

Ч 511.7
М19

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

МАЛІКОВА АНАСТАСІЯ МИКОЛАЇВНА

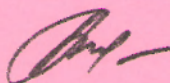
УДК: 796.011.1 – 055.2 : [621 : 658]

**КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ НА ПІДПРИЄМСТВІ
ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ РОБІТНИЦЬ
МАШИНОБУДІВНОГО ВИРОБНИЦТВА**

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ

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



Дніпропетровськ – 2012

дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Запорізькому національному університеті, Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України.

Науковий керівник – кандидат біологічних наук, доцент **Кузнєцов Андрій Олександрович**, Запорізький національний університет, доцент кафедри фізичної реабілітації.

Фіційні опоненти:

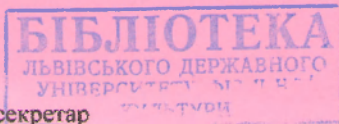
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **Круцевич Тетяна Юріївна**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання;

кандидат педагогічних наук, професор **Жданова Ольга Миколаївна**, Львівський державний університет фізичної культури і спорту, завідувач кафедри рекреації і оздоровчої фізичної культури.

Захист відбудеться “13” листопада 2012 р. о 13³⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 08.881.01 Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (49094, Дніпропетровськ, вул. Набережна Перемоги, 10).

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (49094, Дніпропетровськ, вул. Набережна Перемоги, 10).

Автореферат розіслано “09” жовтня 2012 р.



Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

Н. В. Москаленко

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ ІДУФК

Актуальність. Сучасні умови життя характеризуються істотним погіршенням фізичного стану, фізичного і психічного здоров'я різних контингентів населення – дітей і підлітків, студентської молоді, дорослих осіб різної статі та віку (Е. Г. Буліч, 2003; Л. М. Матвєєва, 2004; О. О. Зендік, 2007; С. М. Реховська; 2007; Т. Ю. Круцевич, 2010).

Результати досліджень ряду авторів свідчать про те, що достатньо несприятлива ситуація спостерігається і серед працівників, які зайняті в різних галузях промислового виробництва й організм яких найбільшою мірою схильний до несприятливого впливу різних чинників навколишнього середовища.

На жаль, у наш час проблемі збереження стану здоров'я працівників промислового виробництва приділяється недостатньо уваги, основною причиною чого є соціально-економічні й організаційно-правові особливості функціонування і взаємодії сучасних промислових підприємств з фізкультурно-оздоровчими установами, хоча всіма визнається їх важлива роль у соціально-економічному житті сучасного суспільства (Ю. П. Галкін, 2000; Л. В. Цай, 2001; М. В. Маліков, 2005; Ю. П. Чукова, 2007; О. В. Густомясова, 2011).

У зв'язку з цим багатьма фахівцями в галузі фізичного виховання висловлюється припущення, що створення і практичне впровадження нових організаційних моделей фізкультурно-оздоровчої роботи на підприємстві може сприяти істотному підвищенню рівня фізичного стану осіб, які зайняті в промисловому виробництві, і, як наслідок, оптимізації їхнього фізичного та психічного здоров'я, зростанню працездатності тощо (О. Г. Фурманов, 2003; А. М. Бурлак, 2004; О. Б. Ладигіна, 2005; І. Є. Евграфов, 2008; О. М. Жданова, 2009).

Важливо відзначити, що на думку більшості фахівців, профілактичні заходи з використанням засобів фізичної культури для дорослого населення найефективніше реалізуються саме в умовах сучасних підприємств через їх відносну економічну самостійність, можливість ухвалення рішень щодо розширення соціальної бази підприємства, наявність відповідної медичної бази та умов для реалізації різних фізкультурно-оздоровчих програм (М. М. Філіпов, 2004; І. Є. Евграфов, 2008; О. В. Густомясова, 2009; М. В. Маліков, 2010; М. О. Агаджанян, 2012).

Аналіз результатів досліджень цілого ряду авторів із зазначеної проблеми (Л. М. Ніфонтowa, 1997; М. І. Якімова, 2001; В. О. Нестерова, 2003; М. М. Філіпов, 2004; С. С. Даценко, 2007; О. А. Кисельова, 2008; О. В. Густомясова, 2009; О. О. Фадіна, 2011) дозволив констатувати, що на сьогодні в Україні практично відсутні експериментальні розробки, які стосуються оцінки ефективності використання заходів фізкультурно-оздоровчої спрямованості серед осіб, що зайняті в промисловому виробництві, а основна увага фахівців зосереджена на питаннях, які стосуються поліпшення фізичного стану дітей шкільного віку та студентської молоді засобами фізичної культури і спорту.

Окрім цього, в більшості досліджень у якості основних критеріїв ефективності використання засобів фізичної культури враховуються традиційні показники систем кровообігу, зовнішнього дихання, фізичної працездатності, фізичної підготовленості тощо, але практично залишаються поза увагою показники, які характеризують психофізіологічний статус організму.

Усе це свідчить про те, що комплексного дослідження ефективності використання тих або інших фізкультурно-оздоровчих програм серед працівників промислового виробництва не проводилося, що підтверджує актуальність теми дисертаційної роботи.

Таким чином, розробка оптимальної системи організації фізкультурно-оздоровчої роботи на підприємстві та практичне впровадження комплексної програми фізкультурно-оздоровчих заходів в роботу промислового підприємства для оптимізації загального фізичного стану робітниць і його окремих компонентів стало підставою для проведення дослідження та визначило актуальність і практичне значення дисертаційної роботи.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота виконана відповідно до Плану науково-дослідної роботи факультету фізичного виховання, кафедри фізичної реабілітації Запорізького національного університету “Розробка сучасних оздоровчих технологій для різних груп населення” (2005-2015 рр.), а також згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки України на 2006-2010 рр. за темою “Вивчення особливостей формування адаптивних можливостей організму в онтогенезі”, номер державної реєстрації 0106U000583.

Роль автора полягає в розробці, апробації та практичному використанні комплексної програми фізкультурно-оздоровчих заходів серед жінок 25-45 років, які зайняті в промисловому виробництві.

Мета дослідження – науково обґрунтувати ефективність використання комплексної програми фізкультурно-оздоровчих заходів для підвищення фізичного стану жінок 25-45 років, які працюють в умовах машинобудівного виробництва.

Завдання дослідження:

1. Вивчити та проаналізувати проблему підвищення ефективності системи фізкультурно-оздоровчих заходів серед осіб, які зайняті в промисловому виробництві.

2. Визначити рівень фізичної працездатності, функціонального стану серцево-судинної системи і психофізіологічного стану жінок-робітниць 25-45 років.

3. Розробити комплексну програму фізкультурно-оздоровчих заходів для жінок 25-45 років, які працюють в умовах машинобудівного виробництва.

4. Експериментально обґрунтувати ефективність використання комплексної програми фізкультурно-оздоровчих заходів серед жінок-робітниць 25-45 років.

Об'єкт дослідження – організація фізкультурно-оздоровчої роботи на підприємстві в сучасних соціально-економічних умовах.

Предмет дослідження – організаційна модель і зміст фізкультурно-оздоровчої роботи серед жінок 25-45 років, які працюють на промисловому підприємстві.

Методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження застосовано такі методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та програмно-нормативних документів; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; антропометрія; тестування фізичної працездатності; методи оцінки функціонального стану серцево-судинної системи та психофізіологічного стану організму; методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів:

- уперше визначено особливості адаптації організму жінок 25-45 років до умов промислового виробництва та виділено “критичні” вікові групи робітниць з високим рівнем функціональної напруги організму та низьким рівнем адаптивних можливостей (36-45 років);

- уперше при проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів серед робітниць промислового виробництва використано диференційований підхід до їх проведення з урахуванням віку, психофізіологічних особливостей професійної діяльності, поточного рівня фізичного стану й адаптивних можливостей організму;

- доповнено наукові дані про фізіологічні зміни в організмі жінок 25-45 років під впливом занять фізичними вправами та засобів оздоровчо-профілактичної спрямованості, які сприяли підвищенню економічності функціонування системи кровообігу, оптимізації стану її регуляторних механізмів, зростанню стійкості організму до умов гіпоксії, поліпшенню психофізіологічного статусу робітниць промислового виробництва;

- розширено наукові знання про можливість використання сучасних комп'ютерних технологій при оцінці функціонального стану осіб, які зайняті в промисловому виробництві.

