

3. Нормативно-правові аспекти організації навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України / О. В. Попрошаєв, С. Г. Зінченко, Д. О. Каратаєва, С. О. Фішев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 9. – С. 134–140.
4. Попрошаєв О. В. Фізичне виховання в контексті інтеграції в загальноєвропейський освітній простір [Електронний ресурс] / О. В. Попрошаєв, О. А. Білик, М. В. Островський // Спортивна наука України. – 2015. – № 2. – С. 36–43.
5. Якименко Ю. І. Якість освіти – головний принцип Болонського процесу / Ю. І. Якименко // Проблеми модернізації освіти України в контексті Болонського процесу. – Київ : Вид-во Європ. ун-ту, 2004. – С. 27–29.

ДЕЯКІ ПИТАННЯ ЩОДО ПРОГРАМУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТОК

Андрій Огністий, Роман Власюк, Анна Бакалець

*Тернопільський національний педагогічний університет
ім. Володимира Гнатюка*

Актуальність. Обмеження у руховій діяльності та спеціальних оздоровчих занять людини з віком ведуть до передчасного вичерпання ресурсів організму і, внаслідок цього, зростання захворюваності. Негайні тенденції в стані здоров'я та недостатня фізична активність осіб призводять до погіршення якості життя (Р. Баннікова, О. Марченко, А. Рашед, 2008; В. Кашуба, 2010; J. D. Bowen, 2006; Н. Опришко, 2012).

У вітчизняній системі фізичного виховання для вирішення відповідного завдання використовується фізкультурно-оздоровчі заняття. Особливою популярністю серед студентської молоді є заняття оздоровчою фізичною культурою з використанням фітнес технологій – важливий чинник у профілактиці захворювань і збереженні високої якості життя [3].

Сьогодні індустрія спортивно-оздоровчих послуг пропонує велике розмаїття науково-обґрунтованих програм профілактико-оздоровчого спрямування (В. Сосіна, 2010; Л. В. Сіднева, С. А. Гоніянц, Т. С. Лисицька, 2000;

Л. Я. Івашенко, О. Л. Благій, Ю. А. Усачев, 2008), які сприяють сповільненню інволюційних процесів та підвищенню фізичного потенціалу організму (Ю. Б. Ячнюк, 2011; В. К. Бальсевич, 2009; М. Segar, 2008).

Сучасні фітнес технології відрізняються великим розмаїттям засобів, форм та спрямованістю, що використовуються під час занять. Розповсюдження отримали програми, які зміцнюють серцево-судинну та дихальну системи. До них відносяться ходьба, біг, їзда на велосипеді (у тому числі на кардіотренажерах), усі види аеробіки, танці [1, 2].

Фахівцями ретельно розроблені рекомендації щодо інтенсивності, кратності і тривалості занять [4]. Проте усі вони часто мають загальний характер, не враховують показників фізичного стану, які зазнають значних змін у дівчат не тільки внаслідок фізіологічних змін організму, а ще й з причин їх неконтрольованої рухової активності. Такий стан речей спонукав нас до більш глибокого вивчення означеної проблеми.

Метою дослідження було: обґрунтувати методіку оздоровчих занять студенток з врахуванням змін показників їх фізичного стану.

Об'єкт: оздоровча фізична культура студенток.

Предмет: програмування оздоровчих занять зі студентками з урахуванням показників їх фізичного стану.

Завдання:

1. Вивчити проблему організації та методіки проведення оздоровчих занять зі студентками ВНЗ в доступній науково-методичній літературі.

2. Розробити програму оздоровчих занять для студенток з урахуванням показників їх фізичного стану та перевірити її ефективність.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, метод анкетування, медико-біологічні, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Характеристика контингенту дослідження. Дослідження проводилось на базі фітнес клубу «Тонус», та груп фітнесу Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка та Тернопільського національного економічного університету. Загалом у дослідженні прийняло участь 34 студентки.

Аналіз сучасних методик дозволив нам сформулювати складові компоненти програми яка складалась з трьох блоків.

