**Ніколаєв Сергій Юрійович. Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей : Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. — Луцьк, 2004. — 231арк. — Бібліогр.: арк. 175-196.**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Ніколаєв Сергій Юрійович**. Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей. – 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, 2004.  Об’єкт *–* фізичне виховання студентів вищих закладів освіти.  Мета *–* теоретично обґрунтувати та розробити диференційовану програму оптимізації рухової активності студенток вищих закладів освіти з урахуванням їх психофізичних особливостей.  Методи: теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел; анкетування; психофізичні тестування; педагогічне тестування; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.  Наукова новизна: визначено комплекс організаційно-педагогічних умов, які визначають рівень рухової активності студенток вищих закладів освіти; розроблено науково обґрунтовану диференційовану програму оздоровчих занять студенток з урахуванням їх психофізичних особливостей; визначено кількісні взаємозв’язки між показниками психофізичних особливостей, рівнем рухової активності та фізичної підготовленості студенток.  У дисертації визначено комплекс організаційно-педагогічних умов, які визначають рівень рухової активності студенток, обґрунтовано програму фізкультурно-спортивних занять залежно від психофізичних особливостей студенток, розроблено комплекси фізичних вправ та дозування навантажень для розвитку психофізичних можливостей студенток. | |
| |  | | --- | | 1. У сучасних умовах відбувається активізація наукових досліджень з метою вдосконалення фізичного виховання у вищих закладах освіти. Переважна більшість науковців констатують оздоровчу спрямованість фізичного виховання за умови раціонального дозування навантажень відповідно до індивідуальних психофізичних особливостей студентів. Водночас у наукових дослідженнях практично відсутні розробки щодо співвідношення фізичних навантажень та їх дозування відповідно до індивідуальних психофізичних можливостей студенток ВНЗ.  2. Психофізичні можливості студенток вищих закладів освіти характеризуються такими особливостями:  – найвищі показники частоти рухів за результатами теппінг-тесту у студенток спостерігаються на першому етапі виконання тесту. Після цього у дівчат відбувається різке зниження швидкості рухів на 7,5–27,6% залежно від курсу навчання. На третьому етапі теппінг-тесту у студенток 2 і 3 курсів навчання спостерігається підвищення показників тестування, на 4 курсі результати продовжують знижуватися; на четвертому етапі теппінг-тесту показники студенток стабілізуються;  – точність вимірювання силових, часових та просторових параметрів залежить від індивідуальних особливостей та віку студенток. Точність дотримання силових параметрів становить 5,69–5,98 кг (відхилення від половини максимальних зусиль). Середній показник точності вимірювання часових відрізків найвищий на 5-секундному проміжку часу. Величина відхилення від заданого напрямку руху (орієнтація у просторі) становить 11,44–14,88 см. Найменшу похибку виявлено у дівчат 1 і 3 курсів навчання;  – швидкість простої реакції у студенток залежно від курсу навчання складає 0,16–0,19 с. Складна на 0,04–0,06 с триваліша. Найвищі показники простої і складної реакції спостерігаються на 1 і 4 курсах навчання. Після двох перекидів швидкість реакції сповільнюється (проста реакція – 0,18–0,21 с; складна – 0,24–0,29 с);  – показники статичного тремору становлять 2,20–3,87 (права рука) та 4,91–5,80 (ліва рука) доторкування. Спостерігається досить своєрідна тенденція погіршення тремору у студенток 1 і 2 курсів навчання. Показники тремору правої руки на 27,13–163,63% кращі, ніж лівої. Результати динамічного тремору значно гірші, ніж статичного. Кількість доторкувань правою рукою під час проведення стержнем становить 6,00–6,40 разів. Час, протягом якого студентки виконували тест, коливається у межах 11,60–12,97 с. Коефіцієнт продуктивності залежно від курсу навчання становить 0,49–0,63 ум.од. Величини статичного і динамічного тремору після перекидів достовірно знижуються.  3. Індекс добової рухової активності складає 66,18% від загального об’єму добової рухової активності, спеціально організованої – 1,37%. Останні 32,45% добової рухової активності займають види діяльності, які пов’язані з пасивним відпочинком і культурним дозвіллям.  4. Найвищий рівень інтересу студенток до фізичного виховання і спорту спостерігається на першому і другому курсах навчання. 25,3% дівчат першого курсу і 23,7% – другого мають високий інтерес до фізичного виховання і спорту, 35,6% і 39,4% – середній. На старших курсах навчання інтерес до виконання фізичних вправ знижується. 