Практична значущість роботи полягає в розробці організаційної моделі та змісту комплексної програми фізкультурно-оздоровчих заходів для жінок 25-45 років, які зайняті в промисловому виробництві.

Результати дисертаційного дослідження впроваджено у навчальний процес факультету фізичного виховання Запорізького національного університету, зокрема при викладанні дисциплін “Теорія і методика фізичного виховання з основами методик”, “Організація масової фізичної культури”, “Основи реабілітації”, “Функціональна діагностика”, а також в роботу ЗАТ “ЗАЗ” (м. Запоріжжя), що підтверджують відповідні акти впровадження.

Особистий внесок здобувача полягає у виборі наукової проблематики, обґрунтуванні її актуальності, вивченні методології дослідження, аналізі наукових даних за темою роботи, у визначенні мети, об'єкта й предмета дослідження, в організації та виконанні експериментальної частини роботи, систематизації та інтерпретації статистичного й фактичного матеріалу, формулюванні висновків і написанні тексту дисертації.

Особистий внесок здобувача у спільних опублікованих наукових працях полягає у проведенні досліджень та аналізі отриманих результатів.

Апробація результатів дисертаційної роботи. Основні результати дисертаційної роботи було представлено на II Міжнародній науково-практичній конференції “Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму” (Запоріжжя, 2010); Міжнародній науково-практичній конференції “Фізичне виховання різних груп населення: стан, проблеми та перспективи” (Дніпропетровськ, 2011), IV Міжнародній науково-практичній конференції “Фізична культура, спорт та здоров’я нації” (Вінниця, 2011), IV Міжнародній науково-практичній конференції “Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту” (Чернігів, 2011); V Міжнародній науково-практичній конференції “Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та туризму в сучасних соціально-економічних і екологічних умовах життя” (Запоріжжя, 2012); Міжнародній науково-практичній конференції “Фізична культура, спорт та здоров’я нації” (Луцьк, 2012); Всеукраїнській науково-практичній конференції “Актуальні питання фізичної культури і спорту у формуванні здорового способу життя і зміцнення здоров’я студентської молоді” (Запоріжжя, 2011); загальноуніверситетських конференціях “Науковий потенціал Запорізького національного університету” (Запоріжжя, 2010; 2011; 2012).

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи викладено у 10 наукових статтях, 8 з яких опубліковано у фахових виданнях.

Структура і обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, п’яти розділів, висновків, списку використаних літературних джерел і 4 додатків. Дисертація ілюстрована 7 рисунками і 92 таблицями. Список використаних наукових джерел містить 273 найменування, 47 з них – праці зарубіжних авторів. Обсяг дисертаційної роботи – 227 сторінок.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовується актуальність теми дослідження, формулюється його мета і завдання, визначається наукова новизна, теоретична і практична значущість отриманих результатів. Виділяється особистий вклад здобувача, наведено перелік наукових конференцій, на яких було апробовано результати дослідження, і кількість публікацій автора.

У першому розділі “Вдосконалення системи фізкультурно-оздоровчих заходів серед осіб, які працюють в умовах промислового виробництва” представлено аналіз даних науково-методичної літератури щодо стану здоров’я різних контингентів населення в сучасних соціально-економічних і екологічних умовах життя, особливостей фізичного стану працівників промислового виробництва під впливом різних чинників виробничого середовища, обґрунтовується можливість використання рівня фізичного стану як інтегрального показника стану здоров’я організму, аналізуються дані щодо особливостей організації та стану фізкультурно-масової роботи на підприємствах в сучасних соціально-економічних умовах, наводяться дані щодо особливостей впливу занять фізичною культурою на організм жінок різного віку (Ю. П. Галкін, 2000; О. О. Коліненко, 2001; Л. М. Матвеева, 2004;

М. О. Агаджанян, 2005; Ю. П. Чукова, 2007; О. В. Густомясова, 2009; М. В. Маліков, 2011).

Висувається припущення, що впровадження в роботу промислових підприємств комплексної системи фізкультурно-масових заходів може сприяти поліпшенню загального фізичного стану працівників різної статі й віку, які зайняті в промисловому виробництві. Разом з тим, на сьогодні дослідження в даному напрямку носять досить фрагментарний характер і спрямовані лише на оцінку впливу певних видів фізичних вправ на функціональний стан робітників, а в Україні подібні дослідження практично не проводяться (Ю. О. Глебов, 2000; І. В. Адамова, 2001; Ю. П. Галкин, 2006; О. А. Кисельова, 2008; І. Є. Евграфов, 2010; О. О. Фадіна, 2011).

Таким чином, розробка нових форм організації фізкультурно-масової роботи на підприємстві, що спрямовані на підвищення фізичного стану працюючих осіб, зростання їхньої працездатності, продуктивності праці, зміцнення фізичного та психічного здоров'я, визначає актуальність дисертаційного дослідження.

У другому розділі **“Методи та організація дослідження”** розкрито зміст і доцільність методів дослідження, які використано у дисертації, наведено загальні відомості про контингент обстежених жінок 25-45 років, описано організацію етапів дослідження.

Для оцінки рівня фізичної працездатності й аеробних можливостей жінок використовувалася проба Руф'є. Рівень функціонального стану серцево-судинної системи визначали за допомогою методів тонометрії, електрокардіографії, комп'ютерної програми “ШВСМ”. Оцінку ступеня функціональної напруги регуляторних механізмів системи кровообігу та рівень її адаптивних можливостей проводили за допомогою методів варіаційної (за методикою Р. М. Баєвського) та амплітудної (за методикою М. В. Малікова) пульсометрії. Психофізіологічний стан обстежених жінок оцінювали на основі визначення концентрації, стійкості, переключення уваги (тест Бурдона), об'єму короткочасної пам'яті на числа (методика “Оперативна пам'ять”), рівнів екстраверсії та нейротизму (анкета Айзенка-Тейлора). Результати дослідження було оброблено стандартними методами математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі ЗАТ “ЗАЗ” (м. Запоріжжя) з 2008 по 2012 рр. Загальна кількість жінок у віці від 25 до 45 років зі стажем роботи на підприємстві не менше ніж 5 років склала 154.

Відповідно до мети і завдань експерименту дослідження проведено в чотири етапи.

Перший етап (2008–2009 рр.) був присвячений теоретичному дослідженню проблеми, вивченню та узагальненню науково-методичної літератури. Було визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження, а також обґрунтовано програму експерименту.

На другому етапі (2009-2010 рр.) у рамках констатуючого експерименту, в якому взяли участь 56 жінок-робітниць машинобудівного підприємства (15 - у віці 25-30 років, 13 – у віці 31-35 років, 14 у віці 36-40 років і 41-45 років), було проведено вивчення особливостей їх фізичної

працездатності, аеробних можливостей, функціонального стану серцево-судинної системи та психофізіологічного статусу.

На третьому етапі (2010–2011 рр.) був проведений формуючий експеримент для перевірки ефективності використання комплексної програми фізкультурно-оздоровчих заходів у підвищенні рівня фізичного стану жінок-робітниць промислового виробництва у віці 25-45 років.

