

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

ЛИСЕНКО ЖАННА ПЕТРІВНА

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС РЕАДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ІГРОВИХ ВИДІВ
СПОРТУ В УМОВАХ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ**

Спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв – 2021

Робота виконана на кафедрі медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації, факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник

кандидат медичних наук, доцент

Данильченко Світлана Іванівна, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, доцент кафедри медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

Рецензент:

доктор біологічних наук, професор

Берегова Тетяна Володимирівна, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, професор кафедри медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

Захист відбудеться 25 лютого 2021 р. о 9.00 год. на засіданні державної екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10)

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10).

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми дослідження. Індивідуально-ігрові види спорту (ІВС), до яких відносяться бадмінтон, більярд, гольф, теніс, настільний теніс, сквош, дартс та інші - специфічний вид рухової діяльності, який надає позитивний вплив на: фізичну підготовленість студенток. Застосування засобів ІВС сприяє розвитку у займаються загальних і спеціальних фізичних якостей; розумових і інтелектуальних здібностей; розвитку мислення, уваги, пам'яті, реакції; підвищенню працездатності, поліпшенню емоційного стану, створення в корі головного мозку нових умовно рефлексорних зв'язків, що сприяють формуванню спритності, гнучкості, швидкості, що реалізуються в складно-координаційних ігрових прийомах і діях.

Успішність професійної діяльності педагога фізичної культури залежить від основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності. Педагогічна діяльність вимагає здатності володіння вміннями і навичками з різних видів спорту, в тому числі і індивідуально-ігрових, що сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, розвитку і вдосконалення психофізичних якостей. Чим більшим арсеналом рухів володіє студентка, тим легше освоюються нею нові форми рухових прийомів і дій.

Індивідуально-ігрові види спорту створюють передумови для організації довільних рухів студенток в екстремальних умовах дефіциту часу в нестационарному середовищі. У подібних випадках вдосконалюється їх інтелектуальна діяльність, розвивається здатність до антиципації, прогнозування ходу гри, внесення своєчасних корективів в змагальну і тренувальну діяльність. Впровадження ІВС в навчальний процес освітньої організації сприяє розкриттю особистісного потенціалу студенток, мобілізує їх на пошуки творчих шляхів вирішення нестандартних завдань, все це дозволяє їм досягти успіху і максимальної самореалізації в конкретному виді спорту.

Вивчення і творчий аналіз науково-теоретичних джерел і практичних навчально-тренувальних занять показали, що проблема формування психофізичної готовності студенток до професійної діяльності є недостатньо розробленою і взаємопов'язана з протиріччями:

- між високими вимогами до психофізичної готовності, що пред'являються професією педагога фізичної культури і недостатнім рівнем розвитку фізичних якостей і психічних здібностей студенток Іраку;

- між вимогами швидкої адаптації до умов фізкультурно-спортивної діяльності, педагогічної грамотності і мобільності майбутніх фахівців і сучасними соціально-суспільними відносинами і недостатністю сформованих психомоторних якостей у студенток;

- між необхідністю вдосконалення освітнього процесу студенток і відсутністю сучасних методів, методик і методичних прийомів вдосконалення психофізичної готовності студенток до фізкультурно-спортивної діяльності, що і визначило актуальність дослідження.

Об'єкт дослідження - процес психофізичного виховання студенток.

Предмет дослідження - засоби і методи психофізичної підготовки студенток 18-22 років, на основі включення в навчальний процес індивідуально-ігрових видів спорту.

Гіпотеза дослідження. Формування психофізичної готовності студенток до професійної діяльності буде більш ефективним, якщо в основі її реалізації лежать такі методико-практичні положення:

- сконструйована спортивно-педагогічна концепція психофізичної підготовки студенток до фізкультурно-спортивної діяльності засобами і методами індивідуально-ігрових видів спорту (бадмінтону, настільного тенісу та тенісу), буде сприяти розробці засобів і методів з урахуванням специфіки навчально-тренувального процесу;

- засоби і методи індивідуально-ігрових видів спорту (бадмінтону, настільного тенісу та тенісу), спрямовані на вдосконалення основних фізичних якостей: швидкості, гнучкості, спритності, сили і психічних здібностей: пам'яті, уваги, реакції, ігрового мислення сприятимуть підвищенню ефективності психофізичної підготовленості студенток;

- запропоновані засоби і методи індивідуально-ігрових видів спорту: бадмінтону, настільного тенісу та тенісу спрямовані на вдосконалення

психофізичної підготовки студенток сприятимуть підвищенню їх техніко-тактичної майстерності;

- науково-обґрунтовані рекомендації щодо використання засобів і методів індивідуально-ігрових видів спорту в навчально-тренувальному процесі зі студентками Багдадського університету, сприятимуть ефективному вдосконаленню їх психофізичної підготовленості до фізкультурно-спортивної діяльності.

