ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

КАНІЩЕВА ОКСАНА ПАВЛІВНА

УДК 796.011.3-057.87-056.23

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ІЗ НИЗЬКИМИ АДАПТАЦІЙНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ОРГАНІЗМУ

24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання
різних груп населення

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Харків – 2011

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Харківській державній академії фізичної культури,
Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України.

Науковий керівник: доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Мулик Вячеслав Володимирович,
Харківська державна академія фізичної культури,
завідувач кафедри зимових видів спорту,
велоспорту та туризму.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
Приходько Володимир Васильович,
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту,
завідувач кафедри олімпійського і професійного спорту;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Церковна Олена Вікторівна,
Харківський національний університет радіоелектроніки, доцент
кафедри фізичного виховання.

Захист відбудеться «26» травня 2011 р. о 14^{00} годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 64.862.01 у Харківській державній академії фізичної культури (61022, м. Харків, вул. Клочківська, 99).

Із дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Харківської державної академії фізичної культури (61022, м. Харків, вул. Клочківська, 99).

Автореферат розісланий «23» квітня 2011 року.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради В.С. Ашанін

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Проблема збереження і зміцнення здоров'я населення, особливо студентської молоді, залишається однією з найактуальніших для держави. На цьому наголошують Закони України «Про освіту», 2002 і «Про фізичну культуру і спорт», 2010; Державна національна програма «Освіта» (Україна XXI століття), 1994; Державна програма розвитку фізичної культури «Концепція фізичного виховання в системі освіти України», 1997; Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», 1998 та Державна програма «Розвиток фізичної культури та спорту на 2007-2011 рік», 2006.

З уведенням до системи вищої освіти обов'язкового курсу фізичного виховання студентів, програма неодноразово удосконалювалася. Увага до цієї проблеми не знижується й сьогодні. Пропонуються нові напрямки наукових досліджень з фізичного виховання та пошук сучасних форм організації навчання студентів (Р.М. Баєвський, А.П. Берсенєва, 1997; В.К. Бальсевич, 1999; М.Я. Виленський, 1989; М.О. Носко, 2003; В.В. Приходько, 2008). Заслуговує на увагу узагальнений досвід роботи кафедр фізичного виховання і спортивних клубів (І.Р. Бондар, 2000; Д.В. Бондарєв, 2009; І.Б. Верблюдов, 2007; І.Ф. Калініна, 2007). Пропонуються шляхи оптимізації самостійної роботи та професійно-прикладної фізичної підготовки студентів (А.І Давиденко, 2005; Т.Г. Кириченко, 1998; Т.А. Мартиросова, Л.Н. Яцковська, 2006; В.В. Романенко, 2003; О.В. Церковна, 2007), ведеться пошук нового змісту фізичного виховання студентів (М.В. Курочкіна, 2000; А.В. Лотоненко, 1998; А.В. Магльований, 1997), у тому числі занять різними видами спортивної діяльності: плавання (О.В. Терещенко, 2011), настільний теніс (Н.В. Бурень, 2010), ритмічна гімнастика (Е.А. Астраханцев, 1991; І.А. Анохіна, 1992; Т.Г. Вялкіна, 2002), футбол (Д.В. Бондарєв, 2009; П.М. Оксьом, 2008).

Значна кількість робіт присвячена особливостям диференціації та індивідуалізації процесу фізичного виховання (І.Р. Боднар, 1999; І.П. Должункова, 1991; А.І. Драчук, 2005; О.В. Дрозд, 1998; О.О. Малімон, 1999; І.А. Салук, 2010).

Слід зазначити, що серед студентів, які належать до основної медичної групи, існує значна кількість тих, у кого здоров'я знаходиться у пограничному стані, тобто з низьким рівнем адаптаційних можливостей організму (М.В. Маліков, 2001). У той же час застосування уніфікованих програм з фізичного виховання, що існують у ВНЗ не вповні сприяє зростанню рівня їх адаптаційних можливостей.

Тому, навіть при не значному погіршенні стану здоров'я студентів існує загроза переходу їх до спеціальної медичної групи, що вимагає розробки диференційованої оздоровчої технології з фізичного виховання, яка буде сприяти підвищенню адаптаційного потенціалу їх організму.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2006-2010 рр. за темою 3.1.4. «Удосконалення процесу фізичного виховання учнів у навчальних закладах різного профілю» (номер державної реєстрації 0106U011983). Роль автора полягає в розробці змісту програм оздоровчих занять з фізичного виховання, що передбачають підвищення адаптаційних можливостей організму студентів.

Мета роботи: розробити та експериментально перевірити ефективність застосування диференційованих оздоровчих програм із фізичного виховання студентів для підвищення адаптаційних можливостей їх організму.

Завдання дослідження.

1. Провести аналіз науково-методичної літератури стосовно сучасного стану фізичного виховання студентів ВНЗ з низьким рівнем адаптаційних можливостей.

2. Визначити показники функціонального стану, що відповідають низькому соматичному здоров'ю та рівням адаптаційного потенціалу студентів 1-го курсу технічних (юнаки) і економічних (дівчата) спеціальностей ВНЗ за морфо-функціональними даними.

3. Виявити найбільш важливі морфо-функціональні показники, які впливають на адаптаційний потенціал, та визначити кількісні характеристики показників рухових якостей, що відповідають донозологічному стану організму з напруженням механізмів адаптації студентів.

4. Встановити вплив різних видів академічних фізкультурно-оздоровчих занять на розвиток рухових якостей студентів.

5. Розробити зміст програм оздоровчих занять з фізичного виховання, що передбачають підвищення адаптаційних можливостей організму студентів, і експериментально перевірити ефективність їх використання.

Об'єкт дослідження: фізичне виховання студентів ВНЗ.

Предмет дослідження: зміст програм фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму.

Відповідно до поставлених завдань було використано такі **методи дослідження**:

1. Методи теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури.
2. Педагогічні методи дослідження: анкетування, опитування, бесіди, спостереження, тестування рухових якостей, педагогічний експеримент.
3. Морфо-функціональні методи досліджень.
4. Методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що *уперше***:**

- розроблено зміст оздоровчих програм із фізичного виховання для корекції стану здоров'я студентів, які мають напруження механізмів адаптації (2-й рівень адаптаційного потенціалу);
- визначено кількісні показники рухових якостей, що відповідають другому рівню адаптаційних можливостей організму студентів;
- виявлено кількість студентів ВНЗ технічних і економічних спеціальностей відповідно до 1, 2 і 3-х рівнів адаптаційного потенціалу організму.

