

4511.051.3
Р691

ЛЬВІВСЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

РОМАНЕНКО ВІКТОР ВАСИЛЬОВИЧ

УДК 796.012.1.312

***ВПЛИВ РІЗНИХ РЕЖИМІВ РУХОВОЇ
АКТИВНОСТІ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН
СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДІВ ГУМАНІТАРНОГО ПРОФІЛЮ***

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 і спорту



Львів 2003

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано у Вишницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор
КУЦ ОЛЕКСАНДР СЕРГІЙОВИЧ,
Львівський державний інститут фізичної культури,
провідний науковий співробітник науково-
дослідного центру

Офіційні опоненти – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
КРУЦЕВИЧ ТЕТЯНА ЮРІЇВНА,
Національний університет фізичного виховання і
спорту України – проректор з наукової роботи,
завідувач кафедри теорії і методик фізичного
виховання, рекреації та оздоровчої фізичної
культури.

кандидат педагогічних наук, доцент
КОТОВА ГРИНА ВІКТОРІВНА,
Львівський державний інститут фізичної культури,
доцент кафедри теорії і методик фізичного
виховання

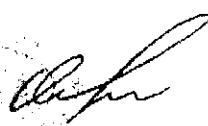
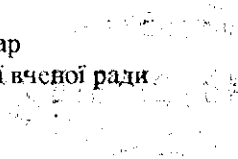
Провідна установа: Тернопільський державний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Міністерство освіти і науки України, м. Тернопіль.

Захист відбудеться 30 жовтня 2003 року о 15.00 годині під час засідання спеціалізованої вченої ради К 35.829.01 Львівського державного інституту фізичної культури за адресою: м. Львів, вул. Костюшка, 11.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Львівського державного інституту фізичної культури (79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано 23 вересня 2003 року.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради

О.М. Ванеба

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Інтенсивні наукові дослідження останніх десятиріч присвячені вивченню рухової активності різних соціально-демографічних груп населення, висвітлені в роботах Л.Н. Нифонтової у співавт. (1969-1993), В.І. Жолдак у співавт. (1965-1992), О.А. Пирогової, Л.Я. Іващенко (1981-1986), І.В. Котової (1998), Т.Ю. Круцевич (1999), К. Купера (1979), О.С. Куца (1984-2003) та ін. дозволили виявити деякі закономірності і взаємозв'язки рухової активності з фізичним станом студентської молоді. Проте, вказані дослідження стосувалися, насамперед, професійно-прикладних, вікових і статевих аспектів та, до деякої міри, регіональних особливостей, які передбачають розгляд питань взаємозв'язку різних за змістом видів фізкультурно-спортивної та оздоровчої активності, включаючи навчальний процес у вищих навчальних закладах (ВНЗ) рекреаційної спрямованості. При цьому важливо зазначити, що специфіка навчання у ВНЗ гуманітарного профілю може бути визначальною щодо змісту рухових режимів, які забезпечують певний рівень фізичного стану.

Більшість робіт за цією проблематикою мали констатуючий характер, незначною мірою досліджували проблеми визначення перспектив різних видів рухової активності, у тому числі конкретних видів фізичних вправ з метою забезпечення раціональних режимів рухової активності для конкретного профілю вищого навчального закладу. Методичні ж аспекти забезпечення самостійних занять досліджувалися паралельно, поза контекстом змісту різних режимів рухової активності і регіональними особливостями, які визначають мотивацію у сфері фізкультурно-спортивної і оздоровчої активності студентів.

Водночас урахування бажання студентів займатися фізичними вправами досить важливе, оскільки при обмеженому виборі форм і видів фізкультурно-спортивних і оздоровчих занять без опори на конкретні інтереси студентів, значно знижується чисельність тих, хто залучається до сфери фізкультурної активності (В.К. Петров, 1970; Г.Д. Апанасенко, 1988; М.Я. Віленський, 1989; А.В. Нікішин, 1993; А.С. Куц, 1993 та ін.).

Важлива роль студентства у забезпеченні прогресу суспільства в цілому вимагає розробки теоретико-методичних рекомендацій саме для цього контингенту, особливо в умовах соціальної нестабільності, коли надзвичайно особлива увага приділяється питанням соціального виправдання часу, який відводиться на конкретну діяльність, у тому числі і фізкультурно-спортивну та оздоровчу. Наше дослідження було спрямоване на заповнення прогалини в науково-методичній літературі.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано на підставі Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001-2005 рр. Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України за темою 2.1.3 "Управління руховою активністю людини (оздоровчі та спортивні аспекти)", номер державної реєстрації 0101 У 021118. Роль автора полягала у розробці модельних характеристик рухової активності студенток ВНЗ гуманітарного профілю.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати раціональний спеціально організований режим рухової активності студенток ВНЗ гуманітарного профілю.

Об'єкт дослідження – рухова активність студенток ВНЗ гуманітарного профілю.

Предмет дослідження – вплив різних за обсягом і змістом видів рухової активності на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю.

Відповідно до мети в дослідженні було поставлено такі **завдання**:

1. Визначити особливості фізичного стану та способу життя студенток 1-4-х курсів ВНЗ гуманітарного профілю.
2. Виявити структуру, зміст і обсяг рухової активності студенток ВНЗ гуманітарного профілю.
3. Конкретизувати способи дозування навантаження на основі врахування психофізичних особливостей студенток під час занять різними видами рухової активності.
4. Експериментально обґрунтувати моделі рухових режимів та їхній вплив на фізичний стан студенток гуманітарних вищих закладів освіти.

Поставлені завдання вирішувалися такими **методами дослідження**:

- методи ретроспективної інформації;
- педагогічні методи (педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, тестування);
- соціологічні та соціально-психологічні методи (анкетування та стандартизоване інтерв'ю);
- медико-біологічні методи;
- методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів:

- вперше розроблено модельні характеристики рухової активності студенток залежно від видів фізичної активності;
- отримано нові дані про структуру, зміст і обсяг рухової активності студенток ВНЗ гуманітарного профілю; взамодно побутового, навчального і фізкультурно-оздоровчого компонентів рухового режиму і їх вплив на фізичний стан

вказаного контингенту:

конкретизовані способи дозування навантаження на основі врахування психофізичних особливостей студенток на заняттях різними видами рухової активності;

розроблені підходи до методичного забезпечення найбільш популярних серед студенток видів аеробіки.

Практичне значення дисертаційного дослідження полягає в розробці методичних рекомендацій з організації здорового способу життя студенток ВНЗ гуманітарного профілю, що включає раціональний режим, фізкультурно-оздоровчу активність, які базуються на психофізичній оцінці дозованих навантажень для тих, хто займається різними видами рухової активності.

Розроблено й обгрунтовано зміст різних видів рухової активності, зорієнтованих на досягнення належних норм фізичного розвитку, фізичної підготовленості і соматичного здоров'я студенток ВНЗ гуманітарного профілю.

Результати дослідження можуть бути використані у процесі фізичного виховання студенток на кафедрах фізичного виховання ВНЗ різних профілів, а також при вивченні курсу теорії і методики фізичного виховання, рекреації та оздоровчої фізичної культури у спеціалізованих вищих навчальних закладах фізкультурного профілю, на курсах підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання.

