

- психологія та медикс-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

віднести шейпінг-хореографію. Специфіка вправ, сучасна музика, цікаве проведення виділяють шейпінг-хореографію серед інших сучасних видів організованої рухової діяльності.

Тому, на нашу думку, доцільно запровадити такі заняття для школярів, які б допомогли задовольнити їх запити, покращити відвідування уроків фізичної культури та сприяти підвищенню функціональних можливостей.

Мета роботи – дослідити вплив занять шейпінг-хореографії на функціональний стан школярів 15-16 років.

Результати дослідження. З метою вирішення даної проблеми нами був проведений педагогічний експеримент у двох групах школярів віком 15-16 років. В експерименті взяли участь 120 осіб: по 60 в контрольній та експериментальній групах. У контрольній групі школярки займалися за програмою традиційних уроках фізичної культури, а в експериментальній – запроваджено шейпінг-хореографію в основну частину уроку. Експеримент тривав 7 місяців.

З фахової літератури відомо, що фізична працездатність залежить від функціонального стану серцево-судинної системи, яка є лімітуючою ланкою в киснево-транспортній системі організму [1, 2]. Аеробна продуктивність оцінюється величиною максимального споживання кисню (МСК) в $л \cdot хв.^{-1}$ і залежить від стану киснево-транспортної системи (легеневої вентиляції, крові, серцево-судинної системи і системи утилізації кисню, переважно м'язової). Вони також свідчать про оцінку рівня здоров'я і розглядається в якості домінантного фактору фізичного здоров'я. Зв'язок між аеробними можливостями організму, фізичною працездатністю та станом здоров'я вперше було виявлено Купером К. [3], у подальшому науковці, в тому числі ЛДУФК – Є.Яремко і Л.Вовканич, також відзначили тісний зв'язок рівня фізичного здоров'я із величиною МСК [5].

Для визначення оцінки рівня аеробної продуктивності учениць старших класів в експериментальній та контрольній групах до та після педагогічного експерименту, ми використовували методіку Von Döbeln et all [6]. Розрахунок здійснювався на основі ЧСС, зареєстрованої у кінці однократного 5-хвилинного фізичного

навантаження субмаксимальної потужності. З результатів, представлених у таблиці 1 видно, що до початку педагогічного експерименту у старшокласниць експериментальної та контрольної груп достовірних відмінностей не виявлено.

Таблиця 1

Результати визначення МСК до та після педагогічного експерименту (середнє арифметичне \pm стандартне відхилення)

Групи	ЧСС, уд/хв		W, кгм/хв		МСК, л/хв	
	До ПЕ	Після ПЕ	До ПЕ	Після ПЕ	До ПЕ	Після ПЕ
ЕГ n=60	147,42	132,00	683,25	671,15	2,41	2,60
	\pm 9,94	\pm 12,6	\pm 98,99	\pm 91,37	\pm 0,21	\pm 0,24
КГ n=60	145,78	137,37	684,03	681,23	2,43	2,53
	\pm 10,89	\pm 12,63	\pm 95,71	\pm 97,59	\pm 0,20	\pm 0,22

Результати визначення МСК показали, що у дівчат експериментальної та контрольної груп до початку педагогічного експерименту показники ЧСС після однократного 5-хвилинного фізичного навантаження субмаксимальної потужності в середньому відповідали 147,42 \pm 9,94 уд/хв. – (ЕГ) та 145,78 \pm 10,89 уд/хв. – (КГ) і знаходились в межах 116-168 уд/хв. ($p>0,05$). Отримані результати вказують на велику різницю готовності організму дівчат виконувати запропоноване навантаження. Слід відзначити, що серцево-судинна система обстежуваних дівчат по-різному реагували на стандартне навантаження. В одних спостерігався високий темп підвищення показників ЧСС, в інших – низький.