Підтверджено дані щодо:

- мотивації занять фізичним вихованням студентів технічних ВНЗ;
- існуючої єдності кардіореспіраторних функцій, які забезпечують не тільки ефективну рухову діяльність, але й комплексне застосування інших форм, методів та заходів, що можуть підвищити адаптаційні можливості студентів;
- 2-х разових академічних занять із фізичного виховання на тиждень не вистачає вповні розвивати рухові якості, які потрібні для високого рівня адаптаційного потенціалу організму студентів.

Доповнено наукові дані про:

- показники морфо-функціонального стану, які суттєво впливають на рівень адаптаційних можливостей організму студентів;
- диференційований підхід до фізичного виховання на основі мотивації і пріоритету вибору основних і допоміжних засобів фізичної культури для усунення дефіциту рухової активності студентів;
- структуру і зміст ранкової гігієнічної гімнастики, що рекомендовані для повсякденного систематичного використання в комплексі з самомасажем;
- вплив окремих видів спортивних занять на розвиток рухових якостей.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробці програм фізичного виховання для корекції стану здоров'я студентів з низьким рівнем адаптаційних можливостей та впровадженні у навчальний процес Української інженерно-педагогічної академії м. Харків (УІПА) (акт упровадження від 5 жовтня 2009 р.), Української державної академії залізничного транспорту м. Харків (УДАЗТ) (акт упровадження від 18 березня

2008 р.), Харківського національного університету радіоелектроніки (ХНУРЕ) (акт упровадження від 17 червня 2010 р.)

Впровадження програм фізичного виховання в навчальний процес дало змогу покращити рівень адаптаційних можливостей студентів і досягти високих показників рухових якостей студентів технічних і економічних спеціальностей УДАЗТ, УІПА і ХНУРЕ. Результати дослідження можуть бути використані у навчальному процесі вищих навчальних закладів при викладанні дисципліни «Фізичне виховання».

Особистий унесок здобувача полягає у самостійному вивченні проблеми, формуванні мети і завдань дослідження, розробці та проведенні дослідження, накопиченні фактичного матеріалу, опрацюванні експериментальних даних, їх аналізі, обґрунтуванні та розробці диференційованої програми з фізичного виховання, впровадженні у практику фізичного виховання ВНЗ м. Харкова. У спільних публікаціях автору належить проведення експериментальних досліджень та аналіз отриманих даних.

Апробація результатів дисертації. Результати досліджень доповідалися на міжнародних науково-практичних конференціях: «Опыт, проблемы и качество высшего инженерного образования» (Белгород, 2006), «Дидактико-методичні аспекти культури» (Херсон, 2008), «Физическая культура, спорт, туризм» (Красноярск, 2008), «Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях» (Белгород-Красноярск-Харьков, 2009), міжнародних науково-практичних конференціях та міжнародних симпозіумах: «Проблеми фізичного виховання, спорт і здоров'я» (Харків, 2008, 2009, 2010), «Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования» (Красноярск, 2010), «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури» (Київ, 2010).

Публікації. Здобувачем опубліковано за темою дисертації 11 статей, з яких 6 у виданнях, затверджених ВАК України (з них 3 одноосібні).

Структура та обсяг дисертаційної роботи. Робота складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків і актів упровадження. Викладена на 220 сторінках, ілюстрована 38 таблицями та 15 рисунками. У роботі використано 298 джерела, серед яких 14 іноземних авторів.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У ***вступі*** визначено актуальність теми, мету, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження, розкрито наукову новизну й практичне значення одержаних результатів, вказано на особистий унесок автора, визначено сферу апробації результатів дослідження й кількість публікацій, подано структуру та обсяг дисертації.

У *першому розділі* ***«Система фізичного виховання студентів ВНЗ різних профілів підготовки та стану їх здоров'я»*** подано аналітичний матеріал щодо існуючих технологій фізичного виховання студентської молоді. Представлено основні принципи програмування занять оздоровчої спрямованості з урахуванням віку та статі, особливостей термінової і довготривалої адаптації організму студентів до фізичних навантажень різної інтенсивності, в умовах різних режимів м'язової діяльності. Розглянуто питання щодо вивчення проблеми фізичного стану студентів з низькими адаптаційними можливостями та висвітлено проблему формування особистісного адаптаційного потенціалу, як певної системи адаптаційних здібностей, що забезпечує цілеспрямований розвиток особистості студента у процесі адаптації до навчання у технічному ВНЗ. Визначено зміст адаптаційного потенціалу людини, як ступінь досконалості механізмів пристосування її організму до змін навколишнього середовища при збалансованості внутрішнього й зовнішнього аспектів та критерії донозологічного стану (пограничний, напруги, перенапруження, передхвороби).

У *другому розділі* ***«Методи та організація дослідження»*** визначено методологію, зміст методів і послідовність проведення досліджень.

Теоретико-методологічну основу дисертації склали роботи стосовно:

- теорії і методики фізичного виховання (В.К. Бальсевич, 1996; І.Ф. Ісаєв, 1993; Т.Ю. Круцевич, 2004; В.М. Платонов, 2004; Б.М. Шиян, 2002);
- теорії адаптації систем організму до фізичних навантажень (Н.А. Агаджаян, 1996; Р.М. Баєвський, 1979, 1997; І.О. Іванюра, 2001; В.С. Міщенко, 1997; А.О. Новікова, 2006; Пирогова Е.А., 1986);
- удосконалення системи фізичного виховання (М.Я. Віленський, 1999; В.А. Єрмаков, 1996; Л.И. Лубишева, 2001; Н.В. Москаленко, 2010; В.В. Приходько, 2008);
- у тому числі і студентської молоді (Г.Л. Апанасенко, 1985,1988; І.Р. Бондар, 2000; М.С. Гончаренко, 2005; О.В. Зеленюк, 2004; О.В. Церковна, 2007);
- педагогічної технології соціальної адаптації студентів засобами фізичної культури (С.В. Бондаренко, 2005; Є.С. Левченко, 2007);
- оцінки адаптивних можливостей серцево-судинної системи (Н.В. Маліков, 2001; Р.М. Баєвський, 1997).

Серед педагогічних методів досліджень використовувалися: опитування, бесіди, педагогічне спостереження, педагогічне тестування (біг на 100, 2000 і 3000 м, стрибок у довжину з місця, підтягування на поперечині, згинання й розгинання рук в упорі лежачи від підлоги підйомі тулуба у положення сидячи за 1 хв., човниковий біг 4×9 м, нахил тулуба вперед з положення сидячи).

Морфо-функціональний стан студентів визначався за рахунок вимірювання (довжини і маси тіла, динамометрії, глибини нахилу тулуба сидячи, артеріального та пульсового тиску, частоти серцевих скорочень, життєвої ємності легенів та індексів Кетлє, Робінсона й Руф'є).

Обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою методів математичної статистики.

Дослідження проводилося у чотири етапи.

Перший етап (2006-2007 рр.) був присвячений вивченню науково-методичної літератури, обґрунтуванню проблеми й актуальності дисертаційної роботи, формулюванню загальної концепції дослідження, робочої гіпотези й завдань, у відповідності з якими визначалися методи й організація експерименту.

Другий етап дослідження (2007-2008 рр.) передбачав визначення мотиваційних засад занять фізичною культурою студентів, в яких брали участь 400 респондентів (284 дівчини та 116 юнаків); проведення порівняльного аналізу морфо-функціональних показників технічних (юнаки) й економічних (дівчини) спеціальностей, що складають адаптаційний потенціал організму студентів; виявлення впливу фізичного розвитку та функціонального стану систем організму студентів на їх адаптаційний потенціал та визначення його у студентів 1-го курсу УДАЗТ та УІПА.

Третій етап дослідження (2008-2010 рр.) був присвячений експериментальному обґрунтуванню і впровадженню в навчальний процес диференційованих програм з підвищення адаптаційних можливостей студентів УДАЗТ та УІПА. Для цього було сформовано експериментальні групи: із загальної фізичної підготовки (21 юнак), зі спортивних ігор (28 юнаків, 20 дівчат), ракеточні види спорту (15 дівчат), силові види спорту (16 юнаків), фітнес програми (47 дівчат). Усі студенти мали другий адаптаційний рівень функціональних можливостей і протягом 2008-2009 навчального року проводили дворазові академічні заняття із зазначених видів спорту. Проведене на початку і в кінці навчального року тестування дозволило визначити вплив зазначених занять на розвиток рухових якостей.

Наступного 2009-2010 навчального року були розроблені диференційовані програми щодо проведення додаткових самостійних занять (два рази на тиждень) у групах

з урахуванням тих рухових якостей, які були визначені як недостатньо розвинені під впливом секційних занять, і впровадженні додатково в навчально-тренувальний процес.

На *четвертому етапі* (2010-2011 рр.) проводилася математико-статистична обробка та аналіз отриманих результатів дослідження, їх узагальнення, формування висновків та оформлення дисертаційної роботи, а також оформлення актів упровадження одержаних результатів у навчальний процес різних ВНЗ.

У *третьому розділі* ***«Дослідження адаптаційного потенціалу, фізичного розвитку та функціонального стану студентів першого курсу»*** нами визначені рівні адаптаційного потенціалу студентів 1-го курсу технічних (юнаки) й економічних (дівчата) спеціальностей ВНЗ за морфо-функціональними показниками та за класифікацією рівнів адаптаційного потенціалу за Р.М. Баєвським (1979).

Проведені нами розрахунки дозволили виявити кількість студентів, що мають різні рівні адаптаційного потенціалу.

Так, до 1-го рівня з нормальним, помірним функціональним напруженням систем організму належить 10,3% юнаків, які можуть без обмежень займатися в основній групі та відвідувати секційні заняття з різних видів спорту. Слід зазначити, що основна кількість студентів належить до 2-го адаптаційного рівня (65,8%), який дає змогу займатися студентам в основній групі з використанням усіх фізичних вправ. Досить таки значна кількість юнаків (23,9%) за адаптаційним потенціалом належить до третього рівня, що значно знижує їх працездатність.

Аналіз показників адаптаційного потенціалу дівчат-студенток показує, що в порівнянні з юнаками більшість із них мають другий рівень адаптації (70,1%). Також менший відсоток дівчат і в третьому рівні адаптації (21,3%).

Таким чином, значна кількість студентів відповідає другому рівню адаптаційних можливостей організму, який є пограничним між здоров'ям, що знаходиться в нормі, і станом здоров'я та потребує занять за спеціальними оздоровчими програмами. Тому дуже важливо визначити засоби й методи фізичного виховання, які дають змогу студентам залишитися на другому рівні, або, що краще, вийти на перший рівень адаптаційних можливостей організму студентів. У іншому разі велика кількість студентів другого рівня адаптації може перейти до третього рівня, який уже потребує особливих заходів (у тому числі й медикаментозних) щодо покращення здоров'я.

Подальші наші дослідження були спрямовані на визначення показників рухових якостей у різних тестах, які відповідають другому рівню адаптації організму, оскільки отримання їх результатів потребує прояву визначеного рівня функціонування систем організму людини, а підвищення їх результатів дає змогу переходу до 1-го адаптаційного рівня організму студентів.

Для проведення тестування були сформовані дві групи, першу експериментальну групу склали юнаки (n=63), другу – дівчата (n=59), студенти першокурсники, які за результатами морфо-функціональних показників належали до другого рівня адаптаційних можливостей організму.

У дослідженнях використовувалися загальноприйняті в системі фізичного виховання тести, які представлені в таблиці 1 і 2 та відповідають другому рівню адаптації відповідно до рухових якостей студентів.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості юнаків 17-18 років, що мають другий рівень адаптації (n=63)

№ п/п	Показники	$\overline{X}$	m
1	Біг на 100 м, с	14,2	0,14

2	Біг на 3000 м, с	869,2	4,21
3	Стрибок у довжину з місця, см	229,7	2,21
4	Підтягування на поперечині, к-ть разів	8,7	0,26
5	Підйом тулуба у положення сидячи за 1 хв., к-ть разів	43,2	0,31
6	Човниковий біг 4×9 м, с	10,2	0,08
7	Нахил тулуба уперед з положення сидячи, см	4,4	0,22

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості дівчат 17-18 років, що мають другий рівень адаптації (n=59)

№ п/п	Показники	$\overline{X}$	m
1	Біг на 100 м, с	17,5	0,09
2	Біг на 2000 м, с	684,5	2,16
3	Стрибок у довжину з місця, см	171,3	0,58
4	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, к-ть разів	15,3	0,36
5	Підйом тулуба у положення сидячи за 1 хв., к-ть разів	36,4	0,33
6	Човниковий біг 4×9 м, с	11,3,	0,08
7	Нахил тулуба уперед з положення сидячи, см	12,6	0,26

Тестування рухових якостей проводилося після вимірювання функціональних показників адаптаційного потенціалу студентів. Визначений рівень адаптаційних можливостей для кожного студента й показані результати дали нам змогу встановити відповідність показників різних рухових якостей другому рівню адаптаційних можливостей організму студентів, що дає можливість простежити зміни покращення (тобто відповідності до першого рівня), або погіршення (до третього рівня) стану організму юнаків і дівчат протягом занять фізичним вихованням.