5,2% студентів четвертого курсу негативно ставляться до фізичної культури. На ставлення дівчат до фізичного виховання і спорту впливають такі чинники: слабка фізична підготовка, що передувала вступу до ВНЗ, великий обсяг навчальної роботи, нестача вільного часу.  5. За допомогою кластерного аналізу виявлено три групи студенток, що достовірно відрізняються між собою за показниками психофізичних можливостей, руховою активністю та фізичною підготовленістю. Студентки першої групи мають найкращі показники частоти рухів, відтворення силових зусиль, рухливості нервових процесів, простої і складної реакції до і після перекидів, динамічного тремору та найгіршу фізичну підготовленість. Дівчата другої групи характеризуються найкращими показниками диференціації часових проміжків (5с, 30с), сили процесів збудження та гальмування, статичного тремору, а також найкращими показниками розвитку гнучкості. Студентки третьої групи мають високий рівень фізичної підготовленості і добової рухової активності та найкращі показники орієнтації у просторі, переключення уваги і тремору.  6. Науковими дослідженнями встановлено, що в оздоровчому тренуванні необхідно акцентувати увагу на підвищенні нижчих від норми показників фізичного стану студенток. Тому, враховуючи психофізичні особливості студенток кожної групи, ми розробили систему фізичних вправ для розвитку простої і складної реакції, стійкості та переключення уваги, диференціації часових, силових і просторових параметрів, частоти рухів.  Студенткам першої групи особливу увагу необхідно приділити розвиткові силових, часових і просторових параметрів, а також розвивати переключення уваги. У дівчат другої групи було виявлено низькі показники швидкості простої і складної реакції, переключення уваги, а також недостатні показники частоти рухів і диференціації часових, силових та просторових параметрів. Тому особливу увагу під час занять треба приділити розвитку саме цих психофізичних показників. Дівчатам третьої групи необхідно застосовувати вправи для розвитку частоти рухів, швидкості простої та складної реакції, а також переключення уваги.  7. Співвідношення фізичних вправ різної спрямованості необхідно будувати з урахуванням кількості, тривалості, інтенсивності фізичних навантажень та рівня фізичної підготовленості студенток. Студенткам першої групи доцільно 60% часу занять приділяти загальній фізичній підготовці, 40%– спеціальній. Інтенсивність навантаження має складати 45–50% від МСК для загальної і 80–85% для спеціальної підготовки. В основі вправ загальної дії лежить навантаження на витривалість (ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді тощо) переважно аеробної спрямованості.  До вправ спеціальної дії належать навантаження швидкісного, швидкісно-силового характеру зі змішаною аеробно-анаеробною спрямованістю, які активізують кровообіг серцевого м’яза.  Для студенток другої групи буде доцільно дещо менша кількість (3–4)  занять фізичними вправами на тиждень, тривалістю 30–50 хвилин. Час, виділений на загальну та спеціальну фізичну підготовку, має бути однаковим (50%), а інтенсивність навантаження повинна складати 45–50% від МСК для загальної і 80–85% для спеціальної підготовки.  Характерною особливістю студенток третьої групи є те, що вони мають найвищий рівень фізичної підготовленості і рухової активності, тому їм достатньо 2–3 занять фізичними вправами на тиждень, тривалістю 20–40 хвилин. На загальну фізичну підготовку варто виділяти лише 40% навчального часу, на спеціальну – 60%. Інтенсивність навантаження повинна складати 50–60% від МСК часу для загальної і 85–95% – для спеціальної підготовки.  Специфіка фізичного виховання полягала у використанні навантажень різної інтенсивності, тому відповідно до початкового рівня фізичного стану розроблені оптимальні пульсові режими для студенток різних груп, які мають нормувати виконання навантажень циклічного характеру. Відповідно гранично допустимий пульс у студенток становить 202 уд/хв. Тренувальна ЧСС складає для дівчат першої групи 113 уд/хв, другої групи – 120 уд/хв, третьої групи – 124 уд/хв. Ефективний рівень ЧСС знаходиться у межах 152–185 уд/хв: для першої групи – 156–185 уд/хв, другої групи – 154–184 уд/хв, третьої групи – 152–183 уд/хв.  8. Педагогічний експеримент показав високу ефективність запропонованої методики навчання студенток:  – більшість дівчат експериментальної групи мають високий, вищий від середнього і середній інтерес до фізичного виховання. Серед студенток контрольної групи значна кількість дівчат мають низький та нижчій від середнього інтерес до фізичної культури;  – у експериментальній групі кількість студенток, які 5–6 разів на тиждень виконують фізичні вправи, становить 17,78%, у контрольній групі таких студенток значно менше – 5,54%. Переважна більшість дівчат контрольної групи обмежують свою активність 1–2 заняттями на тиждень;  – за результатами диференціації силових, часових і просторових параметрів та переключення уваги студентки експериментальної групи достовірно переважають контрольну;  – за показниками фізичної підготовленості студентки експериментальної групи достовірно переважають контрольну; найбільша різниця спостерігається у розвитку швидкісно-силових якостей, спритності, швидкості, дещо менша – у розвитку витривалості, гнучкості і статичної сили;  – після впровадження експериментальної методики в експериментальній групі індекс добової рухової активності значно підвищився і становив 35,73 бала проти 33,64 бала у контрольній групі.  Перспективи подальших наукових досліджень вимагають питання програмування рухової активності студенток з урахуванням мотивів діяльності та стану здоров’я. | |