**Романенко Віктор Васильович. Вплив різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю : Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Вінницький держ. педагогічний ун-т ім. Михайла Коцюбинського. — Вінниця, 2003. — 220арк. — Бібліогр.: арк. 165-192**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Романенко В.В. Вплив різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю. - 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 інститут фізичної культури, Львів, 2003 рік.  Дисертацію присвячено вивченню впливу різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів (ВНЗ) гуманітарного профілю. У ній аналізуються форми, засоби, методи та методичні прийоми ефективного впровадження різних режимів рухової активності у навчальний процес студенток ВНЗ гуманітарного профілю, на основі експериментальних матеріалів рекомендуються різні моделі рухової активності.  Метою дослідження було експериментально обґрунтувати раціональний спеціально організований режим рухової активності студенток ВНЗ гуманітарного профилю. **Об’єктом** дослідження є рухова активність студенток ВНЗ гуманітарного профілю. **Предмет**дослідження – вплив різних за обсягом і змістом видів рухової активності на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю. Наукова новизна отриманих результатів: вперше розроблено модельні характеристики рухової активності студенток залежно від видів фізичної активності; отримано нові дані про структуру, зміст і обсяг рухової активності студенток ВНЗ гуманітарного профілю; взаємодію побутового, навчального і фізкультурно-оздоровчого компонентів рухового режиму і їх вплив на фізичний стан вказаного контингенту; конкретизовані способи дозування навантаження на основі врахування психофізичних особливостей студенток на заняттях різними видами рухової активності; розроблено підходи до методичного забезпечення найбільш популярних серед студенток видів аеробіки. | |
| |  | | --- | | 1. Аналіз даних числених досліджень і змісту спеціальної літератури підтверджує істинність того, що рухова активність була і залишається одним із головних чинників зміцнення і збереження здоров’я, покращення фізичного стану студентської молоді.  Варто зазначити, що більшість робіт, присвячених руховій активності, носить констатуючий характер, найменшою мірою в них досліджувалися проблеми визначення перспектив різних видів рухової активності, в тому числі конкретних видів фізичних вправ з метою забезпечення раціональних режимів рухової активності для конкретного профілю ВНЗ.  2. Встановлено провідні мотиви до занять різними видами рухової активності у студенток:  косметичні: зниження ваги, покращення постави, ходи і загального зовнішнього вигляду (65-70 % відповідей респондентів);  оздоровчі фактори і гігієнічні навички (20-25 %);  фізична і розумова працездатність (10-15 %);  нервово-психічна стійкість і самопочуття (15-20 %).  3. У констатуючому експерименті виявлено, що в показниках функціональної і фізичної підготовленості спостерігається значна неоднорідність отриманих результатів. Так, у прояві життєвої ємності легень їх діапазон склав від 3253 до 3730 мл, у швидкості бігу на 100 м – від 17,01 до 16,79 с, у витривалості з бігу на 2000 м – від 11,9 до 11,77 хв, у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи – від 13 до 15 разів, у стрибку в довжину – від 168,3 до 176,2 см, у спритності з бігу 4х9 м – від 11,45 до 11,09 с, у гнучкості в нахилі тулуба вперед – від 14,3 до 17,7 см.  Загальний обсяг рухової активності у студенток старших курсів, порівняно з молодшими, є обмеженіший (Р < 0,01) за рахунок того, що старшокурсниці більше уваги приділяють теоретичним заняттям, перегляду телепрограм, читанню літератури тощо. При цьому вони витрачають на 21 % часу менше для активних занять фізичними вправами, що негативно впливає на їх фізичний стан.  Викликає тривогу рівень розвитку основних фізичних якостей студенток: переважна більшість з них оцінена за Державними тестами на “незадовільно”.  4. У структурі *макроциклу* оздоровчого тренування студенток, які займалися різними видами аеробіки тривалістю 38 тижнів, ми виділили чотири етапи: початковий, втягуючий, тренувальний, підтримуючий.  **Головними завданнями початкового етапу** були: діагностика вихідного рівня морфофункціональних показників і визначення початкової адаптації серцево-судинної системи до фізичних навантажень, які викликали збільшення пульсу в діапазоні 135-150 уд/хв. Тривалість початкового етапу становила 6 тижнів.  **Втягуючий етап** (7 тижнів) мав на меті покращення техніки вправ, удосконалення адаптивних процесів організму до підвищених навантажень.  **Тренувальний етап** (20 тижнів) забезпечував довготермінову і стійку адаптацію організму на основі постійного нарощування спочатку обсягу, потім інтенсивності фізичних навантажень.  **Підтримуючий етап** (5 тижнів) мав на меті закріплення кумулятивного оздоровчого ефекту. Для кожного етапу були розроблені типові моделі рухової активності.  5. На основі апробованої експериментальної програми нами розроблені моделі рухової активності:  **перша** – для студенток другого курсу, які побажали, крім двох обов’язкових занять з фізичного виховання за загальною програмою (4 академічні години), займатися шейпінгом два рази на тиждень по 1 годині та двічі на тиждень самостійно займатися фізичними вправами по 20-30 хвилин (40-60 хвилин на тиждень) з інтенсивністю 120-130 уд/хв;  **друга** – для студенток, які побажали займатися, крім двох обов’язкових занять з фізичного виховання за загальною програмою (4 години), ще два рази на тиждень фанк-аеробікою по 30-40 хвилин та двічі на тиждень практикувати самостійні заняття фізичними вправами по 20-25 хвилин (40-50 хвилин на тиждень) з інтенсивністю 130-150 уд/хв;  **третя** – для студенток, які побажали, крім двох обов’язкових занять з фізичного виховання за загальною програмою (4 години), два рази на тиждень по 60-90 хвилин (120-180 хв. на тиждень) відвідувати заняття з аква-аеробіки (водної аеробіки) та двічі на тиждень самостійно займатися фізичними вправами до 15-20 хвилин (30-40 хв.) з інтенсивністю 120-130 уд/хв.  6. Встановлено, що в основу програм рухової активності студенток покладено такі положення:  навчально-тренувальний процес повинен мати оздоровчо-профілактичну спрямованість;  засобами фізичного виховання мають бути вправи аеробної спрямованості і помірної інтенсивності;  залежно від завдань заняття при виконанні фізичних вправ ЧСС повинна знаходитися в межах 120-160 уд/хв;  засоби і методи фізичного виховання мають бути адекватними морфофункціональним особливостям особи і сприяти покращенню діяльності серцево-судинної системи, загальній витривалості, силовим здібностям, гнучкості.  7. Застосування експериментальної програми за короткий термін (один навчальний рік) дозволило досягти значних зрушень у фізичній підготовленості студенток усіх експериментальних груп: у розвитку швидкісних можливостей – на 8,8-12,8 %, у витривалості – на 10,0-16,6 %, у розвитку швидкісно-силових якостей – на 9,8-11,4 %, у м’язовій силі – на 20,3-31,2 %, у гнучкості – 41,2-63,7 %.  8. Про ефективність експериментальної програми підвищення фізичної підготовленості студенток другого курсу свідчать результати проведення порівняльного аналізу рівня фізичної підготовленості студенток експериментальних груп в кінці навчального року і рівня вимог за Державними тестами в розвитку фізичних якостей. Слід зазначити, що в абсолютній більшості при повторному тестуванні в кінці навчального року всі вони досягли рівня оцінки “4”, а в деяких випадках – “5” (спритність і гнучкість).  Маючи практично однакові вихідні дані, під впливом експериментальної програми значно підвищився обсяг загальної рухової активності студенток – від 26,6 до 32,6 % та обсяг фізкультурно-оздоровчої рухової активності – від 29,6 до 42,6 %.  9. У студенток експериментальних груп під впливом авторської програми на завершальному етапі педагогічного експерименту значно покращилася розумова і фізична працездатність. Так, показники розумової працездатності (зосередженість, стійкість, концентрація уваги) за навчальний рік зросли на 5,8-10,6 %.  Цілеспрямоване використання засобів рухової активності дозволило у всіх експериментальних групах значно покращити фізичну працездатність студенток – на 9,2-12,2 % (Р < 0,001).  10. Порівняння отриманих в експерименті результатів зі шкалою оцінки рівня фізичного здоров’я показало, що з нижчого за середній (3-5 балів) і середнього рівня (6-10 балів) на початку експерименту всі студентки експериментальних груп були переведені або до вищого за середній рівня (11-12 балів, 65-70 % студенток), або до високого (13 і більше балів, 30-35 % студенток) рівня здоров’я.  На завершення експерименту на другому курсі практично у всіх студенток експериментальних груп був відсутній ризик розвитку захворювань серцево-судинної системи.  11.Результати дослідження свідчать про те, що вирішення проблеми підвищення рухової активності студентської молоді можливе лише при комплексному підході до вибору раціональних режимів рухової активності. Наша методика побудови моделей рухової активності на основі врахування мотивацій і особливостей фізичного стану студенток може бути використана у практиці роботи кафедр фізичного виховання ВНЗ. | |