98 жінок були розділені на контрольні (КГ) (14 жінок у віці 25-30 років, 12 – у віці 31-35 років, 13 – у віці 36-40 років і 12 – у віці 41-45 років) і експериментальні (ЕГ) (12 жінок у віці 26-30 років, 11 – у віці 31-35 років, 12 – у віці 36-40 років і 41-45 років) групи.

Робітниця підприємства, що склали експериментальні групи, взяли участь в авторській комплексній програмі фізкультурно-оздоровчих заходів, яка включала спеціальні комплекси виробничої гімнастики на робочому місці для конкретної робочої спеціальності, заняття ритмічною гімнастикою, участь у заводських змаганнях з волейболу, плавання та легкої атлетики, масаж і самомасаж, психокорекцію, застосування вітамінних препаратів у перехідні сезони року (осінь-зима і весна-літо).

Серед робітниць контрольних груп проводилися фізкультурно-оздоровчі заходи відповідно до програми, запропонованої Л. М. Ніфонтовою (1997), яка включала традиційні комплекси виробничої гімнастики на робочому місці (без врахування специфічних особливостей трудової діяльності), оздоровчий біг, участь у заводських змаганнях, загартовувальні процедури.

Четвертий етап (2011–2012 рр.) був присвячений обробці, аналізу та узагальненню результатів дослідження, формулюванню висновків та оформленню дисертаційної роботи.

У третьому розділі дисертації **“Особливості фізичного стану жінок 25-45 років, які працюють в умовах промислового виробництва”** представлено експериментальні дані щодо вихідних величин фізичної работоздатності, аеробної продуктивності, функціонального стану серцево-судинної системи та психофізіологічного стану жінок-робітниць 25-45 років.

Результати дослідження показали, що у всіх обстежених жінок відзначалися знижені величини їх фізичної працездатності та функціонального стану системи кровообігу (табл. 1).

У всіх жінок 25-45 років реєструвався нижче середнього рівень фізичної працездатності, аеробних можливостей організму, функціонального стану системи кровообігу, низькі значення показника ефективності роботи серця та коефіцієнта економічності кровообігу.

У робітниць промислового підприємства у віці від 25 до 35 років відзначався нижче середнього рівень адаптивних можливостей серцево-судинної системи та середній рівень функціональної напруги регуляторних систем організму. Серед жінок-робітниць промислового підприємства у віці від 36 до 45 років спостерігалось зростання напруги механізмів регуляції серцевого ритму та істотне зниження адаптивних можливостей апарату кровообігу.

Таблиця 1

**Показники фізичної працездатності та функціонального стану
серцево-судинної системи жінок-робітниць 25-45 років ($\bar{x} \pm m$)**

| Показники | Вік, роки | | | |
|---|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | 25-30 (n=15) | 31-35 (n=13) | 36-40 (n=14) | 41-45 (n=14) |
| Індекс Руф'є, у.о. | 8,54±0,32 | 8,87±0,54 | 11,44±0,24 | 9,55±0,34 |
| вМСК, мл·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹ | 35,31±0,54 | 35,00±1,01 | 32,90±0,62 | 33,81±0,60 |
| СОК, мл | 63,55±1,11 | 56,96±1,67 | 58,20±1,59 | 52,18±1,96 |
| ХОК, л·хв ⁻¹ | 4,85±0,07 | 4,43±0,06 | 4,65±0,09 | 4,07±0,13 |
| Індекс Робінсона, у.о. | 85,02±1,55 | 102,73±4,29 | 104,12±1,97 | 103,04±2,21 |
| КЕК, у.о. | 3421,2±48,57 | 4048,9±93,2 | 4433,6±100,5 | 4186,1±113,2 |
| ІНссс, у.о. | 94,07±4,37 | 96,89±6,01 | 173,53±8,40 | 264,21±15,18 |
| ПЕРС, у.о. | 51,61±2,16 | 52,15±3,13 | 56,49±2,60 | 42,84±3,65 |
| АПссс, у.о. | 0,60±0,05 | 0,62±0,10 | 0,35±0,03 | 0,17±0,02 |
| РФСссс, бали | 48,77±1,14 | 49,22±1,38 | 51,04±0,97 | 49,76±1,53 |

Примітки: вМСК – відносні значення максимального споживання кисню; СОК – систолічний об'єм крові; ХОК – хвилинний об'єм крові; КЕК – коефіцієнт економічності кровообігу; ІНссс – індекс напруги регуляторних механізмів системи кровообігу; ПЕРС – показник ефективності роботи серця; АПссс – адаптаційний потенціал серцево-судинної системи; РФСссс – рівень функціонального стану серцево-судинної системи; у.о. – умовні одиниці

Окрім цього, аналіз результатів констатуючого експерименту показав, що незалежно від віку у всіх жінок, які працюють в умовах промислового виробництва, спостерігався незадовільний рівень їхнього психофізіологічного стану - зниження концентрації, стійкості, переключення уваги, об'єму короточасної пам'яті, високий рівень екстраверсії й нейротизму (табл. 2).

Таблиця 2

Показники психофізіологічного стану жінок-робітниць 25-45 років ($\bar{x} \pm m$)

| Показники | Вік, роки | | | |
|---|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | 25-30 (n=15) | 31-35 (n=13) | 36-40 (n=14) | 41-45 (n=14) |
| Концентрація уваги, кількість знаків | 291,38±9,95 | 275,83±7,85 | 243,68±2,68 | 263,86±1,30 |
| Стійкість уваги, кількість букв за 60 с | 6,15±0,34 | 5,43±0,28 | 6,64±0,30 | 7,46±0,28 |
| Переключення уваги, % | 13,58±0,73 | 15,30±0,78 | 15,52±0,69 | 13,17±0,39 |
| Об'єм короточасної пам'яті, кількість сум | 25,23±0,80 | 20,96±0,58 | 19,96±0,58 | 21,83±0,52 |
| Екстраверсія, бали | 23,77±0,82 | 27,48±1,01 | 27,12±0,71 | 23,46±0,47 |
| Нейротизм, бали | 17,65±0,56 | 15,78±0,75 | 19,28±0,53 | 20,29±0,46 |

У цілому результати констатуючого експерименту свідчили про незадовільний рівень загального фізичного стану жінок-робітниць 25-45 років і про необхідність застосування серед них комплексу фізкультурно-оздоровчих заходів.

У четвертому розділі “Ефективність комплексної програми фізкультурно-оздоровчих заходів у підвищенні фізичного стану робітниць

машинобудівного підприємства 25-45 років” представлено організаційну модель і зміст фізкультурно-оздоровчої роботи серед жінок 25-45 років, які працюють в умовах промислового виробництва, наведено результати оцінки ефективності авторської програми фізкультурно-оздоровчих заходів для робітниць машинобудівного виробництва цього віку.

Розробка авторської програми фізкультурно-оздоровчих заходів для робітниць промислового виробництва у віці 25-45 років відбувалася з урахуванням таких принципів:

- відповідність включених в дану програму засобів фізкультурно-оздоровчої роботи віковим особливостям і поточному рівню фізичного стану жінок 25-45 років;
- урахування характеру трудової діяльності робітниць промислового виробництва;
- загальнооздоровча спрямованість усіх компонентів комплексної програми фізкультурно-оздоровчих заходів;
- фізіологічна спрямованість засобів фізкультурно-оздоровчої роботи, яка полягає в домінуючому впливі на фізіологічні системи організму, що найбільшою мірою забезпечують оптимальний рівень фізичного здоров'я і функціонального стану;
- доступність використовуваних засобів фізкультурно-оздоровчої роботи та простота їх практичної реалізації;
- систематичність використання всіх компонентів комплексної програми фізкультурно-оздоровчих заходів;
- високий емоційний фон при виконанні окремих компонентів комплексної програми.

