

ВПЛИВ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЛИЖНОЮ ПІДГОТОВКОЮ  
НА ФІЗИЧНИЙ ТА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Марта Ярошик, Марія Ярошик, Ігор Лапичак**

*Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів*

**Анотація.** Стаття присвячена вивченню впливу рекреаційних занять лижною підготовкою на показники фізичного та емоційного стану осіб юнацького віку. Досліджено фізичний розвиток та емоційний стан студентів. Визначено динаміку показників фізичних якостей та тривожності студентів під впливом рекреаційних занять лижною підготовкою. З'ясований позитивний вплив рекреаційних занять лижною підготовкою на фізичний та емоційний стан молоді.

**Ключові слова.** Лижна підготовка, фізичний стан, емоційний стан, студенти, рекреаційні заняття.

**Abstract.** The article is sanctified to the study of influence of the ski preparation on the measurement of the physical and emotional state of persons of youth age. It was investigated the physical and emotional state of the students. It was calculated the measurement the dynamics of physical qualities and anxiety of the students under the recreational engaging in ski preparation. It was investigated the positive influence of the ski preparation on the physical and emotional state of persons of youth age.

**Key words.** Ski preparation, physical state, emotional state, students, recreational employments.

**Актуальність.** Одним із найважливіших завдань фізичного виховання є збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління. На думку науковців, засоби лижної підготовки здійснюють найбільш дієвий оздоровчий ефект на організм студентської молоді (С. Косівська, 2017; В Ворона, 2011; Т. Сидорова, 2010). З огляду на те, що за останні роки здоров'я молодого покоління погіршується та збільшується захворюваність, питання впливу рекреаційних занять лижною підготовкою на фізичний та емоційний стан студентів не втрачають своєї актуальності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій показав, що лижну підготовку як акцентовано-оздоровчий засіб фізичного виховання школярів досліджував А. М. Антонов (1997). Вплив засобів лижної підготовки на рівень розвитку фізичних якостей школярів досліджено у роботах О. О. Аввакуменка (2000), Н. О. Беляєвої (2009) та В. В. Ворони (2011, 2016). Оздоровчий вплив

занять лижною підготовкою висвітлили у наукових працях Л. С. Каганов (1990), Д. Д. Донський (1990), Л. Д. Назаренко (2003), Т. І. Раменська (2004), Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець, П. М. Матрин (2010). Зв'язок навчання техніці лижного спорту з розвитком фізичних якостей висвітлив О. Ю. Ажиппо (2003). Особливості викладання лижного спорту у ЗВО спортивного профілю і вплив практичних занять на показники фізичного розвитку та емоційного стану дослідили Т. В. Сидорова (2010), М. Я. Ярошик та М. В. Стефанишин (2012).

**Мета дослідження** – дослідити вплив рекреаційних занять з лижної підготовки на фізичний та емоційний стан студентів.

Для вирішення поставленої мети був здійснений теоретичний аналіз та узагальнення інформаційних джерел, педагогічне спостереження та математична обробка даних.

У результаті проведених досліджень ми з'ясували значний вплив засобів лижної підготовки на фізичний та емоційний стан студентів (табл. 1).

Таблиця 1

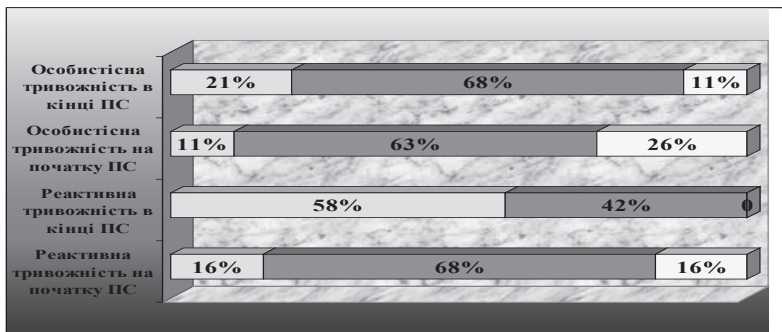
**Динаміка показників фізичного стану студентів  
під впливом засобів лижної підготовки (n=77)**

Показники	На початку ПС $x \pm \sigma$	В кінці ПС $x \pm \sigma$	Приріст, %	p
Динамометрія права кисть, кг	3,8 $\pm$ 0,7	4,1 $\pm$ 0,6	7,9	p $\leq$ 0,05
Динамометрія ліва кисть, кг	3,6 $\pm$ 0,7	3,9 $\pm$ 0,7	8,3	p $\leq$ 0,05
Нахил тулуба вперед, см	14,0 $\pm$ 7,6	16,9 $\pm$ 7,2	20,7	p $\leq$ 0,05
Згинання та розгинання рук за 60 с, кількість разів	30,6 $\pm$ 7,5	32,2 $\pm$ 7,8	5,2	p $\leq$ 0,05
Підйом прямих ніг до кута 90° за 30 с, кількість разів	19,0 $\pm$ 2,4	21,0 $\pm$ 2,7	9,3	p $\leq$ 0,05
Стрибок у довжину з місця, м	2,1 $\pm$ 0,2	2,3 $\pm$ 0,2	9,5	p $\leq$ 0,05
Біг 60 м, с	8,3 $\pm$ 0,7	8,0 $\pm$ 0,7	3,6	p $\leq$ 0,05
Човниковий біг 10x5 м, с	13,5 $\pm$ 0,9	12,7 $\pm$ 1,0	5,9	p $\leq$ 0,05
Тест „Фламінго”, кількість спроб	3,0 $\pm$ 1,9	2,0 $\pm$ 1,0	49,0	p $\leq$ 0,05
Індекс Гарвардського степ-тесту	103,7 $\pm$ 11,6	108,6 $\pm$ 10,7	4,7	p $\leq$ 0,05
Проходження рівнинного відрізка 50м ковзним класичним кроком, кількість кроків	32 $\pm$ 6	26 $\pm$ 6	18,7	p $\leq$ 0,05
Пересування на паралельних лижах з попереднім відштовхуванням 50 м, кількість відштовхувань	14 $\pm$ 3	12 $\pm$ 3	14,2	p $\leq$ 0,05

