

актуальним.

Завдання дослідження: проаналізувати чинники, які приваблюють студентську молодь до волонтерської діяльності у русі “Спорт для всіх”.

Методи дослідження: аналіз літературних даних, опитування, методи математичної статистики. Опитування проведено із використанням анкети волонтера руху “Спорт для всіх” (А.В.Мічуда, 2004).

Всього було опитано 480 студентів ВНЗ різного профілю (Львівський державний інститут фізичної культури, Львівський банківський інститут Національного банку України, Львівський державний аграрний університет та Національний університет “Львівська Політехніка”).

Результати опитування свідчать, що майбутніх фахівців з фізичного виховання приваблюють у русі “Спорт для всіх” такі чинники як: приналежність до всесвітнього руху та його популярність в Україні. Респонденти, що навчаються в інших ВНЗ, вказують, що їх цікавлять в першу чергу, спрямованість руху на профілактику негативних проявів серед молоді та можливість самовдосконалення під час волонтерської діяльності.

Більшість опитаних студентів (60,7%) вказують, що до участі у волонтерській діяльності в межах руху “Спорт для всіх” їх спонукає бажання урізноманітнити своє життя та прагнення навчитися вести здоровий спосіб життя. На можливість під час добровільної роботи практикуватися у своїй майбутній професії вказали 32,4% студентів, що навчаються у Львівському державному інституті фізичної культури.

Встановлено, що найбільш бажаними напрямками волонтерської діяльності студентської молоді в русі “Спорт для всіх” є організація та проведення масових спортивних заходів (52,9%), пропаганда здорового способу життя (46,7%).

Слід зазначити, що реалізація проектів центрів фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх” потребує використання нових інформаційних технологій. Але такий напрям волонтерської діяльності як розробка веб-сайтів та комп'ютерних програм для студентської молоді є менш привабливим, його зазначили всього 9,7% респондентів (переважно студенти НУ “Львівська Політехніка”).

Результати дослідження дозволяють зробити висновок про доцільність залучення в якості волонтерів руху “Спорт для всіх” студентів ВНЗ різного профілю та необхідність врахування професійних інтересів майбутніх спеціалістів в програмах ознайомлення із волонтерською діяльністю.

ВИДИ І РІЗНОВИДИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІТНЕС-АЕРОБІКИ

НАДІЯ СТРЕПКО

Львівський національний університет імені Івана Франка

Термін „фітнес-аеробіка” – це узагальнена міжнародна назва рухової активності, під яким в теперішній час об'єднано понад 200 її різновидів.

Rope skipping (аеробіка зі скакалкою) – являє собою комбінації різноманітних стрибків, акробатичних та танцювальних елементів з однією або двома скакалками, які виконуються індивідуально або в групах. Зміцнює серцево-судинну і дихальну системи, коректує масу тіла, розвиває загальну і швидкісну витривалість, силові якості, спритність і координацію.

Fitball, Resist-a-Ball, Swiss-ball, Bodyball – аеробіка на м'ячах із дуже міцної гуми, розвиває гнучкість, рівновагу, координацію, силу м'язів всього тулубу, для реабілітації осіб з обмежувальними рухливими можливостями.

Тераробіка – являє собою низькоударне, високо інтенсивне кардіотренування. Суттєве збільшення навантаження досягається засобом використання спеціального комплексу амортизаторів, які фіксуються одночасно на руках і ногах і утворюють єдину взаємозв'язану систему для всіх груп м'язів тулубу, рук і ніг.

Слим-джим, бодістайлінг бодіформінг – сучасні системи вправ, які об'єднують елементи аеробіки, каланетики, хореографії, бодібілдингу, метою яких є дія на організм, корекція фігури (слим-джим, бодіформінг), оволодіння новими методами хореографії (бодістайлінг).

Супер-стронг, Памп-аеробіка – це аеробіка атлетичної направленості, заснована на використанні важких палок – бодібар, а також різного інвентарю (амортизаторів, міні-штанг, гантелей). Рекомендується для підготовлених. Танцювальні елементи виключені, замість них – різні жими, присідання, нахили.

