**Бушуєв Юрій Веніамінович. Рівень фізичного здоров'я студентів як клініко-фізіологічна основа фізичного виховання у вузі : дис... канд. мед. наук: 14.01.24 / Дніпропетровська держ. медична академія. — Д., 2007. — 177арк. — Бібліогр.: арк. 155-177.**

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

|  |
| --- |
| **Бушуєв Ю. В. Рівень фізичного здоров'я студентів як клініко-фізіологічна основа фізичного виховання у вузі**. – Рукопис.Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата медичних наук за спеціальністю 14.01.24 – лікувальна фізкультура та спортивна медицина. – Дніпропетровська державна медична академія, Дніпропетровськ, 2007.Дисертація присвячена проблемі вдосконалення процесу фізичного виховання студентів основної медичної групи на основі клініко-фізіологічної характеристики рівнів фізичного здоров'я шляхом індивідуалізації фізичного навантаження залежно від рівня здоров'я.Було обстежено 339 студентів: 117 юнаків та 222 дівчини у віці від 17 до 21 років, віднесених до основного відділення вузу, які не займаються професійно спортом.В роботі проаналізована захворюваність та ризик розвитку серцево-судинних захворювань залежно від рівня фізичного здоров'я студентів.Вивчений стан деяких функцій організму, фізичної працездатності і фізичної підготовленості студентів основної медичної групи.Виявлений взаємозв'язок між рівнем фізичного здоров'я, захворюваністю, станом деяких функцій, фізичною працездатністю та результатами рухових тестів у студентів.Розроблені модельні характеристики різних рівнів фізичного здоров'я студентської молоді, які включають адаптаційний потенціал серцево-судинної системи, біологічний вік, ризик розвитку серцево-судинних захворювань, морфо-функціональний статус, фізичну працездатність та підготовленість.Визначені максимальні, оптимальні та мінімальні рівні навантаження для фізичного виховання на підставі клініко-фізіологічної характеристики студентів основної медичної групи з різним рівнем фізичного здоров'я.Розроблений оптимальний енергетичний рівень фізичних навантажень у заняттях фізичними вправами залежно від рівня фізичного здоров'я студентів основної медичної групи. |