Комплексна програма фізкультурно-оздоровчих заходів для жінок-робітниць промислового виробництва (машинобудівне підприємство) складалася з 3 напрямків (рис. 1):

I. Фізкультурно-оздоровчі заходи в процесі трудової діяльності:

- спеціальні комплекси виробничої гімнастики для оптимізації *стану опорно-рухового апарату* робітниць промислового виробництва з урахуванням особливостей кожної робочої спеціальності (стропальник, кранівник, слюсар-складальник, водій електрокара, комірник, маляр, контролер), які виконувалися безпосередньо на робочому місці під час технологічних перерв (2 рази за зміну протягом 7-10 хвилин);
- спеціальні комплекси виробничої гімнастики для *оптимізації стану кардіореспіраторної системи* організму;
- вправи для *зняття втомленості очей*.

II. Фізкультурно-оздоровчі заходи у позаробочий час:

- *заняття ритмічною гімнастикою в спортивному залі підприємства*. Заняття проводилися 2 рази на тиждень тривалістю 30-40 хвилин. Програма занять враховувала поточний рівень фізичного стану (вище середнього, середній і нижче середнього). Контроль за реакцією організму жінок на запропоновані фізичні навантаження здійснювався за допомогою

розробленої нами шкали частоти серцевих скорочень (ЧСС, уд·хв⁻¹) для кожної вікової групи жінок (табл. 3). При побудові кожного заняття з ритмічної гімнастики були враховані традиційні організаційно-методичні вимоги, а саме заняття складалося з наступних розділів: підготовчої частини (розігрівання і розтягування - 7-10 хвилин), основної частини - вправи для поліпшення роботи серцево-судинної системи (аеробний блок - 20-25 хвилин) і заключної частини, у якій передбачено вправи на відновлення й підвищення гнучкості (глибокий стретчинг - 3-5 хвилин);

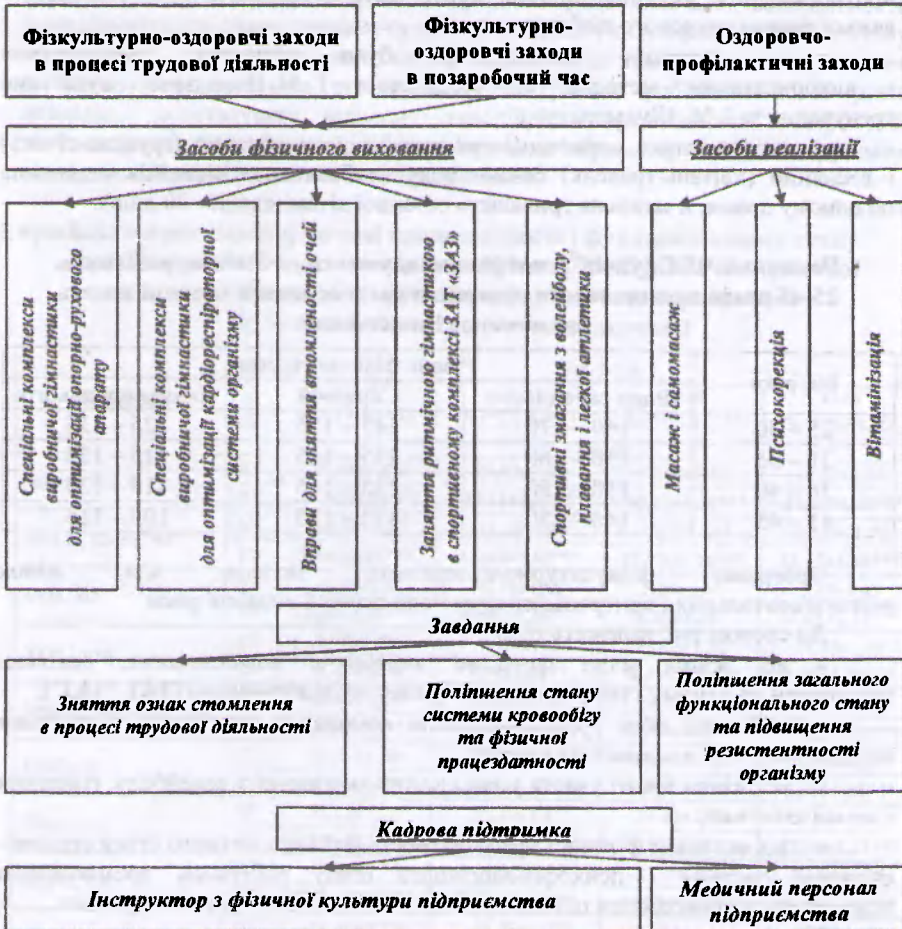


Рис. 1. Організаційна модель комплексної програми фізкультурно-оздоровчих заходів на підприємстві для робітниць промислового виробництва у віці від 25 до 45 років

• участь у спортивних змаганнях з волейболу, плавання і легкої атлетики, які проводилися на підприємстві та були присвячені Дню міста,

Дню підприємства і Дню фізкультурника (змагання проводилися для кожної вікової групи).

III. Оздоровчо-профілактичні заходи:

- *масаж і самомасаж*. Проводився масаж потиличної зони і волосяної частини голови, направлений на зняття стресу та зниження больових відчуттів у м'язах. Пропонувалися 3 курси масажу на рік по 10-12 сеансів. Тривалість одного сеансу - 15-20 хвилин. При проведенні масажу враховували такі протипоказання, як гіпертонічний криз, часті церебральні кризи, наявність важкої форми цукрового діабету;

- до програми *психокорекції* були включені: самонавіяння з використанням методик самоврядування Г. М. Покальова, аутогенне тренування за І. М. Шульцем;

- *використання полівітамінних комплексів* у зимовий (грудень-січень) і весняний (квітень-травень) сезони року (добова доза вітамінів становила по одному драже, а загальна тривалість сезонної вітамінізації - 20 днів).

Таблиця 3

Величини ЧСС (уд·хв⁻¹), які рекомендуються для жінок-робітниць 25-45 років промислового підприємства в основній частині занять ритмічною гімнастикою

| Вік, роки | Рівень фізичного стану | | |
|-----------|------------------------|-----------|------------------|
| | Вище середнього | Середній | Нижче середнього |
| 25 – 30 | 160 – 170 | 145 – 155 | 125 – 135 |
| 31 – 35 | 150 – 160 | 135 – 145 | 115 – 125 |
| 36 – 40 | 150 – 160 | 135 – 145 | 115 – 125 |
| 41 – 45 | 140 – 150 | 125 – 135 | 105 – 115 |

Програми фізкультурно-оздоровчих заходів для жінок експериментальних і контрольних груп мали схожі й відмінні риси.

До схожих рис належать такі:

- всі жінки мали однакове виробниче навантаження, оскільки працювали на одному і тому ж машинобудівному підприємстві (ЗАТ “ЗАЗ”);

- робітниця обох груп виконували комплекси виробничої гімнастики в однаковий час і в однакових умовах;

- всі жінки брали участь у заводських змаганнях з волейболу, плавання і легкої атлетики;

- оцінка рівня фізичної працездатності, функціонального стану серцево-судинної системи і психофізіологічного стану робітниць промислового підприємства проводилася однією групою дослідників в однакових умовах.

Відмінні риси:

- в експериментальних групах використовувалися комплекси виробничої гімнастики спеціальної спрямованості (для оптимізації опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, зняття втоми очей), а в контрольній групі – традиційні комплекси виробничої гімнастики;

• у позаробочий час для жінок експериментальних груп використовували засоби ритмічної гімнастики, а серед робітниць контрольних груп – оздоровчий біг;

• в експериментальних групах додатково використовували оздоровчо-профілактичні заходи (масаж, самомасаж, психокорекція, вітамінізація).

