**Пильненький Володимир Володимирович. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фізичної культури. - Л., 2005**

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

|  |
| --- |
| **Пильненький Володимир Володимирович. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров’я.** – 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. – Львів, 2005 рік.Мета дослідження – удосконалити організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров’я. Об’єкт дослідження – фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів України. Предмет дослідження – зміст оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров’я.Наукова новизна дослідження: вперше обґрунтовано програму оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров’я, з врахуванням індивідуальних особливостей студентів, яка дозволяє при мінімальній затраті часу отримати високий рівень здоров’я і можливість підтримувати його тривалий час; вперше експериментальним шляхом на основі експрес-скринінгу були установлені межі фізичних навантажень залежно від рівня соматичного здоров’я студентів; з’ясовано педагогічні умови покращення соматичного здоров’я студентів в процесі оздоровчого тренування; доповнено новими даними відомості про стан соматичного здоров’я, фізичної працездатності, норми обсягу рухової активності та рівня розвитку основних фізичних якостей студентів з низьким рівнем соматичного здоров’я.У результаті проведеного експерименту було обґрунтовано ефективність організаційно-методичних основ оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров’я на базі реалізації методичних принципів поступовості і безперервності, адекватності і ритмічності фізичного навантаження, цілеспрямованості засобів оздоровчого тренування. Рівень соматичного здоров’я у результаті такої організації занять наприкінці навчального року зріс від 2,0-2,5 до 3,5-4,5 бала (у тих, хто мав вихідний низький рівень здоров’я) і від 3,0-3,5 до 4,5-6,0 бала (хто мав нижчий від середнього рівень здоров’я). |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Вивчення літературних джерел дозволяє констатувати, що, незважаючи на державний пріоритет фізичного виховання, фізичний стан та здоров’я студентської молоді в Україні невпинно погіршується. Фундаментальних досліджень і праць, присвячених проблемі здоров’я практично здорових осіб, дуже мало. Хоча існує багато оцінок окремих сторін здоров’я людини, комплексна оцінка стану здоров’я потребує конкретизації, наукового обґрунтування кількісного вираження рівня здоров’я окремої людини.Значною мірою малодослідженими залишаються питання впливу фізичних навантажень на рівень фізичного здоров’я і реалізації здібностей, взаємозв’язку розвитку фізичних якостей і резерву здоров’я, що ускладнює створення системи оздоровчого тренування студентів.Дотепер однією з найактуальніших і разом з тим ще не повністю вирішених проблем є нормування рухової активності людини: визначення мінімальних і максимальних величин фізичних навантажень в оздоровчому тренуванні. Недостатньо обґрунтовані й оптимальні рухові режими для профілактики захворювань і соматичного здоров’я студентів. Нерозв’язаним є питання розрахунку рівня навантаження та його допустимих верхніх меж. Це найбільшою мірою сприяло б покращенню фізіологічних і біохімічних показників, які визначають резерви здоров’я. Вирішення цих питань є особливо важливим для студентської молоді, яка займається оздоровчим тренуванням.2. За результатами констатуючого експерименту визначено, що середній рівень показників стану здоров’я мають 37,2 % студентів I-IV курсів, нижчий від середнього – 20,4%, низький – 13,2%, вищий від середнього – 15,6%, високий – 12,0%.Вперше встановлено взаємозв’язок показників соматичного здоров’я і рухової активності студентів. Виявлено значні рівні взаємозв’язків між індексом Руф’є (r = 0,809 і 0,590), індексом Робінсона і фізкультурно-оздоровчою руховою активністю (r = 0,424 і 0,664) та фізичною працездатністю і руховою активністю (r = 0,887 і 0,953).