**Андрєєва Олена Валеріївна. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12-13 років : Дис... канд. наук: 24.00.02 – 2002**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **АНДРЕЄВА О.В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12-13 років. – 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, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ, 2002.  Дисертація присвячена актуальній проблемі використання фізкультурно-оздоровчих занять для підвищення рівня здоров’я дівчат-підлітків. Розглянуті деякі аспекти захворюваності учнів, що відкриває можливості більш ефективного застосування профілактично-оздоровчих заходів. Визначення взаємозв’язку показників фізичної підготовленості і фізичного здоров’я дівчат 12-13 років дозволило розробити нормативи фізичної підготовленості, які відповідають стабільному рівню їхнього здоров’я. Запропонована модифікована система оцінки біологічного віку. Обгрунтовано раціональне співвідношення спрямованості фізичних навантажень та їх нормування у фізкультурно-оздоровчих заняттях дівчат-підлітків.  У результаті проведення комплексних фізіологічних, антропометричних та педагогічних досліджень розроблена методика фізкультурно-оздоровчих занять з дівчатами 12-13 років різного рівня здоров’я, яка містить оздоровчі види гімнастики і спортивні ігри з фіксованим співвідношенням фізичних навантажень різної спрямованості та інтенсивності. | |
| |  | | --- | | 1. Аналіз спеціальної літератури дозволив виділити основні проблеми у системі фізичного виховання школярів. Однією з них є пошук радикальних заходів для забезпечення здоров'я підростаючого покоління за допомогою фізичних вправ. До числа маловивчених аспектів даної проблеми належать: взаємодія показників фізичного здоров'я і фізичної підготовленості учнів; визначення нормативної оцінки фізичної підготовленості з урахуванням рівня фізичного здоров'я школярів; програмування фізкультурно-оздоровчих занять зі школярами.  2. Вивчення потреб, мотивів та інтересів школярок 12-13 років показало, що серед обраних цілей занять переважають: потреба в рухах (70,3%), поліпшення форми тіла (62,6%), поліпшення здоров'я (50,6%), активний відпочинок (28%), досягнення спортивного результату (25,3%) і потреба у спілкуванні (17,3%); інтерес до занять фізичними вправами підвищують ігровий і змагальний методи, музичний супровід, диференційований підхід; 78% опитаних не займаються у фізкультурно-оздоровчих групах. Проте, 39,9% дівчат з їх числа хотіли б займатися оздоровчим видам гімнастики, 36% – ігровим видам занять, 17,2% – нетрадиційним видам тощо.  3. Проведений аналіз захворюваності учнів дозволив встановити динаміку захворюваності та визначити її специфіку, яка виявляється в підвищенні гострих респіраторних вірусних-інфекційних захворювань в осінньо-зимовий період, що обумовлює необхідність проведення профілактико-оздоровчих заходів у періоди, які передують цим сплескам. Встановлено, що найбільше число пропущених через хворобу днів припадає на учнів 6-7 класів (12-13 років).  Динаміка числа пропусків через хворобу з віком урізноманітнюється як у хлопчиків, так і в дівчаток. У хлопчиків частота захворюваності на 9% нижча, ніж у дівчат. У них спостерігається три критичних періоди погіршення здоров'я з піками в другому, шостому і дев'ятому класах; у дівчат такий період один – у шостому-сьомому класах.  Отримані результати свідчать про те, що для осіб жіночої статі найкритичнішим у плані захворюваності є вік 12-13 років, який припадає на 6-7 клас. Поглиблене дослідження стану фізичного здоров'я даної групи учнів показало, що серед обстежених дівчат-підлітків 12-13 років тільки 20% мають середній рівень фізичного здоров'я, 80% – низький і нижчий за середній, а з вищим за середній і високим рівнем здоров'я не виявлено учениць взагалі; серед захворювань 12-13-річних школярок переважають хвороби органів дихання (46,5%), нервової системи й органів чуття (17,2%), кістково-м'язової системи (12,4%),шлунково-кишкового тракту (12,3%), інфекційні хвороби (7,2%), захворювання сечостатевої системи (3,6%).  