 |
|

|  |
| --- |
| У дисертації наведене теоретичне узагальнення і нове вирішення наукової задачі удосконалення процесу фізичного виховання студентів на основі клініко-фізіологічної характеристики рівнів фізичного здоров'я шляхом індивідуалізації фізичного навантаження залежно від рівня здоров'я для підвищення ефективності фізичного виховання.1. В результаті досліджень нами визначено, що контингент студентів основної медичної групи представлений усіма рівнями здоров'я – від високого до низького. При цьому до низького відносяться 41,86% студентів-юнаків, до нижче середнього – 20,93%, до середнього – 21,71%, до вище середнього – 13,17% і високого – 2,33%. Високий рівень фізичного здоров'я серед дівчат взагалі не був виявлений, з вище середнього рівнем здоров'я – 5,71%, з середнім рівнем – 26,67%, з нижче середнього рівнем – 27,14% і 40,48% мали низький рівень фізичного здоров'я. За межами безпечного рівня здоров'я перебуває 93,1% студентів та 96,5% студенток.
2. Встановлено, що зі зниженням рівня фізичного здоров'я студентів основної медичної групи збільшується кількість захворювань ГРВІ. У групі з низьким рівнем фізичного здоров’я зареєстровані найбільші показники захворюваності ГРВІ (35,6%), найбільший ризик розвитку серцево-судинних захворювань (18,2%). У групах з нижче середнього та середнім рівнями фізичного здоров'я цей показник склав відповідно 4,7% і 4,5%, а у студентів з безпечним рівнем здоров'я ризик розвитку серцево-судинних захворювань взагалі не виявлений. Достовірні відмінності були виявлені між групами юнаків з НРЗ та іншими групами: БРЗ – t=4,23, р<0,05; СРЗ – t=4,52, р<0,05; НСРЗ – t=3,2, р<0,05. Вірогідно відрізнялося середнє значення загальної групи юнаків та груп з БРЗ – t=2,27, р<0,05, зі СРЗ – t=2,38, р<0,05 і з НРЗ – t=3,42; р<0,05. Між групами дівчат достовірних розходжень виявлено не було.
3. Визначено, що зі зниженням рівня фізичного здоров'я погіршуються показники стану функцій організму, фізичної підготовленості та фізичної працездатності. У кращу сторону відрізняються студенти з безпечним рівнем фізичного здоров'я, які характеризуються практичною відсутністю напруги адаптації (за даними адаптаційного потенціалу за P.M. Баєвським), належними показниками працездатності, найбільш гармонійним співвідношенням біологічного та паспортного віку. В гіршу сторону відрізняються студенти з низьким рівнем фізичного здоров'я. Найбільше максимальне споживання кисню належить юнакам з БРЗ – 53,4±5,6 млкгхв.-1, а найменше – з НСРЗ і НРЗ (29,7±7,1 млкгхв.-1), студенти з СРЗ мають середнє значення даного показника (38,7±0,5 млкгхв.-1). Група студентів з безпечним рівнем здоров’я вірогідно відрізняється від інших груп: з СРЗ (F=171,71, р<0,05) і групою з НСРЗ і НРЗ (F=2,61, р<0,05); НСРЗ і НРЗ вірогідно відрізняються між собою (F=347,28, р<0,05).
4. Розроблені модельні характеристики різних рівнів фізичного здоров'я студентської молоді, які включають адаптаційний потенціал серцево-судинної системи, біологічний вік, ризик розвитку серцево-судинних захворювань, морфо-функціональний статус, фізичну працездатність та підготовленість.
5. З огляду на характер взаємозв'язку між рівнем фізичного здоров'я та показниками захворюваності, морфо-функціонального статусу, фізичної підготовленості та фізичної працездатності, є доцільним при регламентації навантажень (по спрямованості, обсягу, інтенсивності) заняття проводити відповідно до рівня фізичного здоров'я студентської молоді.З метою диференціації навантажень і забезпечення принципу індивідуалізації при проведенні організованих занять у фізичному вихованні студентів доцільно розділяти на 3 групи: 1) з низьким та нижче середнього рівнями фізичного здоров'я; 2) з середнім рівнем фізичного здоров'я;3) з «безпечним» рівнем фізичного здоров'я.
6. Визначені максимальні, оптимальні та мінімальні рівні навантаження для фізичного виховання на підставі клініко-фізіологічної характеристики студентів основної медичної групи з різним рівнем фізичного здоров'я:

Для НИЗЬКОГО та НИЖЧЕ СЕРЕДНЬОГО рівнів фізичного здоров'яТренувальний рівень фізичних навантажень:ЮНАКИ – від 4,3 до 6,5 МЕТ. Потужність: 1,1-1,7 Вткг-1.ДІВЧАТА – від 3,5 до 5,3 МЕТ. Потужність: 0,9-1,5 Вткг-1.ЧСС тренувальна: 141-150 уд.хв.-1Для СЕРЕДНЬОГО рівня фізичного здоров'яТренувальний рівень фізичних навантажень:ЮНАКИ – від 5,8 до 8,6 МЕТ. Потужність: 1,5-2,2 Вткг-1.ДІВЧАТА – від 5,4 до 8,1 МЕТ. Потужність: 1,3-2,0 Вткг-1ЧСС тренувальна: 151-160 уд.хв.-1Для ВИЩЕ СЕРЕДНЬОГО та ВИСОКОГО рівнів фізичного здоров'яТренувальний рівень фізичних навантажень:ЮНАКИ – від 6,7 до 10,1 МЕТ. Потужність: 1,7-2,6 Вткг-1.ДІВЧАТА – від 5,9 до 8,9 МЕТ. Потужність: 1,6-2,3 Вткг-1.ЧСС тренувальна: 160 уд.хв.-1 та вище.1. Визначено, що найбільш інформативною, стосовно аналізованих показників (захворюваність, співвідношення біологічного та паспортного віку, фізична працездатність та підготовленість) є діагностична система за Г.Л. Апанасенком у порівнянні з інформативною цінністю оцінки рівня фізичного стану за О.Я. Пироговою та оцінки адаптаційного потенціалу за Р.М. Баєвським.
 |

 |