

го рівнем фізичного стану і недостатньої ефективності для осіб з високим та вище середнього рівнем фізичного стану.

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ АЕРОБІКИ

ТАРАН ЮЛІЯ

Український державний університет фізичного виховання

Особливістю сучасних видів фітнес-програм є наявність гучних назв, музичного супроводу, оригінальність методик і емоційність занять, що сприяє залученню до них широкого кола населення. Для підвищення мотивації до регулярних і систематичних занять, крім зовнішньої привабливості, необхідно враховувати їх оздоровчу цінність, яка визначається характером впливу на організм. Складність рішення цієї проблеми обумовлюється відсутністю об'єктивних критеріїв оцінки ефективності занять.

На основі вивчення морфо-функціонального статусу, рівня фізичної працездатності і підготовленості нами була розроблена система оцінки фізичного стану, яка являла собою шкалу з п'яти рівнів і дозволила виявити характер змін, обумовлених заняттями танцювальною аеробікою, степ-аеробікою і програми, яка поєднувала в тижневому циклі обидва види занять (комбінована програма).

Усі три програми здійснювали оздоровчий вплив, який проявився в нормалізації морфо-функціональних показників (маси тіла, пропорцій частин тіла, ЧСС, АТ в спокої), підвищенні рівня фізичної працездатності (PWC 170, МПК), покращенні суб'єктивних відчуттів. Специфіка оздоровчого ефекту полягала в особливостях впливу цих програм на окремі показники фізичного стану. Заняття степ-аеробікою більш виражено впливали на гемодинамічні показники і рівень спритності. Танцювальна аеробіка сприяла розвитку гнучкості, швидкісно-силових можливостей і координації. На заняттях за комбінованою програмою підвищення працездатності відбувалося за рахунок покращення метаболічних показників фізичної працездатності і морфологічного статусу, швидкості рухів. За іншими показниками результати тих, що займалися за цією програмою знаходились в діапазоні між значеннями аналогічних показників жінок, які займалися танцювальною і степ-аеробікою, що свідчить про поєднання ефектів танцювальної і степ-аеробіки в заняттях, які проводилися згідно комбінованої програми.

Було відзначено недостатній вплив занять степ-аеробікою і за комбінованою програмою на розвиток м'язів черевного пресу і усіх видів про-

грам - на статичну витривалість, що потребує застосування в заняттях більшої кількості вправ, спрямованих на розвиток цих якостей.

Розроблена система оцінки дозволяє виявити індивідуальний рівень фізичного стану тих, що займаються. Перехід значень цього показника в новий рівневий діапазон може бути критерієм ефективності занять і основою для внесення корекцій в методику оздоровчих програм.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ, ХВОРИХ ХРОНІЧНИМ БРОНХІТОМ, В УМОВАХ ДИТЯЧОГО САДКУ

МАШАНОВА МАРИНА

Харківський державний інститут фізичної культури

Значне розповсюдження хронічних неспецифічних захворювань легень поміж дітей дошкільного віку обумовила пильну увагу до цієї проблеми, як з боку дитячих лікарів, так і фахівців фізичного виховання та спорту. Між цих захворювань ведуче місце займає хронічний бронхіт. Розповсюдженість цієї хвороби обумовлена безліччю причин, перш за все, недосконалістю способів захисту проти інфекції та особливістю будови дихального апарату. Значну допомогу у виробленні захисних реакцій організму відіграють фізичні вправи та ігри.

Відомо, що при захворюваннях дітей раннього віку використовуються майже всі засоби фізичної культури, які застосовуються для фізичного виховання дітей. Однак, слід враховувати три основні моменти:

- лікувальна фізична культура використовується відповідно до особливостей захворювання, його періоду, важких та особистих проявів;
- гімнастичні вправи та інші засоби фізичної культури змінюються відповідно до рівня психомоторного розвитку, який у хворої дитини час-то відхиляється від фізіологічного рівня;
- засоби та способи використання фізичних вправ повинні відповідати віку хворої дитини.

Важливе місце у розробці такої програми займають медико-педагогічні спостереження (МПС) за дітьми під час занять лікувальною фізкультурою. Вони доповнюють знання отримані внаслідок медичного обстеження.

При обстеженні дітей дошкільного віку, хворих на хронічний бронхіт, використовувалися:

- клінічні методи (опитування, огляд, перкусія, аускультация, пальпация);
- метод оінки фізичного розвитку (соматоскопія, антропометрія);
- метод оінки дихальної системи (спірометрія, пневмотахометрія);