Мета дослідження - теоретична розробка і наукове обґрунтування психофізичної підготовки студенток до фізкультурно-спортивної діяльності засобами і методами індивідуально-ігрових видів спорту.

Мета, об'єкт і предмет дослідження, а також висунуті припущення обумовили необхідність вирішення взаємопов'язаних **завдань дослідження**:

1. Виявити основні підходи щодо вдосконалення психофізичної підготовленості студенток засобами і методами індивідуально-ігрових видів спорту.

2. Розробити методологічні та концептуальні засади щодо формування психофізичної підготовленості студенток засобами і методами індивідуально-ігрових видів спорту (бадмінтон, настільний теніс, теніс).

3. Розробити, апробувати та обґрунтувати спортивно-педагогічну технологію формування психофізичної підготовленості студенток університету до фізкультурно-спортивної діяльності засобами індивідуально-ігрових видів спорту та перевірити її ефективність.

4. Розробити методичні рекомендації щодо вдосконалення психофізичної підготовленості студенток університету засобами індивідуально-ігрових видів спорту-бадмінтону, настільного тенісу та тенісу.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, метод матричного аналізу, констатуючий і формуючий педагогічні експерименти, тестування фізичної підготовленості, тестування психічної підготовленості, тестування технічної підготовленості, методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження:

- виявлені показники психофізичної підготовленості студенток, що мають основне значення в досягненні ними успішності в майбутній фізкультурно-спортивної роботи;

- розроблені та впроваджені інноваційні педагогічні методики вдосконалення психофізичної підготовленості студенток засобами індивідуально-ігрових видів спорту: бадмінтону, настільного тенісу та тенісу;

- запропоновані організаційно-управлінські механізми процесу фізичного виховання, спрямовані на ефективну організацію навчально освітнього процесу, оптимізацію фізичних та інтелектуальних зусиль учнів студенток;

- отримані нові дані про взаємозв'язок психофізичних показників з рівнем технічної підготовленості студенток Багдадського університету, що займаються бадмінтоном, настільним тенісом і тенісом;

- отримані нові дані про характер змін в рівні фізичної підготовленості та ряді властивостей нервової системи студенток Багдадського університету, що відбулися під впливом застосування в навчально-освітньому процесі засобів індивідуально-ігрових видів спорту: бадмінтону, настільного тенісу та тенісу.

Теоретична значимість дослідження полягає в тому, що:

- розроблені методики занять індивідуально-ігровими видами спорту (бадмінтоном, тенісом, настільним тенісом) зі студентками, спрямовані на вдосконалення їх психофізичної підготовленості;

- обґрунтовано використання і доведена ефективність застосування індивідуально-ігрових видів спорту: бадмінтону, настільного тенісу та тенісу для вдосконалення психофізичної підготовки студенток Іраку до фізкультурно-спортивної діяльності;

- розроблена інноваційна система фізкультурно-освітнього процесу студенток навчаються в вузах з оптимізацією їх психофізичної підготовки на основі застосування засобів індивідуально-ігрових видів спорту: бадмінтону, настільного тенісу та тенісу;

- створені управлінські моделі педагогічної логістики на прикладі навчальної дисципліни «Спортивні ігри з ракеткою», що дозволяють безпосередньо

контролювати процеси фізичного виховання студенток, з метою досягнення намічених навчально освітніх результатів, що включають в себе цикл управлінських процедур: планування, організація і контроль.

Практична значимість дослідження. В результаті проведеного дослідження розроблені методики психофізичної підготовки студенток з використанням засобів індивідуально-ігрових видів спорту: бадмінтону, настільного тенісу та тенісу, які успішно реалізовані на навчальних заняттях факультету фізичного виховання і спортивної науки для дівчат. Розроблено в педагогічному експерименті батарея тестів для оцінки провідних фізичних якостей: сили, швидкості, гнучкості та координаційних здібностей і психічних здібностей, що мають практичне значення для індивідуально-ігрових видів спорту. В результаті занять бадмінтоном, настільним тенісом і тенісом студентки суттєво підвищили рівень фізичної та технічної підготовленості, а також психофізичних здібностей, що дозволить їм застосовувати весь арсенал засобів ПВС в майбутній педагогічній роботі і підвищити їхню професійну кваліфікацію.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (145). Загальний обсяг дипломної роботи складає 84 сторінок, вона містить 16 таблиць і 20 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі «**Огляд літературних джерел**» проведено теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми наукового дослідження; розглянуто сучасні підходи щодо морфофункціональних особливостей і фізичної підготовленості студенток у віці

18-22 років, засоби і методи індивідуально-ігрових видів спорту як інструментарій формування психофізичної підготовки студенток.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, використовується аналіз науково-методичної літератури, метод матричного аналізу, констатуючий і формуючий педагогічні експерименти, тестування фізичної підготовленості, тестування психічної підготовленості, тестування технічної підготовленості, методи математичної статистики.

