**Фанигіна Оксана Юріївна. Корекція фізичної підготовленості студенток вузу в процесі занять оздоровчими видами плавання : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. - К., 2005**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Фанигіна О.Ю. Корекція фізичної підготовленості студенток вузу в процесі занять оздоровчими видами плавання. — 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, 2005.  Дисертація присвячена актуальній проблемі організації фізичного виховання у вузі з використанням фізкультурно-оздоровчих занять аквааеробікою для корекції фізичної підготовленості, підвищення рівня здоров’я, зниження захворюваності студенток віком 17—21 рік. Розроблено належні норми фізичної підготовленості, що відповідають стабільному вищому за середній рівню здоров’я, 20-бальну оцінку фізичної підготовленості студенток. Обґрунтовано раціональні параметри фізкультурно-оздоровчих занять у фізичному вихованні студенток у навчальному процесі. Висновки підтверджені даними тестових випробовувань за результатами впровадження у практику фізичного виховання студенток вузів.  Розроблену уніфіковану технологію перевірено на ефективність у напрямі термінового та віддаленого впливу. Виявлено позитивний вплив на рівень підготовленості, морфологічний статус, стан здоров’я та самопочуття студенток. Комп’ютерна програма дає змогу ефективно користуватися результатами досліджень.  Одержані результати дозволили рекомендувати розроблені нормативи фізичної підготовленості, комп’ютерну програму, методику занять аквааеробікою для практичного використання у системі фізичного виховання студенток у зв’язку з можливістю коригування рівня фізичної підготовленості. | |
| |  | | --- | | 1. У дисертації узагальнені теоретичні відомості і наведене нове вирішення завдань, які науково обґрунтовують зміст програм фізкультурно-оздоровчих занять оздоровчим плаванням, спрямованих на корекцію фізичної підготовленості та фізичного здоров’я студенток віком 17-21 рік. 2. Аналіз науково-методичної літератури дозволив виявити основні проблеми у системі фізичного виховання студенток. Одна з них – розробка науково-обґрунтованої програми занять з включенням оздоровчих видів плавання, добір методів і засобів з урахуванням їхніх індивідуальних можливостей. До числа маловивчених аспектів цієї проблеми відносяться: взаємодія показників фізичного здоров’я та фізичної підготовленості студенток, нормативна оцінка їхньої фізичної підготовленості та обґрунтування доцільності (і навіть необхідності) включення занять аквааеробікою до навчального процесу фізичного виховання. Аналіз стану впровадження комп’ютерних технологій у процес фізичного виховання студенток виявив потребу викладачів та студенток у їх застосуванні. 3. У констатуючому експерименті виявлено особливості показників фізичної та функціональної підготовленості, фізичного стану та розвитку, котрі проявляються у неоднорідності отриманих результатів.   Серед студенток не виявлено жодної з високим рівнем фізичного стану. Основна маса випробовуваних (53,5 %) мали низький та нижчий за середній рівні фізичного стану, близько 90% – дисгармонійний розвиток рухових якостей.  Під час вивчення рівня прояву психомоторних якостей виявлено, що у процесі навчання у вузі у студенток розвивається здатність мобілізації довільної уваги і корекції своїх дій та погіршується здатність до мобілізації своєї діяльності за умов обмеженого часу, що свідчить про необхідність її цілеспрямованого розвитку у процесі фізичного виховання, оскільки ця якість лежить в основі стійкості до стресових ситуацій.  З’ясовано, що основна маса студенток позитивно ставиться до занять оздоровчим плаванням. Найпривабливішими є заняття аквааеробікою, оскільки вони більш емоційні і проводяться під музичний супровід. Стимулом підвищення мотивації до відвідання фізкультурних занять є оздоровчі мотиви, спрямовані на поліпшення здоров’я (37,9 %) через загартування (75 %), що підтверджує їхню схильність до занять у воді та прагнення до нормалізації маси тіла і поліпшення статури, а не до досягнення нормативів державних тестів.   1. Встановлено прямо пропорційну залежність між рівнями фізичного стану і фізичної підготовленості. Рівень фізичного стану студенток старших курсів зумовлений якіснішим станом їхньої фізичної підготовленості і коефіцієнт канонічної кореляції між показниками фізичного стану, з одного боку, і показниками фізичної підготовленості, з іншого, дорівнює: у студенток 1-го курсу — 0,796; 2-го — 0,821; 3-го — 0,889; 4-го — 0867. 2. У результаті кореляційного аналізу визначено значущий взаємозв’язок між обсягом рухової активності і показниками, що характеризують морфофункціональний стан студенток, такими як: обхватні розміри тіла, шкірно-жирові складки, функції зовнішнього дихання, фізичної підготовленості.   Аналіз взаємозв’язку функціональних показників дозволяє припустити, що, окрім загальновідомих показників фізичного стану, психомоторні якості у взаємозв’язку з руховою активністю впливають на рівень фізичної підготовленості студенток.   