

(10–15 % всього часу) включала вправи на розслаблення, із послідовним зменшенням 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 було зафіксовано вище середнього та високого рівнів ФП.

В кінці навчального року після відвідування занять з аеробіки, рівень ФП порівняно 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.

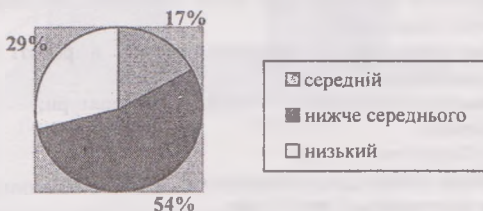


Рис. 2. Рівень фізичної підготовки в кінці навчального року.

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

несприятливих умов зовнішнього середовища, функціональних резервів та фізичної працездатності.

На основі соціологічних досліджень можна стверджувати, що найбільшою популярністю серед жінок (19-28р.) користуються заняття оздоровчими видами гімнастики, такими, як аеробіка, ритмічна гімнастика, шейпінг, степ-аеробіка, каланетика, фанк-аеробіка та ін. Таке розмаїття дозволяє розширити діапазон впливу фізичних вправ на організм тих, що займаються ОБГ.

У сучасній науково-методичній літературі детально розроблені рекомендації стосовно вибору спрямованості гімнастичних вправ, темпу й ритму їх виконання, музичного супроводу (Ж.А. Белокопитова, 1988; Е.А. Астраханцев, 1991; Ю.І. Таран, 1998). Разом з тим, проблема впливу окремих видів оздоровчої гімнастики на фізичну працездатність залишається вивченим недостатньо.

У зв'язку з цим у роботі було поставлено завдання : провести порівняльний аналіз фізичної працездатності жінок 19-28 років, які займаються різними видами оздоровчої гімнастики.

Для вирішення поставлених завдань в роботі використовувались такі методи дослідження:

- аналіз науково-методичної і спеціальної літератури;
- анкетування;
- медико-біологічні методи;
- педагогічні методи (педагогічне спостереження);
- методи математичної статистики.

Основна спрямованість оздоровчих видів гімнастики - підвищення рівня соматичного здоров'я, яке безумовно пов'язане із фізичною працездатністю жінок, що відвідують заняття шейпінгу, аеробіки та ритмічної гімнастики.

У жінок що, займаються шейпінгом визначалась фізична працездатність на початку і вкінці року. Як показують результати дослідження показники фізичної працездатності суттєво покращились під впливом тренувальних занять і зросли з $141 \pm 3,1$ Вт на початку року, до $152 \pm 3,7$ Вт в кінці року. Покращення працездатності становило 7%.

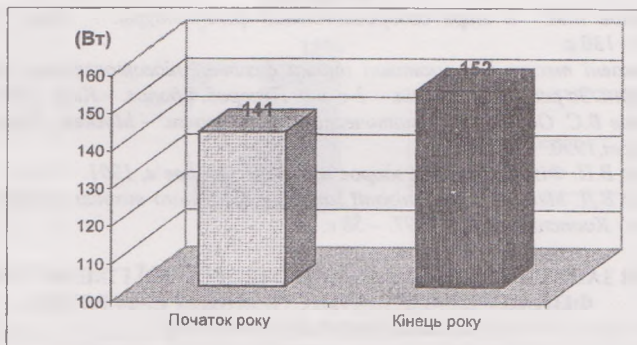


Рис.1. Показники фізичної працездатності у жінок 19-28 років, що займаються шейпінгом на початку і вкінці року.

Фізична працездатність визначалась також у жінок що, займаються аеробікою на початку і вкінці року. Як показують результати дослідження показники фізичної працездатності суттєво покращились під впливом тренувальних занять і зросли з $142 \pm 4,3 \text{Вт}$ на початку року, до $163 \pm 5,5 \text{Вт}$ в кінці року. Покращення працездатності становило 14,8%.

