

511.151.3

68 МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ДВНЗ “ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА”

КОРОЛЬЧУК АНАТОЛІЙ ПЕТРОВИЧ

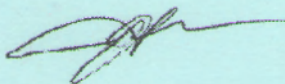
УДК 378.016:37.015.3-057.87:796/799

**АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ РІЗНОЇ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ ДО
НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ

на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту



Івано-Франківськ – 2011

511.151.3

68 МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ДВНЗ “ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА”

КОРОЛЬЧУК АНАТОЛІЙ ПЕТРОВИЧ

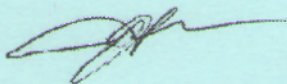
УДК 378.016:37.015.3-057.87:796/799

**АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ РІЗНОЇ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ ДО
НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ

на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту



Івано-Франківськ – 2011

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

Науковий керівник: доктор біологічних наук, професор

Фурман Юрій Миколайович,

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації.

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Єдинак Геннадій Анатолійович,

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання;

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

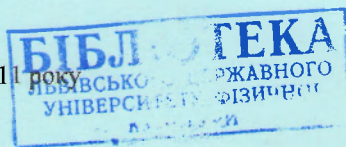
Ахметов Рустам Фагімович,

Житомирський державний університет імені Івана Франка, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання.

Захист відбудеться 16 грудня 2011 р. о 10 годині 00 хвилин на засіданні спеціалізованої вченої ради К 20.051.10 ДВНЗ "Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника" (76025, м. Івано-Франківськ, вул. Іевченка, 79).

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці ДВНЗ "Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника" (76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 79).

Автореферат розісланий 15 листопада 2011 року



чений секретар
спеціалізованої вченої ради

Handwritten signature

З.М. Остап'як

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Аналіз показників адаптованості студентів до навчальної діяльності за останнє десятиріччя вказує на тенденцію до значного погіршення морфо-функціональних параметрів організму, що призводить до порушення стану здоров'я. Негативно впливає на стан здоров'я студентів інтенсифікація навчального процесу та недостатня фінансова забезпеченість, що веде до необхідності сумісництва навчання і роботи; нераціональне харчування; розповсюдженість шкідливих звичок серед студентів. У відповідності з болонською конвенцією в Україні відбувається перехід на нові моделі навчання, суттєво змінюються навчальні плани, форми організації занять, критерії оцінювання знань, розробляються і втілюються нові педагогічні технології і стандарти. Навчання у ВНЗ стає більш складним за формою і змістом. Більшість студентів, які вступають до ВНЗ, зазвичай наражаються на цілу низку проблем, серед яких перше місце посідає проблема адаптації до умов навчального процесу.

Дослідженню проблеми адаптації студентської молоді до навчання у вищих навчальних закладах завжди приділялась значна увага дослідників, зокрема особливостям адаптації студентів-першокурсників (Панькович О., 1999; Левківська Г.П., Сорочинська В.С., Штифурак В.С., 2000; Ізбаш С.С., 2004; Павлюк Н.Б., 2006; Личагіна І.Н., 2007;), адаптації до професійної діяльності (Макарова А.Н., 2005; Федорова Є.Є., 2007; Галус О.М., 2008; Ахметов Р.Ф., Шаверський В.К., 2008; Гоншовський В.М., Фотуйма О.Я., Єдинак Г.А., 2010), психологічної адаптації до навчального процесу (Даніяров С.Б., Соложенкін В.В., Краснов І.Г., 1989; Гапонова С.А., 1994; Ершова Н.Г., 2000; Алексєєва Т.В., 2004), соціально-психологічній адаптації (Гришанов Л.К., Цуркан В.Д., 1990; Бохонкова Ю.О., 2004; Герасімова Н.Є., 2004; Віцько С., Рипунов М., 2007), адаптації до умов навчання студентів фізкультурного профілю (Інгал М.В., 1997; Горулев П.С., 2002; Козін Е.М., Варич Л.А., 2005).

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що при досить широкому висвітленні питання адаптації студентської молоді до навчального процесу у вищих навчальних закладах різного профілю, чисельність робіт, присвячених вивченню даної проблеми у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту обмежена, а існуючі відомості суперечливі (Інгал М.В., 1997; Ершова Н.Г., 2000; Горулев П.С., 2002; Козін Е.М., Варич Л.А. 2005; Віцько С., Рипунов М., 2007).

Характерною особливістю адаптації студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту до навчального процесу є те, що поряд із засвоєнням дисциплін гуманітарного, соціально-економічного та природничо-наукового спрямування, студенти мають оволодіти дисциплінами практико-професійної підготовки, які є ключовими в процесі формування майбутнього фахівця у галузі фізичного виховання і спорту. Адаптація до дисциплін практико-професійної підготовки потребує від студентів певного рівня фізичної і функціональної підготовленості, оскільки передбачає засвоєння не лише теоретичних знань, а й практичних умінь та навичок.

Адаптивні можливості студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю до засвоєння предметів практико-професійної підготовки характеризуються рівнем функціональної підготовленості, яку можна оцінити за показниками аеробної та анаеробної продуктивності організму (Драчук С.П., 2006; Гречан Ю.М., 2006). Доцільність застосування вище згаданих показників для вимірювання рівня функціональної підготовленості зумовлена їх залежністю від функціонального стану цілої низки систем організму: серцево-судинної, дихальної, ендокринної, системи крові та інших (Апанасенко Г.Л., 1988; Купер К., 1989; Герсон Ф.З., 1989; Вілмор Д.Х., Костілл Д.Л., 1997).

Дотепер недостатньо з'ясовані особливості адаптаційних перебудов основних функціональних систем студентів-спортсменів залежно від спортивної спеціалізації, у тому ж рівня спортивної кваліфікації, тому дане дослідження є актуальним і обумовлене на підвищення ефективності підготовки фахівців у галузі фізичного виховання і спорту.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Назва дисертаційної роботи затверджена Вченою радою Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (протокол № 4 від 01.2010 р.), науково-координаційною радою у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (протокол № 32-4 від 02.07.2010 р.) і є фрагментом планової науково-дослідної тематики кафедри фізико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського відповідно до зведеного плану науково-дослідної роботи Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. за темою 3.2.4 "Корекція аеробної та анаеробної продуктивності організму учнівської та студентської молоді шляхом застосування різних режимів фізичних впливів" (реєстраційний номер – 7U007149).

Мета дослідження: виявити здатність студентів адаптуватися до навчання у вищому навчальному закладі фізичного виховання і спорту в залежності від спортивної спеціалізації та обґрунтувати шляхи оптимізації навчального процесу.

Відповідно до поставленої мети визначено наступні **завдання дослідження:**

1. Визначити за даними наукової літератури стан розв'язання проблеми адаптації студентів вищого навчального закладу фізичного виховання і спорту до навчального процесу.
2. Проаналізувати навчальні плани підготовки студентів у вищому навчальному закладі фізичного виховання і спорту, а також дати характеристику тренувальних занять студентів різної спортивної спеціалізації.
3. Вивчити залежність адаптованості студентів інституту фізичного виховання і спорту до процесу засвоєння дисциплін практико-професійної, гуманітарної, фізико-економічної і природничо-наукової підготовки з урахуванням етапів навчальної підготовки, спортивної спеціалізації та рівня кваліфікації.
4. Експериментально перевірити ефективність впливу динамічних фізичних навантажень, спрямованих на стимуляцію анаеробних процесів енергозабезпечення, розвитку фізичної і функціональної підготовленості студентів та обґрунтувати

практичні рекомендації по оптимізації навчального процесу у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту.