У перший блок були включені дані первинного тестування, а саме: показники фізичної підготовленості та рівень здоров'я.

Другий блок містив рекомендації, зауваження та попередження, які ґрунтуються на даних про стан здоров'я клієнта.

У третьому блоці програми ставилося завдання залежно від результатів отриманих у першому блоці. Наприклад, корекція ваги тіла клієнта і час необхідний для цього. Вибір складності програми для кожної учасниці експерименту добирався індивідуально.

Протягом чотирьох місяців дівчата відвідували заняття з аеробіки, які проводилися три рази на тиждень і самостійно займалися за розробленими індивідуально для кожної програми. Для того, щоб збільшити достовірність вихідних даних щодо ефективності розроблених програм, ми домовилися з тренерами аеробіки, щоб проводили свої заняття на одному і тому самому рівні складності, в той самий час.

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості після експерименту виявив тенденцію до покращення. Такі ж зміни спостерігалися і у показниках маси тіла, яка зменшилась на $1,6 \pm 0,11$ кг, зменшенні суми шкірно-жирових складок (зменшилася на $2,8 \pm 0,34$ мм) та жирової маси на 1,5 %.

Щодо фізіометричних показників, то завдяки бігу, плаванню та спортивній ходьбі, які ми рекомендували у наших індивідуальних програмах відбулося зменшення частоти серцевих скорочень за хвилину на $5,6 \pm 1,46$ уд./х в., що говорить про економізацію роботи серцево-судинної системи.

Після експерименту змінилися і показники соматичного здоров'я. Середнє значення силового індексу студенток експериментальної групи зросло на 5,1 %, завдяки збільшенню сили кисті, і знаходилося в межах норми. У досліджуваних контрольної групи силовий індекс в середньому зріс на 2,7 %.

Підводячи підсумок вище викладеного ми можемо зробити наступні висновки:

Аналіз сучасних фітнес-технологій дозволив нам розробити індивідуальні програми занять для студенток, які враховують рівень показників їх фізичного стану, вік, тренуваність організму. Спрямованість, інтенсивність та об'єм навантажень в оздоровчій програмі визначалися нами у відповідності з індивідуальними показниками фізичного стану дівчат. Оздоровчий

ефект досягався оптимальним співвідношенням інтенсивності і тривалості виконання вправ, правильного тренувального пульсового режиму.

Висновок. Апробація розроблених нами програм виявила достатню ефективність, що підтверджує позитивна динаміка показників фізичного стану студенток. У дівчат покращилася показники діяльності серцево-судинної системи, збільшився рівень рухової активності, усі вони повністю відмовилися від шкідливих звичок та почали раціонально харчуватися, що в кінцевому рахунку призвело до підвищення самооцінки здоров'я (8% мають ідеальний стан здоров'я, 15% добрий стан здоров'я, 31% посередній стан здоров'я та 46% задовільний стан здоров'я) та зниження можливого розвитку серцево-судинних захворювань (у 70% опитаних дівчат відсутній ризик розвитку серцево-судинних захворювань, в 30% опитаних – мінімальний).

Література:

1. Хоули Э. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Хоули, Б. Дон Френке. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 375 с.
2. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. світ, 2008. – 198 с.
3. Круцевич Т. Ю. Рекреация у физической культуре разных групп населения : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – Київ : Олімп. література, 2010. – 370 с.
4. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. для викл. і студ. / Товт В. А., Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Сусла В. Я. – Ужгород : ДВНЗ «УжНУ»; «Говерла», 2015. – 88 с.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ З РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ

Віра Семенов

ВСП Технологічний коледж НУ «Львівська політехніка»

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Загальні та спеціальні знання є основним компонентом змісту освіти з фізичної культури особистості. Вони визначаються рівнем інформації, за допомогою якого формується свідоме ставлення до процесів і явищ, що закріплюється в пам'яті людини у вигляді уявлень, фактів, понять і закономірностей [1, 2].