З метою експериментальної оцінки ефективності розробленої нами програми фізкультурно-оздоровчих заходів у рамках формуючого експерименту був проведений аналіз динаміки рівня фізичної працездатності, функціонального стану серцево-судинної системи і психофізіологічного стану жінок 25-45 років експериментальної групи. Слід зазначити, що проведене до початку формуючого експерименту тестування робітниць 25-45 років дозволило констатувати відносну однорідність представниць контрольної та експериментальної груп і відсутність достовірних ($p > 0,05$) міжгрупових відмінностей за всіма вивченими показниками.

Таблиця 4

Зміни показників фізичної працездатності і функціонального стану серцево-судинної системи жінок-робітниць 25-45 років контрольної та експериментальної груп після формуючого експерименту (у % від вихідних початкових значень)

| Показники | Групи | Вік, роки | | | |
|---|-------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| | | 25-30 $n_{КГ}=14; n_{ЕГ}=12$ | 31-35 $n_{КГ}=12; n_{ЕГ}=11$ | 36-40 $n_{КГ}=13; n_{ЕГ}=12$ | 41-45 $n_{КГ}=12; n_{ЕГ}=12$ |
| | | $\bar{x} \pm m$ | | | |
| Індекс Руф'є, у.о. | КГ | 29,48±1,64 | 28,82±1,63 | 12,48±1,51 | 16,49±1,54 |
| | ЕГ | -15,92±1,31*** | -33,11±1,20*** | -20,12±1,28*** | -22,63±1,26*** |
| ВМСК, мл·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹ | КГ | -9,82±1,4 | -11,36±1,45 | -10,29±1,45 | -13,89±1,51 |
| | ЕГ | 9,66±1,45*** | 12,45±1,35*** | 11,13±1,36*** | 12,47±1,30*** |
| СОК, мл | КГ | -3,29±1,5 | -8,74±1,52 | 3,64±1,45 | 1,73±1,45 |
| | ЕГ | 12,20±1,33*** | 20,91±1,26*** | 8,15±1,36* | 16,09±1,31*** |
| ХОК, л·хв ⁻¹ | КГ | 3,74±1,55 | 1,97±1,73 | 13,48±1,52 | 15,17±1,56 |
| | ЕГ | 2,48±1,34 | 7,94±1,25** | -2,31±1,30*** | 3,15±1,27*** |
| Індекс Робінсона, у.о. | КГ | 20,10±1,56 | 28,82±1,63 | 19,37±1,56 | 22,46±1,58 |
| | ЕГ | -4,78±1,38*** | -33,11±1,20*** | -12,56±1,33*** | -14,12±1,32*** |
| КЕК, у.о. | КГ | 20,20±1,56 | 15,20±1,51 | 26,08±1,54 | 27,58±1,56 |
| | ЕГ | 11,01±1,50*** | 7,44±1,73** | -6,06±1,32*** | -1,80±1,32*** |
| Щссс, у.о. | КГ | 37,12±1,70 | 56,10±1,85 | 38,44±1,71 | 57,56±1,87 |
| | ЕГ | -28,41±1,23*** | -36,28±1,19*** | -29,96±1,22*** | -32,00±1,21*** |
| ПЕРС, у.о. | КГ | -19,76±1,28 | -35,98±1,19 | -27,79±1,23 | -32,84±1,20 |
| | ЕГ | 19,34±1,56*** | 80,94±2,07*** | 44,82±1,76*** | 49,40±1,80*** |
| АПссс, у.о. | КГ | -41,48±1,16 | -58,99±1,08 | -47,84±1,13 | -57,37±1,09 |
| | ЕГ | 66,70±1,94*** | 183,94±3,01*** | 106,76±2,30*** | 119,72±2,41*** |
| РФСссс, бали | КГ | -23,81±1,26 | -15,48±1,31 | -26,43±1,24 | -25,53±1,23 |
| | ЕГ | 23,26±1,59*** | 26,52±1,61*** | 25,01±1,56*** | 26,28±1,57*** |

Примітки: КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група; * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$ у порівнянні з показниками в контрольній групі

Результати формуючого експерименту свідчать про те, що в експериментальній групі жінок-робітниць усіх вікових підгруп після застосування авторської програми фізкультурно-оздоровчих заходів зміни показників фізичної працездатності, aerobicних можливостей, функціонального стану серцево-судинної системи та її адаптивних можливостей були достовірно ($p < 0,05$; $p < 0,01$; $p < 0,001$) вищими в порівнянні із жінками контрольної групи (табл. 4).

Аналогічні результати були отримані і при аналізі змін показників психофізіологічного стану робітниць контрольної та експериментальної груп (табл. 5). Після формуючого експерименту для всіх жінок експериментальної групи були характерні достовірно ($p < 0,001$) вищі, ніж у контрольній групі робітниць промислового підприємства, величини відносних змін концентрації, стійкості, переключення уваги, об'єму короткочасної пам'яті на числа, а також ступеня екстраверсії та нейротизму.

Таблиця 5

Зміни показників психофізіологічного стану жінок-робітниць 25-45 років контрольної та експериментальної груп після формуючого експерименту (у % від вихідних значень)

| Показники | Група | Вік, роки | | | |
|--|-------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| | | 25-30 $n_{КГ}=14$; $n_{ЕГ}=12$ | 31-35 $n_{КГ}=12$; $n_{ЕГ}=11$ | 36-40 $n_{КГ}=13$; $n_{ЕГ}=12$ | 41-45 $n_{КГ}=12$; $n_{ЕГ}=12$ |
| | | $\bar{x} \pm m$ | | | |
| Концентрація уваги, кількість знаків | КГ | -11,91±1,19 | -9,81±1,17 | -3,11±1,37 | -2,91±1,60 |
| | ЕГ | 12,70±1,37*** | 7,37±1,38*** | 11,38±1,38*** | 9,93±1,72*** |
| Стійкість уваги, кількість букв за 60 с | КГ | -25,93±1,08 | -25,00±1,09 | -20,48±1,37 | -15,91±1,23 |
| | ЕГ | 49,37±1,47*** | 41,67±1,31*** | 68,67±1,66*** | 50,57±1,46*** |
| Переключення уваги, % | КГ | 23,94±1,43 | 30,11±1,41 | 11,37±1,29 | 11,04±1,36 |
| | ЕГ | -26,1±1,27*** | -36,16±1,2*** | -32,2±1,07*** | -38,3±1,44*** |
| Об'єм короткочасної пам'яті, кількість сум | КГ | -16,57±1,16 | -15,95±1,27 | -12,55±1,23 | -7,81±1,16 |
| | ЕГ | 20,33±1,41*** | 29,30±1,58*** | 38,93±1,37*** | 39,11±1,37*** |
| Екстраверсія, бали | КГ | 18,94±1,76 | 15,86±1,36 | 6,58±1,35 | 2,49±1,28 |
| | ЕГ | -20,95±1,2*** | -22,74±1,2*** | -36,1±1,22*** | -35,37±1,3*** |
| Нейротизм, бали | КГ | 10,74±1,27 | 13,00±1,40 | 11,58±1,26 | 4,13±1,31 |
| | ЕГ | -26,73±1,2*** | -29,65±1,1*** | -38,12±1,2*** | -37,5±1,29*** |

Переконливими виявилися і результати порівняльного аналізу показників фізичного стану жінок-робітниць контрольної та експериментальної груп після формуючого експерименту.

Для жінок-робітниць 25-45 років експериментальної групи були характерні достовірно ($p < 0,05$; $p < 0,01$; $p < 0,001$) вищі, ніж у жінок контрольної групи, величини індексу фізичної працездатності, максимального споживання кисню, систолічного об'єму крові, показника ефективності роботи серця, адаптаційного потенціалу системи кровообігу і рівня її функціонального стану та, навпаки, менші значення індексу Робінсона і функціональної напруги регуляторних механізмів системи кровообігу (рис. 2).