Таким чином, проведені нами дослідження морфо-функціональних показників і тестування рухових якостей та їх співставлення дозволило отримати критерії фізичної підготовленості студентів щодо другого рівня адаптаційних можливостей їх організму. Ці показники дають змогу під час упровадження фізкультурно-оздоровчих методик контролювати стан адаптаційних можливостей студентів і корегувати застосування засобів та методів фізичного виховання.

У *четвертому розділі* ***«Розробка і впровадження диференційованих програм фізичного виховання студентів»*** представлені результати досліджень, які проводилися в два етапи.

На першому (2008-2009 навчальний рік) в зазначених групах проводилися тільки академічні (секційні) заняття два рази на тиждень (згідно з розкладом занять). На другому етапі (2009-2010 навчальний рік) впроваджувалися додаткові самостійні заняття для студентів, які займаються різними видами спортивної діяльності з урахуванням тих фізичних якостей, рівень яких не достатній при їх заняттях, а також враховуючи, що обсяг навантажень збільшився, нами використовувався масаж і самомасаж.

В експериментальних групах проводилася щоденна ранкова гігієнічна гімнастика по 30 хв. з використанням комплексу загальнорозвивальних вправ.

З урахуванням бажань студентів було сформовано 5 експериментальних груп зі студентів першого курсу УІПА, які мали другий рівень адаптаційного потенціалу організму.

Перша група (секційні заняття із загальної фізичної підготовки – кросовий біг, гімнастика, загальнорозвивальні вправи) у кількості 21 юнака.

Друга група (секційні заняття зі спортивних ігор – баскетбол, волейбол, гандбол (20 дівчат), баскетбол, футбол (28 юнаків).

Третя група (ракеточні види спорту – теніс, настільний теніс, бадмінтон) у кількості 15 дівчат.

Четверта група (силові види спорту – важка атлетика, бодібілдинг, армреслінг) у кількості 16 юнаків.

П’ята група (музично-ритмічні заняття – фітнес, аеробіка, шейпінг, черлідінг) у кількості 47 дівчат.

Після першого року експерименту виявлено, що найбільш сприятливий вплив на фізичну підготовленість юнаків отримано в групі 1 (загальна фізична підготовка), в якій покращилось більшість показників, але після закінчення першого етапу 5 юнаків із 21 виявили бажання займатися в інших групах, мотивуючи одноманітністю проведення тренувань.

Заняття в групі спортивних ігор в основному сприяли розвитку спритності (човниковий біг 4×9 м; $p<0,05$) у юнаків і дівчат і стрибку в довжину з місця ($p<0,05$) у дівчат.

Ракеточні види спортивних занять у дівчат також переважно впливають на покращення результатів у човниковому бігу 4×9 м ($p<0,05$).

Використання силових видів спорту позитивно сприяє покращенню результатів юнаків у підтягуванні ($p<0,01$) та стрибку в довжину з місця ($p<0,05$), в той же час негативно впливають на прояв витривалості (біг на 3000 м; $p<0,05$) та гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи; $p>0,05$).

Ефективним заняттям для дівчат є різні фітнес програми, які дозволяють покращити результати у стрибку в довжину з місця ($p<0,05$), підйомі тулуба у положення сидячи за 1 хв. ($p<0,05$), нахилі тулуба вперед з положення сидячи ($p<0,05$), човниковому бігу 4×9 м ($p<0,05$), однак вони не сприяють розвитку аеробної витривалості ($p<0,05$).

Отримані результати тестування на першому етапі досліджень дали нам змогу визначити рухові якості, які потребують посилення в різних групах за рахунок впровадження додаткових самостійних занять.

Так, для більш емоційних занять у групі 1 нами додатково було введено два заняття на тиждень із застосуванням спортивних ігор (баскетбол, волейбол, футбол), що дало змогу підвищити емоційність під час занять з фізичної підготовки студентів.

Заняття в другій групі за перший рік досліджень не сприяли розвиткові гнучкості та силі м'язів черевного пресу та верхніх кінцівок і тулуба. Тому на додаткових, самостійних заняттях (два рази на тиждень) юнаками та дівчатами використовувалися вправи для розвитку силових якостей рук і верхнього плечового поясу та вправи для розвитку м'язів черевного пресу й гнучкості.

Під час самостійних занять дівчат третьої групи використовувалися вправи щодо розвитку швидкості, витривалості (аеробної) та гнучкості.

Для студентів четвертої експериментальної групи використовувалися вправи для розвитку витривалості з програм, зазначених для додаткових занять в групі 3. Крім цього в самостійних заняттях у юнаків, які займалися силовими видами спорту використовувалися вправи для розвитку гнучкості, які чергувалися з силовими вправами.

Студентки п'ятої групи під час додаткових самостійних занять для розвитку аеробних можливостей організму використовували кросовий біг, який крім фізичного навантаження, позитивно впливав на організм студенток, оскільки заняття проводилися на свіжому повітрі, а також займалися плаванням, їздою на велосипеді тощо.

Впровадження розроблених нами диференційованих програм для експериментальних груп дозволило покращити результати тестувань, для яких використовувалися додаткові самостійні заняття.

Використання в першій експериментальній групі спортивних ігор, перш за все, збільшило емоційність занять, що в кінці навчального року сприяло задоволенню заняттями і жоден із студентів не виявив бажання змінити форму занять. Слід зазначити, що всі результати в досліджуваних показниках у порівнянні з тими, що були після першого року занять, покращилися. Крім цього статистично достовірно більш високі результати отримано в човниковому бігу 4×9 м ($t=2,14$; $p<0,05$) та стрибку в довжину з місця ($t=2,19$; $p<0,05$), чого не було зафіксовано після першого етапу досліджень (табл. 3).

Розроблені нами комплекси вправ, спрямовані на розвиток зазначених рухових якостей у експериментальній групі 2, які використовувались протягом навчального року, дозволили покращити їх результати.

