

Ч 511.151.3
Р 69

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

РОМАНОВА ВІКТОРІЯ ІВАНІВНА

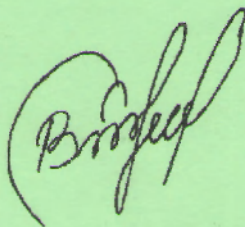
УДК: 706.011+796.032

**ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК
СТАРШИХ КУРСІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ
НА ОСНОВІ РІЗНИХ РЕЖИМІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання
різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту



Харків – 2010

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано на кафедрі фізичного виховання приватного вищого навчального закладу «Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янука», м. Рівне, Міністерства освіти і науки України.

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент
Леонова Валентина Авксентіївна,
Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла Коцюбинського.

Офіційні опоненти – доктор біологічних наук, професор
Полайко Юрій Олексійович,
Прикарпатський університет
імені Василя Стефаника;

- кандидат біологічних наук, професор
Терентьева Наталія Миколаївна,
Харківська державна академія фізичної культури,
завідувач кафедри теорії
та методики фізичного виховання

Захист відбудеться 15 жовтня 2010 р. о 12⁰⁰ годині на засіданні спеціалізованої Вченої ради К 64.862.01 у Харківській державній академії фізичної культури за адресою: 61022, м. Харків, вул. Клочківська, 99.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Харківської державної академії фізичної культури (61022, м. Харків, вул. Клочківська, 99).

Автореферат розісланий 14 вересня 2010 р.

Вчений секретар

спеціалізованої Вченої ради

Вашин. В.С. Ашанин



ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність проблеми. Навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) характеризується хронічною емоційною та інтелектуальною напругою на фоні дефіциту рухової активності (РА). Завдяки цьому процес адаптації студентів до навчання відбувається повільно, інколи викликає нервово-психічні зриви та різноманітні розлади серцево-судинної системи (Н.М. Амосов, 1989; С.М. Канішевський, 1999; В.В. Пильненський, 2004; Ю.О. Полатайко, 2010). Дефіцит рухової активності особливо негативно позначається на стані здоров'я студенток вищих навчальних закладів (Я.С. Вайнбаум, 1991; Е.С. Вильчковський, 2002; В.В. Романенко, 2003).

Проблема компенсації негативних наслідків дефіциту РА засобами фізичної підготовки студентів була і залишається домінуючою в дослідженнях значного числа фахівців з фізичного виховання студентської молоді (П.В. Власенко, 1995; А.С. Куц, 1989; С.Ю. Ніколаїв, 2004; В.А. Леонова, 2008; Н.М. Терентьева, 2009 та ін.).

Проте, більшість наукових робіт мають констатуючий характер. Зокрема, недостатньо досліджено проблеми визначення перспектив застосування різних видів рухової активності, у тому числі конкретних видів фізичних вправ, які забезпечують раціональні режими для конкретного профілю ВНЗ. Методичні аспекти забезпечення самостійних занять досліджувались вченими паралельно, поза контекстом залишився зміст різних режимів рухової активності і регіональних особливостей старшокурсниць, що визначають мотивацію у сфері фізкультурно-спортивної й оздоровчої роботи студентів. Водночас розв'язання питань методології кількісної і якісної оцінки оздоровчої ефективності традиційно застосовуваних засобів і методів фізичної підготовки є недостатньо дослідженими.

Актуальність даної роботи полягає у розробці диференційованих навчальних програм з фізичного виховання студенток із врахуванням їхнього фізичного розвитку, об'єму рухової активності, фізичної підготовленості, терміну навчання і вибору спеціальності (Э.А.Виру, 1981; Е.Я.Бондаревский, 1983; Б.И.Гзовский, 1989; Д.В.Бондарев, 2009 та ін.).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2006-2010рр. за темою 3.2.3. «Формування і відновлення здоров'я осіб різного віку в процесі фізичного виховання» (номер державної реєстрації 0106U012679).

Роль автора полягала у розробці модельних характеристик фізичної підготовленості та рухової активності для студенток старших курсів ВНЗ.

Мета дослідження – виявити вплив різних за обсягом і змістом режимів рухової активності на рівень розвитку фізичної підготовленості студенток старших курсів ВНЗ і на цій основі розробити модельні

характеристики різних режимів рухової активності та конкретні теоретико-методичні рекомендації щодо їх впровадження.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання студенток вищих навчальних закладів.

Предмет дослідження – вплив різних режимів рухової активності на рівень фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів.

Відповідно до мети дослідження, були поставлені наступні завдання:

1. Вивчити динаміку показників фізичного стану студенток, які займаються за типовою Державною програмою впродовж усього періоду навчання у ВНЗ.

2. Виявити кількісні характеристики дефіциту рухової активності студенток на основі освоєння Державної програми з фізичного виховання для старших курсів.

3. Конкретизувати методи дозування навантаження з урахуванням психофізичних особливостей студенток на заняттях фізичного виховання різними режимами рухової активності.

4. Експериментально обґрунтувати моделі фізичної підготовленості та рухової активності та їхній вплив на фізичний стан студенток старших курсів вищого навчального закладу.

5. Розробити практичні рекомендації з фізичної підготовленості студенток старших курсів вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності.

Розв'язання поставлених завдань досягали застосуванням таких **методів**: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, соціологічний метод науково-педагогічних досліджень, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, метод педагогічних контрольних випробувань (тести), медико-біологічні методи, визначення кількісних показників соматичного здоров'я, визначення рухової активності, визначення адекватності фізичного навантаження фізичному стану студенток, визначення фізичної працездатності, методи психодіагностики студенток, методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи:

– вперше на контингенті студенток старших курсів ВНЗ з низьким рівнем фізичної підготовленості доведено ефективність впливу засобів і методів різних режимів рухової активності на підвищення рівня показників фізичної підготовленості;

– отримано нові дані про структуру і зміст фізичної підготовленості та рухову активність студенток старших курсів;

– вперше розроблено модельні характеристики фізичної підготовленості та рухової активності студенток старших курсів ВНЗ;

– конкретизовано методи дозування фізичного навантаження на основі врахування психофізичних особливостей студенток старших курсів.

– вперше розроблені міжгрупові таблиці морфо-функціонального стану, фізичної підготовленості, рухової активності та фізичної працездатності студенток 18-22 років.

Практичне значення дисертаційного дослідження полягає в розробці науково-методичних рекомендацій щодо використання різних режимів рухової активності з метою підвищення фізичної підготовленості студенток старших курсів.

Розроблено методика застосування різних режимів рухової активності, які обґрунтовано і спрямовано на досягнення належних норм фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної працездатності і соматичного здоров'я студенток старших курсів ВНЗ.