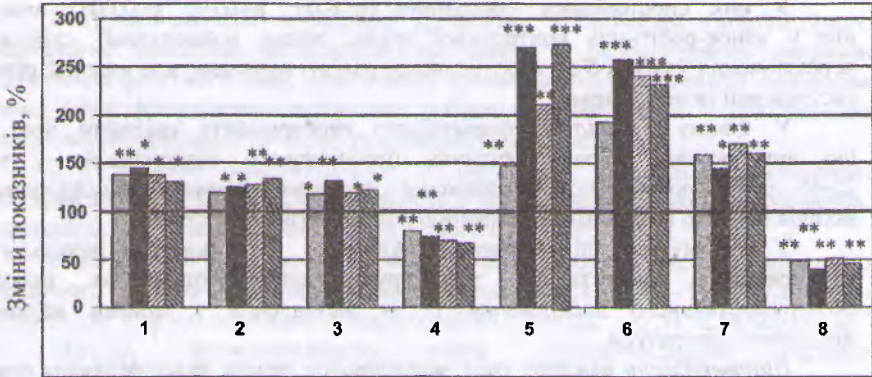


Рис. 2. Величини показників фізичної роботоздатності і функціонального стану серцево-судинної системи у жінок-робітниць 25-45 років експериментальної групи після формуючого експерименту (за 100% прийняті значення показників у контрольній групі жінок)

Примітки: 1 – індекс Руф'є; 2 – відносні значення максимального споживання кисню; 3 – систолічний об'єм крові; 4 – індекс Робінсона; 5 – показник ефективності роботи серця; 6 – адаптаційний потенціал серцево-судинної системи; 7 – рівень функціонального стану серцево-судинної системи; 8 – індекс напруги регуляторних механізмів; * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$ порівняно з контрольною групою жінок. ▨ - 25-30 років; ■ - 31-35 років; ▩ - 36-40 років; ▤ - 41-45 років

На більш високому рівні після формуючого експерименту виявилися у жінок експериментальної групи і показники їхнього психофізіологічного стану (рис. 3).

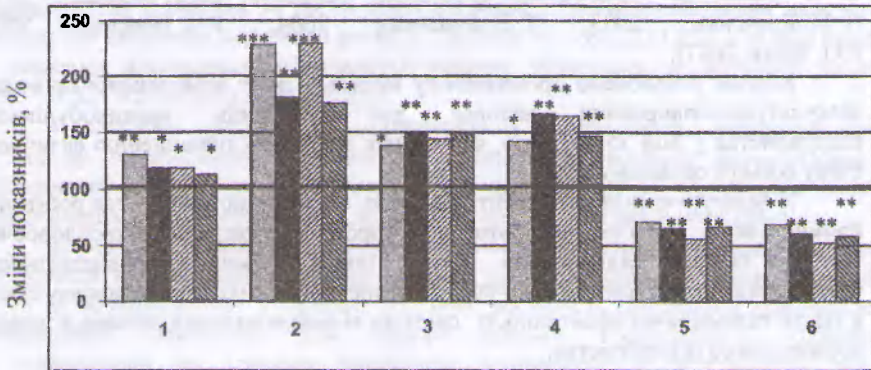


Рис. 3. Величини показників психофізіологічного стану жінок-робітниць 25-45 років експериментальної групи після формуючого експерименту (за 100% прийняті значення показників у контрольній групі жінок)

Примітки: 1 – концентрація уваги; 2 – стійкість уваги; 3 – переключення уваги; 4 – об'єм короточасної пам'яті; 5 – рівень екстраверсії; 6 – рівень нейротизму. ▨ - 25-30 років; ■ - 31-35 років; ▩ - 36-40 років; ▤ - 41-45 років

У них спостерігався достовірно ($p < 0,05$; $p < 0,01$; $p < 0,001$) вищий, ніж у жінок-робітниць контрольної групи, рівень концентрації, стійкості, переключення уваги, об'єм короткочасної пам'яті на числа, але нижчий рівень екстраверсії та нейротизму.

У цілому результати формуючого експерименту свідчили про те, що використання серед робітниць промислового підприємства у віці 25-45 років розробленої комплексної програми фізкультурно-оздоровчих заходів сприяло істотному поліпшенню їхнього фізичного стану.

У п'ятому розділі дисертації **“Аналіз і узагальнення результатів дослідження”** представлено три групи даних, отриманих шляхом експериментального дослідження та їх зіставлення з даними науково-методичної літератури.

Підтверджено важливу роль застосування різних видів фізичних вправ у підвищенні загального фізичного стану жінок, зокрема зайнятих у промисловому виробництві (Л. М. Ніфонтова, 1997; І. В. Адамова, 2001; М. І. Якімова, 2001; О. Б. Ладигіна, 2005; С. С. Даценко, 2007; О. А. Кисельова, 2008).

Доповнено експериментальні дані про фізіологічні зміни в організмі жінок 25-45 років під впливом систематичних фізичних навантажень, які полягають, у першу чергу, в підвищенні економічності функціонування системи кровообігу, її переході на більш оптимальний тип регуляції, зростанні стійкості організму до гіпоксії та підвищенні загальних адаптивних можливостей (М. О. Агаджанян, 2001; Н. В. Егорова, 2005; В. І. Довбиш, 2006; Т. С. Лісицька, 2008; М. В. Маліков, 2010).

Розширено наукові дані про динаміку рівня фізичного стану жінок 25-45 років, які займаються фізичними вправами (Л. Г. Шахліна, 2001; В. М. Кириліна, 2003; Т. Е. Булатова, 2004; В. І. Довбиш, 2006; Ю. І. Біляк, 2007).

Вперше розроблено організаційну модель і зміст комплексної програми фізкультурно-оздоровчих заходів для робітниць машинобудівного підприємства у віці 25-45 років, яка сприяє істотному підвищенню фізичного стану їхнього організму.

У формуючому експерименті показано, що використання серед робітниць промислового виробництва авторської програми фізкультурно-оздоровчих заходів сприяє підвищенню рівня їхньої фізичної працездатності, функціонального стану серцево-судинної системи, психофізіологічного стану, а також підвищенню ефективності системи відновлювальних заходів в умовах промислового підприємства.

ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичне узагальнення і запропоновано нове вирішення наукового завдання, що виявляється в розробці організаційної моделі та змісту комплексної програми фізкультурно-оздоровчих заходів для жінок 25-45 років, які працюють на промисловому підприємстві, для підвищення рівня їхнього фізичного стану.

1. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дисертаційного дослідження дозволив встановити, що одним з перспективних напрямів підвищення фізичного стану працівників промислового виробництва є розробка нових форм фізкультурно-оздоровчої роботи на підприємстві з урахуванням соціально-економічних умов життя сучасного суспільства.