У третьому розділі «**Результати дослідження та їх обговорення**» виявлено, що розроблена нами методика вдосконалення психофізичної підготовки студенток засобами і методами ПВС і зокрема бадмінтону відрізняється від традиційних тим, що крім формування фізичних якостей і техніко-тактичної підготовленості, особлива увага приділялася осмисленню необхідності отриманих навичок і застосування їх ігровий і змагальної діяльності, а також психологічну підготовку і розвитку пізнавальних психічних процесів..

Згідно з отриманими даними за період проведення педагогічного експерименту з проведенням систематичних занять бадмінтоном, рівень гнучкості в плечовому суглобі у них виріс на 6,67%, рухливість хребетного стовпа збільшилася на 34,14%, рухливість в тазостегновому суглобі зросла на 35,8% (рис . 1).

У всіх контрольних педагогічних випробуваннях, що тестують рівень розвитку гнучкості студенток, що займаються бадмінтоном, приріст показників є статистично достовірним ($p < 0,05$).

Координаційні здібності під час занять бадмінтоном виховуються завдяки варіативності ігрових ситуації та необхідності оперативно вирішувати тактичні завдання за допомогою технічних дій.

Значний приріст результатів у студенток в результаті експерименту було виявлено в динаміці статичного рівноваги, яка зросла на 17,83%, в метанні м'яча спостерігався приріст на 15,0%, показники човникового бігу збільшилися на 1,8% (Рис. 2).

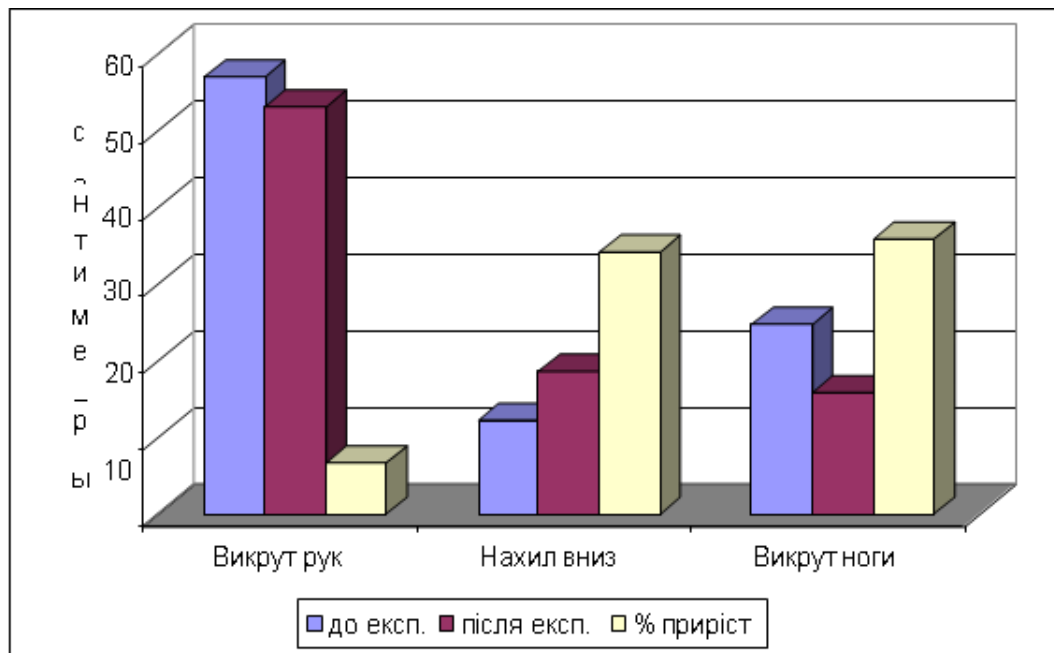


Рис. 1. Динаміка показників гнучкості студенток в результаті систематичних занять бадмінтоном