Підготовлені рекомендації, подані у посібнику «Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності», можуть бути використані у процесі проведення занять з фізичного виховання для студенток та викладачів кафедр фізичного виховання ВНЗ гуманітарних профілів, а також під час вивчення курсу «Теорія і методика фізичного виховання», рекреації та оздоровчої фізичної культури у спеціалізованих вищих навчальних закладах фізкультурного профілю, на курсах підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання.

Розроблені міжгрупові оціночні таблиці можуть бути використані для проведення поточної корекції засобів і методів фізичної підготовки, оцінки рівнів фізичного розвитку, функціональної підготовленості та фізичної працездатності студенток за модельними показниками фізичної підготовленості на основі різних режимів рухової активності.

Ефективність використання методики підвищення фізичної підготовленості на основі різних режимів рухової активності відображено в актах впровадження результатів дослідження у практичну діяльність Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, Волинського національного університету імені Лесі Українки, Рівненського державного гуманітарного університету та Херсонського державного університету.

Особистий внесок автора полягає у визначенні напрямку, мети, завдань дослідження, організації і проведенні експериментальних досліджень, в обробці отриманих результатів, їх аналізу й опису, а також у розробці модельних характеристик фізичної підготовленості та рухової активності студенток старших курсів.

В опублікованих наукових працях у співавторстві, дисертантові належить зміст експериментальних даних та їх аналіз.

Апробація результатів дисертації. Основні теоретичні положення, експериментальні дані та висновки були представлені й обговорювалися на міжнародних науково-практичних і теоретичних конференціях: V Міжнародному науковому конгресі «Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації», Київ, 20-23 вересня 2005; Міжнародній науково-практичній конференції «Формування громадського суспільства у контексті європейської інтеграції», Рівне, 13-15 жовтня 2005; Міжнародній науково-практичній конференції «Здоров'я і освіта:

проблеми та перспективи», Донецьк, 19-21 листопада 2008; Міжнародній науково-практичній конференції «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві», Луцьк, 28-30 травня 2008; Міжнародній науково-практичній конференції «Молода спортивна наука України», Львів, 26-28 березня 2008; в науковому часописі Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Київ, 12-13 березня 2009; III Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції», Тернопіль, 22-23 жовтня 2009; VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації», Вінниця, 17-18 грудня 2009; на **Всеукраїнських** науково-практичних конференціях: науково-практичній конференції «Теорія і практика фізичного виховання», Донецьк, 27-28 листопада 2004; Всеукраїнській науково-практичній конференції «Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні», Рівне, 3-5 жовтня 2007; V і VI Всеукраїнських науково-практичних конференціях «Актуальні проблеми юнацького спорту», Херсон 27-29 вересня 2007, 25-26 вересня 2008; Матеріалах IX Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України», Суми, 23-24 квітня 2009.

Публікації. Основні положення дисертаційного дослідження опубліковані в навчальному посібнику «Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності» та в 13 наукових працях, 8 з яких надруковані у наукових фахових виданнях України, 9 написано одноосібно.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається з переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, додатків, списку літературних джерел. Матеріали дослідження викладені на 222 сторінках друкованого тексту, містять 37 таблиць, 29 рисунків, 15 додатків. У дисертації використано 232 літературні джерела, з яких 25 – іноземних авторів.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обгрунтовано актуальність теми, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання, методи дослідження, розкрито новизну, практичне значення отриманих результатів, особистий внесок здобувача, відображено апробацію результатів дисертації.

У першому розділі «Соціально-педагогічні проблеми підвищення фізичної підготовленості та рухової активності студенток гуманітарних вищих навчальних закладів» проведено аналіз науково-методичної літератури, який дозволив встановити, що фізична підготовленість є основою фізичного стану студентської молоді, але оцінка ефективності фізичної підготовки студентів до теперішнього часу містить багато протиріч. В основному це стосуються методики застосування критеріїв оцінки фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді.

Як свідчить аналіз літературних джерел з питань оцінки фізичного стану, на даний час відсутній єдиний підхід у виборі як морфо-функціональних, так і рухових тестів. Розроблені нормативи визначення фізичної підготовленості містять ряд недоліків.

Крім того, дані проаналізованої науково-методичної літератури вказують, що при виборі засобів фізичної підготовки значна увага повинна надаватись проблемі мотивації для формування стійкого інтересу до занять на тривалий термін. При цьому відмічається, що ефективність занять фізичною культурою і спортом залежить також від різних чинників.

Проблема побудови раціональних режимів рухової активності студенток – одна з особливо актуальних питань науково-дослідної роботи в галузі фізичної культури. Вона стосується визначення оптимального режиму рухової активності для конкретного вікового контингенту. Зокрема, заняття фізичними вправами зі студентками вимагають врахування специфіки й індивідуальних особливостей жіночого організму.

Удосконалення навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ повинно сприяти оптимізації рухового режиму, збереженню здоров'я, і підвищенню навчально-виробничої активності студенток.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» описано використання вказаних методів дослідження, обраних для вирішення поставлених завдань.

Методологія наших досліджень передбачала п'ять етапів.

На першому етапі (вересень 2005 р. – червень 2006 р.) нами був проведений аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури з обраної проблеми (біля 300 джерел вітчизняних і зарубіжних авторів). Це дозволило визначити мету і завдання дослідження. На цьому етапі була визначена експериментальна база (МЕГУ імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне), контингент досліджуваних (студентки 1-4 курсів педагогічного факультету) і стратегія дослідження.

На другому етапі (вересень 2006 р. – червень 2007 р.) шляхом вивчення спеціальної літератури узагальнено досвід наукових досліджень вітчизняних і зарубіжних авторів стосовно проблеми дослідження. На цьому етапі підбрано ефективні методи і розроблено чітку програму дослідження, проведений констатуючий експеримент, метою якого було: вивчення особистих та фізкультурно-спортивних даних як чинників, що впливають на фізичну працездатність студенток; вивчення впливу фізичної культури на стан здоров'я студенток 1-4 курсів та характеристику їх морфо-функціонального стану.

На цьому ж етапі було досліджено фізичне здоров'я студенток 1-4 курсів і зроблено його кількісну оцінку, вивчено обсяг рухової активності, вікову характеристику фізичної підготовленості як чинники впливу на фізичну працездатність студенток 1-4 курсів, проведено математико-статистичну обробку отриманих результатів.

На третьому етапі досліджень (вересень 2007 р. – червень 2008 р.) було продовжено констатуючий експеримент з метою вивчення вихідного

рівня показників фізичної працездатності і проведено математико-статистичну обробку отриманих результатів. За результатами констатуючого експерименту розроблено авторську програму підвищення рівня фізичної підготовленості студенток старших курсів, яка передбачала використання різних режимів рухової активності.

На четвертому етапі досліджень (вересень 2008 р. – червень 2009 р.) перевірено в експериментальних умовах ефективність авторської методики на основі різних режимів рухової активності. Встановлено вплив оптимальних режимів фізичної активності на психофізичний стан студенток експериментальних груп.