1. За допомогою 20-бальної перцентильної оціночної таблиці визначено загальний рівень фізичної підготовленості студенток, котрий можна оцінити як „задовільний”. Розроблені 20-бальні оціночні шкали результатів рухових тестів та комплексна система оцінки рівнів фізичної підготовленості (низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній та високий) є об’єктивними, про що свідчить нормальність розподілу представників різних груп як у загальній масі, так і всередині курсів. 2. Проведені дослідження свідчать про те, що функціональні показники, котрі характеризують вищий за середній рівень фізичної підготовленості студенток, у багатьох випадках достовірно вищий, ніж у студенток з нижчим за середній та середній рівнями фізичної підготовленості, однак невисокі результати тестування деяких функціональних характеристик серцево-судинної та дихальної систем не дозволяють визначити їх у якості „належних” норм. Найвірогідніше рівень фізичної підготовленості вищий за середній відповідає „стабільному” рівню здоров’я дівчат і характеризується стійкою адаптацією організму до навколишнього середовища. У зв’язку з тим, що до цього рівня фізичної підготовленості віднесено усього 8,6 % дівчат, то метою розробки експериментальної методики фізкультурно-оздоровчих занять було досягнення основною масою студенток середнього та вищого за середній рівнів фізичної підготовленості. 3. Вивчення загальної дисперсії та відсоткового внеску кожного з факторів фізичної підготовленості дало можливість визначити раціональне співвідношення засобів різної спрямованості у фізкультурно-оздоровчих заняттях зі студентками 1—4-го курсів. Так, на розвиток стійкості до гіпоксії відводиться 20 % часу, що планується на фізичну підготовку, м’язової сили — 20 %, швидкісно-силових якостей — 18 %, силової динамічної витривалості — 17 %, аеробної витривалості — 11 %, диференціювання м’язових зусиль — 9 %, вестибулярної стійкості — 3 % та спритності — 2 %.   Отримані дані стали основою для розробки програми занять аквааеробікою з метою корекції фізичної підготовленості. Оптимальним вважається такий розподіл навантажень: 65—70 % — у режимі аеробної спрямованості; решта — 30—35 % — у режимі змішаної спрямованості; ЧСС – у діапазоні 120—150 удхв–1, мінімум 2 рази на тиждень, по 40—60 хв з інтенсивністю 60—80 % максимальної.   1. Результати проведеного порівняльного аналізу, перед та після формуючого експерименту, свідчать про ефективність розробленої методики фізкультурно-оздоровчих занять аквааеробікою:   в основної маси студенток поліпшилися гармонійність та рівень фізичної підготовленості. Після експерименту студенток з низьким рівнем фізичної підготовленості не було (перед експериментом — 6,4 %), 5 % мали рівень фізичної підготовленості нижчий за середній (перед експериментом — 7,9 %), 55,1 % — середній (перед експериментом — 77,1 %), 28,5 % — вищий за середній (перед експериментом — 8,6 %) та 11,4 % — високий рівень, що не відмічалося у первинному обстеженні;  змінилася факторна структура фізичної підготовленості — знизився внесок аеробної витривалості, більшої ваги набули швидкісно-силові та силові здатності;  поліпшилися психомоторні якості: моторна координація, здатності до довільної мобілізації та корекції дій і, меншою мірою, психічної швидкісної витривалості та реакції на ускладнення умов діяльності;  скоротилася на 48,8 % кількість скарг, тобто поліпшився загальний стан основних систем організму;  змінилися мотиваційні пріоритети, 87,3 % студенток серед основних факторів здорового способу життя назвали рухову активність.   1. Основні підходи до складання програм занять аквааеробікою (планування спрямованості засобів, обсяг, інтенсивність і зміст занять) залежно від рівня фізичної підготовленості студенток покладено в основу комп’ютерної програми «Aqua- student+», котра пройшла апробацію у Дніпропетровському національному університеті. Вона виявила свою ефективність як сучасний, технологічний, активний метод навчання, використовуючи який студентки самостійно отримують інформацію про рівень фізичної підготовленості і, відповідно до цього, рекомендований режим рухової активності з використанням засобів аквааеробіки. 2. Результати дослідження свідчать про те, що розв’язання проблеми корекції фізичної підготовленості студенток можливе тільки у разі комплексного підходу до вибору раціональної методики фізкультурно-оздоровчих занять аквааеробікою у навчальному процесі. Наша програма, що побудована з урахуванням раціонального обсягу та інтенсивності рухової активності, мотивації, рівня фізичної підготовленості студенток, може бути використана у практиці фізичного виховання і спорту вищих навчальних закладів. Перспективою подальших досліджень є вивчення формування психічного, фізичного та соціального здоров’я студенток та комплексне використання різних засобів, методів та видів рухової активності як у воді, так і на суші. | |