Таблиця 3

Порівняльні показники фізичної підготовленості юнаків експериментальних груп до і після експерименту

№	Показники	Групи	На початок експерименту	На кінець експерименту	t	p
			$\overline{X}_1 \pm m_1$	$\overline{X}_2 \pm m_2$		
1.	Біг на 100 м, с	1 (n=21)	14,2±0,14	14,1±0,17	0,46	p>0,05
		2 (n=28)	14,1±0,15	14,0±0,16	0,46	p>0,05
		4 (n=16)	14,0±0,17	13,9±0,18	0,40	p>0,05
2.	Біг на 3000 м, с	1 (n=21)	854,7±3,85	841,5±3,61	2,50	p<0,05
		2 (n=28)	870,4±3,51	863,5±3,48	1,40	p>0,05
		4 (n=16)	888,3±4,03	873,4±4,02	2,62	p<0,05
3.	Стрибок у довжину з місця, см	1 (n=21)	232,5±2,06	238,8±2,02	2,19	p<0,05
		2 (n=28)	232,2±2,06	236,7±2,04	1,55	p>0,05
		4 (n=16)	237,7±2,21	241,5±2,20	1,22	p>0,05
4.	Підтягування на поперечині, к-ть разів	1 (n=21)	9,4±0,25	9,8±0,24	1,14	p>0,05
		2 (n=28)	8,2±0,25	9,0±0,27	2,16	p<0,05

		4 (n=16)	10,3±0,25	12,8±0,46	4,81	p<0,01
5.	Підйом тулуба у положення сидячи за 1 хв., к-ть разів	1 (n=21)	45,2±0,48	46,3±0,46	1,67	p>0,05
		2 (n=28)	42,2±0,53	44,5±0,56	2,99	p<0,01
		4 (n=16)	44,2±0,32	45,8±0,35	3,40	p<0,01
6.	Човниковий біг 4×9 м, с	1 (n=21)	10,2±0,10	9,9±0,10	2,14	p<0,05
		2 (n=28)	9,7±0,11	9,5±0,12	1,25	p>0,05
		4 (n=16)	10,1±0,10	10,0±0,11	0,67	p>0,05
7.	Нахил тулуба уперед з положення сидячи, см	1 (n=21)	4,4±0,21	4,4±0,23	0,00	p>0,05
		2 (n=28)	4,0±0,10	4,5±0,11	3,33	p<0,01
		4 (n=16)	4,1±0,14	4,6±0,13	2,63	p<0,05

Статистично значуще збільшилася кількість підтягувань на поперечині (t=2,16; p<0,05), підйомів тулуба у положення сидячи за 1 хв. (t=2,99; p<0,01) та нахилів тулуба вперед з положення сидячи (t=3,33; p<0,01).

У юнаків четвертої експериментальної групи поряд із покращенням усіх показників, достовірно зменшився час на подолання дистанції 3000 м (t=2,62; p<0,05) та підвищилися результати в підтягуванні на поперечині (t=4,81; p<0,01), підйомі тулуба у положення сидячи за 1 хв. (t=3,40; p<0,01) і нахилі тулуба вперед з положення сидячи (t=2,63; p<0,05).

Дівчата групи 2, які займалися в секціях з баскетболу, волейболу й гандболу, також підвищили результати тестування (табл. 4).

Таблиця 4

Порівняльні показники фізичної підготовленості дівчат експериментальних груп до і після експерименту

№	Показники	Групи	На початок експерименту	На кінець експерименту	t	p
			$\overline{X}_1 \pm m_1$	$\overline{X}_2 \pm m_2$		
1.	Біг на 100 м, с	2 (n=20)	17,2±0,12	17,0±0,11	1,25	p>0,05
		3 (n=15)	17,7±0,11	17,3±0,10	2,67	p<0,05
		5 (n=47)	17,3±0,14	17,1±0,16	0,95	p>0,05
2.	Біг на 2000 м, с	2 (n=20)	685,4±2,12	677,0±2,31	2,72	p<0,05
		3 (n=15)	692,4±2,14	684,0±2,12	2,79	p<0,05
		5 (n=47)	694,3±2,11	684,2±2,09	3,40	p<0,01
3.	Стрибок у довжину з місця, см	2 (n=20)	173,9±0,57	175,4±0,59	1,83	p>0,05
		3 (n=15)	173,2±0,57	176,1±0,56	3,63	p<0,01
		5 (n=47)	174,1±0,56	176,2±0,52	2,76	p<0,05
4.	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, к-ть разів	2 (n=20)	15,0±0,31	16,8±0,30	4,18	p<0,01
		3 (n=15)	15,0±0,34	16,1±0,41	2,04	p>0,05
		5 (n=47)	16,7±0,38	18,4±0,36	3,26	p<0,01
5.	Підйом тулуба у положення сидячи за 1 хв, к-ть разів	2 (n=20)	35,8±0,36	37,7±0,35	3,80	p<0,01
		3 (n=15)	37,2±0,36	38,6±0,32	2,92	p<0,05
		5 (n=47)	38,4±0,36	39,8±0,34	2,80	p<0,01
6.	Човниковий біг 4×9 м, с	2 (n=20)	10,8±0,18	10,3±0,17	2,00	p>0,05
		3 (n=15)	11,0±0,10	10,6±0,11	2,67	p<0,05
		5 (n=47)	10,5±0,18	10,0±0,16	2,08	p<0,05
7.	Нахил тулуба уперед з положення сидячи, см	2 (n=20)	12,0±0,25	12,9±0,24	2,65	p<0,05
		3 (n=15)	12,5±0,29	12,8±0,30	0,73	p>0,05
		5 (n=47)	13,6±0,24	13,8±0,19	0,65	p>0,05

Найбільші позитивні зрушення отримані в бігу на 2000 м ($t=2,72$; $p<0,05$), згинанні й розгинанні рук в упорі лежачи від підлоги ($t=4,18$; $p<0,01$), кількості підйомів тулуба у положення сидячи за 1 хв. ($t=3,80$; $p<0,01$) та нахилі тулуба вперед з положення сидячи ($t=2,65$; $p<0,05$), тобто у вправах, які додатково самостійно виконувалися дівчатами, котрі займалися спортивними іграми.

Запроваджені комплекси вправ для розвитку витривалості та сили в додаткових заняттях дозволили покращити результати тестувань дівчат експериментальної групи 3 (теніс, настільний теніс, бадмінтон).

Статистично значуще підвищилися результати в бігу на 100 м ($t=2,67$; $p<0,01$) і 2000 м ($t=2,79$; $p<0,05$), стрибку у довжину з місця ($t=3,63$; $p<0,01$), кількості підйомів тулуба у положення сидячи за 1 хв. ($t=2,92$; $p<0,01$) та човниковому бігу 4×9 м ($t=2,67$; $p<0,05$).

У групі 5 додатково використовувався біг і плавання, що дало змогу покращити показники в бігу на 2000 м ($t=3,40$; $p<0,01$).

Крім цього, за рік досліджень покращилися показники у стрибку в довжину з місця ($t=2,76$; $p<0,05$), згинанні й розгинанні рук в упорі лежачи від підлоги ($t=3,26$; $p<0,01$), підйомі тулуба у положення сидячи за 1 хв. ($t=2,80$; $p<0,01$) та човниковому бігу 4×9 м ($t=2,08$; $p<0,05$).

Таким чином, розроблені диференційовані для кожної групи додаткові програми самостійних занять з урахуванням впливу на рухові якості, недостатній рівень яких виявлено за час першого етапу досліджень, дозволили статистично значимо покращити результати тестування і підвищити адаптаційний рівень організму студентів.

