

3. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. О. Котов. – Харків, 2003. – 24 с.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІВЧАТ 17–19 РОКІВ

Олена Ярмак

Білоцерківський національний аграрний університет

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Студентська молодь розглядається як специфічна група населення, яка має свої особливості у способі життя, ціннісні орієнтації, еталони поведінки і мотиви діяльності. Соціальна значимість здоров'я молоді обумовлена тим, що вони представляють собою найближчий репродуктивний, інтелектуальний, економічний, соціальний, політичний та культурний резерв суспільства [2].

Зниження рухової активності розглядають як один з основних факторів, який сприяє розвитку цілому ряду хвороб, зокрема: гіпертонічній хворобі, атеросклерозу, ішемічній хворобі серця та інфаркту міокарда, вегето-судинній дистонії, ожирінню, порушенням постави з пошкодженням кісткового та м'язового апарату. Особливо вразливою є серцево-судинна система, яка проявляється погіршенням функціонального стану серця та зниженням економичності його роботи [3].

В умовах техногенного процесу розвитку суспільства проблема збереження здоров'я має ключове значення. Доступні та ефективні форми рухової активності, спеціально організовані, в рамках програм фізкультурно-оздоровчих занять, які можна виконувати як самостійно, так і під керівництвом персоналу фітнес-центрів, особливо користуються попитом. Серед усіх здоров'я формуючих технологій визначне місце належить оздоровчому фітнесу. Його широкий та багатогранний оздоровчий ефект був підтверджений численними науковими дослідженнями [4, 5]. Позитивний вплив фізичних навантажень виражається у нормалізації функціонального і морфологічного стану організму, підвищенні фізичної підготовленості та працездатності, загального фізич-

ного стану осіб, які займаються. Виявлений оздоровчий ефект став основою для науково-методичного обґрунтування різноманітних фітнес-програм, які є практичним втіленням фізкультурно-оздоровчих технологій [1, 3, 5].

Мета дослідження – визначити вплив занять оздоровчим фітнесом на фізичний стан дівчат 17–19 років у процесі фізичного виховання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; антропометричні методи досліджень; фізіологічні методи досліджень; педагогічні методи досліджень; статистичні методи обробки отриманих даних.

Організація дослідження: у дослідженні взяли участь 60 студенток I-II курсу Білоцерківського національного аграрного університету у віці 17–19 років з різним рівнем фізичного стану. За результатами медичного огляду на початку навчального року всі вони віднесені до основної та підготовчої медичним групам.

Результати досліджень та їх обговорення. Для визначення впливу занять оздоровчим фітнесом на фізичний стан студенток, нами було проведено анкетування, за допомогою якого були відібрані засоби, які у рейтингу популярних зайняли перші чотири місця: аеробіка, степ-аеробіка, стретчинг, пілатес. Особливості їх впливу визначались в процесі шестимісячного впровадження в навчальний процес (жовтень-березень).

Враховуючи отримані результати фізичного стану студенток на початку педагогічного експерименту, інтенсивність навчальних занять оздоровчим фітнесом обмежувалась рівнем толерантності серцево-судинної та дихальної систем до фізичних навантажень, кратність занять складала 4 години на тиждень обов'язкових і 2 години додатково за бажанням студенток у поза навчальний час.

В результаті впровадження засобів оздоровчого фітнесу в навчальний процес нами було встановлено, що заняття 2–3 рази на тиждень протягом шести місяців мають позитивний вплив на всі компоненти фізичного стану, про що свідчать результати отримані в кінці педагогічного експерименту.

Порівнювальний аналіз вихідних та кінцевих показників фізичного розвитку дозволяє встановити про статистично достовірні зміни у студенток МТ, яка зменшилась на 4,1 кг, що склало 6,7% при $p < 0,05$ та обхват тазу на 5,5 см, що склало 5,3% при $p < 0,05$ відповідно.