Особистий внесок здобувача полягає в організації і проведенні експериментального дослідження, в обробці отриманих результатів, їх аналізі й описі, а також у розробці модельних характеристик рухової активності студенток залежно від видів фізичної активності. У роботах, виконаних у співавторстві, дисертантові належать експериментальні дані та їх аналіз.

Апробація результатів дисертації. Матеріали дослідження доповідалися на V, VI, VII міжнародних наукових конференціях "Молода спортивна наука України" (Львів, 2001-2003 рр.); на міжнародній науково-практичній конференції "Фізична культура, спорт та здоров'я нації" (Вінниця, 2001 р.); на міжнародній науково-практичній конференції "Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві" (Луцьк, 2002 р.); на VI міжнародній науковій конференції "Современные проблемы совершенствования системы физкультурного образования" (Кишинів, 2003 р.); на щорічних наукових конференціях професорсько-викладацького складу Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (1998-2003 рр.).

Модельні характеристики рухової активності студенток залежно від видів фізичної активності апробовані і впроваджені у практику діяльності кафедр фізичного виховання Вінницького державного педагогічного

університету, Волинського державного університету, Тернопільського державного педагогічного університету, Кам'янець-Подільського державного університету, Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету та в діяльності Науково-методичного центру вищої освіти Міністерства освіти і науки України, про що є відповідні акти.

Публікації. Основні положення дисертаційного дослідження висвітлено у навчальному посібнику "Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів" та 7 наукових працях, з них 5 статей – у наукових фахових виданнях України та Молдови.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається зі вступу, списку умовних скорочень, 5 розділів, загальних висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел, 23 додатків. Матеріали дослідження викладені на 219 сторінках друкованого тексту, містять 31 таблицю, 26 рисунків. У дисертації використано 262 літературних джерела, з яких 43 іноземною мовою.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено мету, завдання дослідження, розкрито наукову новизну, практичне значення отриманих результатів дослідження, зазначені апробація результатів дослідження і кількість публікацій, подано структуру та обсяг дисертації.

У першому розділі "**Соціально-педагогічні аспекти фізкультурно-спортивної активності студенток**" обґрунтовано концепцію дослідження, проаналізовано практичний досвід та наукові праці провідних практиків та теоретиків у галузі фізичного виховання, висвітлено сучасні теоретичні підходи до організації раціональних режимів рухової активності студентів вищих навчальних закладів.

Доведено, що життя і роль жінки в сучасному суспільстві поступово змінюється. Технічна революція, нові можливості для індивідуального зростання в багатьох країнах видивили таким чином, що жінки намагаються по-новому визначити свою роль і місце в суспільстві: на роботі, вдома, на політичній арені, у громадському житті, в інших сферах. Разом з тим ці зміни призвели до малорухливого способу життя населення, у тому числі й жінок. Не випадково фізичні вправи і заняття спортом розглядаються як складова частина здорового способу життя і як профілактичні засоби проти різних захворювань.

Як свідчать дані ряду досліджень, активність занять фізичними вправами* і спортом у дитячі та юнацькі роки майже не зростається в

наступні періоди життя, а у студенток вона знижується, більше ніж у 2-3 рази.

Фізична культура в режимі навчальної діяльності студентів, на думку багатьох фахівців, значно підвищує розумову працездатність. За різними джерелами значення впливу оцінюється від 12 до 25 % і більше. Слід зазначити, що вплив фізичної культури на розумову працездатність студентів відбувається опосередковано.

У літературі є також дані досліджень, що розглядають проблему фізкультурної активності різних соціально-демографічних груп: мотивів, які спонукають людей до занять фізичними вправами; ролі фізичної культури і спорту у зміцненні їхнього здоров'я, збільшенні фізичних можливостей і всебічному розвитку особистості. Однак наявних відомостей недостатньо, вони носять фрагментарний характер, і тому неkoordinовані, дослідження ведуться розрізнено і за різними методиками. Аналіз літературних джерел також показав, що у дослідженнях, як правило, переважає один з підходів: педагогіко-методичний, медико-біологічний чи психологічний. До того ж, різні компоненти здорового способу життя розглядаються ізольовано один від одного, не виявляється їхній взаємозв'язок, взаємозумовленість.

Наприкінці 80-х років посилилася тенденція індивідуалізації у спортивно-оздоровчих заняттях, що великою мірою зумовлено появою нових видів рухової активності та зростанням фізичної активності жінок. Опитування, проведене фахівцями різних країн, показало, що для переважної кількості людей важливіше "одержувати особисте задоволення" від занять, ніж "займатися в колективі" (75% проти 25%) і що вони більше зацікавлені розвивати "свої власні фізичні здібності", ніж брати участь у "групових заняттях" (26% проти 7%).

Результатом посилення індивідуалістичних тенденцій у суспільстві виявилось підвищення інтересу до спорту взагалі і до деяких, раніше менш популярних, видів фізичної підготовки. Це стосується, у першу чергу, таких "персональних" видів, як аеробіка, оздоровчий біг, піший туризм (чи просто прогулянки пішки на великі відстані), велоспорт, тобто ті, котрими можна займатися у будь-якому місці і в будь-якій компанії.

У зв'язку з цим постає проблема дослідження й оцінки режимів рухової активності, яка завжди була і є актуальною, оскільки рухова активність є одним з головних чинників, які визначають здоров'я та рівень фізичного стану населення. У сучасних умовах раціональна організація рухової активності набуває особливої актуальності внаслідок порушення балансу між споживаною їжею, фізичним навантаженням і відпочинком людини. Вагому частину цієї проблеми становить організація рухового режиму студентської молоді, навчання якої пов'язане з низькою руховою активністю. Хронічний дефіцит рухової активності у режимі дня студентів

стає реальною загрозою їхньому здоров'ю та нормальній фізичній працездатності.

В науковій літературі визначилися неоднозначні підходи до нормування рухової активності і до частоти, тривалості й інтенсивності занять. Багато хто вважає, що найважливіше визначити відносну та абсолютну інтенсивність тренувального навантаження, а не її тривалість. Однак, незважаючи на те, що результативність запропонованих фізкультурно-оздоровчих програм збігається за показниками фізичної працездатності навіть при істотних розходженнях у тривалості тренувальних занять, продовжуються суперечки щодо раціональної величини тренувальних навантажень. Також суперечливими є думки і про тривалість вправи. Щодо цього показника, то кожний з авторів наводить свої аргументи ефективності оцінюваних співвідношень обсягу і потужності навантажень.

Не менш суперечливими є свідчення про вибір раціональних засобів фізичної культури в кондиційному тренуванні. Не визначено остаточно раціональне співвідношення циклічних й ациклічних фізичних вправ для осіб різного віку і рівня фізичного стану.

Така невизначеність з багатьох питань фізкультурно-оздоровчої рухової активності визначила стратегію наших багаторічних експериментальних досліджень.

У другому розділі **“Методи і організація дослідження”** розкрито використання таких методів дослідження:

- для вивчення стану досліджуваної теми за літературними джерелами – методи теоретичного аналізу і узагальнення даних науково-методичної літератури;
- для вивчення мотиваційної сфери студенток та їх ставлення до різних аспектів фізичного виховання у ВНЗ – соціологічні методи науково-педагогічних досліджень;
- для вирішення мети і поставлених завдань в дисертаційному дослідженні використовувалися педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, метод педагогічних контрольних випробувань (тести);
- для вивчення стану здоров'я, функціональних змін під впливом занять фізичними вправами – медико-біологічні методики;
- для визначення рухової активності застосовувалась методика О.С. Купца (1993);
- визначення фізичної і розумової працездатності проводилося за методикою А.В. Магльованого (1998);
- отриманий фактичний матеріал оброблявся методами математичної статистики.

