**Бондарчук Наталія Яківна. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів з різних біогеохімічних зон Закарпаття : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Ужгородський національний ун-т. — Ужгород, 2006. — 203арк. : табл. — Бібліогр.: арк. 169-196.**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Бондарчук Н. Я. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів з різних біогеохімічних зон Закарпаття. – 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, 2006.  Дисертація присвячена питанням диференційованого підходу до фізичного виховання студентів, які мешкають у регіонах з недостатньою кількістю йоду в навколишньому середовищі. Встановлено, що стандартна державна програма з фізичного виховання недостатньо ефективна. Запропоновано і обґрунтовано новий спосіб поділу студентів на достатньо однорідні групи за місцем проживання у Закарпатській області, що створює умови для диференційованого підходу до процесу фізичного виховання. Розроблено прогнозні моделі належних норм для юнаків у рухових тестах на силу, витривалість, фізичну працездатність, швидкісно-силові якості залежно від їхніх соматометричних параметрів, що дає змогу визначення діапазону відповідно до безпечного рівня фізичного здоров'я. | |
| |  | | --- | | 1. Вивчення наукової літератури з теорії і методики фізичного виховання, педагогіки та психології дає можливість стверджувати про диференційований підхід як ефективний засіб поліпшення фізичного стану і здоров'я студентів. У значній кількості досліджень запропоновано засоби і методи диференційованого підходу, критерії поділу студентів на однорідні групи з урахуванням їхнього здоров'я, особливостей ВНД, фізичного розвитку і підготовленості. Разом з тим залишається недостатньо вивченою проблема впливу природного чинника регіону з дефіцитом йоду, до якого належать окремі зони Закарпатської області, на морфофункціональний стан юнаків. Таким чином, це може бути підставою для диференціювання засобів фізичного виховання студентської молоді, яка проживає у різних біогеохімічних умовах довкілля. 2. Підтверджено дані літератури про тенденцію погіршення стану здоров'я студентської молоді.   Сьогодні є актуальним питання про стан здоров'я студентської молоді, яке не відповідає тенденції розвитку сучасного суспільства. Результати обстежень за даними медичних карт свідчать, що у процесі навчання у ВНЗ зменшується кількість студентів основної групи (на 8,13%) і збільшується кількість спеціальної (на 7,21%) та незначною мірою підготовчої (на 0,48%) груп.  За останні роки відбулися значні зміни у структурі захворювань. Зменшилася кількість хвороб органів травлення, органів дихання, системи кровообігу, сечостатевої системи та захворювань на цукровий діабет. Проте зросла кількість захворювань щитоподібної залози, нервової системи, органів чуття і кістково-м’язової системи. Це спричинило загальне зростання захворюваності студентів на 9,56%.  3. Фізичний стан варто розглядати як результат взаємодії різних систем організму людини, рухової сфери, адаптаційних здібностей організму і його функціональних можливостей, які забезпечують успішну реалізацію рухових завдань.  Невисокий рівень фізичного стану студентів Закарпатської області характеризується неоднорідністю результатів. Середні величини фізичного розвитку студентів з низинних районів знаходяться у межах норми; у студентів з гірських районів вони нижчі від норми. Розрахунок ідеальної маси тіла (за формулою К. Купера) показав, що середня вага у студентів з низинних районів повинна бути вища на 3,37%, у студентів з гірських районів – на 9,47%. Пропорційність будови тіла і розвитку мускулатури не відповідає середнім стандартам гармонійного атлетичного розвитку. Рівень фізичної підготовленості студентів невисокий. Найменше розвинені швидкісно-силові якості, сила та витривалість.  4. Використання кореляційного аналізу дозволило виявити низку інформативних рухових тестів, які мають найбільший функціональний взаємозв’язок з показниками фізичного розвитку. Ці тести спрямовані на вимірювання сили м'язів (утримання вису на зігнутих руках), серед них також тест на фізичну працездатність (PWC170, Вт), швидкісно-силовий тест (стрибок у довжину з місця), тест на витривалість (біг 3000 м).  