Об'єкт дослідження – адаптація студентів вищого навчального закладу фізичного виховання і спорту до навчального процесу.

Предмет дослідження – рівень адаптації у студентів вищого навчального закладу фізичного виховання і спорту залежно від етапу навчальної підготовки, спортивної спеціалізації та кваліфікації.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з теми дисертаційного дослідження; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент, який включав соціально-психологічне тестування, педагогічне тестування фізичної підготовленості, вивчення фізичної та розумової працездатності, вивчення аеробної та анаеробної продуктивності організму; методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів. Уперше визначено особливості процесу адаптації студентів інституту фізичного виховання і спорту до оволодіння матеріалом дисциплін практико-професійної, гуманітарної, соціально-економічної і природничо-наукової підготовки залежно від етапу навчальної підготовки, спортивної спеціалізації та кваліфікації.

Уперше розроблено програму бігових навантажень зі стимуляцією анаеробних процесів енергозабезпечення, спрямовану на підвищення рівня адаптаційних можливостей студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту, передусім з низьким рівнем функціональної підготовленості.

Доповнено наукові дані про те, що вдосконалення адаптивних можливостей студентів за показниками фізичної та функціональної підготовленості може здійснюватися шляхом реалізації позанавчальних форм занять з використанням програм, які включають бігові навантаження у змішаному режимі енергозабезпечення.

Підтверджено наукові дані про вірогідне зростання функціональної і фізичної підготовленості студентів під впливом бігових навантажень аеробного спрямування у змішаному режимі енергозабезпечення протягом 16 тижнів та стабілізацію зазначених показників у подальшому.

Практичне значення одержаних результатів. Результати досліджень дають можливість комплексно оцінити рівень адаптивних можливостей студентів, виявити шляхи оптимізації навчального процесу, прискорити процес адаптації та запобігти негативним змінам стану здоров'я. Реалізація авторської програми занять, які включають бігові навантаження з періодичною стимуляцією анаеробних процесів енергозабезпечення, сприяє підвищенню адаптаційних можливостей студентів. Результати роботи впроваджено у навчальний процес інституту фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського та Вінницького національного медичного університету імені М.І. Пирогова. Ключові положення дисертації використовуються в теоретичному курсі з дисциплін “Теорія і методика підготовки спортсменів у видах спорту”, “Фізіологія спорту”, “Валеологія”, “Теорія і методика фізичного виховання”, “Спортивна медицина” (підтверджено актами впровадження).

практичні рекомендації по оптимізації навчального процесу у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту.

Об'єкт дослідження – адаптація студентів вищого навчального закладу фізичного виховання і спорту до навчального процесу.

Предмет дослідження – рівень адаптації у студентів вищого навчального закладу фізичного виховання і спорту залежно від етапу навчальної підготовки, спортивної спеціалізації та кваліфікації.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з теми дисертаційного дослідження; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент, який включав соціально-психологічне тестування, педагогічне тестування фізичної підготовленості, вивчення фізичної та розумової працездатності, вивчення аеробної та анаеробної продуктивності організму; методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів. Уперше визначено особливості процесу адаптації студентів інституту фізичного виховання і спорту до оволодіння матеріалом дисциплін практико-професійної, гуманітарної, соціально-економічної і природничо-наукової підготовки залежно від етапу навчальної підготовки, спортивної спеціалізації та кваліфікації.

Уперше розроблено програму бігових навантажень зі стимуляцією анаеробних процесів енергозабезпечення, спрямовану на підвищення рівня адаптаційних можливостей студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту, передусім з низьким рівнем функціональної підготовленості.

Доповнено наукові дані про те, що вдосконалення адаптивних можливостей студентів за показниками фізичної та функціональної підготовленості може здійснюватися шляхом реалізації позанавчальних форм занять з використанням програм, які включають бігові навантаження у змішаному режимі енергозабезпечення.

Підтверджено наукові дані про вірогідне зростання функціональної і фізичної підготовленості студентів під впливом бігових навантажень аеробного спрямування у змішаному режимі енергозабезпечення протягом 16 тижнів та стабілізацію зазначених показників у подальшому.

Практичне значення одержаних результатів. Результати досліджень дають можливість комплексно оцінити рівень адаптивних можливостей студентів, виявити шляхи оптимізації навчального процесу, прискорити процес адаптації та запобігти негативним змінам стану здоров'я. Реалізація авторської програми занять, які включають бігові навантаження з періодичною стимуляцією анаеробних процесів енергозабезпечення, сприяє підвищенню адаптаційних можливостей студентів. Результати роботи впроваджено у навчальний процес інституту фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського та Вінницького національного медичного університету імені М.І. Пирогова. Ключові положення дисертації використовуються в теоретичному курсі з дисциплін “Теорія і методика підготовки спортсменів у видах спорту”, “Фізіологія спорту”, “Валеологія”, “Теорія і методика фізичного виховання”, “Спортивна медицина” (підтверджено актами впровадження).

Особистий внесок здобувача. Автор самостійно здійснив аналіз та матизацію наукових джерел з теми дисертаційного дослідження. Здобувачем исто обстежено 219 студентів чоловічої статі віком 17-22 років різної тивної спеціалізації. При цьому використано психофізіологічні, педагогічні, фізіологічні методи досліджень, проведено статистичну обробку ериментальних даних, здійснено аналіз отриманих результатів та описано ьтати досліджень. Планування експерименту та вибір методів дослідження одилося спільно з науковим керівником.

Апробація результатів дисертації. Основні теоретичні положення та овки досліджень доповідалися на засіданні щорічної звітної науково-практичної еренції викладачів Вінницького державного педагогічного університету імені айла Коцюбинського (м. Вінниця, 2009, 2010); на X та XIV Всеукраїнській овій конференції “Молода спортивна наука України” (м. Львів, 2006, 2010); народній науково-методичній конференції “Сучасні тенденції та перспективи тку фізичного виховання, здоров’я і професійно-педагогічної підготовки їх верств населення” (м. Київ, 2010), III Міжнародній науковій конференції альні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму в сучасних умовах життя” апоріжжя, 2010); науково-практичній конференції “Фізична культура, спорт та в’я нації” (м. Вінниця, 2010).

Публікації. Основний зміст дисертації відображено у 6 наукових роботах, яких 5 статей у фахових виданнях України.