Методологія дослідження передбачала поетапність педагогічних досліджень.

На першому етапі (вересень 2000 – червень 2001 рр.) було проведено аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури (більше 300 джерел вітчизняних і зарубіжних авторів), що відображає стан проблеми. Це дозволило визначити мету та завдання дослідження. На цьому етапі було визначено експериментальну базу (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського). Проведено анкетування 188 студенток факультету іноземних мов. Узагальнено досвід практичної роботи провідних зарубіжних країн шляхом вивчення спеціальної літератури, під час проведення різних міжнародних і національних семінарів, конференцій з ритмічної гімнастики, аеробіки. Нас цікавили такі питання:

- ставлення молоді до появи і розвитку нових видів і форм рухової активності;
- ступінь залучення жінок до систематичних занять цими видами фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- популярність нових видів рухової активності і найбільш популярні види аеробіки;
- програми навчально-тренувальних занять, їх взаємозв'язок із залученням і подальшим відвідуванням занять.

Щоб відповісти на ці та інші питання, ми провели спеціальне дослідження на наступних етапах педагогічного експерименту.

На другому етапі (вересень – грудень 2001 р.) проводився попередній експеримент. Вивчалася вікова динаміка фізичного стану студенток 1-4-х курсів. Математичній обробці було піддано дані 188 студенток 1-4-х курсів щодо фізичного розвитку, функціонального стану, рівня соматичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності, рухової активності та фізичної підготовленості. Всього у констатуючому експерименті було отримано 4512 індивідуальних результатів фізичного стану студенток чотирьох курсів, у формуючому – 1600 результатів.

Третій етап дослідження (січень – березень 2002 р.) був присвячений вивченню взаємозв'язку різних режимів рухової активності студенток і їхнього фізичного стану. Кількісний і якісний склад досліджуваних було збережено. У цьому аспекті розглядалися питання фізкультурно-оздоровчої активності студенток, особливості впливу різних режимів рухової активності впродовж навчального дня студенток факультету іноземних мов на їх фізичний стан. Вирішувався обсяг рухового режиму як педагогічна проблема.

На четвертому етапі (вересень 2002 – травень 2003 рр.) проводився основний педагогічний експеримент. Результати дослідження попередніх етапів дозволили розробити програму експерименту, спрямовану на

підвищення рухової активності студенток.

Перед початком експерименту проведено індивідуальні бесіди зі студентками, ознайомили їх із програмою експерименту, запропонували кожній заповнити оціночну таблицю. За результатами анкетування було внесено доповнення і зміни до програми експерименту і сформовано три навчально-тренувальні групи з урахуванням фізичного стану й індивідуальних особливостей студенток. У кожній групі нараховувалося від 16 до 19 осіб другого курсу. Згідно з результатами медичного обстеження всі студентки відносилися до основної медичної групи. З цими групами впродовж усього експерименту заняття проводив автор дисертації.

Основною формою проведення навчально-тренувальних занять був 60-90-хвилинний урок, який складався з п'яти взаємопов'язаних частин: розминка і попередня розтяжка, аеробна частина, аеробна заминка, силова частина і вправи на гнучкість. Тривалість і частота занять на різних етапах основного експерименту була різною і залежала від поставлених завдань і фізичного стану студенток.

На початковому етапі (4-6 тижнів) інтенсивність занять складала 50-60% від максимально допустимої частоти серцевих скорочень. Впродовж тижня проводилося два заняття тривалістю 90 хвилин. *Основна мета початкового етапу* – дати можливість організму адаптуватися до навантажень і навчати студенток технічно правильно виконувати основні вправи.

З покращенням фізичної підготовленості досліджуваних на наступних етапах (6-10 місяців) інтенсивність занять збільшувалася до 70%.

Протягом усього педагогічного експерименту проводився спостереження за фізичним станом студенток і відвідуванням занять.

Оцінка ефективності експериментальної програми здійснювалася таким чином:

- шляхом порівняльного аналізу рівня фізичного стану до і після експерименту;
- шляхом вивчення змін у ставленні студенток до змісту програми в ході педагогічного експерименту;
- зміни рівня соматичного здоров'я.

Розроблену під час педагогічного експерименту авторську програму оптимальних режимів рухової активності студенток факультету іноземних мов почали активно впроваджувати на інших факультетах Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Для обліку даних, отриманих у попередньому і основному педагогічних експериментах, на кожну студентку було завведено індивідуальну картку. Всі результати дослідження були піддані статистичній обробці на EOM Intel® Pentium-MMX™.

На *п'ятому етапі* дослідження (травень – вересень 2003 р.) здійснювалася подальша математико-статистична обробка отриманих даних, літературне оформлення дисертаційної роботи, впровадження результатів дослідження у практику роботи кафедр фізичного виховання ВНЗ України, на наукових конференціях і публікацією фрагментів дисертації у наукових виданнях.

У третьому розділі **“Характеристика фізичного стану студенток гуманітарних спеціальностей вищих навчальних закладів”** здійснено аналіз результатів дослідження морфофункціонального розвитку студенток 1-4-х курсів, кількісний аналіз соматичного здоров'я студенток, порівняльний аналіз рухової активності, фізичної підготовленості, фізичної та розумової працездатності студенток 1-4-х курсів.

За результатами досліджень фізичного стану студенток 1-4-х курсів було встановлено, що їхні вихідні дані суттєво не відрізняються від результатів, отриманих раніше іншими авторами. Однак за більшістю показників морфофункціонального стану студенток упродовж навчання у вищих навчальних закладах простежується тенденція до зниження їхніх потенційних можливостей.

Порівняння середньостатистичних величин показників фізичного стану в більшості випадків виявило значне відставання студенток першого курсу від студенток 2-3-х курсів. Це пояснюється тим, що випускники середніх шкіл та середніх спеціальних навчальних закладів у переважній більшості недостатньо фізично і функціонально підготовлені для виконання Державних тестів та нормативів навчальних програм вищих навчальних закладів, що збігається з даними інших авторів (В.М. Лабєскір, 1990; Р.З. Потапчук, 1995; О.В. Дрозд, 1999; А.І. Драчук, 2001 та ін.).