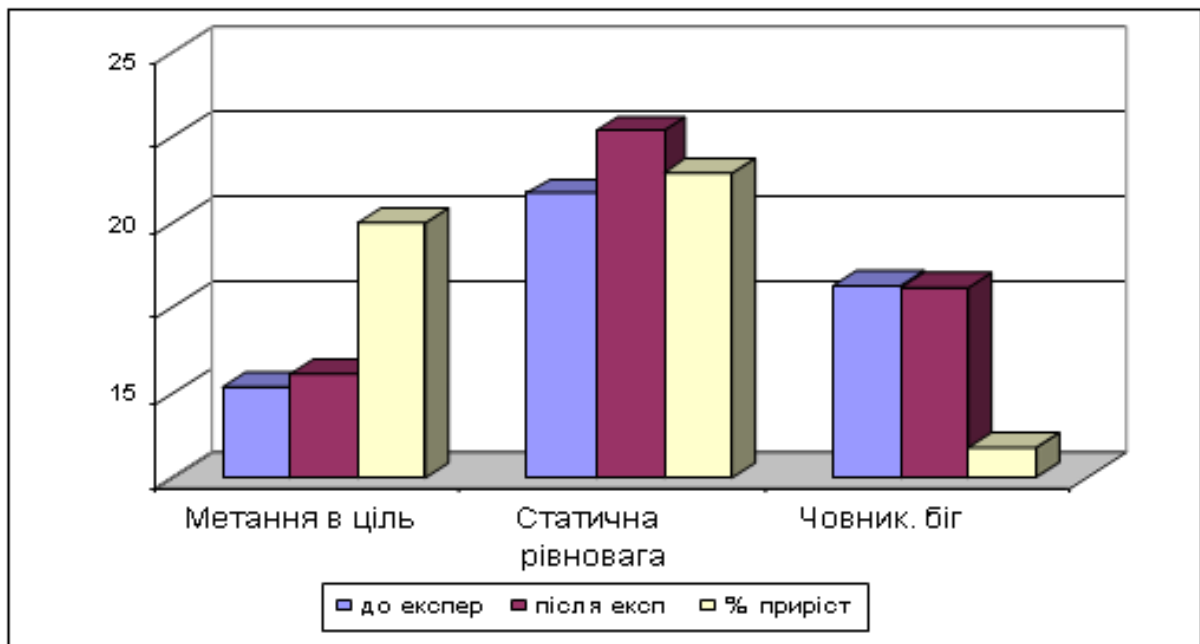


Рис. 2. Динаміка показників координаційних здібностей студенток в результаті систематичних занять бадмінтоном

Систематичні заняття бадмінтоном сприяли достовірному приросту у студенток координаційних здібностей у всіх контрольно педагогічних випробуваннях ($p < 0,05$).

За даними В.П. Помиткін (2012), швидкісні здібності в бадмінтоні важливі, так як під час розіграшу очка обмін взаємними ударами по волану триває в середньому 5-9 сек, при цьому паузи між розіграшами очка складають 9-12 сек. У зв'язку з цим вдосконалення швидкісних здібностей займаються здійснювалося в процесі гри в бадмінтон і виконанні спеціальних ігрових завдань.

У процесі проведеного дослідження встановлено, що в результаті систематичних навчальних занять бадмінтоном студентки незначно збільшили показники швидкісних здібностей. Достовірний приріст у них в кінці педагогічного експерименту спостерігається в тестах в метанні м'яча на дальність ($p < 0,05$), який склав 2,3%, а також в бігу на 30 м - 4,7%. Так само відзначений незначний приріст показників в швидкісному підйомі тулуба з положення лежачи на 1,0% (Рис. 3).

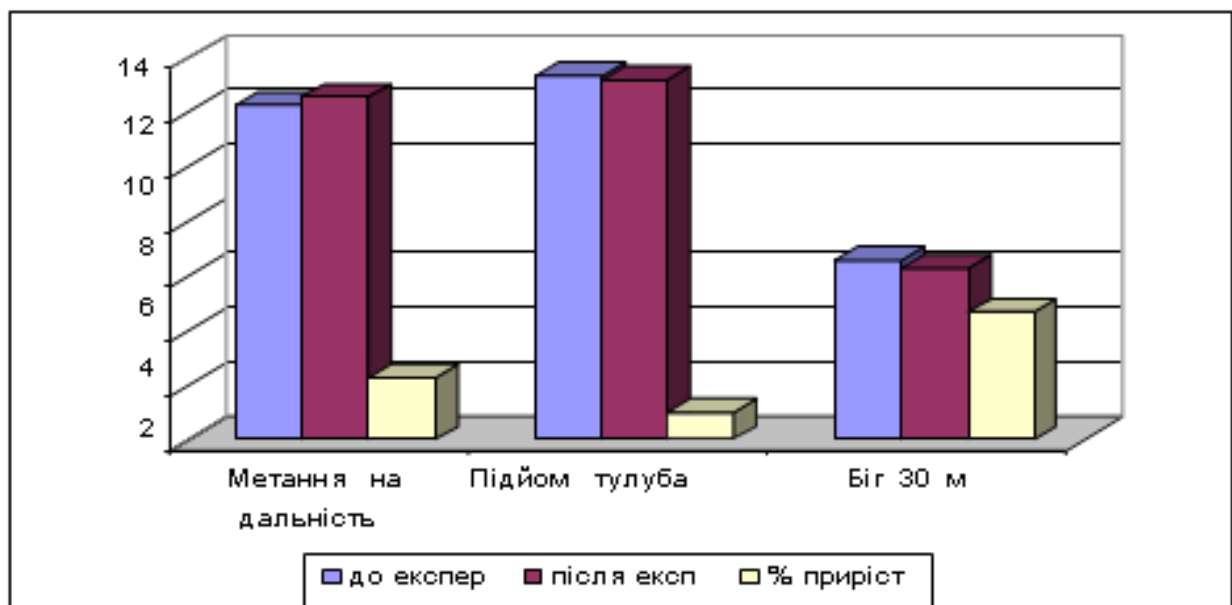


Рис. 3. Динаміка показників швидкісних здібностей студенток в результаті систематичних занять бадмінтоном