2. Результати констатуючого експерименту дозволили встановити, що серед жінок 25-45 років, які працюють в умовах промислового виробництва, спостерігається незадовільний рівень їхнього фізичного стану:

- незалежно від віку, у всіх жінок-робітниць був зареєстрований нижче середнього рівень фізичної працездатності ($8,54 \pm 0,32$ - $11,44 \pm 0,24$ у.о. за індексом Руф'є), аеробних можливостей ($32,90 \pm 0,62$ - $35,31 \pm 0,54$ мл·хв⁻¹·кг⁻¹ за ВМСК), функціонального стану серцево-судинної системи ($48,77 \pm 1,14$ - $51,04 \pm 0,97$ бала за РФСссс), низькі значення показника ефективності роботи серця ($42,84 \pm 3,65$ - $56,49 \pm 2,60$ у.о.) і коефіцієнта економічності кровообігу ($3421,22 \pm 48,57$ - $4433,61 \pm 100,46$ у.о.);

- для всіх робітниць 25-45 років було характерне зниження концентрації ($243,68 \pm 2,68$ - $291,38 \pm 9,95$ знаків), стійкості ($5,43 \pm 0,28$ - $7,46 \pm 0,28$ букв/60 с), переключення ($13,17 \pm 0,39$ - $15,52 \pm 0,69$ %) уваги, об'єму короткочасної пам'яті ($19,96 \pm 0,58$ - $25,23 \pm 0,80$ сум) і, навпаки, відзначався високий рівень екстраверсії ($23,46 \pm 0,47$ - $27,48 \pm 0,71$ балів) і нейротизму ($15,78 \pm 0,75$ - $20,29 \pm 0,46$ балів);

- у жінок 25-35 років спостерігався нижче середнього рівень адаптивних можливостей системи кровообігу ($0,60 \pm 0,05$ - $0,62 \pm 0,10$ у.о. за АПссс) і середній рівень функціональної напруги регуляторних систем організму ($94,07 \pm 4,37$ - $96,89 \pm 6,01$ у.о. за ІНссс), тоді як у робітниць промислового підприємства у віці від 36 до 45 років відмічався підвищений рівень напруги механізмів регуляції серцевого ритму ($173,53 \pm 8,40$ - $264,21 \pm 15,18$ у.о. за ІНссс) і зниження адаптивних можливостей апарату кровообігу до низького рівня ($0,17 \pm 0,02$ - $0,35 \pm 0,03$ у.о. за АПссс).

- одержані результати підтверджують необхідність впровадження в роботу промислових підприємств комплексної програми фізкультурно-оздоровчих заходів для працівників даних підприємств з урахуванням їхніх професійних особливостей, статі, віку й поточного рівня фізичного стану.

3. Матеріали констатуючого експерименту стали підставою для розробки авторської комплексної програми фізкультурно-оздоровчих заходів, до якої було включено заходи у процесі трудової діяльності (спеціальні комплекси виробничої гімнастики для кожної робочої спеціальності), заходи у позаробочий час (заняття ритмічною гімнастикою в спортивному залі підприємства й участь у заводських спортивних змаганнях) і заходи оздоровчо-профілактичної спрямованості (масаж і самомасаж, психокорекція і використання вітамінних препаратів у перехідні сезони року).

4. Впровадження розробленої нами програми фізкультурно-оздоровчих заходів для жінок-робітниць 25-45 років сприяло істотному поліпшенню їхнього фізичного стану жінок даного віку:

- після формуючого експерименту для жінок експериментальної групи були характерні достовірно ($p < 0,05$; $0,01$; $0,001$) вищі, ніж у робітниць контрольної групи, рівні фізичної працездатності (за індексом Руф'є на $36,68 \pm 1,15\%$ серед жінок 25-30 років, на $45,03 \pm 1,18\%$ серед робітниць 31-35 років, на $31,75 \pm 1,23\%$ серед робітниць 36-40 років і на $30,12 \pm 1,21\%$ серед робітниць 41-45 років) і аеробних можливостей організму (відповідно на $19,43 \pm 1,47\%$; $24,89 \pm 1,41\%$; $27,07 \pm 1,49\%$; $33,01 \pm 1,44\%$ за вМСК);

- наприкінці дослідження у жінок експериментальної групи відзначалися достовірно ($p < 0,05$; $0,01$; $0,001$) вищі, ніж у контрольній групі, величини систолічного об'єму крові (на $17,80 \pm 1,17\%$; $31,72 \pm 1,24\%$; $18,85 \pm 1,42\%$; $22,08 \pm 1,20\%$), показника ефективності роботи серця (на $46,50 \pm 1,79\%$; $169,75 \pm 1,62\%$; $111,20 \pm 4,15\%$; $174,08 \pm 4,67\%$), адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи (на $83,46 \pm 3,05\%$; $158,68 \pm 2,02\%$; $141,15 \pm 8,54\%$; $132,11 \pm 8,92\%$), рівня її функціонального стану (на $58,07 \pm 2,11\%$; $44,27 \pm 1,72\%$; $69,56 \pm 1,82\%$; $59,91 \pm 1,67\%$ за РФСссс) і, навпаки, нижчі значення індексу напруги регуляторних механізмів системи кровообігу (на $51,83 \pm 1,06\%$; $60,76 \pm 1,02\%$; $48,96 \pm 1,34\%$ і на $55,12 \pm 1,08\%$) та індексу Робінсона (на $21,00 \pm 1,29\%$; $25,50 \pm 1,34\%$; $29,69 \pm 1,28\%$ і на $33,95 \pm 1,29\%$);

- після проведення формуючого експерименту для жінок-робітниць експериментальних груп були характерні достовірно ($p < 0,05$; $0,001$; $0,001$) вищі, в порівнянні із жінками контрольної групи, величини концентрації уваги (на $30,11 \pm 1,88\%$; $18,73 \pm 1,51\%$; $18,47 \pm 1,16\%$ і на $12,33 \pm 2,27\%$), її стійкості (на $129,44 \pm 2,79\%$; $81,82 \pm 2,90\%$; $129,80 \pm 1,61\%$ і на $77,03 \pm 1,64\%$), переключення (на $38,91 \pm 1,30\%$; $49,06 \pm 1,23\%$; $44,68 \pm 1,07\%$ і на $49,12 \pm 1,58\%$), об'єму короткочасної пам'яті (на $41,81 \pm 1,77\%$; $67,17 \pm 1,90\%$; $64,69 \pm 1,76\%$ і на $46,19 \pm 2,06\%$) і достовірно менші величини екстраверсії (на $28,72 \pm 1,15\%$; $34,79 \pm 1,16\%$; $44,30 \pm 1,10\%$ і на $34,03 \pm 1,92\%$) і нейротизму (на $30,78 \pm 1,62\%$; $39,39 \pm 1,17\%$; $48,27 \pm 1,29\%$ і на $42,46 \pm 1,33\%$);

5. Використання розробленої в дисертації авторської комплексної програми фізкультурно-оздоровчих заходів для жінок 25-45 років, які працюють в умовах промислового виробництва, свідчить про підвищення ефективності системи фізкультурно-оздоровчої роботи на підприємстві серед робітниць цього віку. Це дає підставу рекомендувати авторську програму фізкультурно-оздоровчих заходів для практичного впровадження і використання в системі відновлювальних заходів осіб, які працюють в умовах промислового виробництва.

Перспективами подальших досліджень є вивчення можливостей використання комплексної програми фізкультурно-оздоровчих заходів серед чоловіків, які працюють в умовах промислового виробництва.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Роботи, в яких відображені основні результати дисертації

1. Маликова А. Н. Использование некоторых показателей системы кровообращения при оценке эффективности реабилитационных мероприятий среди работниц промышленного предприятия 31-35 лет / А. Н. Маликова

// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / Науковий журнал. - Харків: ХОВНОКУ- ХДАДМ, 2010. - №7. - С. 53-57.

2. Маликова А. Н. Физиологическая оценка эффективности реабилитационных мероприятий индивидуальной направленности среди женщин 26-30 лет машиностроительного предприятия / А. Н. Маликова, А. А. Кузнецов // Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання і спорт, 2010. - №2 (4). - С. 116-121. *(Особистий внесок здобувача полягає у здійсненні досліджень, узагальненні результатів та описі їх особливостей).*

3. Маликова А. Н. Особенности динамики интегральных показателей сердечно-сосудистой системы работниц промышленного производства 26-30 лет под влиянием комплексной программы реабилитационных мероприятий / А. Н. Маликова, Н. В. Маликов, А. А. Кузнецов // Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання і спорт, 2010. - №1 (3). - С. 151-157. *(Особистий внесок здобувача полягає у здійсненні досліджень, узагальненні результатів та описі їх особливостей).*

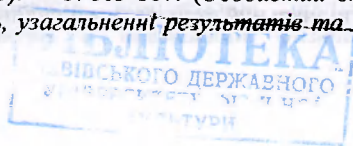
4. Маликова А. Н. Влияние реабилитационных мероприятий на психофизиологическое состояние работниц промышленного предприятия 26-35 лет / А. Н. Маликова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / Науковий журнал. - Харків: ХОВНОКУ- ХДАДМ, 2011. - №3. - С. 105-109.

