

## ОЗДОРОВЧА АЕРОБІКА В РЕЖИМІ ДНЯ ДІВЧАТ

Галина Маланчук<sup>1</sup>, Мирослава Копитко<sup>1</sup>, Сергій Котов<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Львівський державний університет фізичної культури

<sup>2</sup> Львівський державний університет внутрішніх справ

**Актуальність.** В останні роки велика увага науковців приділяється пошуку і розвитку нових універсальних оздоровчих систем. Аеробіка як оздоровча система базується на фізичних вправах невисокої інтенсивності, які впливають загалом на функції серцево-судинної та дихальної систем.

У дівчат – підлітків соматовегетативний та руховий розвиток супроводжується специфічними відмінностями, що пов'язані із фізичними навантаженнями та біологічними особливостями організму. Саме ці питання є мало вивченими на сьогоднішній день і потребують уваги.

**Метою** нашої роботи було вивчити особливості впливу занять аеробікою на рівень фізичної підготовленості дівчат-підлітків.

**Завдання:**

1. Проаналізувати та узагальнити матеріали літературних джерел з питань впливу різних видів занять оздоровчою аеробікою на організм школярів.
2. Оцінити фізичну підготовленість дівчат у 13 і 14 років та вивчити її зміни під впливом занять аеробікою.

**Методи дослідження.** Для вирішення завдань дослідження будуть використовувалися наступні методи: аналіз літературних джерел, медико-біологічні методи, педагогічні спостереження та методи математичної статистики.

У дослідженні прийняли участь дівчата 13-14 років, які займаються танцювальною аеробікою (ЕГ) та дівчата, які тільки відвідують уроки фізичної культури (КГ).

**Результати дослідження.** За свідченнями фахівців, на сьогоднісну близько 300 видів оздоровчої гімнастики, а пошук нових видів і форм оздоровчих занять триває. Безперервно виникають і вдосконалюються авторські системи оздоровлення.

У наш час широке розповсюдження отримала танцювальна аеробіка, яка за своїм призначенням поділяється на спортивну та оздоровчу. Синонімами танцювальної аеробіки є тонізуюча гімнастика, джаз-гімнастика, диско-гімнастика, фанк-аеробіка (рухи із супер популярних танців: реп, хаус, свінг, хіп-хоп), стріт-денс (рухи танців чорношкірих американців), салсу (латиноамериканська аеробіка).

Аналіз фізичного розвитку дівчат 13-14 років показує, що в обох вікових групах не спостерігається значних відмінностей за показниками зросту і маси тіла.

Оцінка фізичної підготовленості проводилась за окремими показниками тестів. Так, рівень координаційних здібностей за показниками тесту «Фламінго» є достовірно кращий у дівчаток, які займаються аеробікою як у 13 так і у 14 років.

Гнучкість за показниками тесту «нахил вперед з положення сидячи» статистично значущо краща у дівчаток, що займаються аеробікою як в 13 так і 14 років. З віком показник суттєво не змінюється в обох групах.

Показник вибухової сили за результатами тесту «стрибок у довжину з місця» достовірно вища у дівчаток-підлітків, які займаються аеробікою в обох вікових періодах. З віком суттєвого приросту показника не спостерігається, тоді як у дівчаток контрольної групи відмічається його суттєвий приріст.

Рівень силової витривалості за показниками тесту «підйом тулуба в сід з положення лежачи» суттєво не відрізняється у дівчаток контрольної та експериментальної груп у 13 років. З віком показник дещо покращується у дівчаток контрольної групи як у 13 так і 14 років на 5,3% та 11% відповідно. У 14 років дівчатка, які займаються аеробікою значно випереджають своїх однолітків контрольної групи.

Швидкісно-силові якості, за показниками тесту «стрибки на одній нозі» статистично значущо кращі у дівчаток, які займаються аеробікою в обох вікових періодах. Однак, з віком в експериментальній групі час на виконання вправи знижується не суттєво. Тоді як в контрольній групі показник покращується достовірно.



Таким чином, проведені дослідження свідчать про позитивний вплив занять оздоровчою аеробікою на рівень фізичної підготовленості дівчат-підлітків.

### *Література:*

1. Антипов Ю.С. Фітнес, як ефективний засіб оздоровлення студентів / Ю.С. Антипов, Л.Д. Туник // IV міжн.науково-практ. конференція "Фізична культура, спорт та здоров'я нації". – Київ-Вінниця, ДОВ, Вінниця, 2001 – С. 6.-9.
2. Жданова О.М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник. / О.М. Жданова, А.М. Тучак, І.В. Котова, В.І. Поляковський – Луцьк: Вежа, 2000, – 248с.

## ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

**Ірина Грибовська, Лідія Щур**

*Львівський державний університет фізичної культури*

В Указі Президента України від 21.07.2008 №640/ 2008 «Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні», визначено умови для подальшого розвитку фізичної культури і спорту, підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення. Окрім того, з метою координації міжгалузевих заходів щодо впровадження здорового способу життя 16 липня 2008 року видано розпорядження Кабінету Міністрів України №953-р «Про утворення міжвідомчої групи з підготовки проекту загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009-2013 роки». Разом з тим, для вирішення окремих пріоритетних завдань щодо впровадження здорового способу життя, Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту запропоновано для розгляду відповідний План першочергових заходів, який схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 21.05.2008 №732-р. Дана програма передбачає створення умов