Систематичні заняття аеробікою та степ-аеробікою позитивно вплинули на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, а також фізичної працездатності, зокрема ми виявили статистично достовірні зміни ЧСС у спокої, даний показник зменшився на 7,7 удари за хвилину, що склало 8,7% при $p < 0,05$. Індекс Руф'є покращився на 8,6% при $p < 0,05$, слід зауважити, що 50,1% студенток відповідало середньому рівню, а задовільному 33,3%.

Показники артеріального тиску, а також проби із затримкою дихання не зазнали суттєвих змін.

Позитивні зміни також відбулися у показниках фізичної підготовленості, статистично достовірні зміни відбулися з бігу на 2000 м, час подолання дистанції зменшився на 1 хвилину і 16 секунд, що склало 5,8% при $p < 0,05$, даний факт свідчить про покращення загальної витривалості. Результат стрибків у довжину з місця покращився на 6,5% при $p < 0,05$, а результат у стрибках на скакалці покращився на 22,5% при $p < 0,01$, що свідчить про розвиток швидкодію-силових та силових якостей.

Заняття пілатесом вплинули на рівень розвитку силової витривалості рук та черевного пресу. Позитивна динаміка підтверджується достовірними змінами у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи на 34,8% при $p < 0,01$, та підніманні тулуба в сід з положення лежачи на 25,9% при $p < 0,01$.

Заняття стетчингом позитивно вплинули на розвиток гнучкості, що статистично достовірно підтверджується у нахилі тулуба з положення сидячи на 24,5% при $p < 0,01$.

Висновок. Таким чином, наявність оздоровчого ефекту виявленого у студенток обумовлена тренуваннями за участю в роботі великої кількості м'язових груп з переважно аеробним механізмом енергозабезпечення, а також широким спектром мотиваційних орієнтирів з урахуванням індивідуальних інтересів та потреб.

Література:

1. Венгерова Н. Н. Стретчинг как средство изменения соматического здоровья девушек 17–18 лет / Н. Н. Венгерова, О. Е. Пискун, С. А. Возовиков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2009. – № 4 (50). – С. 29–33.
2. Горелов А. А. К вопросу о необходимости разработки системных механизмов обеспечения студенческой молодёжи оптимальными двигательными режи-

- мами / А. А. Горелов, В. И. Лях, О. Г. Румба // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 9 (67). – С. 29–34.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. світ, 2008. – 198 с.
 4. Колос Н. А. Особенности морфофункционального развития студентов / Н. А. Колос, И. Й. Малинский, В. В. Яременко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12. – С. 59–61.
 5. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкис. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 375 с.

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА РУХОВІ ЯКОСТІ КУРСАНТОК

Сергій Романчук¹, Орест Лесько², Василь Дзяма¹

*¹Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного,*

²Львівська національна академія мистецтв

Постановка проблеми. На сьогоднішній день постала гостра проблема зі станом здоров'я населення нашої країни, а зокрема молоді. Заняття фізичним вихованням повинні відігравати важливу роль у зміцненні здоров'я та його збереження. В даний час не викликає сумніву факт можливості позитивного впливу фізичних вправ на стан фізичного і психічного здоров'я, поліпшення діяльності різних систем і органів. В умовах погіршення екології, постійного стресу і гіподинамії боротьба за здоров'я людини, а зокрема майбутньої мами стає одним з найважливіших завдань суспільства [1, 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значну роль у боротьбі за здоров'я студенток і курсанток відводять оздоровчим програмам фізичної культури (фітнесу), покликаних задовольнити запити різних вікових груп і верств населення (Г. В. Глова 2007; М. М. Линець 2002, В. Ю. Соціна 2011; У С. Шевців та ін.). Система вправ Дж. Пілатеса була створена близько ста років тому німецьким лікарем, тренером і спортсменом Джозефом Пілатесом. Наприкінці минулого століття метод Дж. Пілатеса був відроджений і модернізований. Вихідною базою даної системи було всього