5. Маликова А. Н. Изменение психофизиологического состояния работниц промышленного производства 26-40 лет в процессе использования комплексной программы физической реабилитации / А. Н. Маликова, А. А. Кузнецов, Н. В. Маликов // Слобожанський вісник.: - Харків, 2011. - № 4 - С. 100-102. *(Особистий внесок здобувача полягає у здійсненні досліджень, узагальненні результатів та описі їх особливостей).*

6. Маликова А. Н. Влияние реабилитационных мероприятий на физическое состояние женщин 36-40 лет, работающих в условиях промышленного производства / А. Н. Маликова, А.А. Кузнецов // Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання і спорт, 2011. - №1 (5). - С. 151-157. *(Особистий внесок здобувача полягає в здійсненні досліджень, узагальненні результатів та описі їх особливостей).*

7. Маликова А. Динаміка психофізіологічного стану робітниць промислового підприємства 36-40 років під впливом комплексної програми фізичної реабілітації / А. Маликова // Спортивний вісник Придніпров'я. - Дніпропетровськ, 2012. - №1. - С. 80-83.

8. Маликова А. Н. Влияние комплексной программы физкультурно-оздоровительных мероприятий на физическое состояние женщин 25-45 лет, работающих в условиях машиностроительного производства / А. Н. Маликова, А.А. Кузнецов // Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання і спорт, 2012. - №2 (8). - С. 163-167. *(Особистий внесок здобувача полягає в здійсненні досліджень, узагальненні результатів та описі їх особливостей).*



Опубліковані праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

1. Маликова А. Н. Особенности изменения функционального состояния системы кровообращения работниц промышленного предприятия 36-45 лет под влиянием средств физической реабилитации / А. Н. Маликова, А. А. Кузнецов // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму / Тези доповідей II Міжнародної науково-практичної конференції. – Запоріжжя. КПУ, 2010. *(Особистий внесок здобувача полягає у здійсненні досліджень, узагальненні результатів та описі їх особливостей).*

2. Маликова А. М. Особливості зміни функціонального стану системи кровообігу робітниць промислового підприємства 26-40 років під впливом комплексної програми реабілітаційних заходів / А. М. Маликова, А. О. Кузнецов, М. В. Маликов // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / збірник наукових праць. Вінниця, 2011. – Вип. 12. – Т. 3. – С. 78-82. *(Особистий внесок здобувача полягає у здійсненні досліджень, узагальненні результатів та описі їх особливостей).*

АНОТАЦІЇ

Маликова А.М. Комплексна програма фізкультурно-оздоровчих заходів на підприємстві як фактор підвищення фізичного стану робітниць машинобудівного виробництва. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України, Дніпропетровськ, 2012.

Дисертація присвячена розробці та оцінці ефективності авторської комплексної програми фізкультурно-оздоровчих заходів для робітниць промислового підприємства 25-45 років.

Метою роботи є наукове обґрунтування ефективності використання комплексної програми фізкультурно-оздоровчих заходів у підвищенні фізичного стану жінок 25-45 років, які працюють в умовах промислового виробництва.

У дисертації розроблено комплексну програму фізкультурно-оздоровчих заходів для жінок 25-45 років, яка сприяє суттєвому поліпшенню рівня їхньої фізичної працездатності, аеробних можливостей, функціонального стану системи кровообігу та психофізіологічного стану організму. Доповнено наукові знання про зміни фізичного стану жінок під впливом систематичних фізичних навантажень.

Ключові слова: промислове підприємство, жінки 25-45 років, комплексна програма, фізкультурно-оздоровчі заходи, фізична працездатність, функціональний стан, серцево-судинна система, психофізіологічний стан.

Маликова А.Н. Комплексная программа физкультурно-оздоровительных мероприятий на предприятии как фактор повышения физического состояния работниц машиностроительного производства. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Министерство образования и науки, молодежи и спорта Украины, Днепропетровск, 2012.

Диссертация посвящена разработке и оценке эффективности программы восстановительных мероприятий для работниц промышленного предприятия 25-45 лет.

Целью исследования стало научное обоснование эффективности использования комплексной программы физкультурно-оздоровительных мероприятий в повышении физического состояния женщин 25-45 лет, работающих в условиях машиностроительного производства.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование физической работоспособности, физиологические и психофизиологические методы исследования, методы математической статистики.

В первом разделе “Совершенствование системы физкультурно-оздоровительных мероприятий среди лиц, работающих в условиях промышленного производства” представлен анализ литературных данных, показавший, что в настоящее время особую актуальность приобретают исследования, направленные на повышение физического состояния лиц, работающих в условиях промышленного производства.

Проведенный анализ позволил констатировать, что перспективным направлением в повышении физического состояния работников промышленных предприятий является разработка и внедрение на предприятии новых форм физкультурно-оздоровительной работы, соответствующих изменившимся социально-экономическим условиям жизни современного общества.

Во втором разделе “Методы и организация исследования” раскрыто содержание и целесообразность использованных методов исследования, приведены общие сведения относительно контингента обследованных женщин, описана организация этапов исследования.

В третьем разделе “Особенности физического состояния женщин 25-45 лет, работающих в условиях промышленного производства” представлены данные об уровне физической работоспособности, функционального состояния сердечно-сосудистой системы и психофизиологического состояния женщин-работниц 25-30, 31-35, 36-40 и 41-45 лет.

В четвертом разделе “Эффективность комплексной программы физкультурно-оздоровительных мероприятий в повышении физического

состояния работниц машиностроительного предприятия 25-45 лет” представлены основные принципы, положения и содержание авторской программы физкультурно-оздоровительных мероприятий для работниц 25-45 лет и результаты экспериментальной оценки эффективности данной программы.

Показано, что использование среди работниц данного возраста экспериментальной программы физкультурно-оздоровительных мероприятий способствовало повышению их общей физической работоспособности, оптимизации функционального состояния сердечно-сосудистой системы и психофизиологического состояния организма.

В пятом разделе диссертации “Анализ и обобщение результатов исследования” приведено три группы данных, полученных путем экспериментального исследования и их сопоставления с данными научно-методической литературы.

Ключевые слова: промышленное производство, женщины 25-45 лет, комплексная программа, физкультурно-оздоровительные мероприятия, физическая работоспособность, функциональное состояние, сердечно-сосудистая система, психофизиологическое состояние.

Malikova A.N. The complex programme of athletic-health measures on an enterprise as a factor of increase of bodily condition of workwomen of machine-building production. – On the rights of manuscript.

The Dissertation for the Candidate Degree in physical education and sport on speciality 24.00.02 – physical culture, physical education of different population groups. – Dnepropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sport, Ministry of Education and Science, Youth and Sport of Ukraine. – Dnepropetrovsk, 2012.

Dissertation is dedicated to develop and estimate the program efficiency of the restoring activities for women at the age 25-45 involved into industrial enterprise work.

The main purpose of the given work is to substantiate the efficiency of using the means of physical culture and sport in order to increase the physical condition of women at the age 25-45 involved into industrial enterprise work.

The experimental program of rehabilitation activities for women at the age of 25-45 is elaborated in the dissertation. The given program favors the substantial increase of their physical efficiency level, aerobic abilities, functional state of the cardiovascular system and psychophysiological condition of the organism. Dissertation is supplemented with scientific knowledge about the physical condition change of women under the influence of systematical physical loading.

Key words: industrial enterprise, women at the age 26-45, complex program, athletic-health measures, physical efficiency, functional state, cardiovascular system, psychophysiological state.