Згідно з отриманими даними у дівчат спостерігається достовірний приріст ($p < 0,05$) силових здібностей. Встановлено, що в тесті утримання положення «Планка» після експерименту результат покращився на 11,17%, кількість віджимань зросла на 18,6%, а присідань на 30,5%. Це підтверджує гіпотезу, що спеціальні ігрові вправи, взяті з гри в бадмінтон з спрямованістю на формування силової витривалості і

підібрані з урахуванням індивідуальних особливостей займаються з обов'язковим контролем і самоконтролем за правильністю техніки гри, сприяють удосконаленню силових здібностей (рис. 4).

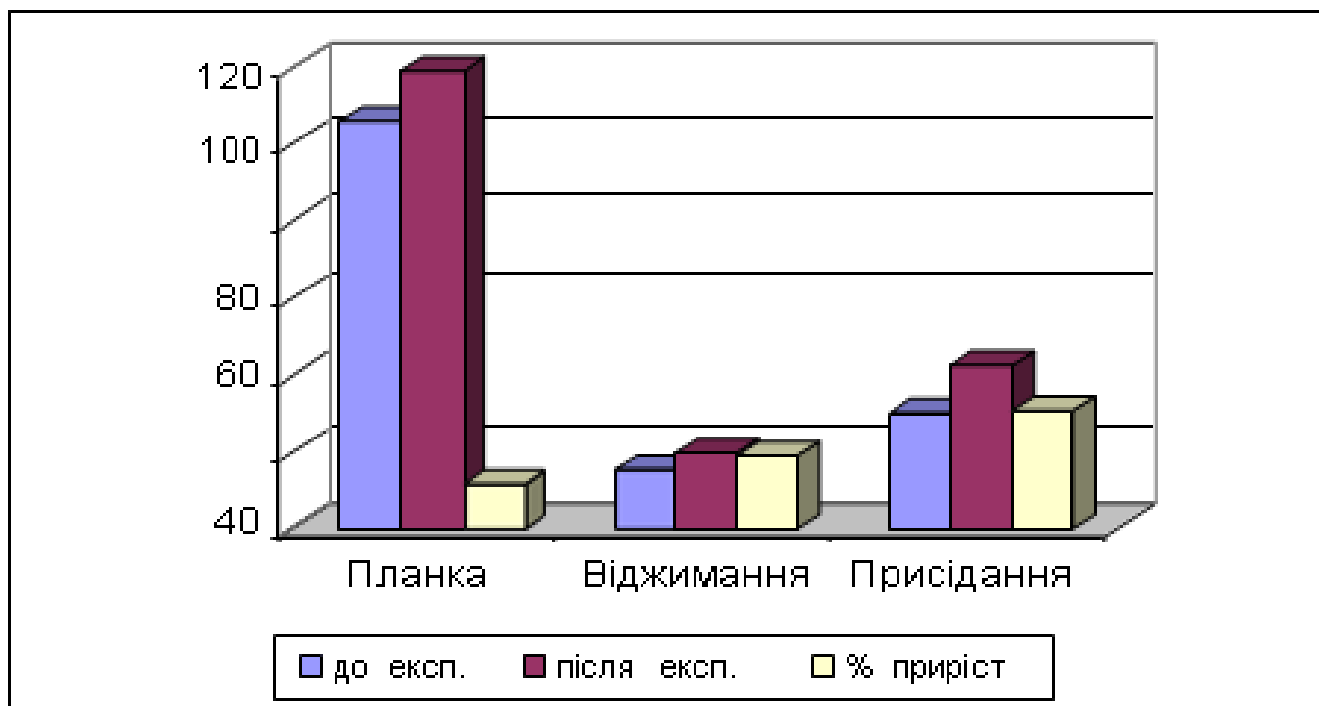


Рис. 4. Динаміка показників силових здібностей студенток в результаті систематичних занять бадмінтоном

Згідно з результатами дослідження швидкісно-силових якостей у студенток під впливом занять бадмінтоном виявлено достовірний приріст в тесті стрибки в довжину з місця ($p < 0,05$), показники в цій вправі в кінці експерименту збільшилися на 13,89% (Рис. 5). Швидкісно-силові якості м'язів верхніх кінцівок під час виконання студентками в тесті згинання-розгинання рук в упорі лежачи за час в результаті педагогічного експерименту збільшилися на 4,77% .