П'ятий розділ ***«Аналіз та узагальнення результатів дослідження»*** присвячений аналізу отриманих результатів, які свідчать про ефективність розроблених програм фізичного виховання студентів з низькими адаптаційними можливостями організму.

У процесі дисертаційного дослідження були отримані три групи даних, які підтвердили, доповнили існуючі та абсолютно нові.

Підтверджено дані:

- Ю.А. Бородіна, В.Б. Добровольского, 2002; М.Я. Виленського, Г.К. Каповського, 1984; Є.П. Ільїна, 2002 щодо мотивації занять фізичним вихованням студентів технічних ВНЗ;
- Р.М. Баєвського, 1979; С.Я. Волошанської, Г.Я. Ковальчук, М.М. Матіас, 2009; І.О. Іванюри, 2001; В.П. Казначеєва, 1986; Е.А. Пирогової, 1986 про існуючу єдність взаємодії кардіореспіраторних функцій, які забезпечують не тільки ефективну рухову діяльність, але й комплексне застосування інших форм, методів та заходів, що можуть підвищити адаптаційні можливості студентів;
- І.Р. Боднар, 2000; А.В. Магльованого, 1995, що 2-х разових академічних занять на тиждень не вистачає вповні розвивати рухові якості, які потрібні для високого рівня адаптаційного потенціалу організму.

Доповнено наукові дані:

- М.С. Абрамова, М.М. Жукова, 1993; Ф.А. Іорданської, 1999; Г.Г. Цибіза, 2002 щодо показників морфо-функціонального стану, які суттєво впливають на рівень адаптаційних можливостей організму студентів;
- Р.М. Баєвського, 1979; Ю.А. Бородіна, В.Б. Добровольского, 2002; М.Я. Виленського, Г.К. Каповського, 1984; Є.П. Ільїна, 2002 стосовно диференційованого підходу до фізичного виховання на основі мотивації і пріоритету вибору основних і допоміжних засобів фізичної культури для усунення дефіциту рухової активності студентів;
- П.Б. Єфіменка, М.В. Акілова, 1997; П.Б. Єфіменка, С.І. Крамського, В.П. Зайцева, 2005 відповідно структури і змісту ранкової гігієнічної гімнастики, рекомендовані для повсякденного систематичного використання в комплексі з самомасажем;

- Д.В. Бондарєва, 2009; І.Б. Верблюдова, 2007; Т.Г. Вялкіної, 2002; І.Ф. Калініної, 2007 про вплив окремих видів спортивних занять на розвиток рухових якостей.

Новими даними є:

- розроблено зміст оздоровчих програм із фізичного виховання для корекції стану здоров'я студентів, що мають напруження механізмів адаптації (2-й рівень адаптаційного потенціалу);
- визначено кількісні показники рухових якостей, що відповідають другому рівню адаптаційних можливостей організму студентів;
- виявлено кількість студентів ВНЗ технічних і економічних спеціальностей відповідно до 1, 2 і 3-го рівнів адаптаційного потенціалу організму.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури і практичного досвіду з фізичного виховання студентської молоді свідчать, що на сьогодні проводиться активна робота з розробки та впровадження в навчальний процес ВНЗ різних оздоровчих технологій. У той же час не розглядаються питання щодо уніфікованих програм з підвищення адаптаційних можливостей студентів, організм яких знаходиться в донозологічному стані, у зв'язку з чим існує загроза переходу їх до спеціальної медичної групи, що потребує розробки спеціальних експериментальних методик фізичного виховання.

2. Показники функціонального стану організму характеризують рівень соматичного здоров'я студентів із низьким рівнем адаптаційних можливостей як такий, що знаходиться на нижній межі оптимуму та має прямий зв'язок з низьким рівнем фізичної підготовленості, який супроводжується напруженим адаптаційним потенціалом серцево-судинної системи, погіршенням якості відновлювальних процесів після дозованого навантаження і зниженням працездатності за показниками індексів Руф'є (10,94±0,83 ум.од.), соматичного здоров'я (10,14±0,22 ум.од.), Робінсона (92,42±0,55 ум.од.) та рівня фізичного стану (0,62±0,04 ум.од.), що визначають рівень здоров'я більшості з них як не задовільний.

3. Дослідження студентів на час вступу до ВНЗ за розрахунком загальноприйнятої формули Р.М. Баєвського (1979) дозволили визначити рівні їх адаптаційного потенціалу. У юнаків (n=96) до першого рівня належать 10,3%, до другого рівня 65,8%, до третього рівня – 23,9%. Кількість дівчат (n=82), що відповідають першому рівню, складає 8,6%, другому рівню – 70,1%, третьому рівню – 21,3%.

Тобто найбільша кількість студентів припадає на пограничний (до нозологічний) стан, які без ефективного використання фізичних вправ можуть перейти до третього рівня адаптації, що характеризується зниженням функціональних резервів організму та появою ознак певних захворювань.

4. Проведений аналіз морфо-функціональних показників і тестування рухових якостей та їх співставлення дозволив визначити модельні характеристики фізичної підготовленості студентів щодо другого рівня адаптаційних можливостей їх організму.

Результати тестування складають: біг на 3000 м – 869,2±4,21 с (юнаки); біг на 2000 м – 684,5±2,16 с (дівчата); підтягування на поперечині 8,7±0,26 разів (юнаки); згинання й розгинання рук в упорі лежачи від підлоги – 15,3±0,36 разів (дівчата); стрибок у довжину з місця – 229,7±2,21 м (юнаки), 171,3±0,58 м (дівчата); біг на 100 м – 14,2±0,14 с (юнаки), 17,5±0,09 с (дівчата); кількість підйомів тулуба у положення сидячи за 1 хв. відповідно 43,2±0,31 і 36,4±0,33 разів; човниковий біг – 10,2±0,08 с і 11,3±0,08 с; нахил тулуба уперед з положення сидячи – 4,4±0,22 см і 12,6±0,26 с.

Представлені показники рівня рухових якостей поряд з морфо-функціональними показниками, дають змогу під час фізкультурно-оздоровчих занять контролювати адаптаційний стан організму студентів і корегувати процес фізичного виховання.

5. Різні види академічних занять студентів не однаково сприяють розвитку рухових якостей. Заняття в групах загальної фізичної підготовки протягом навчального року

дозволили покращити всі показники рухових якостей, в той же час достовірно зменшився лише час на подолання дистанції 3000 м (t=2,39; p<0,05).