Кінцевий результат експерименту показав значне покращення таких взаємозв’язків: фізичної працездатності з показниками фізичної підготовленості – r = 0,343-0,934; показниками соматичного здоров’я та руховою активністю – r = 0,443-0,687.3. Встановлено, що найбільшого рівня ефективності оздоровчого тренування можна досягти за умови використання базових методичних принципів (поступовості і безперервності фізичного навантаження, адекватності фізичного навантаження до рівня здоров’я, цілеспрямованості засобів оздоровчого тренування, ритмічності застосування засобів різної спрямованості), а також такого співвідношення затрат часу на розвиток фізичних якостей: на загальну витривалість виділяють 50-60% усього часу, на силу і силову витривалість – 15-20%, на швидкість і швидкісну витривалість – до 10%, на гнучкість – 5-10%, на спритність 10-15% від загального часу занять.4. Про ефективність використання методичних принципів оздоровчого тренування та раціональність розподілу часу для покращення розвитку основних фізичних якостей свідчать величини приростів: у розвитку швидкості та швидкісної витривалості результат зріс на 5,2%, сили і силової витривалості – на 32,2%, витривалості – на 8,9 %, швидкісно-силових якостей – на 9,4%, спритності – на 12,8%, гнучкості – на 37,1%; у всіх випадках (Р < 0,01-0,001). Значне збільшення обсягу загальної (до 47,9%) і фізкультурно-оздоровчої рухової активності (на 62,2 %) позитивно вплинуло на покращення фізичної працездатності (на 17,1%).5. Встановлено, що методика оздоровчого тренування з різнобічною спрямованістю засобів тренування позитивно вплинула на рівень соматичного здоров’я: наприкінці навчального року він зріс від 2,0-2,5 до 3,5-4,5 бала (у тих, хто мав вихідний низький рівень здоров’я) і від 3,0-3,5 до 4,5-6,0 бала (у тих, хто мав нижчий від середнього рівень здоров’я).6. Результати експерименту дозволили встановити межі фізичних навантажень залежно від рівня соматичного здоров’я студентів:2 і менше балів: інтенсивність занять 40-50% від максимально допустимої ЧСС; вправи: ходьба, повільний біг, плавання, на силову витривалість і гнучкість; частота застосування і обсяг в одному занятті: 5-7 разів по 10-30 хв.; темп рівномірний; пріоритетний метод – повторної вправи.2,5-4 балів: інтенсивність занять 56-66% від максимально допустимої ЧСС; вправи: швидка ходьба, повільний біг, стрибки, плавання, на силову і швидкісну витривалість, спритність; частота застосування і обсяг в одному занятті: 5-7 разів по 15-40 хв.; темп рівномірний. пріоритетний метод – колове тренування.4,5-5,5 балів: інтенсивність занять 70-80% від максимально допустимої ЧСС; вправи: швидкісно-силові, силові і силової витривалості, стрибкові, на спритність, плавання; частота застосування і обсяг в одному занятті: 3-5 разів по 10-50 хв.; темп рівномірний і перемінний; пріоритетний метод – виконання вправи “до відмови”.7. Визначено, що заняття фізичними вправами в зоні адекватності до фізичного стану студента дозволяє суттєво підвищити імунітет організму. Середня кількість днів пропущених у зв’язку із застудними хворобами на одного студента за рік в експериментальній групі зменшилася на 22%. Водночас, серед студентів контрольної групи стан здоров’я погіршився на 11%, порівняно з вихідними даними.8. Про ефективність упровадження оздоровчого тренування у навчальний процес студентів свідчать такі дані. Маючи практично однакові вихідні показники з контрольною групою студенти експериментальної групи під впливом авторської програми досягли таких результатів:– підвищили рівень розвитку швидкості та швидкісної витривалості на 5,2%, сили і силової витривалості – на 32,2%, витривалості – на 8,9 %, швидкісно-силових якостей – на 9,4%, спритності – на 12,8%, гнучкості – на 37,1%;– усі студенти експериментальної групи до кінця навчального року, завдяки застосованому методу розрахунку адекватності фізичних вправ, підвищили рівень соматичного здоров'я до середнього і вищого за середній рівень; це дозволило їм за шкалою оцінки соматичного здоров’я набрати від 6 до 9 балів;– на кінець основного педагогічного експерименту значно збільшився обсяг загальної ( до 47,9%) і фізкультурно-оздоровчої рухової активності (до 62,2%). У свою чергу збільшення обсягу рухової активності вплинуло на покращення фізичної працездатності студентів (на 17,1%).9. Розроблена система оздоровчого тренування робить процес підвищення фізичної підготовленості та оздоровлення керованим і дозволяє отримати максимальний результат при мінімальних затратах часу. Запропонована методика може бути використана при комп’ютерному програмуванні оздоровчого тренування і рекомендована для впровадження у практику роботи кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів України. |

 |