Обсяг і структура дисертації. Дисертаційну роботу викладено на 239 інках тексту. Основний зміст дисертації викладено на 182 сторінках. Робота дається зі вступу, огляду літератури, розділу методів і організації іджень, трьох розділів власних досліджень, аналізу і узагальнення ьтатів досліджень, висновків, практичних рекомендацій, списку ристаних джерел, додатків. У роботі використано 243 наукові джерела, з : 214 викладені кирилицею, 28 латиницею. Роботу ілюстровано 65 нками, 13 таблицями та доповнено 31 додатком.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У *першому розділі* “**Закономірності вдосконалення адаптивних ивостей студентів інституту фізичного виховання і спорту до навчального есу**” на основі літературних джерел проаналізовано й розглянуто проблему щення адаптивних можливостей людини до впливу різних чинників. Внаслідок альнення літературних даних з проблеми дослідження було окреслено наступні вні положення:

- адаптація студентів до фізичних і розумових навантажень – складний ес, зумовлений інтеграційними механізмами і закономірностями таких видів тації як фізіологічна, психологічна, педагогічна, соціальна;
- із соціально-біологічними аспектами адаптації тісно пов’язані поняття: ов’я” та “резервні можливості” організму;
- оптимально дозовані та систематичні фізичні навантаження підвищують рвні можливості організму, зміцнюють здоров’я, що спрощує процес адаптації ентів до навчання у ВНЗ;

- фізичні і розумові навантаження, які не відповідають функціональним можливостям студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту, ведуть до виснаження організму, хронічного стомлення і дезадаптації;

- морфо-функціональні можливості організму, сформовані на основі фізичних навантажень, обумовлюють специфіку адаптації до впливу чинників зовнішнього середовища;

- застосування фізичних навантажень, які стимулюють аеробні та анаеробні процеси енергозабезпечення є ефективним засобом підвищення рівня здоров'я студентської молоді, вирішення окремих педагогічних завдань, активізації пізнавальної активності студента;

- інтегральними показниками адаптованості студентів вищого навчального закладу фізичного виховання і спорту до навчального процесу є аеробна та анаеробна продуктивність організму.

У *другому розділі "Методи та організація досліджень"* описано методи дослідження, які використовувалися в роботі, подано відомості про етапи вирішення поставлених завдань та досліджуваній контингент.

Для вирішення першого завдання застосовували методи теоретичного аналізу та узагальнення наукових відомостей з проблеми дослідження. Для вирішення другого завдання застосовано метод педагогічного спостереження за процесом тренувальних занять та проведено аналіз навчальних планів підготовки фахівців у галузі фізичного виховання і спорту. Для вирішення третього завдання використано методи педагогічного тестування з визначення функціональної підготовленості за показниками адаптаційного потенціалу, фізичної працездатності, аеробної та анаеробної (лактатної і лактатної) продуктивності; фізичної підготовленості за показниками загальної витривалості, швидкісної витривалості, спритності, вибухової сили, гнучкості, сили м'язів кисті, силової динамічної витривалості, силової статичної витривалості, швидкісно-силової витривалості.

Дослідження адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи проводилось за методикою Баєвського Р.М. (Казначєєв В.П. зі співавт., 1980). При дослідженні фізичної працездатності застосовували велоергометричний тест PWC_{170} (Карпман Б.Л. зі співавт., 1988). За значенням показника PWC_{170} розраховували величину максимального споживання кисню VO_{2max} . Для визначення потужності анаеробних алактатних та лактатних процесів використовували Вантгейтський анаеробний тест (Макарова Г.А., 2003). Для визначення ємності анаеробних лактатних процесів використано метод, розроблений Shogy A., Cherebetin G. (1974), який застосовується при масових обстеженнях фізкультурників та спортсменів і передбачає визначення анаеробної (лактатної) продуктивності організму за показником максимальної кількості зовнішньої механічної роботи за 1 хв (МКЗМР).

Для дослідження фізичної підготовленості у роботі використовували затверджені Міністерством освіти і науки України в 2003 році тести оцінки фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України III – IV рівнів акредитації, а саме: загальну витривалість (за результатом з бігу на 3000 м), швидкісну витривалість (за результатом бігу на 100 м), спритність (за результатом човникового бігу 4 x 9 м), вибухову силу (за результатом стрибка у довжину з місця), гнучкість (за результатом нахилу тулуба вперед), силу кисті (за результатами

наометрії), силову динамічну витривалість (за результатом тесту на згинання та гинання рук в упорі лежачи на підлозі “до відмови”), швидкісно-силову витривалість (за результатами тесту піднімання у сід з максимально можливою швидкістю за 1 хв з положення лежачи на спині). Разом з тим визначалась силовитичина витривалість м'язів-розгиначів спини та сідничних м'язів.

Застосовувались також методики з визначення і оцінки адаптованості до навчання соціальних і психологічних чинників за К. Роджерсом і Д. Даймондом (Зіткін Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М., 2005), розумової працездатності за годикою “Коректурна проба” (Макаренко Н.В., 1996) та психоемоційного напруження за методикою “САН” (Комінко С.Б., Кучер Г.В., 2005).

Четверте завдання дослідження вирішувалося у ході формуючого експерименту. зміст якого враховував дані, отримані у констатуючому експерименті.

Емпіричні матеріали оброблялися методами математичної статистики. Надійність відмінності визначали за t-критерієм Стюдента.

Дисертаційна робота виконувалася у чотири етапи.

На *першому* етапі (2006-2008 рр.) дослідження здійснено аналіз і узагальнення даних літературних джерел, які пов'язані з темою дисертаційної роботи. ґрунтовано робочу гіпотезу, конкретизовано завдання дослідження, підібрано відповідні методи дослідження. Проведено педагогічне спостереження за навчальним та навчально-тренувальним процесом студентів інституту фізичного виховання. Розпочато аналіз навчальних планів підготовки студентів вищого навчального закладу фізичного виховання і спорту.

На *другому* етапі (2008-2009 рр.) завершено аналіз навчальних планів, проведено педагогічні, фізіологічні та психофізіологічні дослідження з метою встановлення рівня адаптованості студентів інституту фізичного виховання і спорту до навчального процесу з урахуванням року навчання, спортивної спеціалізації та рівня спортивної кваліфікації.

На *третьому* етапі (2009-2010 рр.) здійснено формуючий експеримент, зроблено та проведено апробацію комплексу практичних рекомендацій, сформульованих на підвищення адаптаційних можливостей студентів вищого навчального закладу фізичного виховання і спорту.

Четвертий етап (2010-2011 рр.) передбачав оформлення дисертаційної роботи, підготовку до апробації й офіційного захисту.

У *третьому розділі* „Аналіз навчальних планів підготовки студентів вищого навчального закладу фізичного виховання і спорту” представлено дані аналізу навчальних планів підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра, спеціаліста та магістра у галузі фізичного виховання і спорту.

Результати дослідження засвідчили, що адаптація до навчального процесу у вищому навчальному закладі фізичного виховання і спорту має свою специфіку. Структура освітньо-професійної програми підготовки фахівців у галузі фізичного виховання і спорту включає дисципліни, які спрямовані як на теоретико-професійну підготовку, так і на оволодіння й удосконалення рухових умінь і навичок.

Аналіз навчального плану показав, що найбільший відсоток аудиторного навантаження у перший рік навчання становлять дисципліни циклу професійно-практичної підготовки (рис. 1).

При загальній кількості 1494 години, запланованих на засвоєння дисциплін професійно-практичної підготовки студентів першого року навчання, 604 години складають практичні заняття, що відповідає 80% від загальної кількості аудиторного навантаження. На практичні заняття, які пов'язані з руховою активністю і спрямовані на вдосконалення рухових умінь та навичок відведено 542 години, що становить 49% від загальної кількості аудиторних занять.