За показниками функціональної і фізичної підготовленості студенток спостерігається значна неоднорідність отриманих результатів (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень розвитку фізичних якостей студенток 1-4-х курсів

Курси	n	P ± Smx	P / курси					
			1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4
Б І Г 100 м (с)								
1	39	17,27 ± 0,06	< 0,05	< 0,001	> 0,05	-	-	-
2	52	17,0 ± 0,17	< 0,05	-	-	< 0,05	> 0,05	-
3	49	16,79 ± 0,08	-	< 0,001	-	< 0,05	-	> 0,05
4	48	16,9 ± 0,14	-	-	> 0,05	-	< 0,05	> 0,05
Б І Г 2000 м (хв., с)								
1	39	11,9 ± 0,12	< 0,05	> 0,05	< 0,05	-	-	-
2	52	11,82 ± 0,09	< 0,05	-	-	< 0,05	> 0,05	-
3	49	11,77 ± 0,07	-	> 0,05	-	> 0,05	-	> 0,05
4	48	11,96 ± 0,09	-	-	> 0,05	-	< 0,05	> 0,05

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)								
1	39	13,22 ± 0,66	0,05	0,05	-0,05	-	0,05	-
2	52	15,41 ± 0,78	-0,05	-	-	-	0,05	-
3	49	14,75 ± 0,68	-	-0,05	-	-	0,05	0,05
4	48	12,98 ± 0,78	-	-	-0,05	-	0,05	0,05
Стрибок у довжину з місця (см)								
1	39	176,2 ± 1,87	< 0,01	-0,01	-0,01	-	-	-
2	52	170,7 ± 1,14	< 0,01	-	-	-0,05	0,05	-
3	49	170,9 ± 1,79	-	-0,01	-	-0,05	-	-0,05
4	48	168,3 ± 2,08	-	-	0,01	-	0,05	0,05
Біг 4x9 м (с)								
1	39	11,09 ± 0,06	< 0,001	-0,001	0,05	-	-	-
2	52	11,62 ± 0,13	< 0,001	-	-	0,05	-0,05	-
3	49	11,45 ± 0,07	-	< 0,001	-	0,05	-	0,05
4	48	11,44 ± 0,75	-	-	-0,05	-	0,05	0,05
Гнучкість у нахилі тулуба вперед з положення сидіння (см)								
1	39	17,71 ± 0,31	< 0,001	0,001	-0,01	-	-	-
2	52	14,33 ± 0,45	< 0,001	-	-	-0,05	0,05	-
3	49	14,61 ± 0,61	-	-0,001	-	0,05	-	0,05
4	48	14,81 ± 0,37	-	-	< 0,01	-	0,05	0,05

Так, у прояві швидкості бігу на 100 м зафіксовано результати від 17,01 до 16,79 с, у витривалості з бігу на 2000 м – від 11,9 до 11,77 хв, у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи – від 13 до 15 разів, у стрибку в довжину – від 168,3 до 176,2 см, у ширинності з бігу 4x9 м – від 11,45 до 11,09 с, у гнучкості в нахилі тулуба вперед – від 14,3 до 17,7 см.

Нами зроблено аналіз темпів приросту в розвитку основних фізичних якостей, результати якого подані в таблиці 2.

Як свідчать дані таблиці 2, в абсолютній більшості випадків темпи приросту в розвитку фізичних якостей студенток від курсу до курсу знижуються, що, як правило, призводить до зниження результатів у тестових випробуваннях. За всіма показниками фізичної підготовленості, за винятком витривалості, найбільші темпи приросту в результатах досліджуваних фізичних якостей виявлено на молодших курсах.

Встановлено, що в процесі навчання в університеті більше 50 % студенток не виконують вимоги Державних тестів:

- 20-35 % студенток не виконують нормативи зі стрибків у довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, з бігу 4x9 м і 18-20 % - з інших видів вправ, які входять до комплексу Державних тестів;
- 35-40 % студенток на 3-му курсі і 45-55 % на 4-му курсі не можуть виконати весь комплекс нормативних вимог Державних тестів.

Виявлено, що для студенток молодших курсів є характерною можливість покращення рівня фізичного стану за рахунок як морфофункціональних показників, так і підвищення результатів фізичної підготовленості, і в першу чергу завдяки формуванню оптимальних

режимів рухової активності.

Визначені особливості фізичної підготовленості студенток ВНЗ гуманітарного профілю спонукали нас до пошуку ефективних методів і засобів оптимізації навчального процесу з фізичного виховання і підвищення фізичної підготовленості студенток.

Таблиця 2
Темпи приросту результатів розвитку фізичних якостей студенток 1-4-х курсів

Показники фізичної підготовленості	Курси					
	1 - 2		2 - 3		3 - 4	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Швидкість (біг 100 м, с)	0,76	1,5	0,22	0,6	-0,001	-0,7
Швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця, см)	-5,5	-3,2	-2,4	-1,4	2,6	1,5
Витривалість (біг 2000 м. хв., с)	0,08	0,7	0,05	0,4	-0,19	-1,6
Спритність (біг 4 x 9 м, с)	0,4	3,9	-0,2	-2,0	-0,3	-2,9
М'язова сила (згинання і розгинання тулуба з положення сидячи)	2,19	16,6	-0,7	-4,5	-1,8	-13,6
Гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см)	-3,3	-23,6	0,3	2,0	0,2	1,4

У четвертому розділі “Нетрадиційні засоби фізичного виховання у підвищенні рухової активності студенток ВНЗ гуманітарного профілю” подано методичні основи використання нетрадиційних засобів фізичного виховання у побудові раціональних режимів рухової активності, які ефективно вплинули на фізичний стан студенток молодших курсів.

Результати оцінки власного здоров'я студентками, аналіз їхнього ставлення до занять фізичними вправами і, зокрема, до нових видів рухової активності дали можливість сформувати експериментальні групи за інтересами.

До першої експериментальної групи (ЕГ-1) увійшли студентки другого курсу, які побажали, крім двох обов'язкових занять з фізичного виховання за загальною програмою (4 академічних години), займатися *шейпінгом* два рази на тиждень по 1 годині та двічі на тиждень практикувати самостійні заняття фізичними вправами по 20-30 хвилин (40-60 хвилин на тиждень) з інтенсивністю 120-130 уд/хв.

До другої експериментальної групи (ЕГ-2) увійшли студентки другого курсу, які побажали, крім двох обов'язкових занять з фізичного виховання

за загальною програмою (4 академічних години), ще два рази на тиждень займатися *фанк-аеробікою* по 30-40 хвилин та двічі на тиждень практикувати самостійні заняття фізичними вправами по 20-25 хвилин (40-50 хвилин на тиждень) з інтенсивністю 130-150 уд/хв.

До *третьої експериментальної групи* (ЕГ-3) увійшли студентки другого курсу, які побажали крім двох обов'язкових занять з фізичного виховання за загальною програмою (4 академічних години), ще два рази на тиждень відвідувати заняття з *аква-аеробіки* (водної аеробіки) 60-90 хвилин та двічі на тиждень практикувати самостійні заняття фізичними вправами по 15-20 хвилин (30-40 хвилин на тиждень) з інтенсивністю 120-130 уд/хв.

Студентки четвертої групи – контрольної (КГ) – займалися за загальною програмою, затвердженою на кафедрі фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету.

У всіх розглянутих нами видах рухової активності є багато спільного. Аеробіка дає змогу жінкам досягти максимального розвитку своїх можливостей, причому, порівнюючи зі звичайною гімнастикою і джазовими танцями, рухи в аеробіці набагато легше повторювати. Крім того, на тренуваннях з аеробіки не ставилися суворі вимоги до рівня технічної і фізичної підготовки та інтенсивності занять. Займатися аеробікою могла кожна студентка, оскільки виконувати вправи дозволялося в зручному для неї темпі, без суворого дотримання певних технічних вимог.

Мотиви, які спонукають студенток різних курсів займатися аеробікою, умовно ми розділили на 4 групи:

- косметичні, бо для значної частини студенток аеробіка є засобом для зниження ваги, покращення постави, ходи і загального зовнішнього вигляду;
- оздоровчі фактори і гігієнічні навички;
- фізичної працездатності. Однією з важливих проблем, особливо для студенток старших курсів, є недостатня розумова і фізична витривалість, внаслідок чого їм складно виконувати трудові і навчальні обов'язки. Заняття аеробікою підвищують потенціал, загальну витривалість і опірність втомі студенток;
- нервово-психічна стійкість і самопочуття. Більша частина тих, хто займається, мають нормальну фігуру і вагу, а заняттями з аеробіки ліквідують нервово-психічну втому, депресію і стимулюють бажання краще вчитися.

