в умовах кризового соціуму / Ю.В. Вінтюк // Здоровий спосіб життя: зб. наук. статей. – Л. – Вип. 39. – 2009. – С.11-16.
4. Запорожець А.В. Стан здоров'я населення України / А. В. Запорожець // Здоровий спосіб життя : зб. матеріалів II Міжрегіон. наук.-практ. конф. – Л., 2002. – С.31-33.
5. Ільюшина Н.В. Рухова активність дітей підліткового віку 12-13 років / Н.В. Ільюшина, Л.І. Прокопова // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України: Мат. IX Всеукр. наук.-практ. конф.: у 2 т. – Суми, 2009. – Т.1. – С. 32-37.
6. Куртова Г.Ю. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді / Г.Ю. Куртова, Д.М. Іванов // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Чернігів. – Вип. 55. – Т.2. – 2008. – С.168-170.
7. Пристинський В.М. Оптимальна рухова активність як важлива передумова формування знань про здоров'я та здоровий спосіб життя / В.М. Пристинський // Гуманізація навчально-виховного процесу : зб. наук. пр. – Слов'янськ, 2006. – С.129-132.
8. Ріпак М.О. Стан здоров'я учнівської молоді у сучасних умовах / М.О. Ріпак, Г.О. Чеголя, І.Б. Клецко // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської молоді Львівщини : зб. наук. пр. – Л.: ЛДФА, 2009. – С.54-55.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПІДЛІТКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ В СЕКЦІЇ ОЗДОРОВЧОГО БІГУ

Мирослава Данилевич, Марія Чопик

Львівський державний університет фізичної культури
Новояворівська СЗШ №1

Актуальність. Ми живемо в час колосальної інформатизації суспільства, час стрімкого науково-технічного прогресу. Для того, щоб сьогодні залишатися повноцінним членом людської спільноти, необхідно володіти чималим об'ємом інформації. Для її одержання люди годинами сидять перед моніторами комп'ютерів, екранами телевізорів, за партами шкільних класів та вузівських аудиторій. Технічний прогрес сприяє зменшенню рухової активності.

Особливо страждають від дефіциту рухової активності підлітки: навчальні навантаження у них особливо великі, потребують значної напруги, а фізіологічно їх організм до цього ще не готовий [2, 3].

За час навчання в школі у 1,5 рази зростають нервово-психічні розлади; виявлена надлишкова маса тіла у 10-20% учнів; захворювання носоглотки – у 30%; порушення постави – у 20-40%; дефекти зору і нервово-психічні відхилення – у 50%; схильність до частих захворювань – у 50-60% школярів [1, 2].

Загальновідомо, що основною формою фізичного виховання у школі є обов'язкові для всіх учнів уроки фізичної культури. Однак, вони компенсують необхідний для дитячого організму обсяг фізичної активності лише на 11-13% [1, 4].

Тому, важливою проблемою сучасності є пошук таких форм фізичного виховання, які б підвищували рівень фізичного стану школярів, зміцнювали їх здоров'я та покращували фізичну підготовленість.

Одним із засобів, що може компенсувати гіпокінезію школярів є оздоровчий біг. Біг – універсальний засіб зміцнення здоров'я для людей різної статі і віку [1]. Його застосування дає змогу компенсувати недостатню рухову активність школярів, допомагає уникнути сколіозів та інших захворювань.

Зважаючи на вищевикладене, нами проводилося дослідження, мета якого дослідити вплив оздоровчого бігу на загальну фізичну працездатність учнів середнього шкільного віку.

У роботі застосовувалися такі **методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел; визначення фізичної працездатності (ФПр) школярів за допомогою функціональної проби PWC_{170}, педагогічний експеримент (ПЕ), методи математичної статистики.

ПЕ тривав з квітня 2009 року по квітень 2010 року. У дослідженні приймали участь практично здорові, тобто віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи, учні Новояворівської СУШ № 1 віком 11-12 років. Загальна кількість школярів складала 100 (50 хлопчиків і 50 дівчаток). З їх числа було утворено 2 контрольні і 2 експериментальні групи.

