**Долженко Людмила Павлівна. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів з різним рівнем фізичного здоров'я : Дис... канд. наук: 24.00.02 – 2007**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Долженко Л.П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів з різним рівнем фізичного здоров’я.** **—**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» — Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2006.  Дисертація присвячена проблемі вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді шляхом індивідуалізації фізичних навантажень на підставі врахування рівня фізичного здоров'я. У роботі проведено аналіз результатів дослідження 312 студентів основного відділення ВНЗ.  Уперше було розроблено модельні характеристики різних рівнів фізичного здоров'я, заснованих на специфіці взаємозв'язку між основними показниками фізичного здоров'я; на підставі розроблених модельних характеристик різних рівнів фізичного здоров'я запропоновано новий підхід до розподілу студентів на групи для занять фізичними вправами, відмінний від загальноприйнятого розподілу, який враховує характер захворюваності; розроблено прогнозні моделі фізичної підготовленості студентської молоді залежно від рівня фізичного здоров’я; обґрунтовано теоретичні положення регламентації навантажень у процесі фізичного виховання студентської молоді на підставі врахування рівня фізичного здоров'я.  Основні результати роботи впроваджено в навчальний процес Національного університету фізичного виховання і спорту України, Запорізького інституту ім. Петра Сагайдачного, Запорізького національного університету, Університету економіки і права «Крок». | |
| |  | | --- | | 1. Аналіз сучасної спеціальної літератури показав, що існуюча система фізичного виховання у ВНЗ має значні недоліки, основним із яких є нездатність вирішення оздоровчого завдання. Критерієм диференціювання рухового режиму студентів лишається стан здоров’я (основна, підготовча і спеціальна групи). Є окремі спроби використання з цією метою фізичного здоров’я, проте відсутня характеристика рівнів фізичного здоров’я студентської молоді, що надавала б інформацію про морфофункціональний статус, фізичну працездатність і підготовленість для його корекції у процесі фізичного виховання.  2. Студенти основного відділення мають великий діапазон індивідуальних значень показників морфофункціонального статусу, фізичної працездатності і підготовленості, що обумовлено різним рівнем фізичного здоров’я: високий рівень виявлено у 0,32 %, вище середнього у 4,18 %, середній у 27 %, нижче середнього у 27 % і низький у 41,48 % від загальної кількості обстежуваних.  3. Дослідження взаємозв’язку між показниками захворюваності, ризиком розвитку серцево-судинних захворювань, біологічного віку, морфофункціонального статусу, фізичної працездатності і підготовленості показало закономірне їх погіршення у міру зниження рівня фізичного здоров’я:  «безпечний» рівень фізичного здоров’я характеризується повною відсутністю напруження механізмів адаптації; в інших групах це відмічено: середній — у 1,8 % дівчат і 17,9 % юнаків, нижче середнього — 5,3 % і 33,3 %, низький — 20 % і 38,9 % відповідно;  збільшення показників біологічного віку студентів у зв’язку зі зниженням рівня фізичного здоров’я, а саме: відповідність біологічного віку календарному було виявлено лише у 26,7 % студентів із «безпечним» рівнем, 22 % — із середнім, 21,8 % — нижче середнього і найменше — 10,6 % — з низьким рівнем здоров’я;  «безпечний» рівень здоров’я характеризується мінімальним рівнем захворюваності — лише у 4 % студентів хворіли гострими респіраторно-вірусними інфекціями, приблизно у 7 разів більше із середнім рівнем (28,6 %), у 8,7 раза більше із рівнем нижче середнього (34,7 %) та у 8,2 раза більше з низьким рівнем (32,7 %). Хронічні захворювання відмічено у групі із середнім рівнем у 3,3 %, з рівнем нижче середнього у 5,3 %, а в групі з низьким рівнем у 6 % студентів.  