В експерименті застосовувалися аеробні вправи тривалістю від 15 до 60 хвилин, але достатнього ефекту ми досягли і при тривалості аеробної серії 20-30 хвилин. Щоб витратити достатню кількість калорій і сподіватися на покращення будови, пропорцій тіла і стану серцево-

судинної системи, ми дотримувалися тривалості занять як мінімум 20 хвилин при відповідній інтенсивності. Як правило, максимум 30 хвилин ми використовували для базових занять аеробними танцювальними вправами. При такій тривалості ті, хто займався, досягали ефекту у тренуванні серцево-судинної системи.

Для деяких учасниць тривалість аеробної частини була збільшена. Наприклад, велика тривалість (приблизно 40 хвилин) при низькій інтенсивності використовувалася на заняттях, метою яких було покращення будови пропорцій тіла. Для практично здорових і добре фізично підготовлених студенток проводилися 60-90-хвилинні заняття. У цьому випадку тривалість аеробної серії допускалась у межах 45-50 хвилин. Такі тривалі заняття проводилися під наглядом лікарів, ретельно розроблялася їх програма і поступово збільшувалася інтенсивність занять з метою зниження ризику м'язово-скелетних травм. Незважаючи на те, що 60 % є нижньою границею інтенсивності для покращення серцево-судинної діяльності, ми завжди мали на увазі, що результати занять залежать від вихідного рівня підготовленості тих, хто займається. Якщо студентки були фізично підготовленими, вони отримували більші навантаження, що дозволяло досягти більш помітних змін у стані серцево-судинної системи.

Періодично ми нагадували студенткам про межі їх навантаження і способи зміни реакції серця на навантаження чи інтенсивність. Щоб знизити інтенсивність, рекомендували обмежити амплітуду рухів руками або виключити рухи руками із вправ. При розробці комплексу вправ ми рівномірно включали в роботу основні групи м'язів, використовуючи рухи вперед, назад, у сторони, уверх, а також різні діагоналі.

В основу побудови програм були покладені такі положення:

- навчально-тренувальний процес повинен мати оздоровчо-профілактичну спрямованість;
- засобами фізичного виховання мають бути вправи аеробної спрямованості і помірної інтенсивності;
- залежно від завдань заняття під час виконання фізичних вправ ЧСС повинна знаходитись у межах 120-160 уд/хв;
- засоби і методи фізичного виховання мають бути адекватними морфофункціональним особливостям особи і сприяти покращенню діяльності серцево-судинної системи, загальній витривалості, силовим здібностям, гнучкості;
- використання засобів і методів фізичного виховання і спорту повинно сприяти формуванню інтересу до систематичних занять фізичними вправами.

На початку основного педагогічного експерименту кожній учасниці пропонувалось заповнити розроблену нами анкету, яка включала такі питання:

1. Чому Ви вирішили займатися аеробікою ?
2. Чи брали Ви раніше участь в інших програмах ?
3. Які аспекти в ідеальній програмі найбільш важливі для Вас ?
4. Що Вам найбільше подобається у вибраній Вами програмі ?
5. Що Вам найменше подобається у цій програмі ?
6. Під який стиль музики Вам найбільше подобається займатися ?
7. Ваша оцінка програми: погана, добра, дуже добра, відмінна (Ваш вибір підкресліть).
8. Який час дня найбільш зручний для Ваших занять ?
9. Інші зауваження.

Отримані відповіді дозволяли підібрати засоби, методи фізичного виховання, а також розробити програми у відповідності до зауважень і побажань студенток експериментальних груп.

Так, результати обробки оціночних таблиць показали, що 34,5 % респондентів віддали перевагу фанк-аеробіці, 34,2 % - аква-аеробіці і 32,3 % -- шейпінгу. Тому ці види і були включені нами в експериментальні програми. Згідно з побажаннями більшості студенток (82,6 %) експериментальних груп із програм занять були вилучені ряд бігових, силових і стрибкових вправ, які, на їх думку, негативно впливали на хребет і колінні суглоби. Всі без винятку респонденти вважають, що найважливішою умовою позитивного настрою на заняттях є музика. Тому ми, за побажаннями студенток, велику увагу приділяли підбору музичного супроводу.

Рівень фізичного навантаження визначався методом розрахунку ЧСС, який досить детально описаний у різних роботах і дослідженнях. Зазначимо тільки, що резерви ЧСС встановлювалися від 60 до 80 % від максимально допустимої норми.

Складаючи програму кожного заняття, ми пам'ятали, що послідовність виконання вправ відіграє важливу роль. Тобто, починаючи заняття, ми приділяли увагу стартовій фазі (адаптації організму до навантаження), фазі зростання навантажень з акцентом на покращенні аеробної або м'язової функції і фазі підтримання досягнутого рівня. Причому, тривалість стартової фази і фази зростання ми варіювали залежно від фізичного стану студенток, встановлюючи рівень підвищення фізичної підготовленості у фазі зростання.

Враховуючи те, що практично всі види рухової активності студенток пов'язані з розвитком гнучкості, ми, незалежно від мети, яку ставили студентки перед собою, до всіх програм включали вправи на розтягування. Ці вправи ми застосовували перед початком аеробної

частини заняття, тим самим збільшували ефективність роботи, зменшували больові відчуття і можливість отримання травм.

Для отримання додаткового ефекту в окремих видах аеробних вправ ми застосовували різні обтяження, переважно у партерних вправах, дотримуючись правильного технічного виконання. Як відомо, додавання кожного півкілограму до ваги тіла на 3,5 % збільшує зусилля, яке витрачається на рухи, що додатково дає можливість витратити калорії (обтяження вагою 700 грамів додатково потребує витрат 60 калорій).

У структурі макроциклу оздоровчого тренування терміном 38 тижнів виділялися чотири етапи.

Основними завданнями початкового етапу були діагностика вихідного рівня морфофункціональних показників і визначення початкової адаптації серцево-судинної системи до фізичних навантажень, які викликали збільшення пульсу в діапазоні 135-150 уд/хв. Тривалість початкового етапу становила 6 тижнів.

Вітгуючий (7 тижнів), тренувальний (20 тижнів) і підтримуючий (5 тижнів) етапи забезпечували довготермінову адаптацію систем організму на основі невинного нарощування обсягів фізичних навантажень і поступового забезпечення відносно стабільних рівнів адаптованості.

Основною формою було навчально-тренувальне заняття поза розкладом, яке складалося із п'яти взаємопов'язаних частин (табл. 3).

Таблиця 3
Організаційно-методичні основи побудови занять з аеробіки для студенток експериментальних груп

Частини заняття	ЧСС, уд/хв	Тривалість, хв
Розминка	120-130	10-15
Аеробна частина	130-150	20-30
Аеробна заминка	120-124	До 5
Силова частина	124-130	10-15
Вправи на гнучкість	Менше 110	5-10

Для того, щоб уникнути травм і досягти максимальної результативності, ми дотримувалися раціональної розминочної і розслаблювальної частини заняття. Так, розминка включала не менше 5-7 нескладних послідовних рухів.