Результати дослідження стану фізичної підготовленості школярок 12-13 років виявили незадовільний рівень розвитку силової витривалості (36,9%), гнучкості (47,0%), м'язової сили (25,5%), аеробної витривалості (18%), швидкісно-силових якостей (10,3%) і спритності (14,7%).  4. Високий рівень фізичного здоров'я обстежених учениць статистично обумовлений більш якісним станом їхньої фізичної підготовленості. Коефіцієнт канонічної кореляції, розрахований між показниками фізичного здоров'я, з одного боку, і показниками фізичної підготовленості, з іншого, у школярок низького РФЗ дорівнює 0,616; нижчого за середній РФЗ – 0,656 і середнього РФЗ – 0,754. З 105 розрахованих коефіцієнтів кореляційного відношення між окремими компонентами фізичного здоров'я і фізичної підготовленості школярок 64% має середню і високу залежність.  5. Головними компонентами фізичної підготовленості, які впливають на фізичне здоров'я 12-13-річних дівчат, є показники аеробної витривалості ( = 0,427-0,773), швидкісно-силові якості ( = 0,324-0,699), сила і силова витривалість ( = 0,311-0,719). Їх пріоритет обумовлений найбільш значимими коефіцієнтами кореляції з чотирма із п'ятьох складових фізичного здоров'я обстежених учениць.  Показники швидкості взаємодіють з життєвим індексом на рівні нижчому за середній ( = 0,325-0,397), показники спритності на такому ж рівні ( = 0,277-0,328) взаємодіють з тонусом активності м'язової тканини (силовий індекс) а на рівні вищому за середній ( = 0,476-0,707) – також із життєвим індексом. П'ятий компонент фізичного здоров'я – відношення маси тіла до його довжини – має істотні кореляції тільки з показниками гнучкості хребта.  Коефіцієнти кореляції між взаємозалежними функціональними і руховими компонентами покращуються з підвищенням рівня фізичного здоров'я обстежених учениць.  6. Встановлення взаємозв'язку між показниками фізичного здоров'я і фізичної підготовленості дозволило скласти рівняння регресії та розрахувати необхідні нормативи в рухових тестах, що дає можливість визначати спрямованість і співвідношення засобів при корекції фізичного стану на фізкультурно-оздоровчих заняттях.  7. Вивчення загальної дисперсії і відсоткового внеску кожного чинника фізичної підготовленості дало можливість визначити раціональне співвідношення засобів різноманітної спрямованості на фізкультурно-оздоровчих заняттях учениць 12-13 років: на розвиток силової витривалості – 29% усього часу, відведеного на фізичну підготовку; швидкісно-силових якостей – 20%, спритності – 21%, аеробної витривалості – 18%, швидкості – 12%.  8. За допомогою факторного аналізу проаналізовані описані в літературі системи оцінювання біологічного віку підлітків. Визначені найінформативніші показники, якими є рівень фізичного розвитку, індекс гетерохронності, вторинні статеві ознаки (статева формула). На основі отриманих даних здійснена модифікація наявної системи оцінювання біологічного віку дівчат-підлітків , що дозволило розробити поглиблену систему оцінювання біологічного віку й експрес-оцінку для практики фізичного виховання.  9. Результати проведеного експерименту показали ефективність розробленої програми фізкультурно-оздоровчих занять зі школярками 6-7 класів. У них підвищився рівень фізичного здоров'я (57% учениць експериментальної групи досягли середнього рівня фізичного здоров'я проти 14% школярок контрольної групи); знизилася кількість днів, пропущених через хворобу (вірогідні розходження між показниками захворюваності контрольної й експериментальної групи виявлені після двох місяців занять); вірогідно підвищився рівень рухової активності (індекс фізичної активності змінився з 35,8±1,17 ум.од. до 40,3± 1,24 ум.од.); приріст у рухових тестах школярок контрольної групи склав 2-4%, експериментальної – 3-12%. При цьому в контрольній групі тільки в тестах на витривалість і на спритність він був статистично значимим (р<0,05), а в експериментальній групі – лише в тестах на гнучкість не виявлено істотних змін.  Приведені результати дозволяють рекомендувати даний підхід до програмування фізкультурно-оздоровчих занять з учнями різного рівня фізичного здоров'я, що сприятиме подальшому вдосконаленню навчальних програм з фізичної культури для загальноосвітньої школи. | |