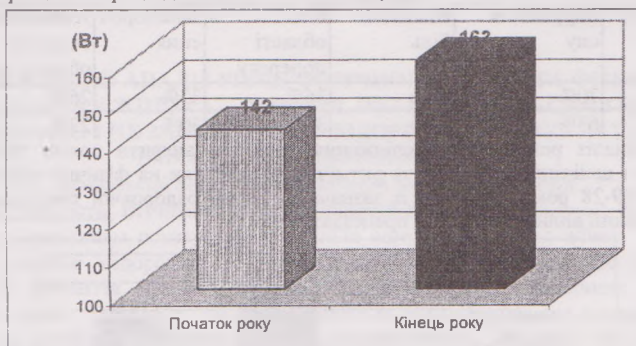


Рис.2. Показники фізичної працездатності у жінок 19-28 років, що займаються аеробікою на початку і вкінці року.

Фізична працездатність визначалась також у жінок що, займаються ритмічною гімнастикою на початку і вкінці року. Як показують результати дослідження показники фізичної працездатності суттєво покращились під впливом тренувальних занять і зросли з $140 \pm 3,5 \text{Вт}$ на початку року, до $157 \pm 4,6 \text{Вт}$ в кінці року. Покращення працездатності становило 12%.

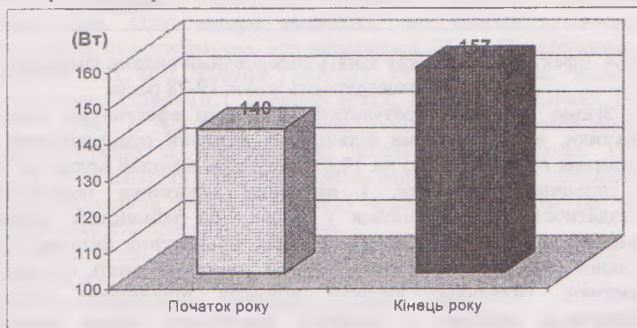


Рис.3. Показники фізичної працездатності у жінок 19-28 років, що займаються ритмічною гімнастикою на початку і вкінці року.

Позитивні зрушення у показниках фізичної працездатності жінок 19-28 років протікали з паралельним покращенням інших показників соматичного здоров'я.

Показники впливу занять оздоровчими видами гімнастики на підставі самооцінки показали, що у більшості жінок покращився сон (63-70%), зменшився

головний біль (34-40%), зменшилась біль в області попереку (36—40%), зменшилось хворобливе відчуття в області серця (26-22%).

Таблиця 1

Показники впливу занять оздоровчими видами гімнастики на підставі самооцінки жінок 19-28 років

№ етапу	порушення сну	головний біль	біль в області попереку	в запаморочення	Хворобливе відчуття в області серця
1	70%	40%	36%	33%	26%
2	63%	34%	30%	30%	22%

Аналіз результатів дослідження дозволив виявити вплив тренувальних занять з шейпінгу, аеробіки та ритмічної гімнастики на фізичну працездатність жінок 19-28 років. Усі три із зазначених видів оздоровчої гімнастики мають позитивний вплив на фізичну працездатність.

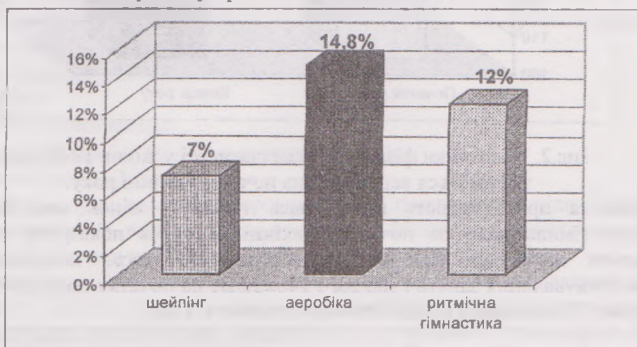


Рис.4. Ефективність впливу занять оздоровчими видами гімнастики на фізичну працездатність жінок 19-28 років.

