,23 %	-1,83 %
6	Гибкость. Наклон туловища вперед, см	7,09 %	1,73 %	6,67 %	-2,46 %
7	Поднимание и опускание туловища за 1 мин, кол-во	-0,58 %	-4,90 %	2,23 %	-1,60 %
8	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во	6,14 %	-3,35 %	5,75 %	0,36 %
9	Тест Руфье, ус. ед.	3,86 %	-4,73 %	4,26 %	-6,61 %

Примечание: данные в % показывают достигнутый прирост показателей, а со знаком минус – их ухудшение.

В тоже время, показатели у юношей экспериментальной группы в тестах прыжок в длину с места уменьшились на 1,62 % и в тесте бег 1000м на 0,95 %, а в контрольной группе наибольшее уменьшение выявлено в тестах прыжок в длину с места (3,57 %) и тесте Руфье (6,61 %). У девушек экспериментальной группы наибольшее уменьшение зафиксировано в тестах прыжок в длину с места (1,25 %) и бег 1000м (1,59 %), а в контрольной наибольшее уменьшение произошло в тестах бег 1000м (4,39 %), поднимание и опускание туловища за 1 мин. (4,90 %), а также тесте Руфье (4,73 %).

Сравнительные показатели динамики изменения в выполнении тестов экспериментальной и контрольной групп юношей и девушек обобщены и представлены в табл. 3.

Выводы.

1. По результатам эксперимента показатели экспериментальной группы в тестах на гибкость, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и тесте Руфье, достоверно отличаются от показателей контрольной группы. Наибольший прирост показателей физической подготовленности у юношей экспериментальной группы выявлен в тестах на гибкость (6,67 %) и сгибание разгибание рук в упоре лежа (5,75 %), а в контрольной группе увеличился лишь один показатель – сгибание разгибание рук в упоре лежа (0,36 %). В группе девушек улучшение показателей выявлено в тестах на гибкость (7,09%) и сгибание разгибание рук в упоре лежа (6,14 %), тогда как в контрольной группе только в тесте на гибкость (1,73 %).

2. Проведенный педагогический эксперимент подтвердил следующие пути формирования физической культуры студентов ДонНУ:

- прохождение в полном объеме теоретического и методико-практического разделов программы по «Физическому воспитанию», с использованием информационных технологий, активных методов обучения и взаимодействия со студентами (для

теоретического раздела: лекция-визуализация, лекция с проблемным изложением, аргументированность информации и др.; для практического раздела: анализ конкретных ситуаций, игровой и соревновательный методы, моделирование, дискуссии и др.);

- расширение теоретического и контрольного разделов программы по темам основы здорового образа жизни студента, а также роль физической культуры в обеспечении здоровья. Особое внимание уделять значению средств физической культуры для профилактики аутопатогении, т.е. само разрушающему поведению (наркомании, алкоголизму, курению и т.д.);
- организация самостоятельного изучения студентами во вне учебное время теоретического раздела программы путем использования компьютерного учебного пособия «Личностно ориентированное физическое воспитание студентов» (Донецк, 2013), созданного на кафедре физического воспитания Донецкого национального университета;
- проведение индивидуальных консультаций при организации своей физической активности и выборе форм и интенсивности занятий, обеспечение необходимыми теоретическими и методико-практическими материалами, совместное с преподавателем решение познавательных задач.

3. Таким образом, предложенные формы, средства и методы, которые были апробированы в ходе педагогического эксперимента, проведенного на кафедре физического воспитания и спорта ДонНУ в естественных условиях учебного процесса, подтвердили свою эффективность в процессе становления физической культуры личности студента.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в дальнейшем более глубоком изучении физического и функционального состояния студентов.