У процесі проведеного дослідження виявлено, що систематичні заняття бадмінтоном сприяють формуванню психологічної готовності дівчат. Швидкі переміщення гравців по майданчику, висока швидкість польоту волана, оперативні зміни ігрових ситуацій сприяють активізації психічної сфери студенток, пред'являють підвищені вимоги до швидкості реакції, розподілу, стійкості,

переключення уваги.

Під час занять бадмінтоном нейро-сигнали надходять до зорового, слухового і вестибулярного аналізаторів, які формують специфічні сприйняття у займаються, такі як «почуття волана», «почуття сітки», «Почуття майданчика». З підвищенням рівня гри в бадмінтон збільшується здатність студенток до сприйняття простору.

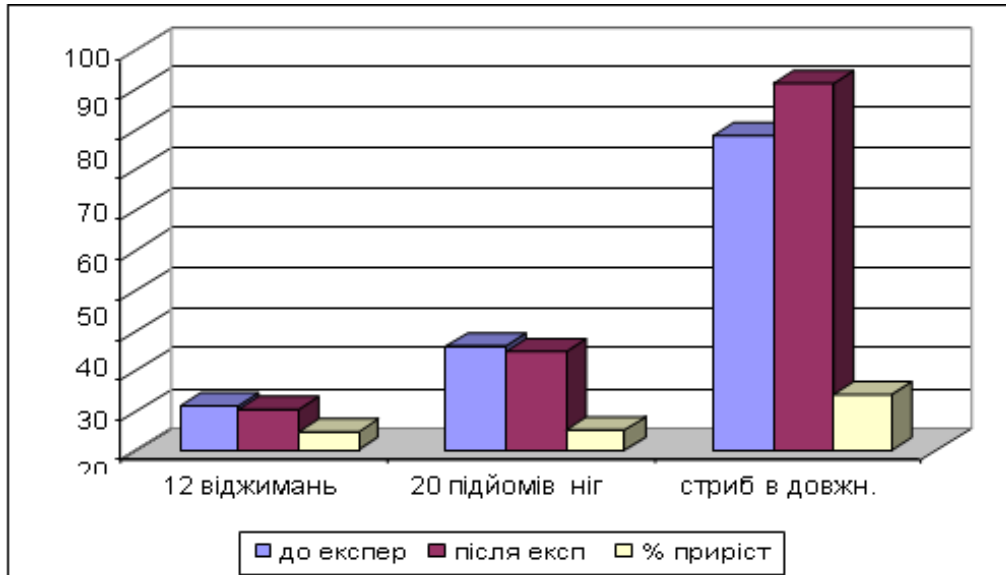


Рис. 5. Динаміка показників швидкісно-силових здібностей студенток в результаті систематичних занять бадмінтоном

Згідно з отриманими даними спостерігається позитивна динаміка стійкості уваги, яка за період експерименту збільшилася на 3,65% (рис.6).

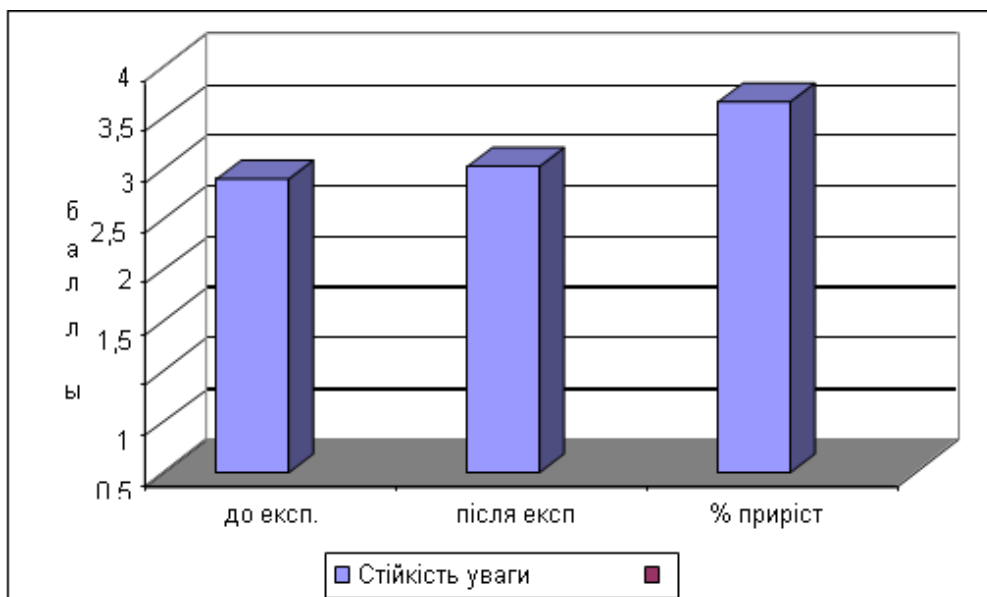


Рис. 6. Динаміка показників стійкості уваги студенток в результаті

систематичних занять бадмінтоном

Згідно з отриманими даними значний приріст результатів в ході експерименту спостерігається в показниках технічної підготовленості у студенток. В ході дослідження виявлено, що позитивна динаміка в тесті «жонгливання» склала 71,80%, стабільність виконання високо-далеких ударів зросла на 65,13%, а точність коротких і високих подачі збільшилася на 72,27% (Рис. 7).