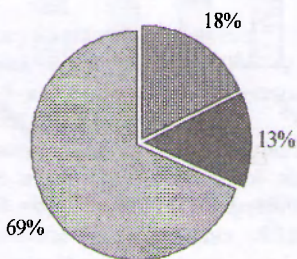


Рис. 1 Розподіл навчального навантаження студентів першого року навчання за основними циклами дисциплін

Примітки:

- - цикл дисциплін гуманітарної та соціально-економічної підготовки;
- - цикл дисциплін природничо-наукової підготовки;
- - цикл дисциплін професійно-практичної підготовки

Самостійна підготовка з циклу дисциплін професійно-практичної підготовки студентів першого року навчання складає 736 годин, що відповідає 49% від загального обсягу програмного навантаження.

У ході аналізу було виявлено, що на всіх етапах навчальної підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, за формою проведення аудиторних занять, найбільший відсоток становлять практичні заняття. Відсоток практичних занять, які спрямовані на оволодіння та удосконалення рухових умінь та навичок, з кожним наступним роком навчання зменшується (рис. 2).

Зміст професійно-практичної підготовки майбутніх фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня спеціаліст та магістр спрямований на засвоєння великого обсягу теоретичних знань у галузі фізичного виховання і спорту та практично повністю виключає заняття, які передбачають рухову активність студента.

Встановлено, що середня кількість годин регламентованих навчальним планом на самостійну роботу студента становить близько 50% від загального обсягу навчального навантаження.

Результати аналізу навчальних планів дозволили виявити недотримання принципу поступовості у розподілі навчального навантаження при підготовці бакалаврів у галузі фізичного виховання і спорту.

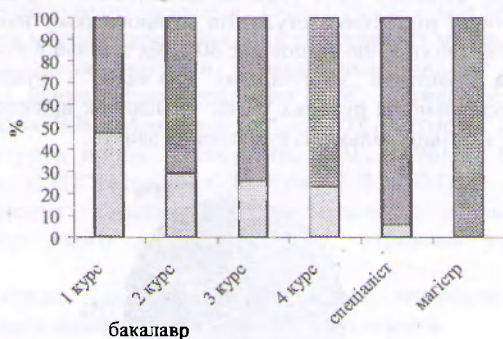


Рис. 2 Співвідношення практичних занять пов'язаних і непов'язаних з руховою активністю студентів

Тримітки:

- - заняття спрямовані на теоретичну підготовку;
- ▨ - заняття спрямовані на оволодіння руховими уміннями та навичками

У четвертому розділі „Характеристика тренувальних занять студентів різної спортивної спеціалізації” представлено данні аналізу тренувальних мікроциклів студентів інституту фізичного виховання і спорту, які спеціалізуються з баскетболу, легкоатлетичного бігу на середні дистанції, греко-римської боротьби, спортивної гімнастики, важкої атлетики.

Встановлено, що обсяг та інтенсивність при періодичності тренувальних занять 4-6 разів на тиждень у досліджуваних видах спортивної спеціалізації студентів інституту фізичного виховання і спорту є достатніми для досягнення сумулятивного тренувального ефекту.

Зміст тренувальних занять був спрямований на підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості студентів, вивчення техніки окремих вправ у збраному виді спорту, вдосконалення тактичної майстерності, формування необхідних рухових умінь та навичок. Величина фізичного навантаження студентів, які спеціалізуються у вищезгаданих видах спорту відповідають рівню їх фізичної і функціональної підготовленості.

Встановлено, що у студентів, які спеціалізуються з важкої атлетики та спортивної гімнастики змістом тренувальних занять не передбачено фізичних навантажень пов'язаних зі стимуляцією аеробних та анаеробних процесів енергозабезпечення.

Значна частина студентів інституту фізичного виховання і спорту (37,5%), не дотримується принципу систематичності при відвідуванні тренувальних занять.

У п'ятому розділі „Адаптація студентів інституту фізичного виховання і спорту до навчання в залежності від спортивної спеціалізації та рівня спортивної кваліфікації” подано результати досліджень адаптованості студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту до навчального процесу за середніми величинами показника адаптаційного потенціалу (F_n), абсолютними і відносними показниками PWC_{170} , Vo_{2max} , $ВАНТ_{10}$, $ВАНТ_{30}$, $МКЗМР$, якісними параметрами фізичної підготовленості, показниками розумової працездатності, психоемоційного стану та соціально-психологічної адаптації. Аналіз результатів дослідження здійснювався з урахуванням спортивної спеціалізації студента, рівня спортивної кваліфікації та етапу навчальної підготовки.

Порівняно із першокурсниками, суттєве погіршення адаптаційних можливостей серцево-судинної системи на 5,9% ($p<0,01$) та 8,0% ($p<0,01$) зареєстровано у студентів 4-5 курсів, у яких величина показника F_n відповідно становить $2,2\pm 0,03$ а.о. та $2,25\pm 0,05$ а.о..

Встановлено, що на величину показника адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи впливає не лише етап навчальної підготовки студентів, але й специфіка тренувальних занять з обраного виду спортивної спеціалізації.

У більшості спортсменів циклічних (плавання, легкоатлетичний біг) та ігрових (баскетбол, футбол, хокей на траві) видів спорту відмічається задовільний рівень адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи. Функціональну напругу адаптаційних механізмів зареєстровано у студентів, які спеціалізуються у єдиноборствах (бокс, греко-римська боротьба, дзюдо) та складно-координаційних видах спорту (спортивна гімнастика, акробатика). Вагомі зниження функціональних можливостей серцево-судинної системи (напруга адаптаційних механізмів), виявлено у представників силових видів спорту (важка атлетика, пауерліфтинг) (рис.3).

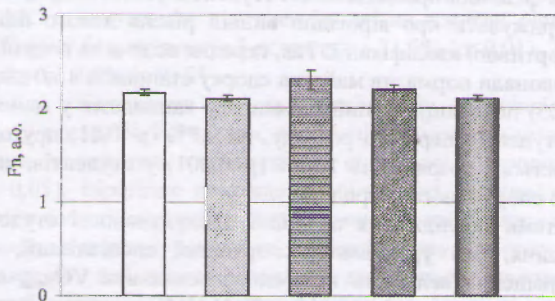


Рис. 3 Середні величини адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи у студентів, які спеціалізуються з різних видів спорту без урахування рівня спортивної кваліфікації та року навчання

П р и м і т к и:

□ - єдиноборства; ▨ - ігрові; ▩ - силові; ▤ - складно-координаційні; ▧ - циклічні

За середньою величиною показника F_n у жодній із досліджуваних груп спортивної спеціалізації не виявлено зриву механізмів адаптації.