Розминка складалася з ритмічних рухів з великою амплітудою, які виконувалися в середньому темпі приблизно 8-12 хвилин. Після того, як м'язи розігрілися, етап попередньої розтяжки включав 8-10 хвилин

статичного "стретчингу" із затримкою кожної розтяжки не менше 10 секунд від голови чи плечового поясу і грудей до спини, стегон, передньої поверхні стегон і гомілки.

Завдання аеробної заминки – поступово понизити пульс до нормального рівня, забезпечити якнайскоріше виведення метаболічних продуктів дихання із м'язів і попередити надмірне накопичення крові у нижніх кінцівках. Вона звичайно складається з менш інтенсивних рухів, які виконуються у сповільненому темпі.

Завдання силової частини заняття полягало в зміцненні основних м'язових груп тіла, які недостатньо розробляються в ході аеробної фази. Силова частина допомагає:

- зберегти правильну поставу і техніку рухів тіла;
- підвищити ефективність виконання спеціальних вправ;
- покращити зовнішній вигляд студенток.

Комплекси для зміцнення м'язів складалися з безпечних і ефективних силових вправ, які виконувалися у 2-3 підходи з 8-15 повторень з відповідним обтяженням.

Завдання повільної розтяжки полягали у подовженні м'язів, які скорочувалися з обмеженням амплітуди в ході аеробної фази, і в підвищенні загальної гнучкості, яка сприяла підтриманню щоденної рухової активності. Повільна розтяжка включала широкий спектр вправ на розтягнення, кожен з яких необхідно було затримувати від 10 до 30 секунд.

Заняття супроводжувалися музикою для поліпшення стимуляції рухів і настрою. Темп музики був від 140 до 170 ударів на хвилину для основної частини занять і 120-130 уд/хв для вправ стретчингу.

Перш ніж пропонувати ці програми для занять, ми неодноразово перевіряли їх на академічних заняттях з фізичного виховання у Вінницькому державному педагогічному університеті.

Застосування експериментальної програми за короткий термін (один навчальний рік) дозволило досягти значних зрушень у фізичній підготовці студенток усіх експериментальних груп. Так, згідно рейтингової оцінки рівнів розвитку окремих фізичних якостей, студентки ЕІ-1, які переважно займалися шейнінгом, мали найкращі результати в розвитку швидкісно-силових і силових якостей, друге місце посіли в розвитку швидкості і витривалості і третє місце – в розвитку спритності і гнучкості. Загальна сума балів – 12.

Студентки ЕІ-2, які переважно займалися фанк-аеробікою, найкращого результату досягли в розвитку швидкості, витривалості і гнучкості; друге місце посіли в розвитку м'язової швидкісно-силових можливостей, гнучкості і третє місце – в розвитку сили. Загальна сума балів – 12.

Найбільше третіх місць досягли студентки ЕГ-3, які переважно займалися аква-аеробікою: в розвитку швидкості, витривалості психіко-силових якостей. Другі місця посіли з розвитку м'язової сили і гнучкості, одне перше місце – в розвитку спритності. Загальна сума балів – 10.

Таким чином, ЕГ-1 і ЕГ-2 набрали однакову суму балів – 12, на 2 бали менше ЕГ-3. Проте, статистично вірогідних розбіжностей в розвитку окремих фізичних якостей між експериментальними групами практично не виявлено – $P > 0,05$.

Вплив експериментальної програми на інші сторони фізичного стану студенток експериментальних груп подано у загальних висновках.

У п'ятому розділі "Аналіз і узагальнення результатів дослідження" представлено три групи даних, одержаних під час дослідження.

Підтверджено закономірності морфофункціонального і психофізіологічного розвитку, динаміку фізичної підготовленості студенток 1-4-х курсів гуманітарних спеціальностей.

Доповнено дані щодо соматичного здоров'я студенток, їхньої рухової активності та стану розумової і фізичної працездатності.

Вперше розроблено модельні характеристики рухової активності студенток залежно від видів фізичної активності; отримано нові дані про структуру, зміст і обсяг рухової активності студенток ВНЗ гуманітарного профілю; взаємодію побутового, навчального і фізкультурно-оздоровчого компонентів рухового режиму і їх вплив на фізичний стан вказаного континенту; конкретизовано способи дозування навантаження на основі врахування психофізичних особливостей студенток на заняттях різними видами рухової активності; розроблено підходи до методичного забезпечення найбільш популярних серед студенток видів аеробіки. Результати, отримані в даній роботі, мають перспективу у подальших дослідженнях.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз даних численних досліджень і змісту спеціальної літератури підтверджує істинність того, що рухова активність була і залишається одним із головних чинників зміцнення і збереження здоров'я, покращення фізичного стану студентської молоді.

Варто зазначити, що більшість робіт, присвячених руховій активності, носить констатуючий характер, найменшою мірою в них досліджувалися проблеми визначення перспектив різних видів рухової активності, в тому числі конкретних видів фізичних вправ з метою забезпечення раціональних режимів рухової активності для конкретного профілю ВНЗ.

2. Встановлено провідні мотиви до занять різними видами рухової активності у студенток:

- косметичні: зниження ваги, покращення постави, ходи і загального зовнішнього вигляду (65-70 % відповідей респондентів);
- оздоровчі фактори і гігієнічні навички (20-25 %);
- фізична і розумова працездатність (10-15 %);
- нервово-психічна стійкість і самопочуття (15-20 %).

3. У констатуючому експерименті виявлено, що в показниках функціональної і фізичної підготовленості спостерігається значна неоднорідність отриманих результатів. Так, у прояві життєвої ємності легень їх діапазон склав від 3253 до 3730 мл, у швидкості бігу на 100 м – від 17,01 до 16,79 с, у витривалості з бігу на 2000 м – від 11,9 до 11,77 хв, у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи – від 13 до 15 разів, у стрибку в довжину – від 168,3 до 176,2 см, у спритності з бігу 4x9 м – від 11,45 до 11,09 с, у гнучкості в нахилі тулуба вперед – від 14,3 до 17,7 см.

Загальний обсяг рухової активності у студенток старших курсів, порівняно з молодшими, є обмеженіший ($P < 0,01$) за рахунок того, що старшокурсниці більше уваги приділяють теоретичним заняттям, перегляду телепрограм, читанню літератури тощо. При цьому вони витрачають на 21 % часу менше для активних занять фізичними вправами, що негативно впливає на їх фізичний стан.

Викликає тривогу рівень розвитку основних фізичних якостей студенток: переважна більшість з них оцінена за Державними тестами на "незадовільно".

4. У структурі *макроциклу* оздоровчого тренування студенток, які займалися різними видами аеробіки тривалистю 38 тижнів, ми виділили чотири етапи: початковий, втягуючий, тренувальний, підтримуючий.

Головними завданнями початкового етапу були: діагностика вихідного рівня морфофункціональних показників і визначення початкової адаптації серцево-судинної системи до фізичних навантажень, які викликали збільшення пульсу в діапазоні 135-150 уд/хв. Тривалість початкового етапу становила 6 тижнів.

Втягуючий етап (7 тижнів) мав на меті покращення техніки вправ, удосконалення адаптивних процесів організму до підвищених навантажень.

Тренувальний етап (20 тижнів) забезпечував довготермінову і стійку адаптацію організму на основі постійного нарощування спочатку обсягу, потім інтенсивності фізичних навантажень.

Підтримуючий етап (5 тижнів) мав на меті закріплення кумулятивного оздоровчого ефекту. Для кожного етапу були розроблені типові моделі рухової активності.