Коп-аеробіка – проводиться на спеціальній пластиковій коп-дошці, яка може рухатися і крутитися, як диск у всі сторони використовуються медичні м'ячі та еспандери. Цей вид розвиває почуття рівноваги і координації, сприяє розвитку і зміцненню великих та мілких груп м'язів тулубу і ніг.

Останнім часом став дуже популярним східний фітнес, лозунгом якого є *mind body*, тобто “розумне тіло”.

Пілатес – комплексно-силові вправи з концентрацією дихання.

Тайчі – аеробіка з елементами китайської дихальної гімнастики у-шу. Складається із повільних безперервних рухів, які формують осанку і координацію рухів.

Пауер йога, класична йога – поєднання статичних і динамічних асан, дихальних вправ, релаксації і стретчингу, сприяє розвитку гнучкості і сили м'язів.

А-бокс, кікбокс, тайбо, каратробіка – базуються на основних елементах відповідних видів спорту, будуються на використанні дрібно амплітудних темпових рухів: джеб (прямий удар), хук (удар збоку), аперкот (удар знизу) з постійною зміною позиції і різними пересуваннями. Елементи вправ зв'язуються в цікаві комбінації, які імітують рухи боксера або каратиста і все це під стимулюючу музику.

Аква-аеробіка – аеробіка в воді з різним обладнанням. Це безпечний вид аеробіки для груп підвищеного ризику: вагітних, похилих, фізично ослаблених, інвалідів.

В оздоровчій аеробіці застосовуються останні досягнення науки і практики, що дозволяє даному виду оздоровчої фізичної культури стрімко розвиватися, організовуючи нові сучасні види занять, напрямки і різновиди.

Література:

1. *Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.*
2. *Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь). – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.*
3. *Шитилина И.А. Аэробика /Серия "Только для женщин". – Ростов н/Д: "Феникс". – 224 с.*

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК-ВЧИТЕЛІВ СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ

ТЕТЯНА ГНІТЕЦЬКА, ОЛЕНА ГЕДЗУН

Волинський державний університет ім. Лесі Українки, Замличівський ЗОНЗ

Проблема залучення сільського населення до фізкультурно-спортивного руху нині є вкрай гострою. Метою нашого дослідження було вивчення особливостей рухової активності та фізичного стану жінок-вчителів, які проживають у сільській місцевості.

У дослідженнях (2006 р.) бали участь 47 жінок-вчителів Локчинського району Волинської області, віком 20-56 років.

За результатами оцінки видів діяльності за фремінгемською методикою анкетування, ми визначили, що вчителі сільської місцевості значно активніші, ніж їхні колеги з міст [1]. Зростання обсягу рухової активності вчителів у селах відбувається не лише за рахунок господарської роботи, а й швидкої ходьби або їзди на велосипеді до робочого місця, яке часто знаходиться на відстані декількох кілометрів. Названий вид фізичної активності жінки віднесли до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять, на який всі (100 %) опитаних в середньому виділяють до 1 години щоденно. Серед міських жінок-вчителів лише 5,0 % таких, які щоденно займаються фізичними вправами [2].

Наведені особливості життєдіяльності жінок-вчителів сільських шкіл мають вплив на їхню загальну рухову активність (РА). Так, у сільських, на відміну від міських, вчителів спостерігається позитивна тенденція зберігання обсягів РА у віковій динаміці ($p > 0,05$). Разом з тим, показники індексу рухової активності (ІРА) сільських вчителів різного віку, навіть на тлі високо активної суспільно-корисної роботи, знаходяться в межах низького рівня - середнє арифметичне від 22,0 до 23,1 умовних одиниць. Це можна пояснити відсутністю високого та недостатністю середнього навантаження у режимі дня досліджуваних жінок. Варто відзначити, що ІРА жінок сільської місцевості