

5098

А

На правах рукописи



ТУМАСЯН ЮЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА

ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК С
НАРУШЕНИЯМИ РЕГУЛЯТОРНЫХ ФУНКЦИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ
СИСТЕМЫ

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Москва - 2005

А

Работа выполнена на кафедре Адаптивной физической культуры Сочинского государственного университета туризма и курортного дела

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент Федякина Лидия Константиновна

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, профессор Виленский Михаил Яковлевич

кандидат биологических наук, профессор Селуянов Виктор Николаевич

Ведущая организация:

Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры

Защита состоится "18" октября 13⁰⁰ 2005 г. на заседании диссертационного совета К.311.003.01 при Российском государственном университете физической культуры, спорта и туризма по адресу: 105122, г. Москва, Сиреневый бульвар, 4, ауд.603.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

Автореферат разослан "17" сентября 2005 года.



T000005098

ЦОБ по ФКиС
РГАФК

Учёный секретарь диссертационного совета

кандидат педагогических наук,

доцент

Чеботарева И.В.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. По мнению многих специалистов (В.К. Бальсевич, 1990, 2002; М.Я. Виленский, 1982-2003; А.Г. Волков, 1977; С.П. Евсеев, 2002; В.В. Ким, И.Э. Юденко, 2003; Л.И. Лубышева, 1990, 2002 и др.), оздоровление студенческой молодежи средствами физической культуры является приоритетной задачей вузовской физической культуры. В последние годы И.Б. Губацовой, 1999; В.В. Ким, И.Э. Юденко, 2003; Т.Г. Коваленко, 2000; А.Ю. Лутониным с соавт., 2002; О.В. Мироновой, 1999; А.А. Никитиной, 2002; В.А. Таран, 2003; О.Н. Токмаковой, 1999; О.Н. Трофимовым, М.Е. Таракановой, 2002; В.В. Федоровым, 2003; И.П. Чабан, 2002 и мн. др. отмечается снижение уровня физической подготовленности, ухудшение состояния здоровья учащихся и студентов. Это приводит к росту числа студентов, занимающихся физической культурой в вузе в специальном отделении.

Количество студентов, отнесенных к специальному отделению, у разных исследователей сильно варьирует. По обобщенным данным (А.Ю. Лутонин с соавт., 2002; А.А. Никитина, 2002; Н.В. Сивас с соавт., 2002 и др.), оно составляет от 35,5% до 57% от общего числа студентов, обучающихся в том или ином вузе. Нарушения в регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы: вегетативно-сосудистая дистония, нейроциркуляторная дистония, вегетативный невроз и др., достаточно часто встречаются у студентов, отнесенных к специальному отделению. По данным литературы, примерно 30% студентов, отнесенных к специальному отделению, имеют нарушения регуляторных функций сердечно-сосудистой системы, что подчеркивает актуальность исследования.

Однако разработка, совершенствование и научное обоснование технологий физической подготовки студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья,

отстает от потребностей практики. Это выражается в том, что в современной примерной программе по физической культуре (2000 г.) отсутствует материал, посвященный лицам с отклонениями в состоянии здоровья (специальное отделение). Многообразие нозологических групп, отсутствие четкой нормативной базы, особенности учебного расписания и др., все это вызывает определенные сложности в организации регламентированных занятий по физической культуре со студентами, отнесенными к специальному отделению. Требуется разработка и научное обоснование технологий физической подготовки студентов той или иной нозологической группы.

Таким образом, констатируется противоречие между объективной потребностью в совершенствовании технологий физической подготовки студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и наличным уровнем научных знаний о сущности данного процесса. Указанное противоречие педагогической теории и практики побудило нас к выбору темы исследования, поиску путей совершенствования технологий физической подготовки студентов с нарушениями регуляторных функций сердечно-сосудистой системы, выявлению условий, оказывающих существенное влияние на эффективность регламентированных занятий по физической культуре в специальном отделении.

Следует отметить, что проблема исследования заключается в поисках оптимальной системы педагогических воздействий в процессе занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Проблема состоит в том, как эффективно осуществлять укрепление, развитие и совершенствование общего функционального состояния, как сделать этот процесс целостным и ориентированным на проблемы коррекции определенного заболевания.

Целью настоящего исследования явилось научное обоснование технологии физической подготовки студенток с нарушениями регуляторных функций сердечно-сосудистой системы на основе комплексного использования физических упражнений, выполняемых в различных режимах, и

естественносредового фактора, как необходимого условия восстановления здоровья.

В основу рабочей гипотезы диссертационного исследования положено предположение о том, что научно-обоснованная технология физической подготовки студенток с нарушениями регуляторных функций сердечно-сосудистой системы, будет способствовать более эффективному развитию и совершенствованию общего функционального состояния, позволит решить задачи повышения физической подготовленности, коррекции нарушений состояния здоровья, создаст предпосылки для более качественной профессиональной подготовки студентов и позволит более эффективно овладевать знаниями смежных дисциплин. Технология физической подготовки студенток с нарушениями регуляторных функций сердечно-сосудистой системы предусматривает комплексное использование, на основе данных оперативного и текущего контроля, циклических упражнений, выполняемых в аэробном режиме, локальных силовых упражнений, выполняемых в квазиизотоническом режиме в сочетании с естественносредовым фактором.

Избранная проблематика определила выбор объекта и предмета исследования.

Объект исследования – процесс физической подготовки студенток специального отделения, занимающихся физической культурой в рамках регламентированных занятий с целью оздоровления и повышения функциональных возможностей организма.

Предмет исследования - технология комплексного применения средств и методов физической культуры и эффективность их воздействия на повышение функциональных возможностей организма студенток с нарушениями регуляторных функций сердечно-сосудистой системы.

В соответствии с целью и рабочей гипотезой перед настоящим исследованием были поставлены следующие **задачи**:

1. Выявить отношение студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья к занятиям физической культурой.