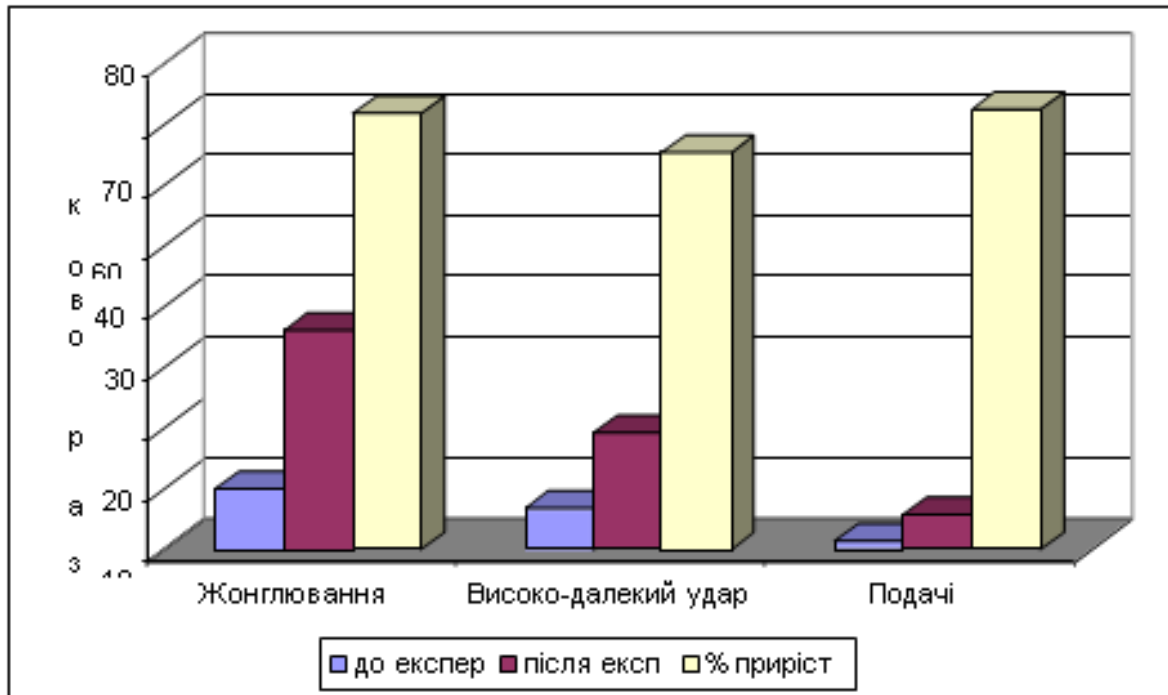


Рис. 7. Динаміка показників технічної підготовленості студенток в результаті систематичних занять бадмінтоном

Статистично достовірний приріст ($p < 0,05$) результатів тестування технічної підготовленості студенток в перший рік занять бадмінтоном пояснюється тим, що тестовані вправи відносяться до базових елементів техніки гри, а багато займаються вперше освоювали ази техніки гри в бадмінтон. Крім того різні варіанти завдань на техніку гри, пов'язані з удосконаленням спеціальних психофізичних якостей були включені в кожне навчально-тренувальне заняття, що і сприяло ефективному освоєнню техніки гри в бадмінтон.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми сприяв

виявленню основних положень застосування засобів індивідуально-ігрових видів спорту для формування психофізичної готовності студенток університету до педагогічної роботи. Встановлено, що науково-обгрунтоване побудова системи навчання ПВС в освітньому процесі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту, спрямований розвиток психофізичних якостей відповідно до розробленої концепції значно підвищує ефективність педагогічної роботи зі студентками.

2. Сформульована спортивно-педагогічна концепція психофізичної готовності студенток до фізкультурно-спортивної діяльності засобами ПВС, що включає 6 компонентів: рухові вміння, теоретичні знання, психологічні особливості, вміння навчити руховим діям, педагогічні вміння сприяла обгрунтуванню і розробці методики застосування ПВС в освітньому процесі студенток університету .

