

на 3 км можна розглянути як випадковий. Отже, як показує математична обробка, в контрольних групах під час застосування традиційної програми з ФП достовірно покращились лише результати з підтягування на перекладині. В експериментальних групах приріст результатів в усіх вправах є достовірним.

Отримані результати свідчать про ефективність експериментальної програми. Досягнута ефективність запропонованої програми стала можливою за рахунок цілеспрямованого удосконалення системи ФП курсантів.

Таким чином, проведені нами дослідження дозволяють зробити **висновок**, що розроблена програма ППФП дозволяє: вдосконалити у курсантів фізичні якості та військово-прикладні навички з врахуванням їх майбутнього посадового призначення, що має вирішальне значення при проведенні навчальних занять з курсантами даної спеціальності, від яких у свою чергу залежить рівень фізичної підготовленості підлеглих військовослужбовців.

### **Література:**

1. *Актуальные проблемы теории и практики физической подготовки войск / под ред. д.п.н., проф. Миронова В.В.: Учебное пособие для слушателей группы начальников ФП и С. С-Пб.: ВДКИФК, 2002.- С. 5-28, 73-84.*
2. *Єршомін С.А. Фізична підготовка у військово-професійній діяльності майбутніх офіцерів спеціальності „Автомобілі та автомобільне господарство” // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць в галузі ФК і С. Вип.9: У 4-х т. – Львів: НФВ „Українські технології”, 2005. – Т.3. – С. 133-138.*
3. *Наказ Командувача Сухопутних військ ЗС України „Про підсумки підготовки Сухопутних військ ЗС України у 2005 році та завдання з їх підготовки на 2006 навчальний рік” № 15 від 15 грудня 2005 року – К., 2005.*
4. *Наказ Міністерства оборони та Міністерства освіти і науки України „Про затвердження Інструкції про організацію освітньої діяльності у ВВНЗ ЗС України та військових навчальних підрозділах вищих навчальних закладів України” № 221/217 від 13 квітня 2005 року – К., 2005. – 78 с.*

## **ЗМІНИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТОК МОЛОДШИХ КУРСІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ШЕЙПІНГОМ І ТУРИЗМОМ**

**ОЛЬГА ЖДАНОВА, ВАЛЕРІЯ ВАСИЛЬКОВА**  
*Львівський державний інститут фізичної культури*

Багато чисельні науковці України констатують тенденцію погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах. З кожним роком збільшується кількість віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. Майже 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% - не задовільну фізичну підготовленість (О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Корок, 1995, О.В. Дрозд, 1998, І.В. Поташнюк, Г. Є. Іванова, 1999, А.Г. Драчук, 2001).

Неодноразово доведено, що використання різноманітних видів оздоровчої фізкультурної діяльності, туризму сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, збільшенню тривалості життя, організації повноцінного дозвілля, боротьбі зі шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей і забезпечує оптимальні обсяги рухової активності. (С.А. Базанова, 1982, О. Качеров, 1999, Б.М. Шиян, 2002).

Метою проведеного дослідження було виявлення впливу оздоровчих занять туризмом та шейпінгом на рівень фізичного здоров'я студенток молодших курсів Львівських вузів, які також відвідували обов'язкові фізкультурні заняття.

Дослідження проводилися за участю 30 студенток, яка займалася за базовою програмою на заняттях фізичної культури у вузах (контрольна група) та 40 студенток, які займалися шейпінгом в клубі «Спорт для всіх» (експериментальна підгрупа –1) і 30 студенток, які готувалися до туристських походів та брали участь в семи одноденних мандрівках, так званих «походах вихідного дня» (експериментальна підгрупа-2). У дослідженні брали участь студентки НУ імені Івана Франка (контрольна група, друга експериментальна підгрупа), та студентки – вступниці різних вузів (перша експериментальна підгрупа).

Рівень фізичного здоров'я студенток до експерименту та після шести місяців занять вимірювався за методикою Апанасенка. Подаємо у статті частину отриманих результатів. Зокрема, отримані показники рівня фізичної працездатності студенток, які вимірювалися за індексом Руф'є. Аналіз названого показника у контрольній групі студенток виявив наступне (рис.1)

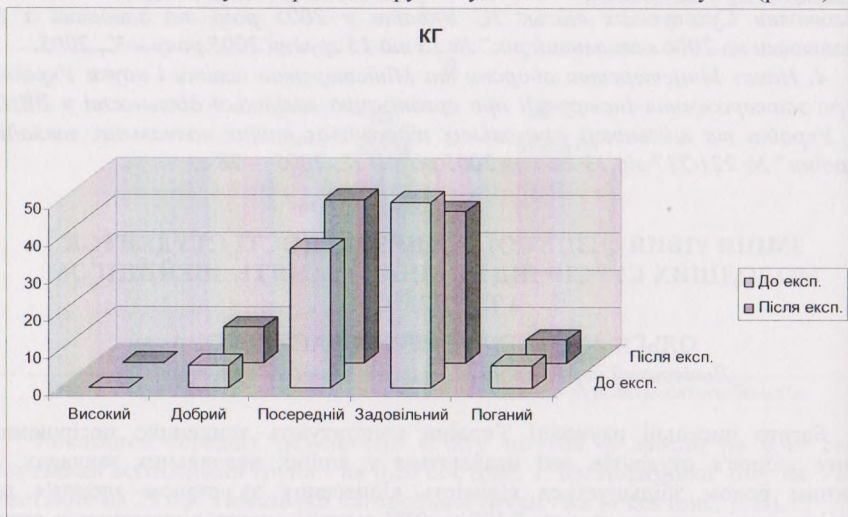


Рис. 6. Рівні фізичної працездатності студенток контрольної групи до та після експерименту

