**Савчук Сергій Ананійович. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання : Дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Луцький держ. технічний ун-т. — Луцьк, 2002. — 179арк. — Бібліогр.: арк. 143-170.**

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

|  |
| --- |
| Савчук С.А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання. – 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. – Рівненський державний гуманітарний університет, Рівне, 2002.Дисертацію присвячено питанням корекції фізичного стану студентів технічних спеціальностей у процесі фізичного виховання. У дисертації визначено фізичний розвиток, фізичну підготовленість, функціональний стан основних систем організму, проаналізовано захворюваність, спосіб життя, ставлення до фізичної культури, взаємозв'язок показників фізичної підготовленості і функціонального стану окремих систем організму у дівчат і юнаків віком від 17-21 року за час навчання.Розроблена і впроваджена програма самостійних оздоровчих занять фізичними вправами з урахуванням рівня фізичного стану, ефективність яких обгрунтована теоретично і практично.Основні результати дослідження знайшли практичне впровадження в навчально-виховний процес вищих технічних закладів освіти. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що одним з фундаментальних принципів фізичного виховання є принцип оздоровчого спрямування. Накопичені за останні 15-20 років дані свідчать про зростання захворюваності серед студентів, що обумовило пошуки нових напрямків в теорії і практиці фізичного виховання, посилення його оздоровчої спрямованості. Очевидно, що оздоровчі програми для студентів ВЗО різного профілю повинні базуватися на комплексному вивченні особливостей фізичного стану студентів, їх способу життя, мотивації щодо занять фізичною культурою і специфіки вищих закладів освіти.
2. Рівень фізичної підготовленості студентів технічного університету є низький і в динаміці навчання як у юнаків, так і у дівчат не підвищується. Параметри використаних показників фізичної підготовленості свідчать про зниження протягом навчання кардіореспіраторної витривалості, аеробної та анаеробної продуктивності організму.
3. В динаміці навчання знижуються функціональні можливості м’язової, дихальної і серцево-судинної систем. Рівень фізичного здоров’я нижчий за середній, індекс фізичного стану знижується і досягає критичної межі. Понад 72% студентів мають хронічні захворювання, з них 35% становлять хвороби ендокринної системи і обміну речовин і 38% - хвороби нервової системи і органів чуття.
4. Фізичний стан дівчат-студенток за рядом ознак (рівень і гармонійність фізичного розвитку, функціональний стан основних систем організму і його резервні можливості, рівень захворюваності і фізичної підготовленості) нижчий, ніж у юнаків-студентів.
5. Факторами негативного впливу на фізичний стан студентів є низька мотивація щодо занять фізичною культурою, підпороговий рівень рухової активності (до 80%), відсутність спеціальних знань, зокрема щодо засобів підтримання і контролю фізичного стану, здорового способу життя.
6. Загальний рівень фізичної підготовленості в найбільшій мірі залежить від функціонального стану серцево-судинної системи (значення коефіцієнтів кореляції з її окремими показниками в межах r= -0,522-0,759).
7. Корекція і підвищення фізичного стану студентів у вищих технічних закладах освіти можливі шляхом оптимізації оздоровчої роботи, яка поєднує часткову корекцію змісту регламентованих занять (в обсязі 10% навчальних годин) і самостійні заняття із загальної і спеціальної підготовки у індивідуальних, групових, факультативних організаційних формах. Найефективнішими в оздоровчому тренуванні виявилися рівномірний, повторний, перемінний, ігровий і змагальний методи. При організації самостійних занять критеріями диференційованого підходу є рівень фізичної підготовленості, стан здоров’я і стать, які необхідно враховувати при доборі засобів, методів, форм організації занять та дозування навантаження.
8. Впровадження в навчальний процес технічного університету розробленої оздоровчої програми довело її оздоровчу ефективність. Зокрема, підвищились показники фізичної підготовленості, функціонального стану окремих систем організму (результати виконання більшості тестів з вірогідністю р<0,05-0,001), зросла мотивація до занять фізичною культурою та рівень спеціальних знань, що позитивно вплинуло на спосіб життя студентської молоді.
 |

 |