

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.П., 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 - середне 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

може значно коливатися залежно від пори року. Оскільки наші дослідження проводилися в зимовий період (січень - лютий), то це вимагає додаткових досліджень ІРА сільських вчителів в інші сезони.

Щодо вікової динаміки фізичного стану обстежених нами жінок, то серед них спостерігається така ж тенденція як у міських вчителів - у кожній наступній віковій групі відбувається значуще ( $p < 0,05$ ) зниження індексу фізичного стану (ІФС), який ми визначали за методикою О.О. Пирогової з співавторами [3]. Виключення становить лише жінки старші 51 року, у яких відмінність ІФС від попередньої групи (41-50 років) є недостовірною. Середні дані ІФС жінок-вчителів сільської місцевості такі: у 20-30 р.р.  $-75,4 \pm 2,0$ ; 31-40 р.р.  $- 67,1 \pm 2,1$ ; 41-50 р.р.  $- 61,3 \pm 2,6$ ; 51 і старші  $-62,8 \pm 1,5$  балів.

Однак, у сільських вчителів дещо краща якість фізичного стану. Так серед 20-30-річних нами виявлено 66,7% жінок з високим ІФС, що у 2 рази більше, ніж спостерігала М.Ріпак [2] у вчителів міста віком до 25 років. Серед цих жінок ми не виявили осіб з низьким ІФС. Серед 31-40-річних сільських вчителів ми встановили 22,2% осіб з високим та 77,8% з середнім ІФС, проти 9,2% і 88,4%, відповідно 26-35-річних їх міських колег. Незначна перевага сільських вчителів спостерігається у віці 41-50 років. Серед них нами виявлено 14,3% осіб з високим, 71,4 % - з середнім і 14,3% - із низьким ІФС. І значно кращі ІФС нами встановлено в групі старших 51 років – усі обстежені нами жінки мають середній ІФС проти 73,8% низького і 26,3% середнього у міських учителів старших 55 років [2]. Наведені дані, на нашу думку, підтверджують позитивний вплив природного фактора та трудових дій на стримування регресійних процесів фізичного стану жінок. Проведений нами кореляційний аналіз встановив слабку залежність між ІРА та ІФС усіх вікових груп сільських жінок-вчителів.

#### Література:

1. Kannel w., Sorlie p., *Health benefits of physical activity the framingham study.* // *Archives of internal medicine.*— vol. 139.— aug., 1979.— p. 857–861.
2. Ріпак м. *Фізична культура і здоров'я жінок-вчителів різного віку/Актуальні проблеми розвитку "Спорт для всіх" у контексті Європейської інтеграції України: мат. Конф. –Тернопіль, 2004.- с.370-372.*
3. Романенко В.А. *Двигательные способности человека.*–Донецк, с.204

## ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИСТОСУВАННЯ ДЛЯ ПРИСКОРЕННЯ НАВЧАННЯ ПЛАВЦІВ-САМОУКІВ ВМІННЮ РОЗСЛАБЛЯТИ М'ЯЗИ ПІД ЧАС ПЛАННЯ

ВІКТОР ПИЖОВ

*Львівський оздоровчо-реабілітаційний центр біологічної медицини „Сідус”*

Досвідчені плавці можуть плавати довгі дистанції і не втомлюватися тому, що вони володіють «мистецтвом» миттєвого розслаблення м'язів та їх