Секційні заняття студентів із використанням спортивних ігор дозволили залишити на вихідному рівні рухові якості, з тенденцією їх зменшення в окремих вправах (підтягування на поперечині, нахил тулуба уперед із положення сидячи, біг на 2000 м у дівчат і 3000 м у юнаків; (p>0,05), в той же час, статистично значимо покращились результати в човниковому бігу 4х9 м (юнаки t=2,50; p<0,05; і дівчата t=2,52; p<0,05) та стрибку у довжину з місця (дівчата – t=2,88; p<0,01).

Спортивно-тренувальні заняття дівчат з ракеточних видів спорту (теніс, настільний теніс, бадмінтон) позитивно вплинули на результати в човниковому бігу 4х9 м (t=2,14; p<0,05), а негативно – на результати в бігу на 2000 м (t=2,38; p<0,05), інші показники достовірно значущих змін не мають (p>0,05).

Силові види секційних занять студентів сприяли статистично достовірному покращенню результатів в стрибку у довжину з місця (t=2,37; p<0,05) і підтягуванні на поперечині (t=2,97; p<0,01), разом з цим, збільшився час на подолання дистанції 3000 м (t=2,79; p<0,05).

Заняття дівчат із використанням фітнес програм (фітнес, аеробіка, шейпінг, черлідінг) позитивно вплинули на результати в стрибку у довжину з місця (t=2,53; p<0,05), кількості підйомів тулуба у положення сидячи за 1 хв. (t=2,55; p<0,05), човниковому бігу 4×9 м (t=2,69; p<0,05), нахилі тулуба вперед з положення сидячи (t=2,81; p<0,01) та погіршились результати в бігу на 2000 м (t=2,30; p<0,05).

Таким чином, найбільш сприятливими для підтримання рівня рухових якостей під час секційних занять у юнаків є загальна фізична підготовка, у дівчат – заняття з фітнес програм. У той же час, в кожному виді занять є відставання в рухових якостях від нормативних показників другого адаптаційного рівня, що потребує додаткових самостійних занять із використанням вправ, які дозволяють їх підвищити.

6. Розроблені диференційовані програми з урахуванням визначених рухових якостей, які потребують посилення в заняттях з різних видів фізкультурно-оздоровчих програм, позитивно вплинули на їх прояв за час річного експерименту.

У групі загальної фізичної підготовки підвищилися всі результати тестування, найбільш значущі з них отримано у бігу на 3000 м (t=2,50; p<0,05), стрибку в довжину з місця (t=2,19; p<0,05), човниковому бігу 4×9 м (t=2,14; p<0,05).

У групі з використанням спортивних ігор, поряд з покращенням усіх результатів тестувань, значно підвищилися показники в бігу на 2000 м (дівчата – t=2,72; p<0,05), підтягуванні на поперечині (юнаки – t=2,16; p<0,05), згинанні й розгинанні рук в упорі лежачи від підлоги (дівчата – t=4,18; p<0,001), підйомі тулуба у положення сидячи за 1 хв. (юнаки – t=2,99; p<0,01; дівчата – t=3,80; p<0,01), нахилі тулуба вперед із положення сидячи (юнаки – t=3,33; p<0,01; дівчата – t=2,65; p<0,05).

У групі ракеточних видів спорту в дівчат статистично достовірно покращилися результати в бігу на 100 (t=2,67; p<0,05) і 2000 (t=2,79; p<0,05) метрів, стрибку в довжину з місця (t=3,63; p<0,01), підйомі тулуба у положення сидячи за 1 хв. (t=2,92; p<0,05) та човниковому бігу 4×9 м (t=2,67; p<0,05).

У групі юнаків, що займалися силовими видами спортивної діяльності найбільш значуще підвищилися результати в бігу на 3000 м (t=2,62; p<0,05), підтягуванні на поперечині (t=4,81; p<0,001), підйомі тулуба у положення сидячи за 1 хв. (t=3,40; p<0,01), нахилі тулуба вперед з положення сидячи (t=2,63; p<0,05).

У групі дівчат із застосуванням фітнес-програм статистично значуще покращилися показники в бігу на 2000 м (t=3,40; p<0,01), стрибку в довжину з місця (t=2,76; p<0,01), згинанні й розгинанні рук в упорі лежачи від підлоги (t=3,26; p<0,01), підйомі тулуба у положення сидячи за 1 хв. (t=2,80; p<0,01) та човниковому бігу (t=2,08; p<0,05).

7. За час упровадження розроблених нами диференційованих оздоровчих програм підвищився рівень адаптаційних можливостей студентів досліджуваних груп.

Так, якщо на початок експерименту в групі 1 два студенти (9,5%) мали перший рівень адаптації, другий рівень – 19 (90,5%), то після впровадження додаткових диференційованих самостійних занять – 14 студентів (76,2%) перейшли до групи з першим рівнем адаптації ($p<0,01$).

У другій групі кількість студентів, які покращили рівень адаптаційних можливостей (з другого до першого), склала 60,7% (юнаки) і 75,0% (дівчата), в третій 33,3% (дівчата), у четвертій 68,7% (юнаки), у п'ятій 59,6% (дівчата), хоча на початок експерименту їх кількість була відповідно 3,6%, 25%, 0%, 12,5%, 5% ($p<0,05$-$0,001$).

Таким чином, розроблені та впроваджені нами диференційовані програми фізкультурно-оздоровчих занять до навчального процесу дозволили підвищити рівень адаптаційних можливостей та рухових якостей студентів.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з науковим обґрунтуванням використання позатренувальних засобів у комплексі з фізичними вправами, що сприятимуть зміцненню здоров'я студентів.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у фахових виданнях ВАК

1. Каніщева О.П. Формування здорового способу життя студентів з низькими адаптаційними можливостями / О.П. Каніщева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання й спорту. – наук. моногр. за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ, 2008. – №5. – С. 50-53.
2. Каніщева О.П. Формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів з низькими адаптаційними можливостями організму / О.П. Каніщева, В.В. Мулик // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2009. – Вип. 1. – С. – 191-195. *Автору належить планування та проведення експерименту, математична обробка даних і підготовка статті до друку.*
3. Каніщева О.П. Моніторінг стану здоров'я студентів з різним рівнем фізичної підготовленості / О.П. Каніщева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ, 2009. – №12. – С. 73-76.
4. Каніщева О.П. Значення оцінки якості сну студентів із низькими адаптаційними можливостями організму / О.П. Каніщева, П.Б. Ефіменко, Н.П. Ефіменко // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – Випуск 7. – С. – 122-126. *Автору належить проведення експерименту, обробка даних і підготовка статті до друку.*
5. Каніщева О.П. Теоретичні основи оцінки адаптаційних можливостей організму людини / О.П. Каніщева, В.В. Мулик // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук. – теорет. журнал. – Харків: ХДАФК, 2010. – №4. – С. 39-44. *Автору належить планування та проведення експерименту, математична обробка даних і підготовка статті до друку.*
6. Каніщева О.П. Оцінка стану здоров'я студентів перших курсів технічних ВНЗ з низькими адаптаційними можливостями / О.П. Каніщева // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. – Харків: ОВС, 2010. – №8. – С. 44-48.

