

Література:

1. Гольберг В. Формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом у студентської молоді // Сучасні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді : Мат. 1-го міжвуз. студ. наук.-практ. семінару / В.Гольберг, В.Лисяк. – Львів, 2008. – С. 16–20.
2. Дикарев С. Вивчення позитивної мотивації до занять фізичною культурою і спортом у студентів Харківського інституту банківської справи // Сучасні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді : Мат. I-го міжвуз. студент. наук.-практ. семінару / Дикарев С., Лисяк В. – Львів, 2008. – С. 10–15.
3. Іванова Л.С. Динаміка ціннісних орієнтацій студентів педагогічного вузу // Практична психологія та соціальна робота / Л.С.Іванова, В.В.Овсянікова. – 2007. – № 3. – С. 16–19.
4. Чабан І.П. Вивчення значення мотивації студентів до занять ФК / І.П. Чабан // Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту школярів і студентів України : матеріали IV Всеукр. наук. студ. конф. – Суми, 2004 – С.58–62.

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

**Вікторія Іваночко¹, Ірина Грибовська¹, Ігор Блещак²,
Лариса Дмитренко²**

¹Львівський державний університет фізичної культури

²Львівська комерційна академія

Актуальність. Основним завданням вищої школи є збереження і розвиток інтелектуального і фізичного потенціалу нації, що досягається за рахунок фізичної активності. За твердженням науковців, недостатня рухова активність є однією з вагомих причин відхилень у стані здоров'я молоді [4]. Доведено, що зміст обов'язкових занять фізичним вихованням, який містить лише базові види спорту та не приваблює студентську молодь [1, 5]. Для підвищення мотивації до занять науковці рекомендують застосовувати різноманітні сучасні технології кондиційного тренування з оздоровчого фітнесу [2, 3, 4].

Так, В. Самбур [5] доводить, що аеробіка ефективно покращує розвиток психомоторних і професійно важливих якостей, рухових умінь і навичок студентів, підвищує їх інтерес до систематичних занять фізичними вправами, збільшує власний творчий потенціал. А у дослідженнях Т. Касацької, С. Гейченко [2] наголошується, що застосування фітнес-технологій дозволяє підвищити обсяг рухової активності та досягти позитивних змін у ставленні осіб до своєї особистості. Після проведеного експерименту Л. Букова, Є. Урюпін [1] також зазначили, що в процесі занять аеробними вправами було виявлено суттєві зміни у функціональному стані студентів, що забезпечило зростання показників їхнього соматичного здоров'я, зміни його якісного рівня.

Мета роботи полягає у визначенні можливостей використання занять з оздоровчого фітнесу в фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів.

Завдання дослідження:

1. Вивчити та проаналізувати наукову літературу з основних питань дослідження.

2. З'ясувати умови використання занять оздоровчих технологій зі студентами в умовах вищого навчального закладу.

Для досягнення поставленої мети використовувалися такі **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, медико-біологічні методи, методи математичної статистики.

Дослідження проводилось впродовж 2012/2013 н.р. на базі Львівської комерційної академії. У ньому прийняло участь 62 студентки віком 17–18 років. Було утворено дві групи: експериментальну (ЕГ, n = 30 осіб), де дівчата займались за фітнес-програмою з використанням танцювальної аеробіки та контрольну (КГ, n = 32 особи), де дівчата займались за традиційною навчальною програмою.

Результати дослідження. У багатьох роботах, присвячених проблемам розвитку фітнесу, відзначається, що в основу будь-якої фітнес-програми покладено засоби і методи зміцнення кардіо-респіраторної системи, розвитку витривалості, сили і гнучкості. А ці показники фізичних якостей для оцінки фізичної форми і стану здоров'я особи і є провідними [2, 3].

Аналіз фізичного стану (за допомогою модифікованої методики КОНТРЕКС-2) студенток КГ та ЕГ до та після педагогічного екс-

перименту (ПЕ) свідчить про достовірні зміни у показниках ($p < 0,05$), що вивчалися. У студенток, які займалися за оздоровчою фітнес-програмою, відбулося достовірне зростання показників фізичного стану, а саме: гнучкості, швидкості, швидкісної витривалості та відновлення ЧСС після навантаження. У студенток КГ, які займалися за традиційною програмою, зареєстровано недостовірне зростання показників фізичного стану.

Отже, ми спостерігали покращення показників фізичного стану в студенток ЕГ, а саме: показник гнучкості достовірно збільшився з $11,52 \pm 2,08$ см до $15,80 \pm 1,15$ см ($p < 0,05$), тоді як у студенток КГ – з $10,61 \pm 2,54$ см до $12,89 \pm 1,99$ см ($p > 0,05$). За показниками швидкості студентки ЕГ також мають перевагу. У дівчат КГ середній показник після педагогічного експерименту (ПЕ) становить $14,75 \pm 4,84$ см ($p > 0,05$), а у студенток ЕГ $11,32 \pm 1,95$ см ($p < 0,05$). За показником швидкісної витривалості з'ясувалося, що студентки КГ покращили його з $14,89 \pm 2,88$ разів до $15,06 \pm 3,11$ разів ($p > 0,05$), тоді як дівчата ЕГ достовірно покращили його з $14,40 \pm 2,80$ разів до $18,64 \pm 1,31$ разів ($p < 0,05$). Окрім того, у студенток КГ до ПЕ час відновлення становив $5,49 \pm 2,17$ с, а після ПЕ сягав $6,42 \pm 2,61$ с ($p > 0,05$), у студенток ЕГ він достовірно зменшився з $5,88 \pm 2,84$ с до $4,80 \pm 2,45$ с ($p < 0,05$).

Таким чином, використання сучасних оздоровчих технологій сприяє покращенню фізичного стану студентів і розвитку фізичних якостей.

Література:

1. Букова Л. Особливості впливу фізичних вправ аеробної спрямованості на рівень соматичного здоров'я студентів / Л. Букова, С. Урюпін // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2004. – Вип. 8. – Т. 2. – С. 48–51.
2. Касацька Т. Організація фізичного виховання студенток засобами оздоровчого фітнесу / Т. Касацька, С. Гейченко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : мат. VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л., 2012. – С. 142–146.
3. Крючек Е. С. Аэробика (содержание и методика проведения оздоровительных занятий) : учебно-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
4. Овчиннікова Н. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості / Н. Овчиннікова, С. Нестерова, В. Сосіна // Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 4. – С. 9–15.