За результатами досліджень адаптивних можливостей студентів різної ртвнної спеціалізації, найвищий рівень фізичної працездатності за величиною относного показника PWC_{170} виявлено у студентів, які спеціалізуються з циклічних ів спорту (веслування, легкоатлетичний біг на середні дистанції, плавання). редня величина показника PWC_{170} відн. у представників циклічних видів спорту новить $15,5 \pm 0,3 \text{ кгм} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$, що на 12,2% ($p < 0,01$) є вищим ніж у представників ових видів спорту (важка атлетика, пауерліфтінг). Не зареєстровано суттєвої мінності між студентами, які спеціалізуються у ігрових видах спорту (баскетбол, ейбол, гандбол, футбол, хокей на траві) та єдиноборствах (бокс, греко-римська отьба, дзюдо). Середня величина показника PWC_{170} відн. у них відповідно овить $14,4 \pm 0,2 \text{ кгм} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$ та $14,3 \pm 0,3 \text{ кгм} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$, що на 4,9% ($p < 0,05$) та % ($p < 0,05$) є вищою ніж у студентів, які спеціалізуються з силових видів спорту.

Аналіз результатів дослідження аеробної продуктивності за абсолютним та относним показником $VO_{2\text{max}}$ з урахуванням спортивної спеціалізації студентів волив виявити суттєво вищий рівень аеробної продуктивності у представників, лічних видів спорту (веслування, легкоатлетичний біг на середні дистанції, вання). У студентів, що спеціалізуються з силових видів спорту (важка атлетика, уерліфтінг) величина показника $VO_{2\text{max}}$ відн. виявилась вірогідно нижчою, як по отношению до представників циклічних видів спорту ($p < 0,01$), так і до студентів, і спеціалізуються у єдиноборствах (бокс, греко-римська боротьба), ігрових лейбол, футбол) ($p < 0,05$) та складно-координаційних видах спорту (спортивна настика, акробатика) ($p < 0,05$). Середнє значення відносного показника $VO_{2\text{max}}$ у дентів, які спеціалізуються з важкої атлетики становить $39,3 \pm 0,8 \text{ мл} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$, що 6,5% ($p < 0,01$) нижче межі "критичного рівня здоров'я".

Дослідження фізичної працездатності студентів різної спортивної кваліфікації е підстави стверджувати про вірогідно вищий рівень даного показника у осіб окого рівня спортивної кваліфікації. Так, середня величина показника PWC_{170} відн студентів, які виконали норматив майстра спорту становила $16,0 \pm 0,5 \text{ кгм} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$, на 7,2% ($p < 0,05$) перевищує даний показник у кандидатів у майстри спорту, на % ($p < 0,01$) у студентів першого розряду, на 9,7% ($p < 0,01$) другого розряду, на 5,5% ($p < 0,01$) третього розряду, на 14,8% ($p < 0,001$) у студентів, які не виконали матив третього спортивного розряду.

За результатами дослідження аеробної продуктивності студентів інституту чного виховання, без урахування спортивної спеціалізації, простежується денція до покращення величини відносного показника $VO_{2\text{max}}$ при досягненні ьш високого рівня спортивної кваліфікації. У КМС величина даного показника явилась відповідно вищою на 3,3% ($p < 0,05$) та на 3,8% ($p < 0,05$) ніж у студентів з розряду та з рівнем 2 спортивного розряду. У майстрів спорту відносний азник $VO_{2\text{max}}$ виявився вищим ($p < 0,001$) по отношению до студентів нижчих нів спортивної кваліфікації і становить $44,9 \pm 0,8 \text{ мл} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$.

Виходячи з отриманих даних аеробної продуктивності організму студентів 1-5 рсів, слід відзначити, що за відносною величиною показника $VO_{2\text{max}}$ у студентів 2

та 5 курсу, по відношенню до студентів попереднього курсу, зареєстровано зниження даного показника на 3,3% ($p < 0,05$) та 3,9% ($p < 0,05$) відповідно.

Аналіз результатів обстеження студентів 1-5 курсів показав, що процес адаптації до фізичних навантажень, які виконуються в анаеробному алактатному режимі енергозабезпечення, триває впродовж перших трьох років підготовки. За середньою величиною відносних показників $ВАНТ_{10}$ та $ВАНТ_{30}$ найбільш адаптованими до фізичних навантажень анаеробного спрямування виявились студенти 3 року підготовки. Середня величина відносного показника $ВАНТ_{10}$ у них в середньому на 8,0% ($p < 0,01$) є вищою ніж у студентів 1, 2, 4 та 5 курсів, а середня величина показника $ВАНТ_{30}$ відн. на 5,7% ($p < 0,05$) вищою ніж у першокурсників. Результати дослідження ємності анаеробних лактатних процесів за абсолютною та відносною величиною показника $МКЗМР$ вказують на низький рівень адаптованості студентів 1-5 курсів до динамічної циклічної роботи максимальної потужності.

Виявлено, що найбільш адаптованими до короткотривалих фізичних навантажень максимальної потужності за відносними показниками $ВАНТ_{10}$ та $ВАНТ_{30}$ є представники силових та циклічних видів спорту. Найбільш адаптованими до фізичних навантажень анаеробного спрямування виявились студенти, які спеціалізуються з веслування. Середнє значення відносного показника $ВАНТ_{30}$ у них, становить $65,9 \text{ кгм} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$, що є вищим на 8,7% ніж у футболістів ($p < 0,05$), на 9,2% ніж у волейболістів ($p < 0,05$), на 11,3% ніж у гімнастів ($p < 0,05$), на 11,6% ніж у борців греко-римського стилю ($p < 0,01$), на 13,7% ніж у гандболістів ($p < 0,01$). Серед досліджуваних видів спортивної спеціалізації, за середньою величиною абсолютного та відносного показника $МКЗМР$, краще адаптованими до фізичних навантажень анаеробного спрямування виявились студенти, які спеціалізуються з боксу, футболу, легкої атлетики (біг на середні дистанції), веслування.

Із підвищенням рівня спортивної кваліфікації простежується тенденція до покращення анаеробної продуктивності організму. Середня величина показника $ВАНТ_{10}$ відн. у КМС є вищою ніж у студентів, які не досягли рівня 3 спортивного розряду на 12,7% ($p < 0,01$), студентів 3 розряду на 11,5% ($p < 0,01$), 2 розряду на 9,8% ($p < 0,01$), 1 розряду на 8,9% ($p < 0,01$).

У результаті обстеження якісних параметрів фізичної підготовленості встановлено, що у студентів 1-5 курсів, які спеціалізуються у різних видах спорту, середні величини показників гнучкості та спритності упродовж навчання не змінюються ($p > 0,05$). Вірогідне покращення більшості досліджуваних показників фізичної підготовленості студентів зареєстровано впродовж перших 2 років навчання. Порівняно з першокурсниками, у студентів другого року навчання середні величини показників швидкісної, силової динамічної, силової статичної та швидкісно-силової витривалості виявились вірогідно вищими відповідно на 1,5% ($p < 0,01$), 16,2% ($p < 0,001$), 10,4% ($p < 0,01$) та 5% ($p < 0,01$). У третьокурсників, разом із позитивною динамікою вищезгаданими показниками, суттєво вищими виявились середні величини показників загальної витривалості та сили – на 7,0% ($p < 0,01$) та 9,1% ($p < 0,01$) відповідно.

Аналіз середніх величин якісних параметрів фізичної підготовленості студентів різної спортивної спеціалізації показав, що формування адаптаційних механізмів у них залежить від спрямованості тренувального процесу.