На п'ятому етапі (вересень 2009 р. – січень 2010 р.) було впроваджено в практику фізичного виховання фрагменти експериментальних досліджень та методичних рекомендацій стосовно підвищення фізичної підготовленості студенток на основі оптимальних режимів рухової активності, а також було здійснено літературне оформлення дисертаційної роботи.

У третьому розділі «Характеристика фізичного стану студенток 1-4 курсів Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука» подано результати констатуючого експерименту.

Фізкультурно-спортивний анамнез студенток 1-4 курсів показав, що систематично фізичною культурою і спортом займається незначна кількість студенток: 22-36% студенток старших курсів не регулярно займаються, а 26-28% студенток молодших курсів і 38-50% студенток старших курсів – не займаються зовсім. Домінуючою причиною, що заохочує до занять фізичною культурою і спортом, студентки молодших курсів назвали інтерес до вибраних форм рухової активності – 22-30%, але, з роками навчання в університеті інтерес до занять знижується у 6% студенток. Для переважної більшості студенток вимоги Державних тестів виявилися недосяжними: на молодших курсах тих, які виконали всі вимоги Державних тестів на позитивну оцінку виявилось 20-22%, на старших курсах – від 8 до 16%. Дефіцит необхідного обсягу фізичної діяльності не компенсується іншими видами рухової активності. Встановлено, що кількість студенток, які постійно займаються різними видами рухової активності до четвертого курсу, знижується від 16,8% на першому до 12,0% на старших курсах.

Дослідження морфо-функціонального стану студенток підтвердило існуючу думку про те, що активна рухова активність у значній мірі впливає на здоров'я і життєдіяльність вцілому. Встановлено, що впродовж навчання в університеті спостерігається чітка тенденція збільшення кількості пропущених занять через хворобу, впродовж навчального року: на молодших курсах від 3 до 10 днів хворіють 28%, на 3-4 курсах – до 30 днів хворіє 26-24% у 94% обстежених.

Аналіз вікової динаміки показників соматичного здоров'я студенток від першого до четвертого курсів показав, що, в переважній більшості, статистично вірогідні розбіжності відсутні ($P > 0,05$). Разом з тим, виявлена тенденція: з першого до третього курсу відбувається нагромадження

позитивних змін, а до кінця навчання у ВНЗ – зниження показників соматичного здоров'я; на жодному курсі не виявлено студенток, які б мали високий рівень кількісних показників стану соматичного здоров'я.

Порівняння середньостатистичних величин фізичної підготовленості у більшості випадків виявило значне відставання студенток першого курсу від студенток 2 і 3 курсів ($P < 0,05 \div 0,001$). Це пояснюється тим, що переважна більшість випускниць середніх шкіл недостатньо фізично і функціонально підготовлені для виконання Державних тестів та нормативів навчальних програм ВНЗ, що підтверджує висновки інших авторів (Ю.І. Евтушок, 1994; Н.Г.Верушкин, 1996; А.В. Домашенко, 2003 та ін.). Результати оцінювання якісної фізичної підготовленості за шкалою Державних тестів показали, що переважна більшість студенток оцінена на «незадовільно».

Для підтвердження достовірності даного висновку нами проведений порівняльний аналіз отриманих результатів з аналогічними дослідженнями в іншому регіоні України (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості студенток 20-22 років різних регіонів ($n_1=50, n_2=50$)

Показники фізичної підготовленості	Навчал. заклади	$M_x \pm S_{mx}$	T	P	Оцінка
Витривалість (біг 2000 м, с)	ВДПУ	709,2±10,3	7,6	< 0,001	2
	МЕГУ	828,0±12,1			1
Швидкісно-силові якості (стрибок в довжину з місця, см)	ВДПУ	170,9±1,79	0,74	> 0,05	1
	МЕГУ	168,7± 2,35			1
Швидкість (біг 100 м, с)	ВДПУ	17,01±0,38	3,21	< 0,001	2
	МЕГУ	18,81±0,10			1
Спритність (біг 4 × 9 м, с)	ВДПУ	11,62±0,25	2,7	< 0,01	1
	МЕГУ	12,68±0,29			1
Гнучкість (нахил тулуба вперед з пол. сидячи, см)	ВДПУ	14,33±0,45	1,24	> 0,05	3
	МЕГУ	13,60±0,38			2

Примітки: ВДПУ – Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського (В.В. Романенко, 2003);

МЕГУ – Міжнародний економіко-гуманітарний університет ім. академіка Степана Дем'янчука.

Як свідчать вихідні результати дослідження розвитку фізичних якостей студенток старших курсів двох ВНЗ, вінницькі студентки за трьома показниками фізичної підготовленості (витривалістю, швидкістю і спритністю)

мають значну перевагу ($P < 0,001$). В показниках швидкісно-силових якостей і гнучкості суттєвих розбіжностей не було виявлено ($P > 0,05$). Проте, абсолютні результати за всіма показниками фізичної підготовленості у студенток старших курсів обох ВНЗ, за вимогами Державних тестів виявилися вкрай низькими (від 1 до 2 балів) і тільки в розвитку гнучкості вінницькі студентки досягли рівня трьох балів.

Порівняльна характеристика фізичної працездатності студенток 1-4 курсів Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка С.Я. Дем'янука показала, що у студенток старших курсів, порівняно з першокурсницями, фізична працездатність була гіршою ($P < 0,001$), що, на нашу думку, було наслідком зменшення обсягу рухової активності у наступні роки навчання. Отримані дані вказують на те, що переважна більшість студенток відноситься до середнього рівня фізичної працездатності.

Вивчення психологічних особливостей студенток 1-4 курсів, показало, що серед студенток всіх курсів є досить значний відсоток з високим рівнем тривожності (32-46%), зниженою самооцінкою (22-34%) і нездатністю швидко переорієнтуватися в нестандартній ситуації (28-52%). Крім того, результати дослідження засвідчують необхідність розробки спеціальних педагогічних заходів, які дозволяють не тільки враховувати, але й покращувати психічний стан студенток.

Таким чином, у процесі констатуючого педагогічного експерименту проведено динамічний контроль за фізичним розвитком, руховою й функціональною підготовленістю студенток за період навчання. Зроблено об'єктивну оцінку прогресування дефіциту рухової активності студенток у процесі навчання ВНЗ й визначено шляхи його усунення.

У четвертому розділі «Експериментальне обґрунтування ефективності розробленої методики підвищення фізичної підготовленості студенток старших курсів вищих навчальних закладів» представлені експериментальні дані обґрунтування ефективності впливу авторської методики на показники фізичного стану студенток старших курсів гуманітарних ВНЗ.

Оскільки проблеми фізичного виховання студенток старших курсів залишалися мало вивченими, то у формуючому експерименті досліджувались виключно студентки старших курсів.

Склад всіх груп формувався методом випадкової вибірки з числа студенток старших курсів, які брали участь у констатуючому експерименті (в кожній експериментальній і контрольній групах було по 25 студенток). Порівняльний аналіз в чотирьох експериментальних групах проводився методом латинського квадрату.

