**Фалькова Наталя Іванівна. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей : Дис... канд. наук з фіз. культури і спорту: 24.00.02 / Донецький національний ун-т. — Донецьк, 2002. — 192арк. — Бібліогр.: арк. 163-182.**

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

|  |
| --- |
| **Фалькова Наталя Іванівна. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей. Рукопис.**Дисертація на здобуття ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 –Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. - Донецький національний університет, Донецьк, 2002 р.Дисертація присвячена актуальній проблемі - дослідженню професійно-прикладної підготовки студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей в процесі фізичного виховання. У роботі розглядаються питання індивідуальної орієнтації, професійної придатності з погляду загальних і спеціальних здібностей, психолого-педагогічні положення про розвиток особистості, базові завдання фізичного виховання у вищих навчальних закладах, системний аналіз рухової активності людини з урахуванням типів статури. Формуванню та розвитку рухових якостей студенток сприяє виховання сенсомоторних здібностей. Звертається увага на методику розвитку фізичних якостей студенток економічних спеціальностей засобами фітнес-аеробіки. Запропоновано тест “шведська стінка”, який дає можливість з високим ступенем вірогідності визначити рівень розвитку рухових здібностей та фізичних якостей; його можна застосовувати як спеціально підготовчу вправу у прикладній фізичній підготовці студентів. Результати, висновки та рекомендації дослідження впроваджені в практику навчального процесу з фізичного виховання вищих навчальних закладів та можуть використовуватися для підготовки спеціалістів широкого профілю. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Підвищення складності трудової діяльності людини призводить до зміни функціональної ролі в сучасному виробництві, що вимагає спрямованої спеціальної психофізичної підготовки. Одна з найбільш важливих проблем фізичного виховання у вузі полягає у визначенні оптимального співвідношення між педагогічними впливами і руховими можливостями тих, що навчаються. У той же час не визначені параметри оптимального навантаження і не враховуються морфофункціональні особливості організму студенток, що пов’язано з проблемою використання педагогічних принципів і методів навчально-виховної роботи з урахуванням особистісних якостей студенток. Урахування взаємозв’язку морфологічних і функціональних особливостей студенток дозволяє ефективно використовувати засоби фізичного виховання, визначати динаміку розвитку рухових здібностей, обумовлених індивідуально дозованим обсягом навантаження.2. З різноманіття соматометричної діагностики загальноприйнятий розрахунковий індекс дозволив виділити оптимальну кількість варіантів типів статури. Наші дослідження показали, що на I курсі навчання в процесі фізичного виховання структура індивідуального розвитку антропометричних показників домінує над реалізованою функцією, тому що структурні розходження студенток більш варіативні, чим незасвоєні функціональні стани. Про це свідчать показники коефіцієнта варіації: за зростом - 3,4%, за вагою –11,1%, за окружністю грудної клітки - 3,0%. Пропорційні співвідношення антропометричних вимірів за середнім значенням показали, що серед студенток-економістів відсутній загальноприйнятий еталонний тип статури, що свідчило б про якусь морфологічну схильність до визначеного еталона типу статури, властивому даній спеціальності.3. Визначений інтерес студенток-економістів до фізичного виховання. Найбільший відсоток дуже високого та високого рівня інтересу зафіксований у студенток середньої статури - 34,4% та 60,3% відповідно, і вони є найбільш екстравертовані - 85,6%. Найменший відсоток дуже високого та високого рівня інтересу зафіксований у студенток міцної статури - 18,7% і 37,5% відповідно, з перевагою інтроверсії - 66,6%. Дослідження взаємозв'язку статури та темпераменту показали, що рівень інтересу до фізичного виховання залежить від шкали екстраверсії та інтроверсії, що пов’язана з типом будови тіла. У екстравертів переважає використання енергії від зовнішніх джерел та вони проявляють більший інтерес до різноманітності фізичних вправ, а інтроверти використовують внутрішні джерела енергії з наявністю певної мотивації до фізичного навантаження. Таку енергетичну орієнтацію доцільно використовувати на заняттях з фізичного виховання.4. Дослідження показали, що рівень розвитку окремих фізичних якостей студенток економічних спеціальностей за деякими вправами державного тестування відповідає середньому рівню з оцінкою 3 бали. Найбільш відстаючими показниками тестування є: стрибок у довжину з місця, біг на 100 метрів, згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Найбільш