

... рівень фізичної підготовленості і сприяв більш швидкому виконанню контрольних нормативів.

2. Нами були підібрані вправи, які впливають на моторику студенток та розвивають координацію рухів (виконання комплексу вправ на координацію без предметів різної складності, комплексу вправ на координацію та рівновагу в фітболі, вправи з гімнастики «Пілатес», вправи на координацію зі скакалкою та ін.). Ці вправи лягли в основу методики для формування навичок координації рухів студенток I-II курсів ІТUU «КП».

3. Аналіз результатів дослідження показав, що в II експериментальній групі, де на кожному занятті використовувались вправи, які формують навички координації руху, показники кращі, ніж у контрольній групі.

Література:

- Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 118 с.
- Круцевич Т.Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 118 с.
- Коваль М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: [навч. посіб. для фікультурних вузів]. – Львів: Штабор, 1997. – 204 с.
- Наватонов В.М. Фізична підготовка спортсмена: навчальний посібник / В.М. Наватонов, М.М. Булатова – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
- Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей: учебное пособие / В.А. Романенко – Донецк: Издательство ДонНУ, 2005. – 290 с.

ДИНАМІКА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЗДОРОВЧОЮ ГІМНАСТИКОЮ З ЕЛЕМЕНТАМИ ШЕЙПІНГУ

Романа Сіренко, Юлія Скуйбіда

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність. Важливою проблемою життєдіяльності студентської молоді на сучасному етапі розвитку суспільства є збереження та покращення здоров'я, підвищення рівня розумової та фізичної

працездатності, подолання гіпокінезії, дотримання основ здорових способів життя та ін.

Природна потреба студентів у рухах, отримання цікавої інформації, мотивації до занять фізичними вправами, самовдосконаленню засобами фізичного виховання, звички до гігієнічних норм – це основні питання, які необхідно вирішувати для реалізації завдань предмету "Фізичне виховання" у вищій школі.

У роботах багатьох авторів (Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. 1987; Сухарев А.Г., 1991; Круцевич Т.Ю., 1990 та ін.) підтверджено факт існування тісного взаємозв'язку між здоров'ям молоді та організацією та методикою фізичного виховання.

В останній час в навчальний процес з фізичного виховання запроваджуються різноманітні засоби, зокрема новітні фітнес-програми, які мають на меті забезпечити належний рівень функціонального стану організму студентів, а також створити стійку мотивацію до занять фізичними вправами.

Мета дослідження – проаналізувати динаміку працездатності та функціонального стану організму студенток ЛНУ ім. Івана Франка під впливом занять оздоровчою гімнастикою з елементами шейпінгу.

Організація дослідження. Студентки (25 осіб) віком 17–18 років займалися оздоровчою гімнастикою з елементами шейпінгу двічі на тиждень (4 год.) у вечірній час. За станом здоров'я студентки були віднесені до основної медичної групи. Показники фізичного розвитку та підготовленості до початку експерименту не відрізнялися.

Тестування проводились чотири рази на рік: I етап – у вересні на початку навчального року, II етап – у грудні (кінець I семестру), III етап – у лютому (початок II семестру), IV етап – у травні (кінець II семестру).

Аналіз динаміки фізичного розвитку, функціонального стану організму та працездатності студенток, представлений у даній публікації, стосуватиметься I і IV етапів, оскільки суттєві відмінностей у середині експерименту (II і III етапи) ми не спостерігали.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення;
- педагогічне спостереження;
- антропометричні вимірювання (ріст, маса тіла, обвід грудної клітки, ЖЄЛ);

визначення функціонального стану організму (проба Руф'є, проба Штанге, проба Генчі, розрахункові показники рівня фізичного стану та адаптаційного потенціалу);
тестування фізичної працездатності за Гарвардським степ-тестом;

методи математичної статистики.

Результати дослідження. Фізичний розвиток студенток був у межах середніх значень для дівчат віком 18–19 років, що відповідає з літературним даним [1, 2].

Як видно з табл. 1, наприкінці дослідження (після року занять шейпінгом) простежується тенденція до зміни показників: у студенток зменшується маса тіла, зменшуються обхват талії, тазу, стегон; збільшується ЖЕЛ та показники сили кисті.

Таблиця 1

Динаміка показників фізичного розвитку студенток ($X \pm m$)

Показники		Етапи дослідження	
		I етап	IV етап
		Вересень	травень
Маса тіла, кг		55,7±2,9	53,1±1,5
Ріст, см		165,9±3,9	166,0±3,9
Час витримки, с	Пауза	81,5±4,1	84,1±2,8
	Вдих	90,7±2,7	88,7±2,4
	Видих	84,8±2,6	81,3±2,0
	екскурсія	5,9±1,0	7,4±0,4*
Обхват частини тіла, см	Талії	68,5±3,3	66,1±2,0
	Тазу	94,2±3,0	92,0±2,2
	Стегна	51,8±2,5	49,0±4,1
	гомілки	33,4±1,5	33,0±1,1
ЖЕЛ, мл		3075,0±88,5	3242,7±89,4*
Динамометрія, кг	права	27,7±4,2	30,2±4,4
	ліва	26,9±2,8	27,8±1,9

Примітка: * – розбіжності між етапами достовірні, при $p < 0,05$.