1-й етап – ЕГ-А – ЕГ-Б – ЕГ-В – ЕГ-Г

2-й етап – ЕГ-Б – ЕГ-В – ЕГ-Г – ЕГ-А

3-й етап – ЕГ-В – ЕГ-Г – ЕГ-А – ЕГ-Б

4-й етап – ЕГ-Г – ЕГ-А – ЕГ-Б – ЕГ-В

Були розроблені диференційовані режими розвитку основних фізичних якостей з урахуванням результатів констатуючого експерименту й обсягу навчально-трудової та рухової активності студенток старших курсів.

Тестування рухової й функціональної підготовленості студенток проводилося на початку й наприкінці кожного циклу педагогічного експерименту, що дозволило оцінити не лише ефективність програми, простежити динаміку змін рівнів рухової й функціональної підготовленості, але й, враховуючи дані адекватності фізичних навантажень функціональному стану обстежених, проводити корекцію обсягів та інтенсивності фізичних навантажень.

Студентки контрольної групи займалися за загальноприйнятою програмою з фізичного виховання для ВНЗ (2003 р.).

Диференційований підхід до складання експериментальних програм передбачав:

- а) подальше збільшення моторної щільності занять за рахунок спеціальних фізичних вправ;
- б) пріоритетне навантаження зі змішаною енергетичною спрямованістю;
- в) врахування об'єктивних та суб'єктивних чинників, що впливають на рухову активність студенток.

За згодою студенток експериментальних груп, було збільшено обсяг занять до 6 годин (4 год. академічних і 2 год. самостійних занять) у тижневому циклі.

У педагогічному дослідженні в експериментальних групах (ЕГ) застосовувались розроблені нами чотири режими підвищеного обсягу фізичного навантаження:

- в групі «А» заняття проводилися з переважним розвитком швидкісно-силових якостей, з застосуванням методу колового тренування;
- в групі «Б» – на розвиток витривалості з застосуванням рівномірного методу тренування;
- в групі «В» – також на розвиток витривалості, але з застосуванням методу перемінно-інтервальної вправи;
- в групі «Г» – на розвиток сили з застосуванням повторно-прогресуючого методу.

У першому семестрі експерименту в експериментальних групах на підготовчу частину занять відводилося 35-40 хв., на основну – 50-55 хв і на заключну частину – 3 хв. Основна частина заняття включала різноманітні загальнорозвиваючі вправи: біг, стрибки, метання, які проводилися переважно коловим методом тренування (з інтенсивністю 50% від максимального тесту), рухливі ігри і біг у повільному темпі до 600 м.

З другого семестру підготовча частина заняття скорочувалася до 20-22 хв, основна частина занять збільшувалася, включалось навчання техніці трьох легкоатлетичних видів, продовжували використовувати рухливі ігри.

За період основного етапу експерименту, у всіх групах відбулися позитивні зміни у розвитку фізичних якостей, але з різними темпами (табл. 2).

**Темпи приростів у розвитку фізичних якостей студенток
експериментальних груп**

Групи	Фізичні якості	Етапи дослідження								Загальний приріст	
		1-й		2-й		3-й		4-й		Абс.	%
		Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%		
ЕГ-А	1	0,3	2,3	0,2	1,6	0,4	3,2	1,8	5,2	2,7	12,3
	2	1,1	12,1	0,4	2,6	0,4	2,6	1,4	8,8	3,3	26,1
	3	2,8	1,7	4,4	2,6	2,1	1,2	8,1	4,6	17,4	10,1
	4	1,4	7,7	0,2	1,2	0,3	1,8	0,7	4,3	2,6	15,0
	5	0,4	3,3	0,3	2,5	0,4	3,5	0,6	5,5	1,7	14,8
	6	3,2	24,1	1,2	7,5	0,5	2,8	0,7	3,8	5,6	38,2
ЕГ-Б	1	0,5	3,8	0,3	2,4	0,6	4,8	0,7	5,9	2,1	16,9
	2	2,5	18,8	0,5	3,2	0,5	3,1	1,3	7,7	4,8	32,8
	3	9,2	5,4	4,6	2,6	4,2	2,3	3,1	1,7	21,1	12,0
	4	2,1	11,2	0,2	1,2	0,6	3,6	0,4	2,6	3,3	18,6
	5	0,2	1,6	0,4	3,3	0,5	4,3	0,5	4,4	1,6	13,6
	6	2,4	17,0	2,2	13,3	0,6	3,2	0,4	2,0	5,6	35,5
ЕГ-В	1	0,4	2,9	0,5	4,4	0,4	3,0	1,5	18,3	2,8	28,6
	2	2,5	18,8	0,5	3,4	0,4	2,6	2,3	14,8	5,7	39,6
	3	2,8	1,7	6,6	3,8	4,1	2,3	3,4	1,9	16,9	9,7
	4	1,7	8,9	0,4	2,3	0,3	1,8	0,5	3,0	2,9	16,0
	5	0,4	3,3	0,6	4,7	0,3	2,5	0,7	5,8	2,0	16,3
	6	2,8	24,1	4,1	28,5	0,3	1,6	0,5	2,7	7,7	56,9
ЕГ-Г	1	0,6	4,2	0,4	3,0	0,5	3,8	1,7	16,7	3,2	27,7
	2	3,8	30,2	0,4	2,4	0,3	1,8	1,8	5,2	6,3	39,6
	3	12,9	7,8	5,2	2,9	2,6	1,4	2,8	1,5	23,5	13,6
	4	2,2	11,5	0,5	3,9	0,3	1,8	0,4	2,5	3,4	19,7
	5	0,5	3,8	0,3	1,8	0,4	3,3	0,8	5,3	2,0	14,2
	6	3,4	27,4	2,7	17,1	0,2	1,1	0,5	2,7	6,8	48,3

Примітки: ЕГ-А – експериментальна група «А», ЕГ-Б – експериментальна група «Б», експериментальна група «В», ЕГ-Г – експериментальна група «Г»; Абс. – абсолютний результат; 1 – витривалість (см), 2 – силова витривалість (с), 3 – швидкісно-силові якості (см), 4 – швидкість (с), 5 – спритність (с), 6 – гнучкість(см).

За методикою латинського квадрату в певній послідовності під впливом різних методів і засобів фізичного виховання визначалися темпи приросту в розвитку фізичних якостей. Так, **на першому етапі** співставлялися вихідні дані констатуючого експерименту з результатами 2-х місячного впливу методів і засобів чотирьох різних режимів підвищення обсягу фізичного навантаження. Найбільш значимі зрушення у ЕГ-А відбулися у розвитку гнучкості (24,1%). Аналогічні темпи приросту цього показника в ЕГ-В (23,1%) та силовій витривалості в ЕГ-Б (18,8%) і ЕГ-Г (30,2%).

