

більше 21 майстра спорту завдяки плідній праці таких тренерів як О.Ф. Чернявого, М.С. Бачмаги, І.В. Жукова. Також акробати Львівщини приймали участь у значній кількості змагань різного рівня і показували на них високі результати. Починаючи з 1976р. стали традиційними міжнародні турніри, які почали проводитись між товариствами "Лівоч"(Ясло, Польща) і "Трудові резерви"(м. Львів). Ці змагання проводилися по 1984р. і відновилися в 1988р. В цих турнірах, крім України і Польщі(Перемишль, Ясло, Жешув) приймали участь спортсмени Болгарії (м.Пловдив). Львівські акробати, виступаючи на міжнародних змаганнях завойовували звання майстра спорту міжнародного класу: жіноча пара – Г.Тупайло і Г.Мішишин (1989р.); жіноча трійка–Г.Бенько, Г.Мигул, О.Ярмолюк.

3 етап-етап(1991 і до сьогодні) тимчасового занепаду спортивної акробатики Львівщини починаючи з 1991р. Секції спортивної акробатики залишилися лише в спортивних школах Львова, Дрогобича і Борислава. Через низький рівень фінансування погіршилась матеріально-технічна база, суттєво зменшилась можливість виїжджати на змагання різного рівня, еміграція значної частини висококваліфікованих тренерів - звідси зниження результатів.

Висновок. Попри складний сучасний стан спортивна акробатика Львівщини ще має хороші перспективи розвитку, оскільки є висококваліфіковані фахівці, які підготували і готують велику кількість акробатів високих спортивних звань та розрядів, а найголовніше, що вони є відданими цьому складному виду спорту. Є сподівання, що Львівщина буде готувати талановитих спортсменів, які братимуть участь у міжнародних змаганнях і приносили в скарбничку України медалі найвищого ґатунку.

Література

1. *Акробатика. Правила змагань. – К., "Вища школа". 2000.*
2. *Комисаренко А.А., Тишлер А.В. Акробатика: минуле – основа майбутнього // Волинський державний університет. Традиції фізичної культури в Україні. Збірка наукових статей – К., 1997.*
3. *Коркин В.П. Акробатика в преддверии будущего // Гимнастика. – М : Фис, 1977. – Вып. 1. – С. 70–73.*

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК 17-18 РОКІВ

ВІКТОРІЯ ІВАНОЧКО, ЛАРИСА ДМИТРЕНКО

Львівська комерційна академія

Аеробіка – одна з найпопулярніших видів занять фізичної культури серед студентів. Вона комплексно впливає на організм людини, розвиває та вдосконалює фізичні якості, підвищує рухову активність[1].

У зв'язку з тим, що рівень розвитку аеробної витривалості являється одним з основних критеріїв здоров'я людини, на заняттях з фізичного виховання зі студентами велику увагу слід приділяти виконанню вправ, які сприяють розвитку загальної або аеробної витривалості. Найбільший ефект дає використання аеробних вправ [4].

Під час розподілу студенток 1-го курсу на спортивні групи, більшість віддає перевагу заняттям саме аеробікою. Це спонукало нас застосувати комплекси вправ з аеробіки на заняттях з фізичного виховання.

Метою нашого дослідження було визначення рівня фізичної підготовленості студентів 1 курсу міжнародно-економічного факультету, які займались аеробікою.

Дослідження проводились на початку 1 семестру і в кінці року та охоплювали 78 студенток віком 17-18 років, які віднесені за станом здоров'я в основну та підготовчу групи. Для визначення рівня фізичної підготовленості використовували Державні тести за допомогою яких, можна визначити найбільш важливі рухові якості (таблиця 1) [2]. Дані були оброблені методами математичної статистики [3].

Таблиця 1.

