**Кривенко Анатолій Петрович. Ефективність комплексного застосування вправ з різним рівнем гравітаційного навантаження у фізичному вихованні студенток : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Чернігівський держ. педагогічний ун-т ім. Т.Г.Шевченка. — Чернігів, 2006. — 241арк. : рис., табл. — Бібліогр.: арк. 164-187.**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Кривенко Анатолій Петрович. Ефективність комплексного застосування вправ з різним рівнем гравітаційного навантаження у фізичному вихованні студенток. – 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, Харків, 2007.Захищаються результати досліджень та обґрунтування методик комплексного застосування фізичнихвправ, які моделюють різні рівні гравітаційного навантаження, у фізичному вихованні студенток.У дисертації розглянуті питання, які стосуються фізичного розвитку, функціональних можливостей, фізичної підготовленості студенток на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі. Встановлено вплив різних рівнів гравітаційного навантаження на показники фізичного розвитку, стан здоров’я та фізичну підготовленість студенток.Розроблено комплексні методики занять фізичними вправами, що моделюють різні рівні гравітаційного навантаження для студенток вищого навчального закладу. Результатами експериментальної роботи доведено ефективність розроблених методик. |

 |
|

|  |
| --- |
| Результати проведеного дослідження дозволяють зробити такі висновки:1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що для підвищення фізичного стану студенток в практиці фізичного виховання використовуються різні засоби навчання. Проте залишається актуальним пошук шляхів їх оптимального поєднання в комплексних заняттях з фізичного виховання студенток. Науковці рекомендують використовувати засоби навчання за рівнем гравітаційного навантаження.
2. За результатами дослідження встановлено, що студентки за рівнем фізичного розвитку та станом серцево-судинної системи при вступі до ВНЗ неоднорідні. Так, студентки набору 2002 року мали вищий показник ЖЄЛ на 4 %, ніж студентки набору 2001 року, р < 0,05. За іншими показниками фізичного розвитку (маса тіла, ОГК, динамометрія кисті) суттєвих відмінностей не виявлено, р > 0,05. Студентки набору 2003 року мали меншу довжину тіла (з 1,9 до 2,3 %) та більшу ОГК (з 5,6 до 6,3 %), ніж студентки набору 2002 і 2001 років, р < 0,05, а також вищий показник ЖЄЛ на 4,9 % у порівнянні із показниками студенток набору 2001 року, р < 0,05. Виявлені суттєві відмінності між показниками ЧСС у стані спокою між студентками набору 2001-2002 і 2003 років, р < 0,05. У студенток набору 2001 року ЧСС у стані спокоюне досягала норми, а у студенток набору 2002 і 2003 років вона знаходилася на нижній межі норми.
3. Аналіз даних свідчить, що на початковому етапі навчання у ВНЗ у студенток набору 2001-2003 років середній рівень соматичного здоров’я був у межах 1,1-1,2 бала, а рівень фізичної підготовленості становив 1,7 бала. Студентки набору 2001 року мали достовірну перевагу (р < 0,05) над студентками набору 2002 і 2003 років у розвитку витривалості (за тестом „біг на 2000 м”) – з 6,8 до 7,1 %, сили (за тестом „згинання рук в упорі лежачи”) – з 22,1 до 30 % і за тестом „ стрибок у довжину з місця з 2,7 до 3,1 % та силової витривалості (за тестом „піднімання тулуба в сід”) – з 3,6 до 9,1 %.
4. Дані свідчать, що заняття фізичними вправами, які моделюють різні рівні гравітаційного навантаження, по різному впливають на показники соматичного здоров’я та фізичної підготовленості студенток. Студентки, які виконували фізичні вправи, що моделювали умови гіпергравітаційного навантаження, тобто використовували обтяжувальні пояси, мали загальний приріст (за рівнями соматичного здоров’я і фізичної підготовленості) 65,6 %. Заняття атлетичною гімнастикою (умови супергравітації) дали загальний приріст 56,3 %, а заняття плаванням (умови гіпогравітації) – 44,9 %. Студентки, які виконували фізичні вправи в звичайних умовах, мали загальний приріст 30,5 %.
5. Доведена ефективність комплексної методики 1 у педагогічному експерименті. Студентки за час експерименту поліпшили показники фізичного розвитку. Суттєво підвищилися показники: проба Штанге – на 28,1 %, проба Генчі – на 44,2 % та проба Ромберга – на 110,4 %. Також зазнали суттєвих змін показники фізичної підготовленості: швидкість (за тестом „біг на 100 м”) – на 7,6 %; витривалість (за тестом „біг на 2000 м”) – на 19,5 %; силова витривалість (за тестом „піднімання тулуба в сід”) – на 24,1 %; сила (за тестом „згинання рук в упорі лежачи”) – на 137,3 % та гнучкість (за тестом „нахил вперед із положення сидячи”) – на 34,7 %, вірогідність змін р < 0,05. Показники контрольної групи були значно нижчими. У студенток спостерігалося поліпшення біодинамічних характеристик при виконанні стрибка у висоту з місця, а саме: збільшення максимальної сили відносно сагітальної осі на 16,96 %, р < 0,05 та градієнта сили – на 5,7 %, р > 0,05. Також покращали показники середньої частоти коливань: f сер. (x) – на 125,57 %; f сер. (у) – на 149,7 %; f сер.– на 148,17 %, вірогідність змін р < 0,05. Про ефективність комплексної методики 1 свідчить загальний приріст показників соматичного здоров’я і фізичної підготовленості студенток, який був найвищий – 127,9 %.
6. Отримані дані свідчать про ефективність комплексної методики 2. За час експерименту підвищилися показники затримки дихання: проба Штанге – на 28,1 % та проба Генчі – на 26,2 %,