для “безпечного” рівня здоров’я характерним є відсутність надлишкової маси тіла, показники екскурсії грудної клітки, що перевищують або відповідають нормі, функціональні резерви й економізації функцій роботи серцево-судинної системи у стані спокою, проб із затриманням дихання, фізичної працездатності і максимального споживання кисню, найбільша здатність мобілізації функцій при одночасній економності витрат енергетичних резервів в умовах напруженої м’язової діяльності, найдовше виконання фізичного навантаження. Низький рівень здоров’я характеризується незадовільним станом усіх перелічених показників. Групи із середнім і нижче середнього рівнями фізичного здоров’я займають проміжне положення.  4. Дослідженнями фізичної підготовленості студентської молоді встановлено, що:  разом зі зниженням рівня фізичного здоров’я спостерігається достовірне погіршення результатів у наступних рухових тестах: біг на 3000 м (юнаки) і 2000 м (дівчата), біг на 100 м (дівчата), човниковий біг 4 9 м (юнаки), динамометрія сильнішої руки (юнаки), стрибок у довжину з місця, стрибок у висоту з місця (юнаки), вис на перекладені на зігнутих руках (юнаки), згинання—розгинання рук в упорі лежачи, підйом у сід із положення лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах за 1 хв;  найкращою фізичною підготовленістю володіють студенти із «безпечним» рівнем здоров’я;  якщо оцінювати результати згідно з Державною системою тестування фізичної підготовленості України в загальній масі обстежуваних студентів низьку фізичну підготовленість виявлено за показниками загальної витривалості у 23,5 %, за швидкісними якостями у 21,6 %, за спритністю у 6,9 %, за швидкісною силою: стрибок у висоту з місця — у 71,8 %, стрибок у довжину з місця — у 63,8 %, за силою і силовою витривалістю рук і тулуба: згинання—розгинання рук в упорі лежачи — у 45,6 %, вис на перекладені — у 34 %, підйом тулуба в сід із положення лежачи на спині — у 43,3 % студентів;  існує пряма залежність між низьким рівнем фізичної підготовленості й погіршенням фізичного здоров’я;  більшість студентів навіть із «безпечним» рівнем здоров’я не в змозі виконати нормативи тестів стрибок у висоту з місця (69,2 %), стрибок у довжину з місця (33,3 %), що свідчить про завищення поставлених до них вимог.  5. Розроблено модельні характеристики різних рівнів фізичного здоров’я студентської молоді, що включають адаптаційний потенціал серцево-судинної системи, біологічний вік, захворюваність (гостру і хронічну), ризик розвитку серцево-судинних захворювань, морфофункціональний статус, фізичну працездатність і підготовленість.  6. Враховуючи характер взаємозв’язку між рівнем фізичного здоров’я і показниками захворюваності, морфофункціонального статусу, фізичної підготовленості і фізичної працездатності, доцільно під час регламентації навантажень (за спрямованістю, обсягом, інтенсивністю), заняття проводити відповідно до рівня фізичного здоров’я студентської молоді.  7. З метою диференціації навантажень і забезпечення принципу індивідуалізації під час проведення організованих занять у фізичному вихованні студентів доцільно розподіляти на 3 групи:  із низьким і нижче середнього рівнями фізичного здоров’я;  із середнім рівнем фізичного здоров’я;  із «безпечним» рівнем фізичного здоров’я.  8. На основі аналізу взаємозв’язку між величиною максимального споживання кисню та окремими рівнями фізичного здоров’я визначено гранично допустимі, раціональні та мінімальні параметри навантажень у заняттях:  як гранично допустимі навантаження для «безпечного» рівня є 11,4 МЕТ у юнаків і 10,0 МЕТ у дівчат, для середнього рівня — 9,8 МЕТ і 9,2 МЕТ, для низького і нижче середнього рівнів — 7,3 МЕТ і 5,9 МЕТ відповідно;  раціональним навантаженням, що рекомендується для занять фізичними вправами, відповідає діапазон: для «безпечного» рівня 6,7—10,1 МЕТ у юнаків і 5,9—8,9 МЕТ у дівчат (ЧСС тренувальне — 161—175 удхв–1), для середнього рівня — 5,8—8,6 МЕТ і 5,4—8,1 МЕТ (ЧССтренувальне — 151—160 удхв–1), для низького і нижче середнього рівнів — 4,3—6,5 МЕТ і 3,5—5,3 МЕТ відповідно (ЧССтренувальне — 141—150 удхв–1);  мінімальні навантаження, що застосовуються як засоби активного відпочинку, для «безпечного» рівня відповідають 6 МЕТ у юнаків і 5,3 МЕТ у дівчат, для середнього — 5,2 МЕТ і 4,9 МЕТ, для низького і нижче середнього рівнів — < 3,4 МЕТ і < 2,8 МЕТ відповідно.  Перспективи наступних досліджень пов’язані з розробкою науково обґрунтованої програми фізичного виховання студентів, що враховує рівень їхнього фізичного здоров’я. | |