важлива якість, що лімітує професійну фізичну підготовку студенток економічних спеціальностей - це загальна витривалість. Між статурою і рівнем розвитку рухових якостей виявлений прямий зв'язок. Так, за коефіцієнтом детермінації високу залежність впливу будови тіла зафіксовано на показники: а) спритності в студенток слабкого (44,8%), доброго (22,6%) і міцного (26,6%) типів статури; б) на силу верхнього плечового пояса - у середнього (10,1%); в) розвитку загальної витривалості - у доброго (5,3%) і міцного (6,5%) типів статури; г) бистроти та швидкості - у дуже слабкого (53,4%), доброго (26,0%) і міцного (26,7%*)* типів статури; д) координаційної витривалості - у міцної статури (37,5%).5. Розроблений і апробований комплексний тест “шведська стінка” дозволяє замінити ряд контрольних вправ. Математичні розрахунки щодо визначення часткового співвідношення державних тестів у тесті "шведська стінка" склали такі пропорції в порядку убування надійності: спритність - 5 часток, силова витривалість - 4, "вибухова» сила - 3, швидкісна витривалість – 2. Найменшу частку склав показник сили м'язів верхнього плечового пояса. Найбільший взаємозв'язок за множинним коефіцієнтом кореляції між вправами державного тестування та новим тестом показали результати стрибка в довжину з місця і човникового бігу, де коефіцієнт детермінації склав 77,4% ; піднімання тулуба в сід і човниковий біг - 57,3%; піднімання тулуба в сід і стрибок у довжину з місця - 42,2%. Впровадження нового тесту "шведська стінка" в практику фізичного виховання дозволяє замінити у поточному контролі ряд вправ і загальноприйнятих тестів.6. При вивченні динаміки розвитку сенсомоторної системи найбільш суттєві зміни спостерігаються у студенток міцної статури, про що свідчить висока точність проходження заповненого еталона простору (відхилення ± 10см), що відповідає “5” балам і точність м'язових зусиль (відхилення ± 4,0 кг), що відповідає “4” балам. Студентки інших типів статури характеризуються середнім рівнем розвитку сенсомоторної системи. Застосування спеціального комплексу сенсомоторних вправ в експериментальній групі у процесі проведення навчальних занять з фізичного виховання дозволило підвищити рівень розвитку рухових якостей: координаційної витривалості (за тестом “шведська стінка”) - на 3,3 м, (Р< 0,05); “вибухової” сили (за тестом “стрибок у довжину з місця)- на 16,2 см, (Р< 0,05); силової витривалості (за тестом “піднімання тулуба в сід”) – на 7,0 разів (Р< 0,05); спритності (за тестом “човниковий” біг”) – на 0,4 сек.(Р< 0,05); сили м’язів верхнього плечового пояса (за тестом “згинання рук в упорі лежачи”) – на 4,4 рази (Р< 0,05); швидкості (за тестом “біг на 100 м”) – на 0,7 сек. (Р< 0,05); загальної витривалості (за тестом “біг на 2000 м”) – на 30 сек. (Р< 0,05). Рівень сенсомоторних показників щодо точності динамічних зусиль зріс на 3,5 кг(Р< 0,05); точність оцінки зовнішнього простору на 7,0 см (Р< 0,05).7. Більш високий рівень розвитку індивідуальних фізичних якостей і сенсомоторних функцій в експериментальній групі показав залежність їх від , раціональної організації навчального процесу - послідовно побудованих педагогічних дій від простих до більш складних, оптимального наростання інтенсивності та обсягу при виконанні спеціального комплексу сенсомоторних вправ. Звертає на себе увагу той факт, що найбільш істотне поліпшення результатів спостерігається в студенток, які мали більш низькі вихідні показники. Поліпшення тестових показників у розвитку професійно спрямованих фізичних якостей у студенток експериментальної групи відобразили не тільки планований обсяг і інтенсивність спеціальних вправ, але і послідовність їхнього виконання на одному навчальному занятті.8. Розвиток рухових якостей студенток економічних спеціальностей з використанням спеціальних сенсомоторних вправ вибірної спрямованості дозволяє підсумовувати обсяг, інтенсивність вправ і виконувати їх в цілісній взаємодії із зовнішньою та внутрішньою інформацією для підвищення ефективності рухової активності студенток у цілому. Узгоджена діяльність дозволяє істотно підвищити удосконаленість координації рухів у результаті збереження і фіксації позитивних змін на більш тривалий час. У процесі рухової діяльності більш успішно реалізуються педагогічні принципи професійної підготовки, що є основою формування прикладних рухових здібностей і психофізичних функцій у студенток економічних спеціальностей.9. Запропонована нами методика розвитку рухових здібностей та психофізичних функцій студенток рекомендована для впровадження в практику фізичного виховання. Виявлені морфофункціональні відмінності студенток в розвитку фізичних здібностей дозволили встановити перспективу подальшого дослідження, яку ми вбачаємо у розробці окремих методик для вдосконалення фізичних здібностей щодо кожного типу статури. |

 |