5. На основі апробованої експериментальної програми нами розроблені моделі рухової активності:

- **перша** для студенток другого курсу, які побажали, крім двох обов'язкових занять з фізичного виховання за загальною програмою (4 академічні години), займатися шейпінгом два рази на тиждень по 1 годині та двічі на тиждень самостійно займатися фізичними вправами по 20-30 хвилин (40-60 хвилин на тиждень) з інтенсивністю 120-130 уд/хв;

- **друга** для студенток, які побажали займатися, крім двох обов'язкових занять з фізичного виховання за загальною програмою (4 години), ще два рази на тиждень фанк-аеробікою по 30-40 хвилин та двічі на тиждень практикувати самостійні заняття фізичними вправами по 20-25 хвилин (40-50 хвилин на тиждень) з інтенсивністю 130-150 уд/хв;

- **третя** для студенток, які побажали, крім двох обов'язкових занять з фізичного виховання за загальною програмою (4 години), два рази на тиждень по 60-90 хвилин (120-180 хв. на тиждень) відвідувати заняття з аква-аеробіки (волої аеробіки) та двічі на тиждень самостійно займатися фізичними вправами по 15-20 хвилин (30-40 хв.) з інтенсивністю 120-130 уд/хв.

6. Встановлено, що в основу програм рухової активності студенток покладено такі положення:

- навчально-тренувальний процес повинен мати оздоровчо-профілактичну спрямованість;

- засобами фізичного виховання мають бути вправи аеробної спрямованості і помірної інтенсивності;

- залежно від завдань заняття при виконанні фізичних вправ ЧСС повинна знаходитися в межах 120-160 уд/хв;

- засоби і методи фізичного виховання мають бути адекватними морфофункціональним особливостям особи і сприяти покращенню діяльності серцево-судинної системи, загальній витривалості, силовим здібностям, гнучкості.

7. Застосування експериментальної програми за короткий термін (один навчальний рік) дозволило досягти значних зрушень у фізичній підготовленості студенток усіх експериментальних груп: у розвитку швидкісних можливостей – на 8,8-12,8 %, у витривалості – на 10,0-16,6 %, у розвитку швидкісно-силових якостей – на 9,8-11,4 %, у м'язовій силі – на 20,3-31,2 %, у гнучкості – 41,2-63,7 %.

8. Про ефективність експериментальної програми підвищення фізичної підготовленості студенток другого курсу свідчать результати проведення порівняльного аналізу рівня фізичної підготовленості студенток експериментальних груп в кінці навчального року і рівня вимог за Державними тестами в розвитку фізичних якостей. Слід зазначити, що в абсолютній більшості при повторному тестуванні в кінці навчального року всі вони досягли рівня оцінки "4", а в деяких випадках – "5"

(спритність і гнучкість).

Маючи практично однакові вихідні дані, під впливом експериментальної програми значно підвищився обсяг загальної рухової активності студенток – від 26,6 до 32,6 % та обсяг фізкультурно-оздоровчої рухової активності – від 29,6 до 42,6 %.

9. У студенток експериментальних груп під впливом авторської програми на завершальному етапі педагогічного експерименту значно покращилася розумова і фізична працездатність. Так, показники розумової працездатності (зосередженість, стійкість, концентрація уваги) за навчальний рік зросли на 5,8-10,6 %.

Цілеспрямоване використання засобів рухової активності дозволило у всіх експериментальних групах значно покращити фізичну працездатність студенток – на 9,2-12,2 % ($P < 0.001$).

10. Порівняння отриманих в експерименті результатів зі шкалою оцінки рівня фізичного здоров'я показало, що з нижчого за середній (3-5 балів) і середнього рівня (6-10 балів) на початку експерименту всі студентки експериментальних груп були переведені або до вищого за середній рівня (11-12 балів, 65-70 % студенток), або до високого (13 і більше балів, 30-35 % студенток) рівня здоров'я.

На завершенні експерименту на другому курсі практично у всіх студенток експериментальних груп був відсутній ризик розвитку захворювань серцево-судинної системи.

11. Результати дослідження свідчать про те, що вирішення проблеми підвищення рухової активності студентської молоді можливе лише при комплексному підході до вибору раціональних режимів рухової активності. Наша методика побудови моделей рухової активності на основі врахування мотивацій і особливостей фізичного стану студенток може бути використана у практиці роботи кафедр фізичного виховання ВНЗ.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Романенко В.В., Куц О.С. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів. Навчальний посібник. – Вінниця, 2003. – 112 с. (внесок автора дисертації 75 %).

2. Романенко В.В. Інтенсифікація навчально-виховного процесу фізичного виховання студенток педагогічного вузу // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фіз. культ. і спорту. – Львів, 2001. – Вип. 5. – Т. 1. – С. 250-252.
3. Романенко В.В. Оздоровча гімнастика і плавання як форма активізації рухової активності студенток гуманітарних вузів // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фіз. культ. і спорту. – Львів, 2002. – Вип. 6. – Т. 1. – С. 374-378.
4. Романенко В.В. Види і форми рухової активності жінок на сучасному рівні розвитку суспільства // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць Волинського державного університету ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 167-169.
5. Романенко В.В. Оцінка рівня соматичного здоров'я студенток 1-4-х курсів ВЗО гуманітарного профілю // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фіз. культ. і спорту. – Львів, 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 234-238.
6. Романенко В.В., Корчєвський М.Ф. Виховання потреби студентської та пікільної молоді до систематичного фізичного та розумового самовдосконалення // Матеріали наук.-практ. конф. – Тернопіль, 1995. – С. 86-110 (внесок автора дисертації 85 %).
7. Драчук А., Галайдук М., Романенко В. Соціально-психологічні аспекти життя молоді України і питання покращення стану фізичного виховання // Мат. IV Міжнарод. наук.-практ. конф. "Фізична культура, спорт та здоров'я нації". – Вінниця, 2001. – С. 208-211 (внесок автора дисертації 35 %).
8. Куц А.С., Пильненький В.В., Романенко В.В. Влияние режимов двигательной активности на физическое состояние студентов высших учебных заведений гуманитарного профиля. // Материали VI междунар. науч. конф. "Современные проблемы совершенствования системы физкультурного образования". – Казань, 2003. – Т. 1. – С. 239-243 (внесок автора дисертації 35 %).

АНОТАЦІЇ

Романенко В.В. Вплив різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю. - 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 інститут фізичної культури, Львів, 2003 рік.

Дисертацію присвячено вивченню впливу різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів (ВНЗ) гуманітарного профілю. У ній аналізуються форми, засоби, методи та методичні прийоми ефективного впровадження різних режимів рухової активності у навчальний процес студенток ВНЗ гуманітарного профілю, на основі експериментальних матеріалів рекомендуються різні моделі рухової активності.

Метою дослідження було експериментально обґрунтувати раціональний спеціально організований режим рухової активності студенток ВНЗ гуманітарного профілю. **Об'єктом** дослідження є рухова активність студенток ВНЗ гуманітарного профілю. **Предмет** дослідження - вплив різних за обсягом і змістом видів рухової активності на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю. Наукова новизна отриманих результатів: вперше розроблено модельні характеристики рухової активності студенток залежно від видів фізичної активності; отримано нові дані про структуру, зміст і обсяг рухової активності студенток ВНЗ гуманітарного профілю; взаємодію побутового, навчального і фізкультурно-оздоровчого компонентів рухового режиму і їх вплив на фізичний стан вказаного контингенту; конкретизовані способи дозування навантаження на основі врахування психофізичних особливостей студенток на заняттях різними видами рухової активності; розроблено підходи до методичного забезпечення найбільш популярних серед студенток видів аеробіки.