р < 0,05. Здатність студенток тримати рівновагу (проба Ромберга) підвищилась на 107,1 %,р < 0,05. Підвищилися показники фізичної підготовленості студенток (р < 0,05): швидкість (за тестом „біг на 100 м) –5,8 %; витривалість (за тестом „біг на 2000 м”) – на 14,8 %; силова витривалість (за тестом „піднімання тулуба в сід”) – на 26,4 %; сила (за тестом „згинання рук в упорі лежачи”) – на 136,5 % та гнучкість (за тестом „нахил вперед із положення сидячи”) – на 36,6 %. Загальний приріст показників соматичного здоров’я і фізичної підготовленості студенток становив 101,1%.1. Проведений експеримент підтверджує ефективність комплексної методики 3. Підвищилися показники затримки дихання: проба Штанге – на 23,9 % і проба Генчі – на 27 %, р < 0,05. Покращилися показники фізичної підготовленості студенток: швидкість (за тестом „біг на 100 м”) – на 4,0 %; витривалість (за тестом „біг на 2000 м) – на 9 %; силова витривалість (за тестом „піднімання тулуба в сід”) – на 32,7 %; сила (за тестом „згинання рук в упорі лежачи”) на 175 % та гнучкість (за тестом „нахил вперед із положення сидячи”) – на 24,1 %, вірогідність змін р < 0,05. Загальний приріст показників соматичного здоров’я і фізичної підготовленості студенток становив 93,8 %. Необхідно зазначити, що цей показник у студенток контрольної групи становив лише 37 %.
2. Розроблені практичні рекомендації для викладачів вищих навчальних закладів щодо комплексного застосування фізичних вправ, моделюючих різні рівні гравітаційного навантаження у фізичному вихованні студенток. Підставою є експериментально обґрунтовані комплексні методики, які підвищують фізичний стан студенток.

Перспективним напрямком подальшого дослідження може бути удосконалення фізичної підготовки студенток з застосуванням наших методик, які враховують індивідуальні рухові характеристики студенток, соціально-психологічні фактори та їх мофофункціональні здібності. Їх можна рекомендувати для впровадження в практику роботи кафедр фізичного виховання вищих закладів освіти України. |

 |