Для найбільш значимих показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості складено рівняння регресії, яке використовується як прогнозна формула для визначення належних норм.  5. Встановлений достовірний взаємозв’язок і взаємозалежність тироксину з фізичним розвитком і фізичною працездатністю. Найвищий коефіцієнт кореляції виявлений між Т4 та масою і довжиною тіла (r = 0,666; r = 0,520) у студентів з низинних районів (р < 0,001) і (r = 0,840; r = 0,760) у студентів з гірських районів. Зв'язок на рівні р < 0,01 виявлений між Т4та PWC170, Вт (r = 0,315 та r = 0,215), що зумовлено важливою роллю тиреоїдних гормонів у регуляції росту і розвитку організму, а також великим значенням в адаптації організму до м’язової діяльності.  6. Критерієм розподілу студентів на однорідні групи слугували результати кластерного аналізу. Реалізація диференційованого підходу до процесу фізичного виховання студентів передбачає поділ юнаків на дві групи згідно з визначеними кластерами.  Студенти, які належать до першого кластера, мають недостатню масу відносно зросту, знижені обводи частин тіла, нижчі від середніх показники розвитку фізичних якостей, низькі функціональні можливості, низький рівень гомеостазу тиреоїдних гормонів; ці студенти є мешканцями гірських районів. Представники другого кластера характеризуються оптимальними масо-зростовими показниками, середніми обводами частин тіла, мають середні показники розвитку швидкості, нижчі від середніх функціональні можливості і відповідний до норми рівень гомеостазу тиреоїдних гормонів – це студенти, які проживають у низинних районах області.  7. Результати зіставлення показників, виділених у кластерному аналізі, з тими показниками, що визначились як інформативні в кореляційному аналізі, дають нам змогу говорити про можливість диференційованого підходу до студентів залежно від гормонального статусу (за показниками тироксину та трийодтироніну в крові), який буде полягати в педагогічному контролі (комплексі показників та їхніх нормативів), підборі засобів і дозуванні фізичних навантажень у процесі фізичного виховання.  8. Вивчення загальної дисперсії та відсоткового вкладу кожного фактору фізичного стану дало можливість визначити раціональне співвідношення засобів фізичного виховання різної спрямованості у заняттях з юнаками з різних біогеохімічних зон Закарпаття. Для студентів з гірських районів 41% часу відводиться на виконання вправ для розвитку загальної витривалості, 23% - сили, 18% - швидкісно-силових якостей, 8% - швидкісної витривалості та по 5% - гнучкості і координації.  Студентам з низинних районів рекомендується 39% часу приділяти розвитку загальної витривалості, по 17% - сили і спритності, 11% - швидкісно-силових якостей, 12% - швидкісної витривалості та 4% - гнучкості.  Для навантажень аеробного характеру пульсовий режим студентів з низинних районів складає 140-152 уд/хв та 134-140 уд/хв для студентів з гірських районів, анаеробного характеру – відповідно 182-194 уд/хв та 176-182 уд/хв.  9. Під впливом адекватних фізичних навантажень спостерігаються істотні зміни вмісту тиреоїдних гормонів у крові, особливо при недостатньому постачанні йоду в організм. Найвищий ріст основних показників функціональної активності щитоподібної залози зафіксовано у юнаків з гірських районів області (р < 0,001), причому в гірській зоні досліджувані параметри (Т4; Т3) були нижчими, ніж у низинних районах. Отже, збільшення вмісту тиреоїдних гормонів у крові не створює негативного впливу на пристосування організму до фізичного навантаження. Скоріш за все, воно свідчить про доцільність підвищення тиреоїдної функції під час м’язової діяльності.  10. Упровадження розробленої методики диференційованого підходу до процесу фізичного виховання студентів з різних біогеохімічних зон Закарпаття сприяє їхньому фізичному розвитку та його гармонійності (р < 0,001), стимулюванню розвитку силових та швидкісно-силових якостей (р < 0,001), підвищенню фізичної працездатності (р < 0,001) та вмісту тиреоїдних гормонів у крові (р < 0,001). У студентів з гірських районів різниця між вихідними показниками та показниками, отриманими в результаті застосування методики диференційованого підходу, виявляється більш значущою. З огляду на це програма наших занять мала профілактико-оздоровчу спрямованість та сприяла корекції гормонального статусу студентів і переходу їх до безпечної зони фізичного здоров'я.  Таким чином, педагогічний експеримент показав високу ефективність запропонованої методики диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів з різних біогеохімічних зон Закарпаття, що є підставою для широкого її впровадження у навчальний процес вищих навчальних закладів.  Залишаються перспективними подальші дослідження і розробки з цієї проблеми, які полягатимуть у вивченні активності щитоподібної залози залежно від адаптаційних можливостей організму. | |