Аналіз результатів дослідження свідчить, що до початку експерименту у дівчат експериментальної та контрольної груп відсутньої різниці між показниками потужності роботи не було: ЕГ – 683,25 \pm 98,99 кгм/хв та КГ – 684,03 \pm 95,71 кгм/хв ($p>0,05$). Нами також було визначено вихідний рівень здоров'я за показниками МСК. Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що до початку педагогічного експерименту середній показник рівня споживання кисню у старшокласниць експериментальної групи

складав $2,41 \pm 0,21$ л/хв, контрольної – $2,43 \pm 0,20$ л/хв. ($p > 0,05$), що відповідає низькому рівню здоров'я.

З усього вищенаведеного можна зробити висновок, що склад експериментальної та контрольної груп на початок проведення педагогічного експерименту був однорідним.

Нами було проведено порівняння результатів оцінки МСК після педагогічного експерименту. Отримані результати свідчать про те, що середній показник МСК у дівчат експериментальної групи зріс на $0,19$ л/хв і становив $2,60 \pm 0,24$ л/хв., у дівчат контрольної групи – практично залишився без змін, різниця між показниками до та після експерименту складає $0,1$ л/хв.

Крім того, за показниками МСК аналізувався рівень функціонального стану дівчат-старшокласниць обох груп на початку та в кінці експерименту.

Рівень функціонального стану за показниками МСК визначався як задовільний ($< 2,2$ л/хв), добрий ($2,6$ л/хв) та відмінний (> 3 л/хв). Результати проведених досліджень показали, що на початку педагогічного експерименту у $71,2\%$ дівчат експериментальної та у $69,5\%$ дівчат контрольної груп був задовільний рівень, відповідно добрий – у $28,8\%$ дівчат ЕГ та $30,5\%$ – КГ, а відмінного рівня не мали жодна школярка. За час педагогічного експерименту ці показники дещо змінилися: так, задовільний рівень було виявлено у $45,8\%$ дівчат ЕГ та $55,9\%$ дівчат КГ. Цей показник в експериментальній групі знизився на $25,4\%$, що у двічі більше ніж у контрольній групі ($13,6\%$); добрий збільшився на $18,6\%$ у ЕГ і складав $47,4\%$, в КГ – на $10,2\%$ і відповідно складав $40,7\%$. Позитивні зміни рівня функціонального стану школярок обох груп підтверджуються тим, що відмінний рівень мали чотири дівчини ЕГ, що в процентному співвідношенні складає $6,8\%$ та дві КГ – $3,4\%$.

Отже, в результаті експерименту зроблено такі **висновки**:

1. Школярки, які складали контрольну групу і відвідували традиційні уроки фізичної культури мали низький рівень функціональних можливостей організму ($2,53 \pm 0,22$ л/хв) ($p < 0,05$), а школярки експериментальної групи, які відвідували експериментальні уроки фізичної культури (шейпінг-хореографію)

- мали добрий рівень функціональних можливостей організму $2,6 \pm 0,24$ л/хв, тобто – високий ($p < 0,05$).
2. Систематичні заняття шейпінг-хореографії дозволяють суттєво підвищити функціональні показники серцево-судинної та дихальної систем.

Література:

1. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Медицина, 1990. – 192 с.
2. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, Э. В. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – С. 18.
4. Яремко Є. О. Спортивна фізіологія : навч.-метод. посіб. / Є. О. Яремко. – Л. : СПОЛОМ, 2006. – 160 с.
5. Яремко Є. Фізіологічні принципи оцінки стану здоров'я людини / Євген Яремко, Любомир Вовканич // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2007. – Вип. 11, т. 4. – С. 234.

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЧИННИК БОРОТЬБИ З ПРАВОПОРУШЕННЯМИ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Володимир Псюк

Центральна рада ФСТ «Динамо»,

Львівський державний університет фізичної культури

Україна, ставши на шлях розбудови демократії в умовах утвердження ринкових відносин, переживає негативні соціальні явища. До таких явищ належить і підліткова злочинність. Нажаль, сучасна цивілізація не тільки не долає, але, навпаки, стимулює прояви злочинності серед дітей і підлітків. Сьогодні кожен четвертий злочин в Україні скоюють неповнолітні. На обліку в інспекції у справах