Аналіз показників якісних параметрів фізичної підготовленості студентів ізного рівня спортивної кваліфікації вказує, що суттєві адаптаційні зміни за казниками загальної, швидкісної, силової динамічної, силової статичної та швидкісно-силової витривалості, а також за показниками вибухової сили і гнучкості відбуваються при досягненні рівня 3 та 2 спортивних розрядів.

Успішна адаптація до навчального процесу, зокрема до дисциплін гуманітарної, оціально-економічної та природничо-наукової підготовки залежить від рівня як unctionальних так і психофізіологічних резервів організму. За результатами дослідження, середня величина показника адаптивності у студентів 5 курсу становить 143 бали, що на 3,5% вище за середню величину даного показника у студентів першого року підготовки. Вищими також виявились середні величини показників дезадаптивності на 2,6%, прийняття себе на 6,5%, неприйняття інших на 1,5%, емоційного комфорту на 7,5%, внутрішнього контролю на 7,6%, прагнення до домінування на 9,1%. У студентів 2 курсу по відношенню до першокурсників зареєстровано нижчі середні величини за показниками адаптивності на 7,3%, дезадаптивності на 3,9%, прийняття себе на 6,9%, неприйняття себе на 8,4%, прийняття інших на 7,7%, емоційного комфорту на 4%, внутрішнього та зовнішнього контролю на 2,1% та 4,8% відповідно, що свідчить про труднощі оціально-психологічної адаптації студентів першого року підготовки. Інтегральні показники адаптації та неприйняття інших у студентів 2 курсу на 1,6% та 7,9% відповідно є нижчим ніж у студентів першокурсників. У студентів 3 курсу дані показники виявились нижчими ніж у першокурсників на 7,9% та 14,3% відповідно, що вказує на труднощі адаптації не лише в перший, але й другий рік навчання.

За результатами дослідження психоемоційного стану студентів 1-5 курсів інституту фізичного виховання і спорту, не було виявлено суттєвої відмінності за показниками самопочуття, активності та настрою. Лише у студентів другого року навчання показник активності виявився вірогідно нижчим ніж у студентів 1 курсу на 2,6% ($p < 0,01$), 3 курсу на 9,4% ($p < 0,05$), 4 курсу на 10,8% ($p < 0,05$), 5 курсу на 4,2% ($p < 0,01$), що підтверджує об'єктивні дані функціональних показників про труднощі адаптації студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту до процесу навчання на початкових етапах навчальної підготовки.

Найвищий рівень розумової працездатності за показниками індексу точності а темпу виконання роботи зареєстровано у студентів 5 року навчання. Порівняно із першокурсниками, середні величини даних показників у студентів 5 курсу є вірогідно вищими на 26,7% ($p < 0,05$) та 10,1% ($p < 0,01$) відповідно.

Аналіз результатів дослідження адаптації студентів до навчального процесу з рахуванням спортивної спеціалізації вказує на суттєво вищий рівень соціально-психологічної адаптації у представників силових видів спорту та єдиноборств. Істотніше наражаються на соціальні і психологічні труднощі студенти, які займаються складно-координаційними видами спорту. Так, різниця за середньою величиною досліджуваних показників між представниками силових (важка атлетика, аеробік) та складно координаційних (спортивна гімнастика, акробатика) видів спорту становить: адаптивності – 5,7%, дезадаптивності – 30,7%, прийняття себе – 1,5%, неприйняття себе – 33,8%, прийняття інших – 5,6%, неприйняття інших – 4,5%, емоційний комфорт – 5,6%, емоційний дискомфорт – 32,8%, внутрішній

контроль – 8,8%, зовнішній контроль – 31,1%, домінування – 14,9%, підконтрольність – 33,9%, експанізм – 31,1%.

Аналіз показників індексу інтенсивності уваги та темпу виконання розумових навантажень вказує на неоднорідність впливу занять з різних видів спорту на покращення рівня розумової працездатності, що безпосередньо впливає на процес адаптації до циклу дисциплін гуманітарної, соціально-економічної та природничо-наукової підготовки. За показником індексу точності виконання розумових навантажень найбільш адаптованими виявились студенти, які спеціалізуються у ігрових видах спорту.

Аналіз результатів дослідження адаптованості студентів до навчального процесу з урахуванням рівня спортивної кваліфікації дозволив встановити, що із підвищенням рівня спортивної кваліфікації суттєво покращуються показники соціально-психологічної адаптації.

Заняття за програмою бігових навантажень студентів з періодичною стимуляцією анаеробних процесів енергозабезпечення виявились досить ефективними щодо підвищення адаптаційних можливостей студентів з низьким рівнем функціональної підготовленості. Нами зареєстровано покращення психоемоційного стану, функціонального стану серцево-судинної системи, фізичної працездатності, аеробної продуктивності, анаеробної лактатної продуктивності та окремих якісних параметрів фізичної підготовленості. За період 24 тижнів тренувальних занять середня величина показника PWC_{170} абс. збільшилася відносно вихідних даних на 12,3% ($p < 0,05$), PWC_{170} відн. на 12,7% ($p < 0,001$), VO_{2max} абс. на 7,6% ($p < 0,05$), VO_{2max} відн. на 7,4% ($p < 0,001$), $ВАНТ_{30}$ абс. на 7,6% ($p < 0,05$), $ВАНТ_{30}$ відн. на 7,4% ($p < 0,01$), $МКЗМР$ абс. на 8,3% ($p < 0,05$), $МКЗМР$ відн. 8,1% ($p < 0,01$), а середня величина показника F_n знизилась на 5,09% ($p < 0,05$). Показники витривалості, силової витривалості та швидкісно-силової витривалості за цей період покращилися відповідно на 4,8% ($p < 0,01$), 8,5% ($p < 0,05$) та 6,7% ($p < 0,05$). Середня величина показника активності на кінець занять збільшилась на 18,07% ($p < 0,01$), настрою на 8,9% ($p < 0,01$), самопочуття на 7,6% ($p < 0,05$).

У шостому розділі „Аналіз і узагальнення результатів досліджень” подано обговорення результатів власних досліджень та порівняння їх з даними наукової літератури. Отримані результати свідчать, що показниками адаптованості, а також фізичного здоров'я студентів, може виступати їх здатність виконувати фізичні навантаження в аеробному та анаеробному режимах енергозабезпечення.

Підтверджено дані (Ізбаш С.С., 2004) про те, що найбільших труднощів при адаптації до навчального процесу у ВНЗ фізичного виховання і спорту зазнають студенти першого року підготовки.

Підтверджено висновки вчених (Інгал М.В., 1997; Горулев П.С., 2002) про необхідність оптимізації навчального процесу у ВНЗ фізичного виховання і спорту в залежності від спрямованості та інтенсивності тренувального процесу.

Підтверджено наукові дані (Бекас О.О., 2001; Горшова І.В., 2006;) про вірогідне зростання функціональної і фізичної підготовленості студентів під впливом бігових навантажень аеробного спрямування у змішаному режимі енергозабезпечення протягом 16 тижнів та стабілізацію зазначених показників у подальшому.

Доповнено дані (Козін Е.М., Варич Л.А., 2005; Віцько С., Рипунов М., 2007), щодо особливостей психофізіологічної та соціально-психологічної адаптації студентів-спортсменів до навчання в залежності від спортивної спеціалізації та кваліфікації.