Литература:

1. Авксентьев Е.Н. Формирование готовности студентов педагогических вузов к физкультурно-спортивной деятельности : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Авксентьев Евгений Николаевич. – Чебоксары. – 2004. – 184 с.
2. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры / М.А. Годик. – М., Физкультура и спорт. – 1988. – 192 с.
3. Давиденко Д.Н. Оценка формирования физической культуры студентов в образовательном процессе технического вуза / Д.Н. Давиденко // Теория и практика физической культуры, 2006. – № 2. – С. 2-6.
4. Денисова Л.В. Измерения и методы математической статистики в физической культуре и спорте: Учебное пособие для вузов / Л.В. Денисова, И.В. Хмельницкая, Л.А. Харченко. – К., Олимп. литература. – 2008. – 127 с.
5. Зацiorsкий В.А. Спортивная метрология: учеб. для ин-тов физ. культ. / В.А. Зацiorsкий. – М.б Физкультура и спорт. – 1982. – 256 с.
6. Костюк Г.С. Избранные психологические труды / Г.С. Костюк. – М., Педагогика. – 1998. – 304 с.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова-Славская (сост. авт. коммент. и послесловия) / С.Л. Рубинштейн. – СПб., Питер. – 1998. – 688 с.
8. Щедрик И.Г. Психологические особенности самоопределения на этапе перехода от детства к взрослости: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Щедрик Игорь Григорьевич. – М. – 1989. – 127 с.
9. Ennis C.D. Physical Education Curriculum Priorities: Evidence for Education and Skillfulness // *Quest*, 2011. – vol. 63(1). – pp. 5–18.
10. Light R., Fawns R. The Thinking Body: Constructivist Approaches to Games Teaching in Physical Education // *Melbourne Studies in Education*, 2001. – vol. 42(2). – pp. 69–87.

References:

1. Avksent'ev E.N. *Formirovanie gotovnosti studentov pedagogicheskikh vuzov k fizkul'turno-sportivnoj deiatel'nosti* [Formation of readiness of pedagogical universities students to sports activity], Cand. Diss., Cheboksari, 2004, 184 p.
2. Godik M.A. *Sportivnaia metrologiia* [Sports metrology], Moscow, Physical Culture and Sport, 1988, 192 p.
3. Davidenko D.N. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2006, vol. 2, pp. 2-6.
4. Denisova L.V., Khmel'nickaia I.V., Kharchenko L.A. *Izmereniia i metody matematicheskoi statistiki v fizicheskoi kul'ture i sporte* [Measurement and statistical methods in physical education and sport], Kiev, Olympic Literature, 2008, 127 p.
5. Zaciorskij V.A. *Sportivnaia metrologiia* [Sports metrology], Moscow, Physical Culture and Sport, 1982, 256 p.
6. Kostiuik G.S. *Izbrannye psikhologicheskie trudy* [Selected psychological works], Moscow, Pedagogy, 1998, 304 p.
7. Rubinshtejn S.L., Abul'khanova-Slavskaja K.A. *Osnovy obshchej psikhologii* [Fundamentals of general psychology], Sankt Petersburg, Peter, 1998, 688 p.
8. Shchedrik I.G. *Psikhologicheskie osobennosti samoopredeleniia na etape perekhoda ot detstva k vzroslosti* [Psychological characteristics of self-determination in the transition from childhood to adulthood], Cand. Diss., Moscow, 1989, 127 p.
9. Ennis C.D. Physical Education Curriculum Priorities: Evidence for Education and Skillfulness. *Quest*, 2011, vol. 63(1), pp. 5–18.
10. Light R., Fawns R. The Thinking Body: Constructivist Approaches to Games Teaching in Physical Education. *Melbourne Studies in Education*, 2001, vol. 42(2), pp. 69–87.

Информация об авторах:

Белых Сергей Иванович: sportkafedra.donnu@gmail.com; Донецкий национальный университет; ул. Университетская 24, г. Донецк, 83001, Украина.

Information about the authors:

Belykh S. I.: sportkafedra.donnu@gmail.com; Donetsk National University; University str. 24, Donetsk, 83001, Ukraine.

Цитируйте эту статью как: Белых С.И. Динамика показателей физического и функционального состояния студентов в ходе эксперимента по апробации личностно ориентированного физического воспитания // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 9 – С. 8-15. doi:10.6084/m9.figshare.749687

Cite this article as: Belykh S.I. Dynamics of physical and functional status of students in the experiment on approvals personality oriented physical education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.9, pp. 8-15. doi:10.6084/m9.figshare.749687

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Дата поступления в редакцию: 31.05.2013 г.
Опубликовано: 30.09.2013 г.

Received: 31.05.2013
Published: 30.09.2013