На підставі аналізу науково-методичної літератури була складена та апробована експериментальна програма занять оздоровчим бігом, спрямована на покращення показників загальної фізичної працездатності для учнів 11-12 років. Програма була складена з врахуванням пори року і включала чотири етапи: весна, літо, осінь, зима. На кожному етапі заняття проводилися тричі на тиждень тривалістю 60-90 хв. на свіжому повітрі. У кожному занятті 60-70% часу відводилося кросовому бігу, звичайній і спортивній ходьбі, рухливим і спортивним іграм, спеціальним вправам бігуна, які виконувалися в русі і на місці. Ці вправи сприяли покращенню техніки бігу і розвитку рухових якостей. Підготовча частина заняття тривала 10-12 хв., 5-7 хв. – ходьба у поєднанні з бігом і 5-6 хв. – загальнорозвивальні вправи. Заключна частина тривала 3-5 хв. і складалась з вправ на розслаблення, які виконану валися у русі.

Програма контрольної групи реалізовувалась відповідно до календарного плану виховних, фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів школи. Учні контрольної групи жодних додаткових занять протягом року не відвідували.

Результати дослідження. На початок ПЕ в експериментальних і контрольних групах хлопчиків і дівчаток показники розрізнялись між собою невірогідно ($p>0,05$). Таким чином, за даними загальної фізичної працездатності їх можна вважати однорідними.

За 6 місяців ПЕ відбулись статистично вірогідні зміни у показниках ФПр дітей усіх 4-х груп за результатами PWC_{170}. Зрушення більш чітко виражені в експериментальних групах: так результати ФПр у хлопчиків збільшилися на 40, а у дівчаток – на 16 кГм/хв. (рис. 1).

У контрольних групах зміни менш помітні: у хлопчиків результати збільшились лише на 12, у дівчаток на 11 кГм/хв.

Впродовж наступних 6 місяців експерименту зміни у показниках ФПр стають ще більш очевидними. Так, результати PWC_{170} у хлопчиків експериментальної групи збільшились на 76 кГм/хв., контрольної групи – на 31 кГм/хв. У дівчаток експериментальної групи результати збільшуються на 47 кГм/хв., контрольної – на 26 кГм/хв.