Як свідчить гістограма, в результаті експерименту не змінилися показники високого рівня працездатності, однак на 3,2% збільшилася кількість студенток, які мали добрий і та на 6,2% - посередній рівні. Позитивна динаміка також виявлена у зменшенні на 9,4% кількості студенток із задовільним рівнем фізичної працездатності, однак не змінилася кількість тих, які мали поганий рівень названого показника.

Слід наголосити, що кількість студенток контрольних груп з "поганим" рівнем фізичної працездатності залишилася на тому ж рівні, що й до експерименту (рис.1), а серед тих, хто займався шейпінгом і туризмом - зменшилася у три рази (рис.2,3).

У дівчат обох експериментальних підгруп, порівняно з показниками до експерименту, рівень фізичної працездатності дещо зріс і з'явилися студентки, у яких зафіксовано високий рівень фізичної працездатності (від 3,2 до 6,3%) (рис.2,3).

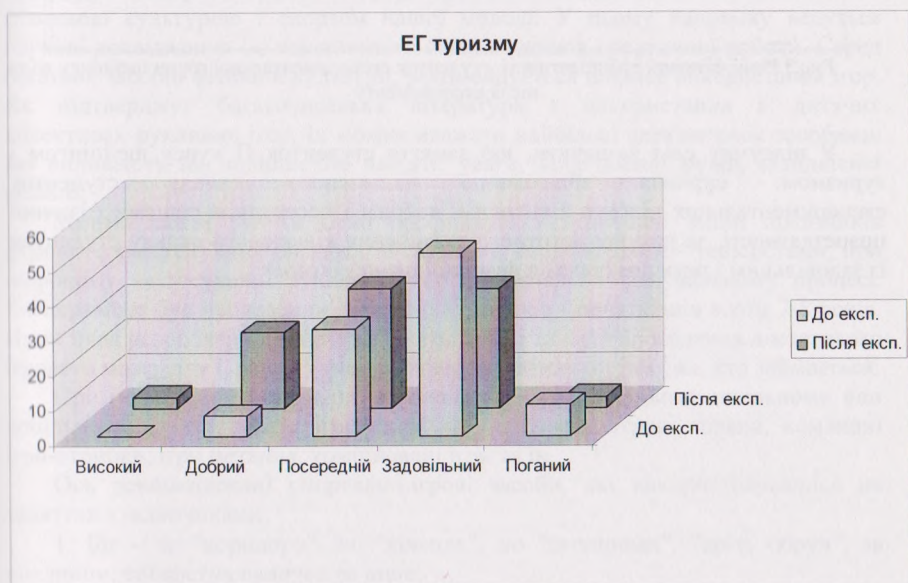


Рис.2 Рівні фізичної працездатності студенток експериментальної групи туризму до та після експерименту

У експериментальній групі (туризм) кількість дівчат з добрим рівнем фізичної працездатності після експерименту зросла більш ніж у тричі (рис. 2). У контрольній групі їх кількість збільшилась тільки на 3,2% (рис.1). Близькі за величиною зміни кількісного складу студенток із посереднім рівнем фізичної працездатності за час експерименту виявлено у всіх групах.

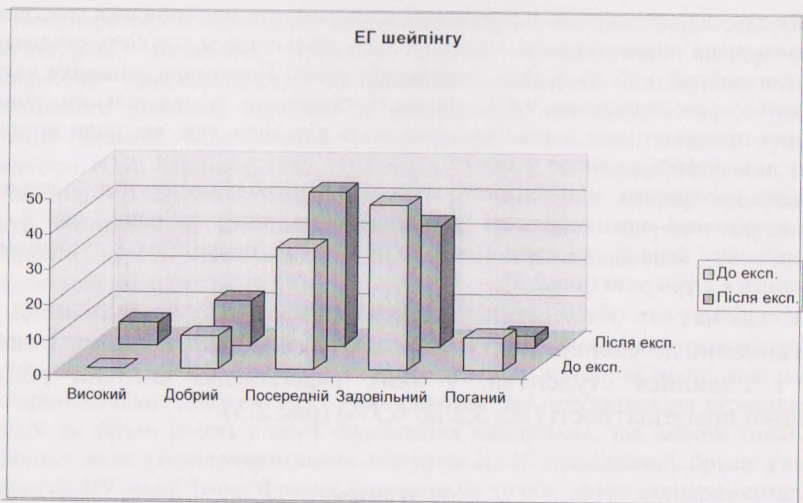


Рис.3 Рівні фізичної працездатності студенток експериментальної групи шейпінгу до та після експерименту

У підсумку слід зазначити, що заняття студенток П курсу шейпінгом і туризмом, сприяло збільшенню кількісного складу студенток експериментальних підгруп з високим, добрим і посереднім рівнями фізичної працездатності, за рахунок істотного зменшення кількісного складу студенток із задовільним і поганим рівнями фізичної працездатності.