Статті у інших наукових виданнях

7. Канищева О.П. Формирование здорового образа жизни студентов первого курса технических вузов / О.П. Канищева, Н.П. Ефименко // "Восток-Россия-Запад. Формирование, укрепление и сохранение здоровья: Физическая культура, спорт, туризм": Сб. матер, междунар. симпозиума. – Красноярск: Сиб. ГАКУ, 2008. – С. 288-291. *Автору належить проведення експерименту, обробка даних і підготовка статті до друку.*
8. Канищева О.П. Анализ адаптационных возможностей организма студентов первого курса ХГАЖТ / О.П. Канищева // Высшее образование: Опыт. Проблемы.

Перспективы: Сб. докл. Всероссийский науч.-практ. конф. – Часть IV. – Губкин: БГТУ, Губкинский филиал, 2008. – С. 65-69.

9. Канищева О.П. Педагогический контроль состояния здоровья студентов с разным уровнем физической подготовленности / О.П. Канищева // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях : Сборник статей II международной научной конференции, 27 ноября 2009 года. – Белгород-Красноярск-Харьков, 2009. – С. – 63-66.

10. Канищева О.П. Теоретическая модель повышения адаптационных возможностей организма студентов / О.П.Каніщева // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (22-24 января 2010 г.) / отв. Ред. Е.И. Кокова; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2010. – С. – 202-205.

11. Канищева О.П. Дифференцированный подход к самостоятельным занятиям по повышению адаптационных возможностей организма будущих инженеров энергетиков / О.П. Канищева, Н.П. Ефименко, П.Б. Ефименко // Физическое воспитание студентов: научный журнал. - Харьков, ХООНОКУ – ХГАДИ, 2010. – №2. – С. 93-95. *Автору належить проведення експерименту, обробка даних і підготовка статті до друку.*

АНОТАЦІЇ

Каніщева О.П. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2011.

У дисертаційній роботі визначено показники функціонального стану, що відповідають низькому соматичному здоров'ю, та рівні адаптаційного потенціалу студентів 1-го курсу технічних (юнаки) і економічних (дівчата) спеціальностей ВНЗ за морфо-функціональними показниками. Визначені найбільш важливі морфо-функціональні показники, які впливають на адаптаційний потенціал та модельні характеристики показників, що відповідають донозологічному стану організму з напруженням механізмів адаптації студентів. Встановлено вплив різних видів академічних фізкультурно-оздоровчих занять на розвиток рухових якостей студентів. Експериментально перевірено ефективність використання диференційованих програм оздоровчих занять із фізичного виховання, що передбачають підвищення адаптаційних можливостей студентів.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, адаптаційні рівні, морфо-функціональні показники, рухові якості.

Канищева О.П. Дифференцированный подход к физическому воспитанию студентов с низкими адаптационными возможностями организма. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание различных групп населения – Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, 2011.

Диссертация посвящена актуальной теме – физическому воспитанию студентов, имеющих низкие адаптационные возможности организма.

Во *введении* обоснована актуальность исследуемой темы, определены цель, задачи, объект, предмет и методы исследования, раскрыта научная новизна и практическое значение полученных результатов, личный вклад соискателя, отражена апробация результатов исследования, приведена структура и объем диссертации.

В *первом разделе* проведен анализ и обобщение научно-методической литературы, касающейся системы физического воспитания студентов ВУЗов различных профилей подготовки и состояния их здоровья. Определено содержание адаптационного потенциала человека и представлено методику его определения по морфофункциональным показателям.

Во *втором разделе* представлено содержание используемых методов: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические методы исследования, медико-биологические методы исследования, методы математической статистики, а также организация исследований.

В *третьем разделе* определены уровни адаптационного потенциала студентов 1 курса технических (юноши) и экономических (девушки) специальностей ВУЗов по морфофункциональным показателям и классификации уровней адаптационного потенциалу по Р.М. Баевскому.

Выявлены показатели двигательных качеств в различных тестах, которые соответствуют второму уровню адаптации юношей и девушек, превышение их результатов позволяет осуществить переход в первый адаптационный уровень организма студентов. Полученные показатели дают возможность во время внедрения физкультурно-оздоровительных методик контролировать состояние адаптационных возможностей студентов и корректировать использование средств и методов физического воспитания.

В *четвертом разделе* представлены результаты исследований, которые проводились в два этапа.

На первом этапе были сформированы 5 групп (общей физической подготовки, спортивных игр, ракеточных видов спорта, силовых видов спорта, музыкально-ритмические виды занятий), в которых проводились секционные академические занятия два раза в неделю. Полученные после годичных занятий результаты тестирования выявили двигательные качества, которые необходимо улучшить в различных группах, на основании чего были дополнительно разработаны комплексы упражнений и внедрены (два самостоятельных занятия в неделю) в учебный процесс на втором этапе исследований.

Разработанные дифференцированные для каждой группы дополнительные программы самостоятельных занятий с учетом воздействия на двигательные качества, недостаточный уровень которых выявлен за время первого этапа исследований, позволили статистически значимо улучшить результаты тестирования и повысить адаптационный уровень организма студентов.

В *пятом разделе* проведен анализ и обобщение результатов исследований и представлены данные, подтверждающие и дополняющие ранее проведенные исследования, а также новые данные.

Ключевые слова: студенты, адаптационный уровень, морфо-функциональные показатели, двигательные качества.

Kanishcheva O.P. The Differentiated going near physical education of students with subzero adaptation possibilities of organism. – Manuscript.

The dissertation on conferring the degree of Candidate of sciences on physical education and sport on the specialty 24.00.02 – Physical culture, physical education of different groups of population. – Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkiv, 2011.

The indexes of the functional state, which answer a subzero somatic health and levels of adaptation potential of students of a 1 course of technical (youths) and economic (girls) specialties of INSTITUTE of higher on morph functional indexes, are certain in dissertation work. The certain are most essential morph-functional indexes, which influence on adaptation potential and model descriptions of indexes which answer the before nosology state of organism with tension of mechanisms of adaptation of students. Influence of different types of academic athletic-health employments is set on development of motive internals of students. Efficiency of

the use of the differentiated programs of health employments after physical education, which foresee the increase of adaptation possibilities of students, is experimentally tested.

Keywords: students, physical education, adaptation levels, morpho-functional indexes, motive quality's.