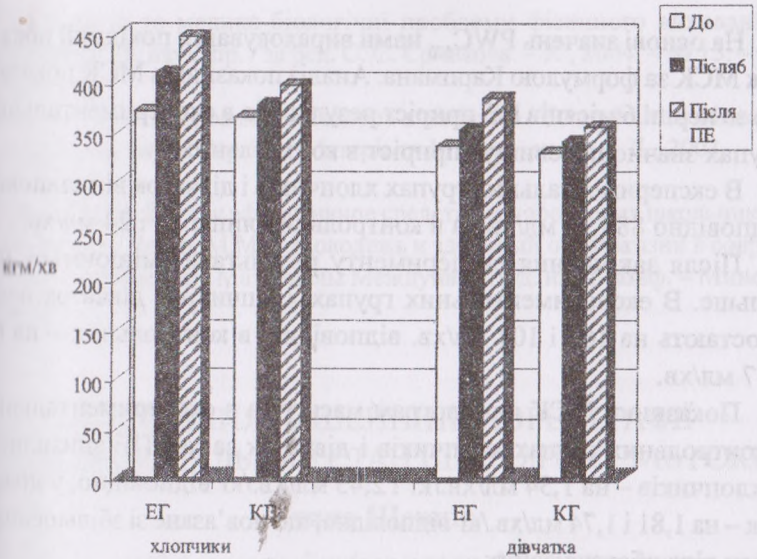

Рис.1. *Динаміка загальної фізичної працездатності учнів впродовж року*

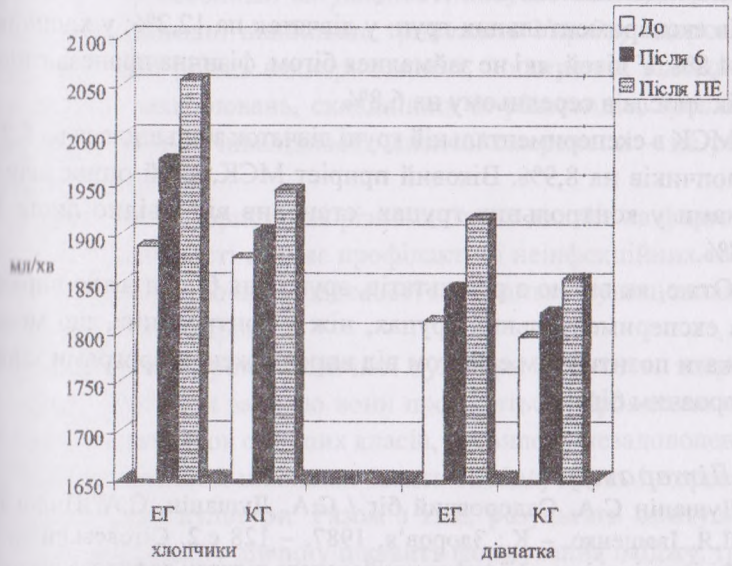

Рис. 2. Динаміка показників МСК учнів впродовж року

На основі значень PWC_{170} нами вираховувався похідний показник МСК за формулою Карпмана. Аналіз показників МСК показав, що за перші 6 місяців ПЕ приріст результатів в експериментальних групах значно перевищує приріст в контрольних.

В експериментальних групах хлопчиків і дівчаток він становив відповідно 88 і 34 мл/хв., а в контрольних лише 27 і 24 мл/хв.

Після закінчення експерименту результати змінюються ще більше. В експериментальних групах хлопчиків і дівчаток вони зростають на 168 і 104 мл/хв. відповідно, в контрольних – на 69 і 57 мл/хв.

Показники МСК на кілограм маси тіла в експериментальних і контрольних групах хлопчиків і дівчаток за час ПЕ знизились: у хлопчиків – на 1,54 мл/хв./кг і 2,43 мл/хв./кг відповідно; у дівчаток – на 1,81 і 1,74 мл/хв./кг відповідно, що пов'язане зі збільшенням маси тіла обстежуваних.

Висновки.

Таким чином, в результаті річних занять оздоровчим бігом значно підвищилася загальна фізична працездатність (PWC_{170}) учнів експериментальних груп: у дівчаток на 12,2%; у хлопчиків на 14,8%. У дітей, які не займалися бігом, фізична працездатність за рік зросла в середньому на 6,8%.

МСК в експериментальній групі дівчаток збільшилася на 5,7%, у хлопчиків на 8,9%. Віковий приріст МСК, який оцінювали за змінами у контрольних групах, становив відповідно лише 3,2 і 3,8%.

Отже, як видно з результатів, зрушення більш чітко виражені в експериментальних групах, ніж у контрольних, що можна вважати позитивним ефектом від впровадження програми занять оздоровчим бігом.

Література:

1. Душанін С.А. Оздоровчий біг / С.А. Душанін, С.А. Пирогова, Л.Я. Іващенко. – К.: Здоров'я, 1987. – 128 с.2. Сітовський А. М. Фізіологічні критерії диференційованого підходу до виховання рухових здібностей дівчаток 12–13 років / Сітовський А. М. // Педагогіка,

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 15. – С. 118–123.
3. Чопик М.М. Оздоровчий біг і здоров'я школярів / Чопик М.М. // Молода спортивна наука України: Матеріали Міжнар. конф. – Л., 2003. – С. 114-117.
4. Чопик М.М. Бег как эффективное средство оздоровления школьников 11-12 лет. / Чопик М.М. // Молодежь и здоровый образ жизни в современном обществе: Материалы Междунар. студ. науч. конф. – Минск, 2003. – С. 73 – 74.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ШЕЙПІНГ-ХОРЕОГРАФІЇ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ШКОЛЯРОК 15-16 РОКІВ

Уляна Шевців

Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність. На тлі загального зниження здоров'я та фізичного розвитку особливої актуальності набуває шкільне фізичне виховання. Сьогодні найбільше тривожить Україну здоров'я її дітей. Високий рівень захворюваності, поширення відомих та поява нових захворювань, складніших їх різновидів, зростання показників дитячої інвалідності, дитячої смертності – це реалії нашого сьогодення.

Відомо, що використання різноманітних засобів та форм фізкультурної діяльності сприяє профілактиці неінфекційних захворювань, підвищенню працездатності та розвитку функціональних можливостей школярок.

Ефективність уроків фізичної культури залежить, зокрема, від змісту програми за якою вони проводяться. Проведене нами опитування школярок старших класів, виявило їх незадоволеність традиційним змістом шкільних занять та відсутність інтересу до уроків фізичної культури. Разом з тим, результати опитування свідчать, що сучасну дівчину цікавить формування іміджу: гарна фігура, хода, елегантність. До засобів, які ще не повною мірою використовуються на шкільних уроках фізичного виховання можна