3. Реалізація розробленої методики застосування засобів індивідуально-ігрових видів спорту, спрямованої на психофізичну підготовку студенток університету до фізкультурно-спортивної діяльності, сприяла істотного покращання у спеціалізуються в настільному тенісі рухливості в суглобах в середньому на 4,4-15,5% ($p < 0,05$), поліпшення координаційних здібностей на 9,8-16,4%, підвищення швидкісних здібностей у середньому на 4,6-4,8%. При цьому показники силових здібностей покращилися на 32,5-35,6%, швидкісно-силові здібності збільшилися на 5,5%, реакція на рухомий об'єкт підвищилася на 4,0%, почуття простору покращився на 4,3% в порівнянні з початковим рівнем. Так само виявлено достовірне підвищення показників технічної підготовленості на 57,3-77,4%.

4. Експериментально доведено, що заняття бадмінтоном зі студентками університету за розробленою нами методикою сприяли достовірному ($p < 0,05$) підвищення таких показників: рухливість в суглобах покращилася на 6,7-35,8%, координаційні здібності зросли на 1,8 17,9%, швидкісні здібності збільшилися на 2,3-4,7%, силові якості підвищилися на 11,17-30,5%, швидкісно-силові здібності збільшилися на 13,9%, показники технічної підготовленості підвищилися на 65,1 - 72,3%. Стійкість уваги у студенток, що займаються бадмінтоном, покращилася на 3,65%, реакція на рухомий об'єкт підвищилася на 3,83%, почуття простору покращився на 0,83% в порівнянні з початковим рівнем. Так само виявлено

достовірне підвищення показників технічної підготовленості в різних тестах від 65,13% до 72,27%.

5. Встановлено, що заняття тенісом дівчат педагогічної спеціальності багдадського університету сприяло достовірному ($p < 0,05$) підвищенню таких показників: рухливість в суглобах збільшилася в середньому на 5,8-23,2%, координаційні здібності покращали на 25,3-27,7%,

швидкісні здібності зросли на 2,81-5,34%, силові якості збільшилися на 6,5-28,3%, швидкісно-силові здібності підвищилися на 10,6-15,0%, показники технічної підготовленості збільшилися на 64,6-78,7%. Стійкість уваги у студенток, що займаються тенісом, покращилася на 2,27%, проста реакція покращилася на 1,07%, реакція на рухомий об'єкт підвищилася на 0,37%, почуття простору покращився на 0,98% в порівнянні з початковим рівнем. Встановлено, що показники технічної підготовленості достовірно збільшилися в різних тестах від 64,6% до 78,69%.

6. Виявлено, що застосовуються засоби ПВС: настільного тенісу, бадмінтону та тенісу надають специфічний вплив на формування фізичної підготовленості студенток. Встановлено, що заняття настільним тенісом сприяли значному збільшенню силових якостей м'язів рук на 32,58% і нижніх кінцівок на 35,59%. Під впливом засобів бадмінтону студентки значно підвищили гнучкість хребетного стовпа (на 34,14%) і тазостегнових суглобів (на 35,8%). Заняття тенісом зі студентками дозволили їм значно збільшити координаційні здібності, що проявляються в метанні м'яча в ціль на 27,67% і статичному рівновазі на 25,34%.

АНОТАЦІЇ

П. І. П. Теоретико-методичні аспекти психофізіологічної підготовки під час реадаптації спортсменів ігрових видів спорту в умовах фізичної терапії. – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю «.....». – Назва закладу, Місто, 2021.

Магістерська робота присвячена питанню дослідження теоретична розробка і наукове обґрунтування психофізичної підготовки студенток до фізкультурно-

спортивної діяльності засобами і методами індивідуально-ігрових видів спорту. Виявлені показники психофізичної підготовленості студенток, що мають основне значення в досягненні ними успішності в майбутній фізкультурно-спортивної роботи. Розроблені та впроваджені інноваційні педагогічні методики вдосконалення психофізичної підготовленості студенток засобами індивідуально-ігрових видів спорту: бадмінтону, настільного тенісу та тенісу. Запропоновані організаційно-управлінські механізми процесу фізичного виховання, спрямовані на ефективну організацію навчально освітнього процесу, оптимізацію фізичних та інтелектуальних зусиль учнів студенток. Отримані нові дані про взаємозв'язок психофізичних показників з рівнем технічної підготовленості студенток Багдадського університету, що займаються бадмінтоном, настільним тенісом і тенісом. Отримані нові дані про характер змін в рівні фізичної підготовленості та ряді властивостей нервової системи студенток Багдадського університету, що відбулися під впливом застосування в навчально-освітньому процесі засобів індивідуально-ігрових видів спорту: бадмінтону, настільного тенісу та тенісу.

Ключові слова: аспекти психофізіології, ігрові види спорту, організаційно-управлінські механізми, рівень технічної підготовленості.