**Чепурна Віта Сергіївна. Лікувальна фізична культура у фізичній реабілітації школярів 11-13 років з хронічними бронхітами та пневмоніями в умовах загальноосвітньої школи : Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Харківська держ. академія фізичної культури. — Х., 2003. — 191арк. — Бібліогр.: арк. 171-183**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Чепурна В.С.**Лікувальна фізична культура у фізичній реабілітації школярів 11-13 років з хронічними бронхітами та пневмоніями в умовах загальноосвітньої школи. – 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. – Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, 2003.  Дисертація присвячена питанням оптимізації функцій основних систем організму школярів середньої загальноосвітньої школи з хронічними захворюваннями органів дихання. У дисертації визначено рівень фізичного розвитку, функціонального стану кардіореспіраторної системи і загальної фізичної підготовленості школярів 11-13 років. На основі одержаних результатів розроблено і експериментально обґрунтовано методику лікувальної гімнастинки з використанням єлементів гімнастики Хатха-Йога для школярів спеціальних медичних груп з хронічними бронхітами та пневмоніями. Під впливом занять по запропонованій методиці в експериментальній групі визначено більш позитивні зміни функціональних показників дихальної та серцево-судинної системи, а також показників загальної фізичної підготовленості та результатів Гарвардського степ-тесту ніж у контрольній групі. Основні результати дослідження впроваджені в практику роботи середніх загальноосвітніх шкіл м. Харкова. | |
| |  | | --- | | 1. Аналіз і узагальнення даних літературних джерел дозволили зробити висновок, що є методики лікувальної гімнастики, які базуються на йогівських асанах і пранаямі і відзначають позитивний вплив гімнастики Хатха-Йога на рівень  Рис. 1. Динаміка та моделювання досліджених показників дівчат експериментальної групи  діяльності різних систем організму. Але нами не знайдено наукових праць із вивченням впливу гімнастики Хатха-Йога на функціональний стан організму та фізичну підготовленість школярів 11-13 років з хронічними бронхітами та пневмоніями.  2. Учні, які віднесені до спеціальної медичної групи, при складанні рухових тестів (біг на 60 м, стрибки у довжину з місця та розбігу, гнучкість) показали при первинному обстеженні недостатню фізичну підготовленість; мали знижені показники зовнішнього дихання (ЖЄЛ, ПТХМ, гіпоксичні проби Штанге і Генчі, ЧД); в межах норми були показники фізичного розвитку (довжина тіла, маса тіла, окружність грудної клітки); тенденція до збільшення спостерігалась у показниках функціонального стану серцево-судинної системи (ЧСС, АТ); швидкість відновлення організму після навантаження можна оцінити як незадовільну (Гарвардський степ-тест). Дослідженні показники учнів основної групи не відповідали нормам.  3. Проведений педагогічний експеримент підтвердив, що розроблена та впроваджена методика лікувальної гімнастики, з використанням елементів гімнастики Хатха-Йога є ефективним засобом лікувальної фізичної культури у фізичному вихованні школярів з хронічними бронхітами та пневмоніями.  Порівнюючи результати учнів експериментальної і контрольної групи, зазначено достовірну перевагу в експериментальній групі з таких показників:  збільшення показників ЖЄЛ на 15,1 %;  зростання часу затримки дихання на вдиху на 17,6 % та часу затримки дихання на видиху на 12,0 %;  результати педагогічного тесту “гнучкість хребетного стовпа” зросли на 99,8 %;  збільшення показників коефіцієнта індексу Гарвардського степ-тесту на 6,1 %.  4. Методика ЛФК на основі йогівських асан сприяла нормалізації стану бронхіальної прохідності у хлопців 13 років експериментальної групи на відміну показників дівчат 11 років контрольної групи. При первинному обстеженні швидкість вдиху у хлопців 13 років складала 4,81±0,16 лсек– 1, при повторному – 5,88±0,15 лсек– 1; швидкість видиху при первинному – 4,56±0,20 лсек– 1, при повторному – 6,00±0,21 лсек– 1.  5. Аналіз трендових моделей показав, що з перевірених лінійних, степенних, логарифмічних, поліноміальних та експоненційних моделей найбільш точно описують дані педагогічного експерименту лінійні, поліноміальні і логарифмічні типи рівнянь.  6. В результаті математичного моделювання встановлено, що рівняння логарифмічного, поліноміального типу можна використовувати для побудови номограми, оцінки впливу гімнастики Хатха-Йога на функціональний стан організму і загальну фізичну підготовленість школярів.  7. Існує потреба подальшого вивчення впливу йогівських асан, дихальної гімнастики, елементів релаксації і аутогеного тренування на організм школярів з хронічними бронхітами та пневмоніями, як одного з напрямків сучасних нетрадиційних заходів, для розробки більш детальної характеристики впливу лікувальної фізичної культури. | |