

ДОСЛІДЖЕННЯ РЕАКЦІЇ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ НА НАВАНТАЖЕННЯ ПРИ ВИКОНАННІ ВПРАВ З ГІМНАСТИЧНОЮ ЛАВОЮ

Баховський І.І., Кисіль Ю.Я., Наявко І.І.

Львівська комерційна академія

В процесі занять фізичним вихованням гімнастичні лави використовуються як в загально-розвиваючих вправах так і в вправах спеціальної, вибіркової дії.

В той же час, в літературних джерелах не висвітлене питання енергозабезпечення вправ у парах.

Виходячи з цього ми поставили перед собою задачу виявити реакцію організму студенток віком 17-22 роки на виконання вправ з лавою різного характеру.

За показник інтенсивності навантаження була прийнята частота серцевих скорочень (ЧСС), яка широко використовується для оцінки важкості роботи. Реєстрація ЧСС здійснювалась безпосередньо під час виконання вправ, після їх закінчення і в період відновлення в лабораторних умовах з допомогою радіотелеметричної системи "Спорт" і швидкодіючого чорнильно-пищучого приладу Н-327-5.

Виявлена максимальна ЧСС за 1 хвилину і її приріст, виражений у відсотках.

Всього в процесі експерименту зроблено біля 90 записів радіопульсограм, аналіз яких дозволив зробити висновки:

1. Реакція ЧСС у студенток на різні по характеру вправи з гімнастичною лавою неоднакова. Найменш інтенсивні вправи для м'язів рук згинально-розгинального характеру.
2. До числа середніх по інтенсивності вправ можна віднести різні випадки і присідання.
3. До числа вправ найбільшої інтенсивності відносяться вправи, пов'язані з нахилом тулуба і різноманітні стрибки.

ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ДОМАШНІХ УМОВАХ

Бубела О.Ю.

Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність. Правильна постава – показник здоров'я дитини. Цифри, які відображають розповсюдженість порушень постави (38,2 - 68,9%) у дітей молодшого шкільного віку достатньо високі (Н.Г.Аксенова, 1984; Г.А.Горяная, 1995; Дж. Утлмор, Д.Л.Костіл, 1997). Саме тому, проблема формування