Достовірні позитивні зрушення спостерігаються в збільшенні екскурсії грудної клітки та показника життєвої ємності легень (ЖЕЛ). Очевидно, свідомий вибір оздоровчої гімнастики з елементами шейпінгу, самовіддача на заняттях і прагнення змінити власну побудову є додатковим стимулом для покращення антропометричних показників.

На початку експерименту студентки суттєво ($p < 0,01$) розрізнялися за показниками фізичної працездатності. За індексом Руф'є більшість студенток мали нижчий за середній рівень працездатності, що позначилося на високих показниках ЧСС як у стані спокою, так і під час відновного періоду. На IV етапі більшість дівчат, навпаки, мали хорошу працездатність. Однак, високі внутрішньо групові відмінності (неоднорідність групи) не дозволяють говорити про достовірні відмінностей.

Наприкінці дослідження відбулося зменшення ЧСС студенток у стані спокою, збільшилися показники часу затримки дихання на вдиху (проба Штанге) та на видиху (проба Генчі), покращилась аеробна працездатність: за пробою Руф'є на 21,3 %; за Гарвардським тестом – на 8,3 %.

Рівень фізичного стану на початку експерименту був низький. На II та III етапах він покращився до якісної оцінки – нижче середнього, а на IV етапі досяг середнього рівня загалом по групі. Однак окремі студентки мали показники відмінної працездатності, чого не було на початку експерименту. За адаптаційним потенціалом, адаптація студенток до навантажень – задовільна.

На підставі проведених досліджень можна зробити наступні висновки:

1. Заняття оздоровчою гімнастикою з елементами шейпінгу позитивно впливають на фізичний розвиток студенток, зменшуючи масу тіла, очолюючи різні частини тіла, збільшуючи ЖЄЛ та силу кисті.
2. Функціональний стан студенток значно покращився впродовж дослідження: зросла фізична працездатність, знизилось напруження адаптаційних процесів.

Подальші дослідження будуть полягати у порівняльному аналізі динаміки показників функціонального стану організму студенток працездатності студенток, які займаються шейпінгом та дівчат, які обрали інші види рухової діяльності.

Література:

1. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – М.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.

Магльований А.В. Комплексна методика оцінки функціонального стану систем організму та працездатності студентів / А.В. Магльований, А.В. Матяжова // *Фізична культура в здоровому способі життя: матеріали I Міжнарод. наук. практ. конф.*. – Львів, 1995. – С. 120-121.

Сіренко Р.Р. Фактори, що впливають на рухову активність та мотивацію до занять фізичним вихованням студенток вищих навчальних закладів / Р.Р. Сіренко // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. статей за ред. проф. Єрмакова С.С.* – Харків: ВД «СВІТ», 2005. – № 15. – С. 44–51.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ НА ОКРЕМІ ФІЗІОЛОГІЧНІ ПОКАЗНИКИ СТУДЕНТОК

Івончочко¹, Ігор Блащак¹, Ірина Грибовська²

¹Львівська комерційна академія,

²Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність. Здоровий спосіб життя, як зазначають фахівці, має велике соціальне значення [1, 2, 3]. Він активізує людські фактори, як одні з основних соціальних резервів досягнення прогресу і покращення суспільства. Це, перш за все, висока розумова і фізична працездатність, соціальна активність і творче довголіття, особливо середньої молоді. Фахівцями [3,8] доведено важливість формування мотивації у молоді до активних занять фізичними вправами, як в різних формах заняття, так і під час дозвілля.

Основним завданням вищої школи є збереження і розвиток інтелектуального і фізичного потенціалу нації, що досягається за допомогою фізичної активності. Дослідження [5,7,8] підтверджують позитивний вплив фізичних вправ на здоров'я людини. Однак, велика кількість науковців стверджує, що задовільнити потреби у вихованні інтелектуальної і фізично здорової особистості неможливо без впровадження в процес фізичного виховання студентів новітніх форм та технологій проведення занять [5,6,7].

З кожним днем у світі зростає кількість видів занять фізкультурно-спортивною спрямованості. Виникнення нових напрямів оздоровчої діяльності зумовлено пошуком ефективних засобів фізичного виховання, які б відповідали сучасним запитам студентської молоді. Одним з найбільш популярних та доступних засобів фізичного розвитку студентів є оздоровча аеробіка.