На **другому етапі** значно покращилася гнучкість в ЕГ-А під впливом засобів і методів групи Б - (7,5%), в ЕГ-Б під впливом засобів і методів групи Б (13,3%), в ЕГ-В під впливом засобів і методів групи Г (28,5%) та в ЕГ-Г під впливом засобів та методів групи А (24,1%).

На **третьому етапі** виявлені значні темпи розвитку загальної витривалості в ЕГ-Б під впливом засобів і методів групи Г на (4,8%) в ЕГ-В під впливом методів і засобів групи А (3,0%) і в групі ЕГ-Г під впливом засобів і методів групи Б (3,8%), а також в спритності ЕГ-А під впливом засобів і методів групи В (3,5%).

На **четвертому етапі** найбільші темпи приросту були досягнуті у силовій витривалості в ЕГ-А засобів і методів Г (8,8%), в групі Б під впливом засобів і методів групи А (7,7%), та в загальній витривалості в ЕГ-В під впливом засобів і методів групи Б (18,3%), і в ЕГ-Г під впливом засобів і методів групи В (16,7%).

Таким чином, розроблені нами чотири варіанти різних рухових режимів навантаження, спрямованих на розвиток фізичних якостей у поєднанні з розвитком загальної витривалості різними методами тренування, значно підвищили рівень розвитку основних фізичних якостей, за допомогою методів колового тренування і повторно-прогресуючого методів: від 10 до 57%

Крім того, отримані результати дворічного педагогічного експерименту дали змогу розробити модельні характеристики для чотирьох експериментальних груп, які передбачали використання різних режимів фізичних навантажень певними методами.

За еталон був прийнятий найвищий результат розвитку фізичних якостей (5 балів), передбачений Державними тестами. Динамічні зміни під впливом авторської методики порівнювалися, відповідно, до вихідного рівня їх розвитку.

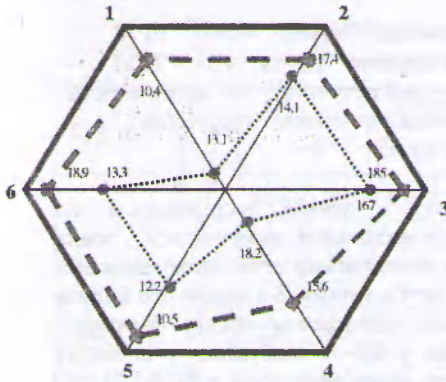


Рис. 1. Модельні показники ЕГ-А

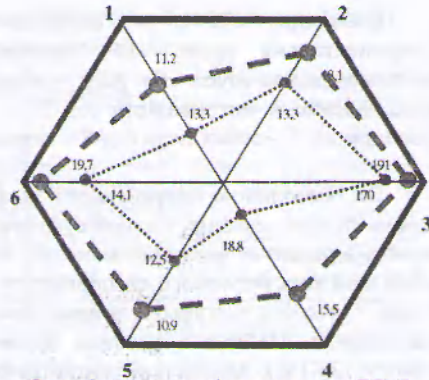


Рис. 2. Модельні показники ЕГ-Б

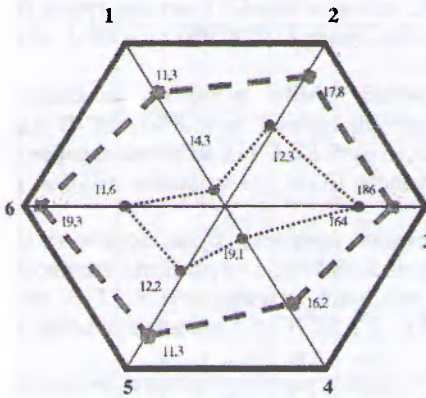


Рис. 3. Модельні показники ЕГ-В

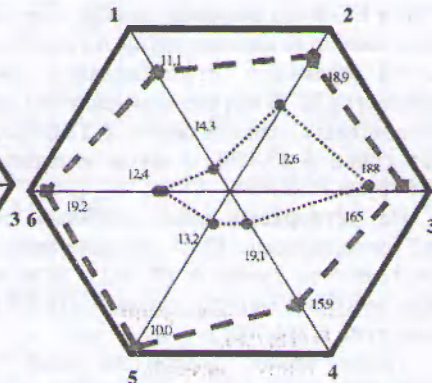


Рис. 4. Модельні показники ЕГ-Г

Примітки: 1 – витривалість; 2 – силова витривалість; 3 – швидко-силові якості;

4 – швидкість; 5 – спритність; 6 – гнучкість.

— — — — — еталон розвитку фізичних якостей;

..... – вихідні дані розвитку фізичних якостей;

- - - - - моделі розвитку фізичних якостей при застосуванні спеціальних засобів і методів розвитку фізичних якостей.

Модельні режими фізичних навантажень дозволили покращити розвиток основних фізичних якостей у ЕГ-А від 10,1 до 32,8%, у ЕГ-Б – від 12,0 до 35,5%, у ЕГ-В – від 9,7 до 56,9 % і у ЕГ-Г від 13,6 до 48,3%. Проте,

через загальні низькі вихідні дані студенток старших курсів, у жодній експериментальній групі не було досягнуто еталону фізичної підготовленості студенток. Це підтверджує думку більшості дослідників про нереальність вимог Державних тестів, у зв'язку з сучасним фізичним станом студенток ВНЗ. Тому нами були розроблені регіональні міжгрупові оціночні таблиці з фізичної підготовленості студенток 18-22 років для Західного регіону України.

Розроблені модельні показники фізичної підготовленості, засоби і методи розвитку основних фізичних якостей апробовані і впроваджені в практику роботи кафедр фізичного виховання різних ВНЗ України, що підтверджено актами впровадження.

Під впливом чотирьох режимів фізичних навантажень підвищилась фізична працездатність, яка визначалась за методикою індексу Гарвардського степ-тесту. У порівнянні з вихідними даними до кінця експерименту вона покращилася в ЕГ-А на 16 ум.од., в ЕГ-Б – на 9,6 ум.од., в ЕГ-В – на 8,6 ум.од., і в ЕГ-Г – на 12,5 ум.од.

Що стосується ефективності застосованих методів для покращення показників соматичного здоров'я, то варто зауважити, що всі вони в однаковій мірі позитивно вплинули на досліджувані показники ($P < 0,05 \div 0,01$).

При завершенні формуючого експерименту на старших курсах практично у всіх студенток експериментальних груп був відсутній ризик розвитку захворювань серцево-судинної системи.

Встановлено, що запропоновані модельні показники фізичної підготовленості для студенток старших курсів на основі реального їхнього фізичного стану, дають можливість прогнозувати розвиток основних фізичних якостей лише при умові дотримання 6-годинного обсягу рухової активності впродовж тижня.