Згідно отриманих результатів найбільш ефективним видом оздоровчої гімнастики, що впливає на підвищення фізичної працездатності є аеробіка - підвищення працездатності на 14,8%, відносно менший вплив на працездатність має ритмічна гімнастика, і найменші показники покращення фізичної працездатності спостерігаються у жінок, що займаються шейпінгом - 7%. Очевидно, що відмінності у показниках підвищення фізичної працездатності пояснюються оздоровчим спрямуванням і змістом занять оздоровчими видами гімнастики. Порівняно високий відсоток підвищення працездатності у представниць аеробіки і ритмічної гімнастики можна пояснити високою інтенсивністю занять і переважаючою аеробною спрямованістю. А заняття шейпінгом переважно спрямовані на удосконалення форм фігури, що не дозволяє повною мірою впливати на підвищення фізичної працездатності.

Література

1. Бирюк Е. В. Ритмическая гимнастика // Методические рекомендации. -К.: Молодь, 1986. - 152с.
2. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базових елементів, термінологія й мовний професійного об'єкції в аеробіці // Учебно-методическое пособие. -К.: УТУФВС, 1998. - 33 с.

3. Таран Ю. Й. *Методика занять азробикою для учащихся СПТУ с учетом специфики будущей профессиональной деятельности// Валеология й физическая реабилитация в учебно-исследовательской работе: международный сборник научно - методических работ. - Белгород, 1996. -С. 130-134.*

4. Таран Ю.И, *Сравнительный анализ зффективности различных видов оздоровительной гимнастики для женщин 20 - 35 лет./ Авт. на соиск. уч. ст. к.п.н.*

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЖІНОК 17 - 21 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СТЕП-АЕРОБІКОЮ І НЕ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВОЧОЮ ФІЗКУЛЬТУРОЮ

НАТАЛІЯ ПУГАЧ, ВАЛЕРІЯ ПАРАМУЩУК

Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність. Вітчизняний та зарубіжний досвід фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням показує, що найбільш популярним серед жінок є заняття різними видами оздоровчої гімнастики. Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике їх розмаїття. На усіх етапах еволюції систем гімнастичних вправ спостерігається тенденція до структурного їх ускладнення, що виражається у збільшенні кількості складових і в ускладненні зв'язків між ними (О.І. Іванова, 1990). В результаті цього виникли такі види оздоровчої гімнастики як ритмічна гімнастика, аеробіка, фанк-аеробіка, степ-аеробіка, калланетіка, шейпінг та ін. Це розмаїття дозволяє розширити діапазон впливу фізичних вправ на організм тих, хто займається.

За наявності чітких рекомендацій відносно спрямованості гімнастичних вправ, темпу та ритму їх виконання, музичного супроводу, практично відсутні відомості про особливості впливу степ-аеробікою на фізичний стан і рівень здоров'я тих, хто займається. А наявна інформація стосовно цього питання суперечлива. Одні автори вважають, що заняття степ-аеробікою позитивно впливають на організм тих, хто займається (Ж. А. Білокопитова, 1988; Є. А. Астраханцев, 1991; Ф.Л. Доленко з спів авт., 1995 та ін.) інші - відзначають сторони її негативного впливу (R. T. Sennings at all, 1988; M. Weihtraub, 1990; G. Michael at all, 1994). В зв'язку з цим, велика увага приділяється лікарсько-педагогічному контролю за ефективністю занять степ-аеробікою. Під час використання його на заняттях степ-аеробікою за основу беруться положення, які розроблені без урахування конкретного виду оздоровчих занять, що нерідко зменшує інформативність процедур контролю.

Передбачається, що заняття степ-аеробікою підвищать фізичний стан і рівень здоров'я тих, хто займаються.

Перед роботою були поставлені наступні завдання:

1. Виявити особливості занять степ-аеробікою
2. Провести порівняльний аналіз рівня фізичного стану та фізичного розвитку тих, що займаються степ-аеробікою і не займаються оздоровчою фізкультурною.

Для вирішення поставлених завдань в роботі використовувались такі методи дослідження:

- аналіз науково-методичної і спеціальної літератури;
- антропометрія;
- медико-біологічні методи;