Доповнено наукові дані (Фурман Ю.М., 2003; Драчук С.П., 2006) про те, що вдосконалення адаптивних можливостей студентів за показниками фізичної та функціональної підготовленості може здійснюватися шляхом реалізації озанавчальних форм занять з використанням програм, які включають бігові авантаження у змішаному режимі енергозабезпечення.

Результати наших досліджень дозволили встановити, що процес адаптації студентів інституту фізичного виховання і спорту до оволодіння матеріалом дисциплін практико-професійної, гуманітарної, соціально-економічної і природничо-наукової підготовки залежить від етапу навчальної підготовки, портивної спеціалізації та рівня кваліфікації.

Уперше розроблено програму бігових навантажень зі стимуляцією анаеробних процесів енергозабезпечення, спрямовану на підвищення рівня адаптаційних можливостей студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту, передусім з низьким рівнем функціональної підготовленості.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз та узагальнення літературних даних з теми дисертаційного дослідження засвідчив відмінності адаптації студентів фізкультурного профілю від інших галузей підготовки. Специфіка адаптації студентів до навчального процесу у вищому навчальному закладі фізичного виховання і спорту полягає у тому, що зміст освітньо-професійної програми підготовки фахівців у галузі фізичного виховання і спорту включає дисципліни спрямовані не лише на теоретико-професійну підготовку, але й на оволодіння та удосконалення рухових умінь і навичок, що вимагає від студента належного рівня інтелектуальної, фізичної і функціональної підготовленості.

2. На всіх етапах навчальної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, за формою проведення аудиторних занять, найбільший відсоток становлять практичні заняття, при цьому кількість занять, спрямованих на оволодіння та удосконалення рухових умінь та навичок зменшується на 2 курсі на 20%, на 3 курсі – 23%, на 4 курсі – 26%. Зміст професійно-практичної підготовки магістрів повністю виключає аудиторні заняття пов'язані з руховою діяльністю. Така динаміка призводить до зниження рухової активності та погіршення рівня адаптованості студентів. Навчальним планом підготовки фахівців у галузі фізичного виховання і спорту не передбачено аудиторних занять з організації та планування самостійної підготовки студентів, натомість середня кількість годин, регламентованих навчальним планом на самостійну роботу, становить близько 50% від загального обсягу навчального навантаження.

3. Періодичність тренувальних занять 4-6 разів на тиждень у студентів, які спеціалізуються у баскетболі, легкоатлетичному бігу на середні дистанції, греко-

римській боротьбі, спортивній гімнастиці, важкій атлетиці, за обсягом та інтенсивністю є достатніми для досягнення кумулятивного тренувального ефекту, а навчально-тренувальні програми відповідають основним методичним принципам тренування.

Адаптивні можливості студентів, які спеціалізуються у важкій атлетиці і спортивній гімнастиці нижчі ніж у легкоатлетів бігунів, веслувальників, плавців, що пояснюється відсутністю у змісті тренувальних занять фізичних навантажень, спрямованих на вдосконалення аеробної й анаеробної (лактатної) продуктивності організму.

Аналіз анкетних даних вказує, що значна частина студентів (37,5%) незалежно від виду спортивної спеціалізації, не дотримується принципу систематичності тренувального процесу, що в свою чергу призводить до порушення інших методичних принципів тренування. Насамперед це стосується студентів з низьким рівнем спортивної кваліфікації.

4. Аналіз результатів дослідження адаптованості студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту до засвоєння дисциплін практико-професійного спрямування за показниками фізичної та функціональної підготовленості дозволяє стверджувати, що навчальний процес сприяє підвищенню рівня адаптаційних можливостей студентів. Результати досліджень доводять, що процес адаптації студентів до дисциплін практико-професійної, гуманітарної, соціально-економічної та природничо-наукової підготовки залежить від етапу навчальної підготовки, спрямованості тренувального процесу та рівня спортивної кваліфікації.

5. За такими показниками як адаптаційний потенціал, фізична працездатність, аеробна продуктивність, найбільший степінь виникнення порушення адаптаційних механізмів виявлено у студентів другого року навчання, що свідчить про труднощі переходу молоді з шкільної системи навчання на систему підготовки у ВНЗ.

Аналіз адаптивних можливостей студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту до навчального процесу за такими показниками функціональної підготовленості як адаптаційний потенціал, фізична працездатність, аеробна і анаеробна (лактатна) продуктивність дозволяє стверджувати, що найбільший ризик виникнення дезадаптаційних змін існує у важкоатлетів та пауерліфтерів, а найменший у веслувальників, легкоатлетів бігунів, плавців ($p < 0,01$).

Аналіз результатів дослідження адаптованості студентів різного рівня спортивної кваліфікації до навчального процесу дозволив встановити, що студенти з кваліфікацією не нижче рівня II спортивного розряду є більш адаптованими до навчального процесу, ніж студенти, які не виконали норматив 3 спортивного розряду ($p < 0,05$).

6. Найвищий рівень адаптації до дисциплін практико-професійної підготовки проявляють студенти, які спеціалізуються у циклічних видах спорту – веслування, легкоатлетичний біг, плавання. Фізичні навантаження у представників даних видів спорту пов'язана зі стимуляцією як аеробних, так і анаеробних процесів енергозабезпечення.

Найнижчий рівень адаптації до дисциплін практико-професійної підготовки за показниками адаптаційного потенціалу, відносним показником фізичної працездатності, аеробної та анаеробної (лактатної) продуктивності виявлено у

студентів, які спеціалізуються з силових видів спорту. Разом з тим встановлено, що соціально-психологічна адаптація студентів-важкоатлетів є найвищою.

7. За показниками розумової працездатності та соціально-психологічної адаптації найкраще адаптованими до дисциплін гуманітарної, соціально-економічної та природничо-наукової підготовки є студенти 5 курсу. Найменш адаптованими виявились студенти 1 року навчання.

Студенти, які спеціалізуються у ігрових видах спорту за показниками індексу очності виконання розумових навантажень та концентрації уваги виявились найбільш адаптованими до дисциплін гуманітарної, соціально-економічної та природничо-наукової підготовки. Найменш адаптованими до таких дисциплін є студенти, які спеціалізуються у єдиноборствах ($p < 0,05$).

8. У студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту з низьким рівнем функціональної підготовленості для підвищення рівня адаптаційних можливостей у процесі адаптації до дисциплін практико-професійної підготовки доцільно використовувати бігові навантаження з періодичною стимуляцією анаеробних процесів енергозабезпечення. Застосування таких навантажень ефективно підвищують такі показники як самопочуття (на 7,6%, $p < 0,05$), активність (на 18,07%, $p < 0,01$), настрої (на 8,9%, $p < 0,01$); адаптаційний потенціал (на 5,09%, $p < 0,05$), фізичну працездатність (на 12,7%, $p < 0,001$), аеробну продуктивність (на 7,4%, $p < 0,001$), анаеробну (лактатну) продуктивність (на 7,4%, $p < 0,01$); загальну витривалість (на 4,8%, $p < 0,01$), силову динамічну витривалість (на 5%, $p < 0,05$), швидко-силову витривалість (на 6,7%, $p < 0,05$).