Отримані результати дослідження можуть бути науково-методичною основою для розробки педагогічних концепцій і використані з метою підвищення фізичної підготовленості студенток старших курсів в системі фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» наведено три групи даних, отриманих у процесі дослідження, та зіставлення їх з опублікованими науковими працями.

Отримані результати підтверджують загальні закономірності, які характеризують фізичний стан студенток, що встановлені в численних працях інших авторів (М.С. Абрамов, 1985; С.М. Канішевський, 1999; В.В. Романенко, 2003; С.А. Полиевский, 2006 та ін.).

Результати наших досліджень також співпадають з даними О.В. Дрозд 1999; І.Р. Бондар 2000; А.І. Драчука 2001; О.Т. Кузнецової 2005, щодо величини обсягу рухової активності студентів, їхнього ставлення до регулярних занять фізичними вправами і спортом, впливу різних чинників на фізичну підготовленість, але вони значною мірою доповнюють дані інших авторів про індивідуальний рівень здоров'я і психофізичні можливості студентів ВНЗ, які належать до однієї й тієї ж вікової групи, фізичну

працездатність (Я.С. Вайнбаум, 1991; Р.М. Баевский, 1993; М.М. Линець, 1997; В.В. Пильненький, 2004 та ін.).

Отримані результати також доповнюють дані, отримані різними авторами щодо конкретизації засобів, дозування фізичного навантаження на основі мотивації та врахування психофізичних особливостей студенток на заняттях різними видами рухової активності (М.Я. Виленский, 1985; В.И. Козлов, 1987; А.І. Буханов, 1991 та ін.), а також вдосконалення підходів у методичному забезпеченні найбільш популярних серед студенток засобів і методів рухової активності (Е.А. Пирогова, 1988; С.А. Гудыма, 1991; Л.П. Матвеев, 1991; О.Ю. Фаньгіна, 2008).

За результатами проведеного експерименту **вперше** на контингенті студенток старших курсів ВНЗ з низьким рівнем фізичної підготовленості доведено ефективність впливу засобів і методів різних режимів рухової активності на підвищення рівня показників фізичної підготовленості, отримано нові дані про структуру і зміст фізичної підготовленості та рухову активність студенток старших курсів, вперше розроблено модельні характеристики фізичної підготовленості та рухової активності студенток старших курсів ВНЗ, конкретизовано методи дозування фізичного навантаження на основі врахування психофізичних особливостей студенток старших курсів, вперше розроблені міжгрупові таблиці морфо-функціонального стану, фізичної підготовленості, рухової активності та фізичної працездатності студенток 18-22 років.

У результаті проведеного педагогічного експерименту доведено, що застосування різного обсягу і змісту режимів рухової активності сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості і моніторингу прогресування дефіциту рухової активності студенток, конкретизовані методи дозування фізичного навантаження на основі врахування психофізичних особливостей студенток старших курсів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури за темою дисертаційного дослідження виявив недостатність вивчення наступних питань:

- відкритим залишається питання визначення терміну «здоров'я» за кількісними і якісними показниками;
- оцінка ефективності фізичної підготовки студенток до теперішнього часу має багато протиріч, які стосуються методики вибору критеріїв оцінки фізичної підготовленості учнівської і студентської молоді;
- залишаються дискусійними питання щодо побудови раціональних режимів рухової активності, підбору методів, визначення та нормування рухових режимів.

2. Результати констатуючого експерименту дозволили встановити:

- впродовж навчання у ВНЗ у студенток відзначається низький рівень фізичного розвитку, рухової функціональної підготовленості. У віці 18-22 років замість належного покращення морфо-функціонального розвитку організму студенток спостерігається його затримка з тенденцією до зниження показників від молодших до старших курсів;

– аналіз вікової динаміки соматичного здоров'я від першого до четвертого курсів показав відсутність статистично вірогідних розбіжностей ($P > 0,05$). Встановлено зростання показників стану здоров'я студенток до третього курсу, але до кінця навчання у ВНЗ відзначається зниження всіх показників: на всіх курсах не виявлено студенток, які б мали високий рівень соматичного здоров'я. Впродовж навчання в університеті спостерігається чітка тенденція збільшення кількості пропущених занять через хворобу: за навчальний рік на молодших курсах від 3 до 10 днів хворіють 28%, на 3-4 курсах – до 30 днів хворіє 26-24% у 94% досліджуваних;

– фізичною культурою і спортом займається незначна кількість студенток старших курсів: 26-28% займаються епізодично, а 38-50% зовсім не займаються. Домінуючою причиною, що заохочує до занять фізичною культурою і спортом студенток молодших курсів, є інтерес до обраних форм рухової активності (22-30%), але впродовж навчання в університеті в них інтерес значно знижується. Для переважної кількості студенток вимоги Державних тестів, як методу контролю за їхньою фізичною підготовленістю, непосильні. Результати оцінювання якісної фізичної підготовки студенток показали, що переважна більшість із них оцінена на «незадовільно»;

– дефіцит необхідного обсягу фізичної діяльності студенток не компенсується іншими видами рухової активності за вимогами Державної програми і він регресує від 16,8% на першому – до 12,0% на четвертому курсі, що свідчить про відсутність належного оздоровчого ефекту впродовж усього періоду навчання у ВНЗ;

– порівняльна характеристика фізичної працездатності студенток 1-4 курсів показала, що у студенток старших курсів, вона була значно нижчою ($P < 0,001$); що обумовлено зменшенням обсягу рухової активності;

– дослідження психологічних особливостей студенток 1-4 курсів показало, що серед студенток усіх курсів є досить значний відсоток з високим рівнем тривожності (46-48%), зниженою самооцінкою і нездатністю швидко орієнтуватися в нестандартних умовах.

3. Під впливом експериментальної методики, яка передбачала застосування різних режимів рухової активності підвищення фізичної підготовленості студенток, відбулися значні зміни показників розвитку їхнього фізичного стану.

– Експериментально обґрунтовано вплив авторської програми на покращення показників фізичної підготовленості студенток чотирьох експериментальних груп: за рейтингом ефективності методів (повторно-прогресуючий) і спеціальних комплексів вправ студентки експериментальної групи «Г» найбільш суттєво покращили результати у витривалості (на 4,2%), силовій витривалості (на 30,2%), швидкісно-силових якостей (на 7%), швидкості (на 11%), спритності (на 3,8) та гнучкості (на 27%).

