

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].

Рухова активність (РА) – це частка способу життя та поведінки людини. Поняття «рухова активність» включає в себе сумарний обсяг рухів, які виконує людина протягом своєї життєдіяльності. Як відомо, низький рівень РА негативно впливає на організм людини: сприяє зниженню не тільки фізичної працездатності, а й розумової [3, 4].

Біологічні, соціальні та особисті фактори обумовлюють рівень РА. Найбільш значимими можна вважати соціальні та особисті фактори, оскільки належний обсяг знань про рухову активність та її вплив на організм людини дозволить чітко організувати свою діяльність протягом дня. Тому необхідно приділяти більше уваги питанням методик визначення та організації рухової активності.

Мета дослідження. Визначити кореляційний взаємозв'язок рівня знань студентів I курсу з руховою активністю.

Методи дослідження. Для вирішення поставленого завдання використовувались наступні методи дослідження: контрольне тестування знань з курсу «Фізична культура»; метод реєстрації рухової активності за Фремінгенською методикою [4]; методи математичної статистики. У дослідженні брали участь юнаки та дівчата 15–17 років ($n=24$; $n=29$ відповідно) – студенти I курсу ВСП Технологічного коледжу НУ «Львівська політехніка».

Результати дослідження. Для виконання кореляційного аналізу використовувались дані:

- середній бал теоретико-методичних знань з курсу «Фізична культура»;
- рівень рухової активності (ккал).

Для цього було проведено наприкінці I курсу навчання контрольне тестування знань з курсу «Фізична культура».

Результати дослідження показали, що середній бал рівня знань з курсу «Фізична культура» на загальногруповому рівні у юнаків становить $7,8 \pm 0,71$, у дівчат – $8,6 \pm 0,70$ балів.

Рівень рухової активності визначався відповідно до реєстрації даних індивідуальних карт за Фремінгенською методикою. Були отримані наступні показники: у юнаків – $2941,21 \pm 120,19$ ккал, а у дівчат – $2725,48 \pm 109,91$ ккал (рис. 1).

Аналіз кореляційного взаємозв'язку показує, що між рівнем знань і показниками рухової активності, у даного контингенту досліджених, існує

середній статистичний зв'язок, оскільки коефіцієнт кореляції між даними показниками у юнаків становить $r=0,50$, у дівчат – $r=0,62$. Дані результати мають позитивну залежність ($r > 0$), яка вказує на те, що чим вищий рівень знань, тим вищий рівень рухової активності першокурсників.

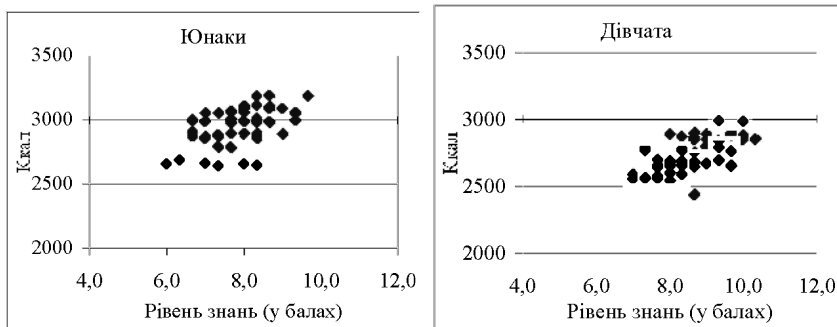


Рис. 1. Кореляційне поле залежності рівня знань від рівня рухової активності

Отримані результати кореляційного зв'язку, як у юнаків та і у дівчат підтверджуються критерієм значимості кореляції (за t -критерієм Стьюдента, де t розрахункове $>$ t критичного) при $p < 0,01$.

Висновки:

1. Знання є невід'ємною часткою процесу фізичного виховання та організації рухової активності студентів.
2. В результаті кореляційного аналізу визначився середній статистичний зв'язок рівня знань з руховою активністю.
3. Від організації та методики викладання навчального матеріалу залежить не лише теоретична підготовка студентів, а й рівень рухової активності.

Література:

1. Долбишева Н.Г. Основні положення спеціального курсу «Фізичне здоров'я» в системі освіти у старшокласників / Н.Г. Долбишева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2005. – № 17. – С. 10–18.
2. Кінденко В.П. Специфіка формування теоретичних знань з фізичної культури в учнів підліткового віку / Кінденко В.П. // Педагогіка і психологія. – 2000. – № 1. – С. 82–87.

3. Коломієць О. Спеціальні теоретичні знання – передумова ефективного процесу фізичного виховання школяра / О. Коломієць // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2002. – Вип. 6, т. 1. – С. 277–279.
4. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 230 с.

ДІАГНОСТИКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ

Олександра Романчук, Ольга Підсадочна, Ольга Мельник

Українська академія друкарства, м. Львів

Постановка проблеми. Діагностика (в медицині) – галузь науково-медичних знань, сутність якої складають теорія, методи і засоби постановки діагнозу про стан пацієнта. Діагностика фізичного стану студента полягає у визначенні його рівня підготовленості до занять фізичними вправами. Однією з таких значущих проблем є гіподинамія населення, особливо молоді, що навчається. Автоматизація виробничих процесів, глобальна комп'ютеризація, перевага в нашому суспільстві переважно розумової праці операторської спрямованості – все це сприяє малорухливому способу життя. Прямим наслідком цього є суттєве «омолоджування» серцево-судинних та легених захворювань, відхилень у розвитку опорно-рухового апарату, значне збільшення різних алергійних реакцій та інших негативних відхилень у розвитку молодого покоління. З огляду на ці зміни особливе занепокоєння викликає зростання кількості школярів і студентів, яких за станом здоров'я для занять фізичним вихованням відносять до спеціальної медичної групи

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку С.М. Канішевського (2008), Н.І. Туричної (2010) та інших фахівців негативні тенденції є результатом впливу ряду факторів, один з яких – відсутність реальної інформації про стан здоров'я молоді, що навчається. Як відмічає ряд спеціалістів, одним із перспективних напрямів підвищення якості та ефективності процесу фізичного виховання студентів є вдосконалення технологій педагогічного контролю, що дозволяє організувати процес на основі диференційованого