Перспектива подальших досліджень полягає у вивченні оптимальних режимів а обсягу фізичних і розумових навантажень при підготовці фахівців у галузі фізичного виховання і спорту.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

а) наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Корольчук А.П. Адаптація студентів до навчального процесу в інституті фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. пр. – Вінниця: ВДПУ, 2009. – Вип. 8. – Т.1. – С. 183–187.
2. Фурман Ю.М. Адаптація студентів вищого навчального закладу фізичного виховання і спорту до циклу дисциплін практико-професійної підготовки / Ю.М. Фурман, А.П. Корольчук // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): Зб. наук. пр. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2010. – Т.15. – Вип. 6. – С. 320–324. *Особистий внесок здобувача полягає в проведенні досліджень, аналізі отриманих результатів.*

б) опубліковані праці апробаційного характеру:

1. Корольчук А.П. Адаптація студентів інституту фізичного виховання і спорту до циклу дисциплін практико-професійної підготовки / А.П. Корольчук //

Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з гал. фіз. культури і спорту. – Львів, 2010 – Вип. 14. – Т.2. – С. 291–295.

2. Корольчук А.П. Аналіз навчальних планів підготовки студентів вищого навчального закладу фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. пр. – Вінниця: ВДПУ, 2010. – Вип. 9. – С. 183–187.

3. Корольчук А.П. Соціально-психологічна адаптація студентів різної спортивної спеціалізації до навчального процесу у вищому навчальному закладі фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук // Фізичне виховання та спорт: Вісн. Запорізького національного університету. – Запоріжжя, 2010. – №1 (3). – С. 120–123.

в) опубліковані праці, які додатково відображають наукові результати досліджень:

1. Корольчук А.П. Синдром втоми в психосоматичному профілі здоров'я студентів інституту фізичного виховання / А.П. Корольчук // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з гал. фіз. культури і спорту – Львів: НВФ Українські технології, 2006. – Вип. 10. – Т. 4. – Кн. 1. – С. 291–295.

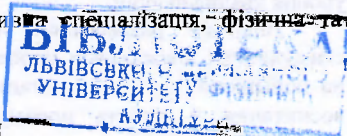
АНОТАЦІЯ

Корольчук А.П. Адаптація студентів різної спортивної спеціалізації до навчального процесу у вищому навчальному закладі фізичного виховання і спорту. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеню кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”, Івано-Франківськ, 2011.

У дисертаційній роботі представлені результати досліджень процесу адаптації студентів інституту фізичного виховання і спорту до навчального процесу. Встановлено, що на процес адаптації студентів впливають спортивна спеціалізація, етап навчальної підготовки та спортивна кваліфікація. Доведено ефективність застосування фізичних навантажень циклічного характеру, які виконуються у змішаному режимі енергозабезпечення, для покращення адаптивних можливостей студентів з низьким рівнем функціональної підготовленості.

Ключові слова: адаптація, студенти, спортивна спеціалізація, фізична та функціональна підготовленість.



АННОТАЦИЯ

Корольчук А.П. Адаптация студентов разной спортивной специализации к учебному процессу в высшем учебном заведении физического воспитания и спорта. – Рукопись.

Диссертация на соискание научной степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое

воспитание разных групп населения. – ГВУЗ “Прикарпатский национальный университет имени Василия Стефаника”, Ивано-Франковск, 2011.

Диссертационная работа посвящена изучению и решению проблемы повышения адаптационных возможностей студентов к процессу обучения в ВУЗе физического воспитания и спорта.

Объект исследования: адаптация студентов высшего учебного заведения физического воспитания и спорта к учебному процессу.

Предмет исследования: уровень адаптации у студентов высшего учебного заведения физического воспитания и спорта в зависимости от этапа учебной подготовки, спортивной специализации и уровня квалификации.

Цель исследования: обнаружить способность студентов адаптироваться к учебе в высшем учебном заведении физического воспитания и спорта в зависимости от спортивной специализации и обосновать пути оптимизации учебного процесса. В соответствии с целью исследования решались такие задачи:

1. На основе научно-методической литературы проанализировать и обобщить состояние вопроса адаптации студентов высшего учебного заведения физического воспитания и спорта к учебному процессу.

2. Проанализировать учебные планы подготовки студентов в высшем учебном заведении физического воспитания и спорта, а также дать характеристику тренировочных занятий студентов разной спортивной специализации.

3. Изучить зависимость адаптированности студентов института физического воспитания и спорта к процессу усвоения дисциплин практико-профессиональной, гуманитарной, социально-экономической и естественно научной подготовки с учетом этапа учебной подготовки, спортивной специализации и уровня спортивной квалификации.

4. Экспериментально проверить эффективность влияния динамических физических нагрузок направленных на стимуляцию анаэробных процессов энергообеспечения, усиление физической и функциональной подготовленности студентов, а также обосновать практические рекомендации по оптимизации учебного процесса в высших учебных заведениях физического воспитания и спорта.

Впервые обнаружены отличия процесса адаптации студентов института физического воспитания и спорта к усвоению дисциплин практико-профессиональной, гуманитарной, социально-экономической и естественно-научной подготовки с учетом этапа учебной подготовки, спортивной специализации и уровня квалификации.

Впервые разработано программу беговых нагрузок с периодической стимуляцией анаэробных процессов энергообеспечения, которая была направлена на повышение уровня адаптационных возможностей студентов ВУЗ физического воспитания и спорта преимущественно с низким уровнем функциональной подготовленности.

Дополнены научные данные о том, что совершенствование адаптивных возможностей студентов по показателям физической и функциональной подготовленности может осуществляться путем реализации внеучебных форм занятий с использованием программ, которые включают беговые нагрузки в смешанном режиме энергообеспечения.

Подтверждены научные сведения, согласно которых период достоверного роста функциональной и физической подготовленности студентов под воздействием беговых нагрузок в смешанном режиме энергообеспечения длится около 16 недель с последующей стабилизацией показателей.

Результаты исследований дают возможность комплексно оценить уровень адаптационных возможностей студентов, обнаружить пути оптимизации учебного процесса, ускорить процесс адаптации и предотвратить негативные изменения состояния здоровья.

Ключевые слова: адаптация, студенты, спортивная специализация, физическая и функциональная подготовленность.

ANNOTATION

Korolchuk A. P. The adaptation of students of different sporting specialization to the process of studying in the higher educational establishment of physical training and sport. - Manuscript.

Dissertation work on the receipt of scientific degree of candidate of sciences in physical education and sport on speciality 24.00.02 – physical culture, physical education of different groups of population. – DVNZ the “Prykarpattya’s national university named by Vasyl Stefanyk”, Ivano-Frankivsk, 2011.

In dissertation work was presented the results of researches of the process of adaptation of the students which are study in the institute of physical education and sport to the educational process. The process of adaptation of students is dependent from the sporting specialization, the level of educational preparation and the sporting qualification. Was proved the effectiveness of using the physical loadings of the cyclic character, that is executed in the mixed mode for the improvement of adaptive possibilities of students with the low level of functional preparation.

Key words: adaptation, students, sporting specialization, physical and functional preparations.