В ЕГ-А, ЕГ-Б і ЕГ-В також відбулися позитивні зміни, але у більшості випадків вони були менш значимі, ніж в ЕГ-Г. Загальний приріст розвитку фізичних якостей за навчальний рік в ЕГ-Г склав від 13,6% до 48%;

– Порівняльний аналіз вихідних і кінцевих даних результатів складання Державних тестів підтвердив ефективність експериментальної методики: вихідні результати, які переважно оцінювалися одним балом, на кінець основного експерименту досягли у всіх групах 3-бального рівня в розвитку витривалості і швидкісно-силових якостях, силової витривалості і гнучкості – 4-бального а в швидкості й спритності – 3-4-бального рівня. За динамікою якісних показників, та розробленими нами міжгруповими оціночними стандартами для Західного регіону України, кількість високих результатів фізичної підготовленості студенток ВНЗ зросла від 64% до 96%;

– Під впливом чотирьох режимів фізичних навантажень відбулися значні зрушення у покращенні показників фізичної працездатності, які визначалися за методикою індексу Гарвардського степ-тесту у порівнянні з вихідними даними: на кінець основного експерименту вона покращилася в ЕГ-А на 12,5 ум.од., в ЕГ-Б – на 9,6 ум.од., в ЕГ-В – на 8,6 ум.од., і в ЕГ-Г – на 16,0 ум.од.;

– Експериментальна методика суттєво вплинула на покращення показників соматичного здоров'я у студенток старших курсів експериментальних груп: час відновлення ЧСС після навантаження за індексом Руф'є зменшився на 1,8-2,8 уд/хв., за показниками життєвого індексу результати покращилися на 3,8-12,5 см³/кг, за силовим індексом – на 12,2-13,5 %, відбулися позитивні зміни за індексом зросту-ваги і ваги-зросту: від 3,4 до 4,6 см/г і від 3,9 до 4,5 г/см, а за індексом Робінсона результат знизився на 5,0-7,6 ум.од.; за індексом пропорційності позитивні зміни відбулися від 2,0 до 2,5 см ($P < 0,001$).

У студенток старших курсів експериментальних груп при завершенні експерименту не виявлено ризику розвитку захворювань серцево-судинної системи.

4. Впровадження в експериментальний процес різних режимів рухової активності позитивно вплинуло також на психічний стан студенток експериментальних груп, що дозволило, у порівнянні з вихідними результатами тестування, констатувати збільшення кількості студенток, які оцінили свою особисту тривожність, агресію, фрустрацію, ригідність, як нормальний стан. Систематичне використання спеціальних засобів і методу колового тренування ЕГ-А дозволило досягнути найбільш високого результату в корекції тривожності (56%); найбільш суттєві зміни в корекції стану агресивності відбулися в ЕГ-А і ЕГ-Г, де використовувалися спеціальні фізичні вправи і повторно-прогресуючий метод (52%); в корекції стану фрустрації – в ЕГ-Б, де використовувався рівномірний метод, і в корекції стану ригідності – спеціальні засоби і повторно-прогресуючий метод в ЕГ-Г (76%).

5. З урахуванням результатів констатуючого експерименту, розроблена й впроваджена диференційована програма фізичної підготовки студенток старших курсів: тижневий обсяг занять збільшений до 6 годин, рухова моторна щільність – до 70%, а обсяг навантажень зі змішаною енергетичною спрямованістю, в залежності від модельних показників фізичної підготовленості, – до 33-45%. Реалізація даної програми фізичної підготовки

забезпечила повну компенсацію дефіциту рухової активності студенток старших курсів.

6. Розроблені модельні показники фізичної підготовленості студенток старших курсів на основі їхнього реального фізичного стану дають можливість прогнозувати розвиток основних фізичних якостей лише за умови дотримання 6-годинного обсягу рухової активності.

7. Отримані результати дослідження можуть бути науково-методичним обґрунтуванням для розробки психолого-педагогічних концепцій підвищення рівня фізичної підготовленості студенток старших курсів і удосконалення системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Перспектива подальших досліджень полягає у розробці й обґрунтуванні методичних підходів до новітніх засобів і методів фізичного виховання, адекватних індивідуальним особливостям студенток з урахуванням їхнього фізичного стану.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ:

Навчальний посібник

1. Романова В.І. Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності: Навчальний посібник / В.І. Романова, В.А. Леонова. – Рівне : вид-во «Каліграф», 2010 – 173 с.

Статті у фахових виданнях ВАК

2. Романова В.І. Шляхи підвищення інтересу до занять з фізичної культури і спорту студентів гуманітарних спеціальностей через набуття нових знань / В.І. Романова // Зб. наук.праць «Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні». – Рівне : вид-во МЕНУ, 2007. – С.121-124.

3. Романова В.І. Самооцінка стану здоров'я студенток, які навчаються в вищих навчальних закладах / В.І. Романова // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – Вип. VI. – Івано-Франківськ : Видавничо-дизайнерський відділ ЦІТ, 2008. – С. 56-59.

4. Романова В.І. Рухова та фізична підготовленість студенток 1-4 курсів гуманітарних спеціальностей / В.І. Романова // Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України». Л.: НВФ «Українські технології». 2008. – С. 171-176.

5. Романова В.І. Вплив рухової активності на показники морфофункціонального стану студенток молодших курсів / В.І. Романова, Леонова В.А. // Зб. наук. праць Волинського національного університету імені Лесі Українки «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві». Том 2.– Луцьк : Вид-во «Вежа» ВНУ, 2008. – С.219-221.

6. Романова В.І. Влияние различных двигательных режимов на физическую подготовленность студенток, не занимающихся физическими упражнениями / В.І. Романова // Наук.-метод. журнал № 1/2008 «Теорія і методика фізичного виховання». – Донецьк : «Норд-Комп'ютер», 2008. – С. 213-

7. Романова В.І. Вплив різних режимів циклічних навантажень на фізичну підготовленість і фізичну працездатність студенток різних типів тілобудови / В.І. Романова // Наук. часопис нац. пед. університету імені М.П Драгоманова – Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. – Вип. 14. – К.: Вид.- во НПУ, 2009. – С. 205-208.

8. Романова В.І. Динаміка фізичної працездатності студенток старших курсів під впливом різних режимів фізичної працездатності / В.І. Романова // 36. наук. праць Міжнар. наук.-практ. конф. «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – Том 3. – Вип. 8. – Вінниця, 2009. – С. 190-195.

9. Романова В.І. Вплив різних режимів фізичного навантаження на рівень розвитку фізичних якостей студенток старших курсів / В.І. Романова // 36. наук. праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». гол. ред. О.С.Куш –ДОВ «Вінниця», Вип. 9. – Вінниця, 2010. – С. 84-92.

Статті в інших наукових виданнях

10. Романова В.І. Порівняльна характеристика рухової активності та фізичної працездатності студентів 1-2 курсів історико-філологічних спеціальностей / В.І. Романова // Матер. V Всеукр. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми юнацького спорту». – Херсон: Вид-во ХДУ, 2007. – С. 108-110.

11. Романова В.І. Зміст, форми і методи курсу оздоровчої фізичної культури на основі поєднання елементів східних і західних систем гімнастики / В.І. Романова // Актуальні проблеми юнацького спорту: Матер. VI Всеукр. наук.-практ. конф. – Херсон : Видав. ХДУ, 2008. – С. 76-71.