Ключові слова: фізичний стан студенток, рухова активність, режими рухової активності, моделі рухової активності, вищі навчальні заклади гуманітарного профілю, комплексний підхід, форми, засоби і методи фізичного виховання, експеримент.

Романенко В.В. Влияние разных режимов двигательной активности на физическое состояние студенток высших учебных заведений гуманитарного профиля. - Рукопись.

Диссертация на соискание учёной степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 - Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения. Львовский государственный институт физической культуры, Львов, 2003 год.

Диссертация посвящена изучению влияния различных режимов двигательной активности на физическое состояние студенток высших учебных заведений гуманитарного профиля. В ней анализируются формы, средства, методы и методические приёмы эффективного внедрения этих режимов двигательной активности в учебный процесс студенток вузов гуманитарного профиля; на основании экспериментальных материалов рекомендуются различные модели двигательной активности.

Целью исследования было экспериментальное обоснование рационального, специально организованного режима двигательной активности студенток вузов гуманитарного профиля. Объект исследования - двигательная активность студенческой молодёжи. Предмет исследования - влияние различных по объёму и содержанию видов двигательной активности на физическое состояние студенток вузов гуманитарного профиля.

В работе найдены подтверждения закономерности морфофункционального и психофизиологического развития, динамика физической подготовленности студенток 1-4-х курсов гуманитарных специальностей. Дополнены данные о соматическом здоровье студенток, их двигательной активности и состоянии умственной и физической работоспособности. Впервые разработаны модельные характеристики двигательной активности студенток в зависимости от видов физической активности; получены новые данные о структуре, содержании и объёме двигательной активности студенток вузов гуманитарного профиля; взаимосвязанность бытового, учебного и физкультурно-оздоровительного компонентов двигательного режима и их влияние на физическое состояние указанного контингента; конкретизированы способы дозирования нагрузок на основании учета психофизических особенностей студенток на занятиях разными видами двигательной активности; разработаны подходы к методическому обеспечению наиболее популярных среди студенток видов аэробики.

На основе апробированной экспериментальной программы разработаны модели двигательной активности:

– первая модель – для студенток, которые пожелали, кроме двух обязательных занятий по физическому воспитанию обязательной программы (4 академических часа), заниматься шейпингом два раза в неделю по 1 часу (2 часа) и два раза в неделю по 20-30 минут самостоятельно заниматься физическими упражнениями (40-60 минут) с интенсивностью 120-130 уд/мин;

– вторая модель – для студенток, которые пожелали заниматься, кроме двух обязательных занятий по физическому воспитанию по общей программе (4 часа), еще два раза фанк-аэробикой 30-40 минут (60-80 мин.) и два раза в неделю самостоятельно заниматься физическими упражнениями до 20-25 минут (40-50 мин.) с интенсивностью 130-150 уд/мин.

– третья модель – для студенток, которые пожелали кроме двух обязательных занятий по физическому воспитанию по общей программе (4 часа), два раза в неделю по 60-90 минут (120-180 мин) заниматься аква-аэробикой (водной аэробикой) и два раза в неделю самостоятельно заниматься физическими упражнениями до 15-20 минут (30-40 мин.) с интенсивностью 120-130 уд/мин.

Использование указанных моделей позволило достичь значительных сдвигов в физической подготовленности студенток всех экспериментальных групп: в развитии скоростных возможностей на 8,8-12,8 %, в выносливости – на 10,0-16,6 %, в развитии скоростно-силовых качеств – на 9,8-11,4 %, в мышечной силе – на 20,3-31,2 %, в гибкости – на 41,2-63,7 %.

Об эффективности экспериментальной программы повышения физической подготовленности студенток свидетельствуют результаты проведенного сравнительного анализа уровней физической подготовленности студенток экспериментальных групп в конце учебного года и уровня требований по Государственным тестам в развитии физических качеств. Необходимо отметить, что абсолютное большинство исследуемых при повторном тестировании в конце учебного года достигли уровня оценки "4", а в некоторых случаях – "5" (ловкости и гибкости).

Имея практически одинаковые исходные данные, под влиянием экспериментальной программы значительно повысился объем общей двигательной активности студенток – от 26,6 % до 32,6 % и объем физкультурно-оздоровительной двигательной активности – от 29,6 до 42,6 %. У студенток экспериментальных групп под влиянием авторской программы на завершающем этапе педагогического эксперимента значительно улучшились умственная и физическая работоспособность. Так, показатели умственной работоспособности (сосредоточенность, стойкость, концентрация внимания) за учебный год выросли на 5,8-

10,6 %. Целенаправленное использование средств двигательной активности позволило во всех экспериментальных группах значительно улучшить физическую работоспособность студенток на 9,2-12,2 % ($P < 0,001$).

Сравнение полученных в эксперименте результатов с оценочной шкалой уровня физического здоровья показало, что с ниже среднего (3-5 баллов) и среднего уровней (6-10 баллов) в начале эксперимента все студентки экспериментальных групп были переведены или в выше среднего (11-12 баллов - 65-70 % студенток), или в высокий (13 и больше баллов - 30-35 % студенток) уровни здоровья. При завершении эксперимента на втором курсе практически у всех студенток экспериментальных групп отсутствовал риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Результаты исследований свидетельствуют о том, что решение проблемы повышения двигательной активности студенческой молодежи возможно только при комплексном подходе к выбору рациональных режимов двигательной активности. Предложенная методика построения моделей двигательной активности на основе учета мотиваций и особенностей физического состояния студенток может быть использована в практике работы кафедр физического воспитания вузов.

Ключевые слова: физическое состояние студенток, двигательная активность, режимы двигательной активности, модели двигательной активности, высшие учебные заведения гуманитарного профиля, комплексный подход, формы, средства и методы физического воспитания, эксперимент.

Romanenko V.V. The different moving activity regimes influence on the physical state of Higher educational humanitarian establishments female students. - Manuscript.

The thesis for obtaining scientific degree of Candidate of science in physical education and sport in specialty 24.00.02 - Physical culture, physical education of different population groups. Lxiv, 2003.

The thesis is devoted to the analysis of influence on the physical state of Higher educational humanitarian establishments female students. The forms, means and methods of effective fulfillment different moving activity regimes in educational process of Higher educational humanitarian establishments female

students have been analyzed. On the basis of experimental materials various moving activity models have been recommended.

The aim of the research was to substantiate experimentally rational especially organized regimes of higher educational humanitarian establishments female students moving activity. The object of the research is a different population group moving activity. The subject of the research is the influence of different volume and different content kinds of moving activity on the physical state of Higher educational humanitarian establishments female students.

Scientific novelty of the results: it has been worked out for the first time model characteristics of students moving activity depending on physical activity kinds; it has been got new data on structure, content and volume of moving activity of Higher educational humanitarian establishments female students; it has been concretized the means of loading dosage taking into account students psychophysical peculiarities going in for different kinds of moving activity.

Key words: physical state female students, moving activity, moving activity regimes, moving activity models, Higher educational humanitarian establishments, complex approach, forms, means and methods physical education, experiment.