Було визначено, що у студентів до кінця педагогічного спостереження відбулося незначне зниження маси тіла на 0,9% (0,6 кг) ( $p \geq 0,05$ ) показники ЧСС у стані спокою знизилися на 8,3%. Так, на початку рекреаційних занять лижною підготовкою ЧСС складала  $86,1 \pm 10,1$  уд/хв., а в кінці –  $78,7 \pm 7,1$  ( $p \leq 0,05$ ). Варто зазначити, що заняття позитивно вплинули і на показники АТ. Значні зміни спостерігалися у показниках діастолічного АТ – від  $75,6 \pm 7,9$  мм. рт. ст. на початку педагогічного спостереження до  $67,2 \pm 5,9$  мм. рт. ст. у його кінці. Зміна показників АТ систолічного складала відповідно  $134,5 \pm 8,3$  мм. рт. ст. та  $124,4 \pm 10,3$  мм. рт. ст., що відповідає 7,5%. Недостовірними були зміни показника ЖЕЛ. Приріст склав 0,26 л (7%). Позитивні зміни у діяльності серцево-судинної та дихальної систем під впливом занять з лижної підготовки спричинені аеробним характером роботи даного виду рухової діяльності.

Безперечно, позитивні зміни у показниках фізичного розвитку відобразилися на оцінці фізичного стану молоді. Повторно визначивши такі показники студентів як: маса тіла, ЧСС спокою та АТ, ми оцінили рівень їхнього фізичного стану застосувавши формулу О. Я. Пирогової. Отримані результати засвідчили приріст показника на 26%. Згідно отриманих даних виявлено, що середнє значення показника на початку рекреаційних занять було 0,506, а по закінченні зросло до 0,639 ( $p \leq 0,05$ ). Ці дані свідчать про достовірне покращення рівня фізичного стану студентів з нижчого за середній до середнього рівня під впливом засобів лижної підготовки.

Окрім того в результаті проведених досліджень, було встановлено, позитивну динаміку змін емоційного стану студентів під впливом засобів лижної підготовки (рис. 1).



Умовні позначення:

□ – низький рівень тривожності (PT)    ■ – середній PT    □ – високий PT

Рис. 1. Оцінка рівнів тривожності студентів впродовж педагогічного спостереження

Так, 58 % студентів мали низький рівень реактивної тривожності, 42 % осіб – середній. Позитивним є те, що з високим рівнем тривожності не виявлено жодного студента. Виявлені зміни є достовірними. Щодо особистісної тривожності то зміни були незначними і недостовірними ( $p \geq 0,05$ ): до занять вона була низькою у 11 % опитуваних, середньою у 63 % осіб, високою у 26 % студентів. Після занять ці показники відповідно стали 21 %, 68 % та 11 %. Ці результати свідчать, що особистісна тривожність є відносно сталою, практично незмінною величиною.

Проведене дослідження дозволяє зробити наступні **висновки**:

1. Рекреаційні заняття лижною підготовкою позитивно впливають на розвиток фізичних якостей, зокрема: рівноваги, гнучкості, сили, витривалості та швидкості. Виявлені у ході дослідження зміни у показниках фізичних якостей є достовірними ( $p \leq 0,05$ ).

2. Оцінка фізичного стану студентів під впливом засобів лижної підготовки достовірно покращилася і зросла із 0,506 до 0,639 ( $p \leq 0,05$ ). Так, рівень фізичного стану із нижчого за середній рівень став середнім.

3. Динаміка змін емоційного стану студентів під впливом засобів лижної підготовки позитивна. Результати щодо рівня реактивної тривожності показали значне її зниження. З високим рівнем тривожності не виявлено жодного студента.

#### *Список використаних джерел:*

1. Ворона В. В. Вплив засобів лижної підготовки на рівень фізичного здоров'я підлітків / В. В. Ворона // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 1. – С. 7–9.

2. Косівська С. Вплив засобів лижної підготовки на рівень фізичної підготовленості студентів її курсу факультету фізичного виховання в ході практичних занять дисципліни «Теорія і методика викладання лижного спорту» [Електронний ресурс] / С. Косівська. – Режим доступу: <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/2017-01/2017-01-29.pdf>

3. Сидорова Т. В. Викладання лижного спорту у ВНЗ спортивного профілю з урахуванням спортивної спеціалізації студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. В. Сидорова. – Харків, 2010. – 20 с.

4. Ярошик М. Я. Вплив дисципліни «Теорія і методика лижних видів спорту» на емоційний стан студентів ВНЗ сфери фізичного виховання і спорту України / М. Я. Ярошик, М. В. Стефанишин // Спортивна медицина, лікувальна фізкультура та валеологія – 2012 : матеріали XVI Міжнар. наук.-практ. конф. – Одеса, 2012. – С. 192–194.