**Іваночко Оксана Юріївна. Обґрунтування рівнів фізичних навантажень студенток спеціальних медичних груп. : Дис... канд. наук: 24.00.02 – 2009**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Іваночко О. Ю. Обґрунтування рівнів фізичних навантажень студенток спеціальних медичних груп. – Рукопис.**  Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львівський державний університет фізичної культури, Львів, 2009.  Шляхом застосування сучасних наукових методик дослідження обґрунтовано рівні фізичних навантажень та визначено чотири етапи занять з фізичного виховання студенток спеціальної медичної групи. Розроблено та запроваджено науково обґрунтовану авторську програму з дисципліни „Фізичне виховання” для студенток спеціального навчального відділення вищих навчальних закладів ІІІ-ІV рівнів акредитації МОЗ України. Доведено, що дворічний період занять фізичним вихованням для студенток спеціальних медичних груп може складатися з чотирьох етапів занять з фізичного виховання тривалістю 6, 12, 17 та 35 тижнів, що узгоджується з функціональними можливостями організму і складністю захворювань студенток спеціальних медичних груп, рівнем належних величин фізичних навантажень, моторною щільністю заняття, величиною та кількістю повторень максимальної частоти серцевих скорочень і реакцією серцево-судинної системи на фізичні навантаження. Встановлено, що у студенток експериментальної групи відбувалося достовірне покращення показників фізичної підготовленості, параметрів функціонального стану серцево-судинної системи та розширення адаптаційних можливостей організму. Доведено, що заняття за авторською програмою із застосуванням поступового підвищення рівня фізичних навантажень за етапами занять сприяли достовірному наближенню їхніх показників до рівня показників основної медичної групи та дозволили перевести їх у підготовчі та основні групи з фізичного виховання. | |
| |  | | --- | | 1. Аналіз наукової літератури за напрямком дисертаційного дослідження показав, що в більшості випадків фізичне виховання студенток спеціальних медичних груп розглядалося тільки як фактор підтримання функціонального стану на належному для них рівні та поступового їх оздоровлення. Не з’ясованими залишилися питання дозування фізичного навантаження за обсягом, інтенсивністю, потужністю, моторною щільністю занять студенток СМГ. Не вивченими залишаються питання комплектування студенток СМГ, системи модульного контролю за показниками фізичної підготовленості та параметрами функціонального стану, методи побудови фізіологічної кривої академічних і самостійних занять, моделювання рівнів фізичних навантажень та режим їх поетапної регламентації, що свідчить про актуальність теми дисертації. 2. За результатами дослідження встановлено, що від початку першого етапу і до кінця четвертого етапу занять з фізичного виховання за авторською програмою студентки експериментальної групи мали достовірно кращі показники приросту фізичного розвитку: окружність грудної клітки збільшилася на 2,5 см, життєва ємність легень – на 0,7 л, станова сила – на 25,4 кг, сила правої кісті – на 8,4 кг, лівої кісті – на 5,7 кг,а екскурсія грудної клітки – на 1,9 см. Найбільший приріст результатів фізичної підготовленості у студенток експериментальної групи відбувся за такими показниками: кут у положенні сидячи на підлозі, руки в сторони, ноги підняті під кутом 90 – на 22,5 с; стрибок у довжину з місця – на 21,9 см; біг 300 м – на 17 с; з положення лежачи на спині (руки за головою) перейти в положення сидячи, ноги не фіксуються – на 16 разів. За показниками функціонального стану студентки експериментальної групи на початку першого етапу характеризувалися низьким рівнем параметрів серцево-судинної, дихальної систем і гемодинаміки, а наприкінці четвертого етапу, після виконання всіх завдань, закладених в авторський програмі, вони достовірно покращили свої показники і за серцевими індексами Руф’є та Скибінскі проходили тестування з оцінкою „відмінно”, що наблизило їх до рівня показників основної медичної групи. 3. Доведено, що у студенток спеціальної медичної групи із захворюваннями серцево-судинної системи відбулося розширення адаптаційних можливостей організму у відповідь на запропоновані рівні фізичних навантажень за авторською програмою на кожному з етапів до кінця відповідно 6, 12, 17 та 35-го тижня занять від його початку. Внаслідок покращення адаптаційних механізмів на вершині фізіологічної кривої контрольного заняття максимальна ЧСС зменшилася відповідно на 20,0±2,0, 22,0±2,0, 22,±4,0 та 24,0±2,0 уд/хв, середня пульсова вартість заняття – на 12,0±2,0, 12,0±2,0, 14,0±2,0, 16,0±2,0 уд/хв, індекс Руф’є в зменшився на всіх етапах на 2,9 одиниць. Параметри електрокардіограми достовірно не змінювалися. Рівень фізичного навантаження на кожному з чотирьох етапів академічних і самостійних занять з фізичного виховання регулювалися через послідовне та поступове підвищення моторної щільності заняття, скорочення часу досягнення максимальної частоти серцевих скорочень і збільшення кількості її повторень в одному занятті від одного до трьох з урахуванням коливань параметрів серцево-судинної системи й активізації адаптаційних можливостей. 4. Упровадження розробленої авторської програми занять з фізичного виховання сприяло більш вираженому покращенню структурних і функціональних змін організму студенток експериментальної групи порівняно з контрольною: нормалізації вегетативної реактивності, збільшенню життєвої ємності легень, максимальної легеневої вентиляції та резерву вентиляції; економізації функцій серцево-судинної системи; нормалізації реакції електрокардіографічних показників на фізичне навантаження. 5. Мотивацією до регулярних академічних та самостійних занять з фізичного виховання став модульний контроль за фізичною підготовленістю і функціональним станом організму студенток експериментальної групи на основі багатобальної рейтингової оцінки. При цьому розроблені прогностичні показники рівня фізичної підготовленості і функціонального стану сприяли студенткам у досягненні прогнозованого рівня контрольних показників, здоровій конкуренції між ними у процесі навчання. Застосування різних рівнів фізичних навантажень на етапах академічних і самостійних занять з фізичного виховання у дворічному періоді навчання студенток за авторською програмою достовірно наблизили їхні показники до рівня показників основної медичної групи та дозволили перевести їх у підготовчі й основні групи з фізичного виховання. 6. Експериментально доведено ефективність авторської програми із застосуванням різних рівнів фізичного навантаження на етапах занять з фізичного виховання для студенток спеціальних медичних груп. Так, 26 студенток експериментальної групи з 28 (92,9%) покращили показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості та параметри функціонального стану, причому 12 з них (42,8%) були переведені у підготовчу групу, а 10 (35,7%) – в основну. Серед студенток КГ лише 12 осіб (41,4%) покращили показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану, і тільки 2 з них (6,9%) були переведені у підготовчу групу**.** 7. Результати проведених досліджень дають підстави рекомендувати авторську програму для студенток спеціальних медичних груп до впровадження у навчальний процес студентів вищих навчальних закладів. | |