12. Романова В.І. Адекватність фізичних навантажень серцево-судинній системі / В.І. Романова // Матер. IX Всеукр. наук.-практ. конф. «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України». – Суми : Вид-во СДПУ, 2009. – С. 78-83

13. Романова В.І. Методика використання різних режимів рухової активності з метою підвищення фізичної підготовленості студенток старших курсів / В.І. Романова, В.А. Леонова // Матер. III Міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції» – Тернопіль: Вид-во ТНПУ, 2009. – С. 241-245.

АНОТАЦІЇ

Романова В.І. Динаміка фізичної підготовленості студенток старших курсів вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності. – 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. – Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2010.

Дослідження присвячене вивченню проблеми підвищення фізичної підготовленості студенток старших курсів вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності.

Мета дослідження – виявити вплив різних за обсягом і змістом режимів рухової активності на рівень розвитку фізичної підготовленості студенток старших курсів ВНЗ і на цій основі розробити модельні характеристики різних режимів рухової активності та конкретні теоретико-методичні рекомендації. Об'єкт дослідження – фізичне виховання студенток вищих навчальних закладів. Предмет дослідження – вплив різних режимів рухової активності на рівень фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів.

Вперше на контингенті студенток старших курсів ВНЗ недержавної форми власності з низьким рівнем фізичної підготовленості доведено ефективність впливу засобів і методів різних режимів рухової активності на підвищення показників фізичної підготовленості і розроблені модельні характеристики фізичної підготовленості і рухової активності студенток старших курсів ВНЗ; отримано нові дані про структуру і зміст фізичної підготовленості на рухову активність студенток старших курсів і конкретизовані методи дозування фізичного навантаження на основі врахування психофізичних особливостей студенток старших курсів.

На основі експериментальних даних для викладачів фізичного виховання, магістрів, аспірантів розроблені практичні рекомендації «Методика фізичної підготовленості студенток старших курсів вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності».

Ключові слова: студентки старших курсів, фізична підготовленість, різні режими, рухова активність, ВНЗ, структура, навантаження, дозування.

Романова В.И. Динамика физической подготовленности студенток старших курсов высших учебных заведений на основе разных режимов двигательной активности. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, 2010.

Исследование посвящено изучению проблеме повышения физической подготовленности студенток старших курсов высших учебных заведений на основе разных режимов двигательной активности.

Цель исследования – определить влияния различных по объему и содержанию режимов двигательной активности на уровень развития физической подготовленности студенток старших курсов ВУЗ и на этой основе разработать модельные характеристики разных режимов двигательной активности и конкретные теоретико-методические рекомендации. Объект исследования – физическое воспитание студенток высших учебных заведений. Предмет исследования – влияние разных режимов двигательной активности на уровень физической подготовленности студенток высших учебных заведений.

Научная новизна: впервые на контингенте студенток старших курсов ВНЗ негосударственной формы собственности с низким уровнем физической

подготовленности доказана эффективность влияния средств и методов разных режимов двигательной активности на повышение показателей физической подготовленности и разработаны модельные характеристики физической подготовленности и двигательной активности студенток старших курсов ВУЗ; получены новые данные о структуре и содержании физической подготовленности и двигательной активности студенток старших курсов и конкретизации методов дозирования физических нагрузок на основе учета психофизических особенностей студенток старших курсов. Проблема исследования и оценки режимов двигательной активности является одним из главных факторов, которые определяют уровень здоровья и физического состояния населения. На сегодня рациональная организация двигательной активности приобрела особенную актуальность в результате нарушения баланса между питанием, физическими нагрузками и отдыхом человека.

Особенную роль в этой проблеме играет организация двигательного режима ученической молодежи, учеба которых связана с малой ДА. Хронический дефицит двигательной активности в режиме студенческой молодежи стал реальной угрозой ее здоровью и нормальной физической работоспособности.

С введением в систему высшего образования обязательного курса физической подготовки студентов, программа неоднократно совершенствовалась. Внимание к этой проблеме не снижается и сегодня. Предлагаются новые классификации научных исследований из физического воспитания и поиск современных форм организаций учебы студентов. Заслуживает на внимание обобщенный опыт работы кафедр физического воспитания и спортивных клубов. Предлагаются пути оптимизации самостоятельной работы студентов из физической подготовки и спорта, ведется поиск новых методик физического воспитания студентов в разных условиях. Доказано, что для каждого человека необходимый определен диапазон уровня двигательной активности для нормального развития и функционирования организма, сохранения здоровья. Минимальный уровень позволяет поддерживать функциональное состояние организма; при оптимальной нагрузке достигается наиболее высокий уровень функциональных резервов организма; максимальные пределы отделяют избыточные нагрузки, которые приводят к переутомлению, резкому снижению работоспособности.

Как известно, студенты по состоянию здоровья и физической подготовленностью к учебным занятиям из физического воспитания распределяются на учебные группы с целью дифференцированного подхода к выбору средств и методов, выполнения нормативных требований из физической подготовки.

На основе экспериментальных данных для преподавателей физического воспитания, магистров, аспирантов, разработаны практические рекомендации «Методика физической подготовленности студенток старших курсов высших учебных заведений на основе разных режимов двигательной активности».

Ключевые слова: студентки старших курсов, физическая подготовленность, разные режимы, двигательная активность, ВУЗ, структура, нагрузка, дозирование

Romanova V.I. Dynamics of physical preparedness of students of senior courses of higher educational establishments on the basis of the different modes of motive activity. – Manuscript.

Dissertation on the receipt of scientific degree of candidate of sciences in physical education and sport on speciality 24.00.02 – physical culture, physical education of different groups of population – Kharkiv State Academy of Physical Culture. Kharkiv, 2010.

Research is devoted the study of problem to the increase of physical preparedness of students of senior courses of higher educational establishments on the basis of the different modes of motive activity.

Research purpose - to find out influence of different on a volume and maintenance of the modes of motive activity on the level of development of physical preparedness of students of senior courses of VNZ and on this basis to develop model descriptions of the different modes of motive activity and concrete теоретико-методичні recommendations. A research object is physical education of students of higher educational establishments. The article of research is influence of the different modes of motive activity on the level of physical preparedness of students of higher educational establishments.

First on the contingent of students of senior courses of VNZ of non-state pattern of ownership with the low level of physical preparedness efficiency of influence of facilities and methods of the different modes of motive activity is well-proven on the increase of indexes of physical preparedness and model descriptions of physical preparedness and motive activity of students of senior courses of VNZ are developed: new information is got about a structure and maintenance of physical preparedness and motive activity of students of senior courses and the methods of dosage of the physical loading are specified on the basis of account of психофізичних features of students of senior courses.

On the basis of experimental information for the teachers of physical education. master's degrees, graduate students developed practical recommendations «**Метод of physical preparedness of students of senior courses of higher educational establishments on the basis of the different modes of motive activity**».

Keywords: students of senior courses, physical preparedness, different modes, motive activity, VNZ, structure, loading, dosage.