Назва тесту	Якості, які підлягають тестуванню	Характеристика, що оцінюється
Біг 100 м	Швидкість	Координація рухів
Біг 2000 м	Загальна витривалість	Кардіореспіраторна система
Підтягування на перекладині	Максимальна сила	Статична сила
Стрибок у довжину з місця	Максимальна сила	Швидкісна сила
Нахил тулуба вперед із положення сидячи	Гнучкість	Рухлива активність
Піднімання тулуба за 1 хв.	Швидкісно-силова витривалість	Швидкісна витривалість

Комплекси вправ були спрямовані на зміцнення всіх основних груп м'язів і для всіх частин тіла. Усі вправи поєднувались зі стрибками на двох і одній нозі, з бігом на місці і невеликими пересуваннями у всіх напрямках та танцювальними елементами.

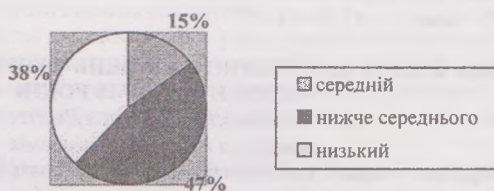


Рис. 1. Рівень фізичної підготовки на початку навчального року.

Заняття складалось із трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

В підготовчій частині (7-10%) від загального часу заняття рухи виконувались в помірному темпі (ЧСС від 50 до 60 % від максимального) із послідовним його підвищенням. В основній частині комплексу (75-80% всього часу) застосовувались вправи в обмеженому темпі (ЧСС від 80 до 90% від максимального). Заключна частина

(10 –15 % всього часу) вклочала вправи на розслаблення, із послідовним знизженням темпу [5].

Результати обстеження представлено на рис. 1 і 2.

Нами було виявлено, що на початку навчального року у 15% студенток спостерігався середній рівень фізичної підготовленості (ФП), у 47% - нижче середнього та у 38% - низький рівень ФП. Як свідчать отримані дані у студенток не було зафіксовано вище середнього та високого рівнів ФП.

В кінці навчального року після відвідування занять з аеробіки, рівень ФП вірогідно покращився, але не досягнув вище середнього та високого рівнів. Так, кількість студенток з середнім рівнем ФП збільшилась на 9 %, з нижче середнім – на 7% і на 9% - зменшилась кількість студенток із низьким рівнем ФП.

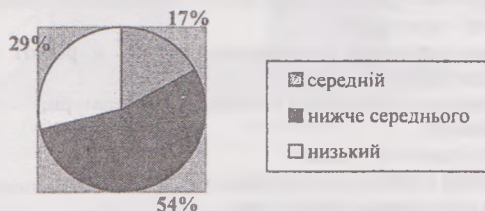


Рис. 2. Рівень фізичної підготовки в кінці навчального року.

Таким чином , спостерігаються позитивні зрушення у показниках фізичної підготовленості. В зв'язку з тим, що рівень здоров'я людини залежить від розвитку аеробної витривалості, доцільним є використання саме аеробних вправ в процесі занять фізичним вихованням із студентами основних груп.

Література

1. Баранов В.М. *В мире оздоровительной физкультуры.* – Киев.: Здоров'я, 1987.- 130 с.
2. *Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України.*/За ред. М.Д. Зубалія. – 2-е вид. Перероб. і допов. – Київ, 1997. – 36 с.
3. Иванов В.С. *Основы математической статистики.* – Москва.: Физкультура и спорт, 1990. – 178 с.
4. Мурза В.П. *Фізичні вправи і здоров'я.* – Київ.: Здоров'я, 1991. – 254 с.
5. Чекас В.Д. *Методика організації занять з фізичного виховання студентів.* – Львів.: Коопспілка ЛКА, 1997. – 58 с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЖІНОК 19-28 РОКІВ

НАТАЛІЯ ПУГАЧ, ВАЛЕРІЯ БУРЛЕТ

Львівський державний інститут фізичної культури

Серед проблем, висунутих на порядок денний, розбудовою Української незалежної держави особливе місце займає проблема зміцнення здоров'я молоді, збереження генофонду нації.

Одним з шляхів вирішення проблем, що склалася, є необхідність розробки ефективних заходів та засобів підвищення резистентності організму до