**Тьорло Олена Ігорівна. Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості та фізичної працездатності курсантів-жінок протягом навчального року. : Дис... канд. наук: 24.00.02 – 2008**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Тьорло О.І. Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості та фізичної працездатності курсантів-жінок протягом навчального року. – 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 університет фізичної культури, Львів, 2008.  Об’єкт дослідження – фізичне виховання курсантів-жінок. Предмет дослідження – засоби та методи спеціальної фізичної підготовки курсантів-жінок. Мета – удосконалити структуру і зміст навчального процесу зі спеціальної фізичної підготовки курсантів-жінок протягом навчального року. Завдання: вивчити стан питання щодо спеціальної фізичної підготовки курсантів-жінок у вищих навчальних закладах системи МВС України; розробити авторську програму спеціальної фізичної підготовки курсантів-жінок у вищих навчальних закладах системи МВС України; експериментально перевірити ефективність впливу авторської програми на покращення спеціальної фізичної підготовленості, фізичної працездатності та параметрів серцево-судинної системи курсантів-жінок. Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел; педагогічні спостереження; тестування рівня фізичної підготовленості; педагогічний експеримент; фізіологічні та медико-біологічні методи; методи математичної статистики.  У порівняльному педагогічному експерименті впродовж навчального року доведено, що заняття за авторською програмою фізичної підготовки, яка базувалася на врахуванні специфіки професійної діяльності та індивідуальних особливостей курсантів-жінок і органічному поєднанні урочних та позаурочних форм занять, сприяли достовірно (р<0,05-0,01) більш вираженим позитивним змінам фізичної працездатності, спеціальної фізичної підготовленості та функціональних можливостей кардіореспіраторної системи, ніж заняття за чинною програмою фізичного виховання для ВНЗ ІІІ – IV рівнів акредитації. | |
| |  | | --- | | 1. Аналіз науково-методичної літератури та документів, які регламентують навчальний процес у спеціальних вищих навчальних закладах силових структур дав підстави стверджувати, що належна фізична підготовка є важливою передумовою якісної професійної підготовленості випускників цих ВНЗ до практичної діяльності. Разом з тим проблема підвищення якості спеціальної фізичної підготовки курсантів-жінок у вищих навчальних закладах системи МВС України, незважаючи на значну кількість розробок з проблематики особливостей реагування жіночого організму на фізичні навантаження різної потужності, збереження та зміцнення здоров’я жінок, їх фізичного розвитку в умовах екстремального негативного екологічного та професійного впливу на імунітет, їхню репродуктивну функцію та адаптаційні можливості організму, залишається недостатньо вивченою. Враховуючи особливості жіночого організму у прояві фізичних якостей та необхідність працівникам міліції вступати у протиборства з агресивними і, як правило, добре фізично підготовленими порушниками, проблема спеціальної фізичної підготовки курсантів-жінок вищих навчальних закладів МВС України набула надзвичайної актуальності. 2. Виходячи з процесів євроінтеграції у сфері освіти, враховуючи конституційні й функціональні особливості жіночого організму та фундаментальні закономірності його адаптації до фізичних навантажень, спеціальну фізичну підготовку курсантів-жінок доцільно здійснювати за модульною програмою та з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності. Виходячи з погодно-кліматичних умов в осінній та весняний періоди навчального року, акцент слід робити на підвищенні загальної фізичної підготовленості та працездатності, а в зимовий період – на вдосконаленні спеціальної фізичної підготовленості. 3. Упродовж навчального року у досліджуваних обох груп відбулися позитивні зміни показників фізичної підготовленості й працездатності та параметрів серцево-судинної системи, але у курсантів-жінок експериментальної групи, які займалися за авторською програмою, вони мали більш виражений характер. Зокрема, від осіннього до весняного періоду навчання показники фізичної підготовленості покращилися таким чином: швидкості – на 0,4% у КГ та 4,2% в ЕГ, витривалості – на 0,6% у КГ і 4,0% в ЕГ; спритності – на 1,1% у КГ та 5,4% в ЕГ; сили м’язів: рук – на 5,7% у КГ та 8,0% в ЕГ, ніг – на 0,4% у КГ та 3,3% в ЕГ, живота – на 2,3% у КГ та 7,4% в ЕГ. За показниками РWC170 та МПК у КГ та ЕГ простежується подібна тенденція: зростання РWC170на 1,4% в КГ та 20,6% в ЕГ та зростання МПК на 0,8% в КГ та 12% в ЕГ. Позитивні зміни параметрів серцево-судинної системи характеризуються насамперед тим, що відразу після відмови від виконання велоергометричного тесту і через 10 хв відпочинку в ЕГ більшість показників (7 із 8 показників) наближалися до вихідних, а у студенток КГ навпаки – більшість показників недовідновлювалися. 4. Порівняльний аналіз ефективності занять контрольної групи за програмою фізичної підготовки для вищих навчальних закладів МВС України та експериментальної за авторською програмою зі спеціальної фізичної підготовки впродовж навчального року засвідчив вірогідну перевагу (р<0,05–0,001) у весняний період навчання експериментальної групи над контрольною, а саме: за показниками швидкості – на 12,6%; витривалості – на 7,3%; спритності – на 8,5%; сили м’язів: рук – на 19,2%, ніг – на 5,9%, живота – на 21,1%; за показниками фізичної працездатності – на 21,6% і максимального поглинання кисню – на 12,6%. 5. Вивчення показників системної гемодинаміки (ЧСС у стані спокою, реакція серцево-судинної системи на дозовані фізичні навантаження та навантаження “до відмови”, якість процесів відновлення після навантаження “до відмови”, показники варіаційної пульсограми та ін.) упродовж навчального року свідчить про більш виражені їх позитивні зміни в експериментальній групі (р<0,05–0,001). Так, у курсантів-жінок ЕГ відновлення показників гемодинаміки відразу після відмови від виконання велоергометричного тесту і через 10 хв відпочинку в осінній період навчання складало 51,14 та 53,21% відповідно, а у весняний період навчання відновлювалися 71,20 та 74,26% показників. У студенток КГ в осінній період навчання відновлювалися 28,5 і 41,5%, а у весняний період навчання – 32,86 та 46,23% відповідно, що підтверджує ефективність адаптаційних реакцій на розвивальні впливи занять за авторською програмою спеціальної фізичної підготовки у курсантів-жінок ЕГ. 6. Експериментально доведено ефективність методологічного підходу до побудови програми спеціальної фізичної підготовки курсантів-жінок ВНЗ МВС України, що полягає у підвищенні рівня спеціальної фізичної підготовленості на фоні покращення показників серцево-судинної системи курсантів-жінок. Так, темпи приросту спеціальної фізичної підготовленості в експериментальній групі достовірно перевищили (більше ніж удвічі) показники приросту у контрольній групі («відмінно»: КГ – 7,89%, ЕГ – 13,16%; «добре»: КГ – 2,63%, ЕГ – 26,31%; «задовільно» зменшився на 5,27% у КГ та на 34,21% в ЕГ). 7. Результати проведених досліджень дають підстави рекомендувати авторську програму зі спеціальної фізичної підготовки до впровадження у навчальний процес курсантів-жінок вищих навчальних закладів системи МВС України. | |