

занять спостерігається висока точність у диференціюванні просторових характеристик.

2. Встановлено значний розмах періодичних коливань впродовж дня показників точності диференціювання у межах від 23 до 34 %.

3. При порівнянні денної динаміки диференціювання фізичних вправ режимом дня кожного окремого студента встановлена певна типовість реагуванні на час дня. Виявлено чотири типи: двопіковий, однопіковий, пік плато та розтягнутий двопіковий. В основі формування виявлених типів періодики лежить різна структура режиму дня та, особливо, розташування у ньому навчальних занять зі спортивних дисциплін та тренування.

4. Встановлено, що максимальна акрофаза точності диференціювання фізичних вправ припадає на час найбільших фізичних навантажень впродовж дня. Її величина порівнянно збільшується тоді, коли розподіл навантаження розпорядку дня є стабільним.

ЛІТЕРАТУРА

5. Бобко Н.А. Біоритми людини та їх використання у фізіології праці: (обзор) // Физиолог. журн. – Київ, 1992. – Т.38.- №3. – С.96-105.
6. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в условиях нарушения циркадных ритмов // Наука в олимпийском спорте. – Київ, 1996. - №1. – С.53-59.
7. Степанова С.И. Биоритмологические аспекты проблемы адаптации. М.: Наука 1986. - 241с.
8. Харабуга С.Г., Чорненька Г.В. Добовий біоритм і ефективність навчання техніки легкоатлетичних вправ / Матеріали науково-практичної конференції легкої атлетики. – Львів, 4-7 лютого 1999. – С.43.

THE DEPENDENCE OF DAYLY DYNAMICS TO DIFFERENTIAL THE PHYSICAL EXERCISES FROM PECULIARITIES OF DAY REGIME OF STUDENTS-SPORTSMEN

GALYNA CHORNENKA

Lviv State Institute of Physical Culture

The best indices of differentiation of physical exercises were shown by students sportsmen during permanent physical load till a day. The stable day regime promotes the appearance of status of optimal readiness at hours of highest physical load. The 4 types of reaction on day time that is associated with different day regime of students-sportsmen.

ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАНЯТЬ ШКОЛЯРОК СТАРШИХ КЛАСІВ

УЛЯНА ШЕВЦІВ

Асоціація оздоровчого спорту м.Львів

На порозі двадцять першого століття в центрі уваги суспільства опинилася проблема здоров'я людини. В умовах розбудови незалежності нашої держави воно гостріше постає проблема формування здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я людей. Адже через вплив ряду негативних чинників стає

здоров'я населення України погіршується. Важкий стан економіки, зниження матеріального достатку, безробіття викликає розпач, стан загальної депресії, що насамперед позначається на показниках здоров'я. Тому так важливо протиставити цим явищам фізичну активність, формувати мотивацію до збереження і зміцнення здоров'я, від яких, значною мірою, залежить стан здоров'я людини [1].

Фізична культура є важливим засобом у системі освіти та виховання дітей шкільного віку, формування в них основ здорового способу життя, організації корисного дозвілля та активного відпочинку, розвитку та відновлення фізичних сил, реабілітації та корекції здоров'я, виховання позитивних моральних та вольових якостей [4].

Значна кількість школярів є фізичними вправами тільки під час проведення уроків, що звичайно замало для їхнього фізичного розвитку. Недостатня рухова активність призводить до негативних наслідків: появи зайвої ваги, відхилень у стані здоров'я, відставання у фізичному розвитку та ін.. Таке становище насторожує всіх хто несе відповідальність за здоров'я дітей і, насамперед, батьків та працівників фізичної культури, що покликані забезпечувати виховання здорового покоління.

Фізичне виховання підростаючого покоління є органічною складовою частиною системи виховання та освіти, учнів служить всебічному розвитку школярів, їхній підготовці до життя, праці і захисту Батьківщини [2].

У процесі фізичного виховання в загальноосвітніх школах вирішуються завдання зміцнення здоров'я школярів, розвитку їхніх фізичних здібностей, формування вміння підтримувати свій організм здоровим, на основі знань його функціональних можливостей, рухових вмінь та навичок, звички до самостійних занять фізичними вправами, виховання активної життєвої позиції, працьовитості, моральних і вольових якостей, колективізму, сміливості, рішучості, наполегливості [5].

Ефективність навчально-виховного процесу в школі багато в чому залежить від організації фізкультурно-оздоровчої роботи. Адже, відомо, що уроки фізичної культури в школі не можуть задовільнити потребу у необхідній руховій активності школярів [3]. Тому цей дефіцит необхідно компенсувати за рахунок фізкультурно-оздоровчих заходів. Шейпінг, враховуючи популярність, оздоровчу та індивідуальну значущість, виступає найбільш прийнятним видом роботи з підлітками. Вправи шейпінгу здатні розвивати усі фізичні якості. Спеціально розроблені програми для школярок спроможні інтенсивно розвивати фізичні якості в певний період часу, враховуючи сенситивні періоди їхнього розвитку, сприяти формуванню фігури. Шейпінг – система передбачає декілька технологій індивідуального вдосконалення. У шейпінгу слово “технологія” означає знання точної послідовності та об'єму дій, правил, режимів, яким потрібно слідувати для досягнення гарантованого результату. Вибір виду шейпінг-технології залежить від самої людини: шейпінг-класік, шейпінг-терапія, шейпінг-юні, шейпінг для вагітних, шейпінг-про, шейпінг “тонких” тіл та шейпінг – конкурси. Зупинимося на короткій характеристиці окремих видів.

Шейпінг-класік – це комплексна система фізичного вдосконалення жінки, що гармонійно включає в собі фізичну культуру, хореографію, моду. Основою системи служить уявлення про еталон фізичного вдосконалення, так звана шейпінг-модель.

Шейпінг- юні – передбачена для гармонійного розвитку дітей і підлітків, виховання фізично і естетично розвинутих дітей.

Метою роботи визначено покращення ефективності уроку фізичної культури в школі, його насиченості шляхом впровадження сучасної “шейпінг“-технології для дівчат старшого шкільного віку.

У роботі передбачається вирішення таких завдань:

1. Встановити можливість впровадження “ шейпінг“- системи у шкільну програму.
2. Вивчити вплив занять шейпінгом на стан фізичного розвитку школярів старших класів.
3. Розробити та апробувати урочну програму шейпінг-тренувань.
4. Експериментально обґрунтувати ефективність впливу впровадженої програми на організм школярів.

Для вирішення поставлених завдань будуть використані такі методи: аналіз літературних джерел, анкетування, педагогічний експеримент та статистична обробка результатів дослідження.

У роботі передбачається розробити комплекс урочних програм з шейпінгу та впровадити їх на уроках фізичної культури з метою покращення фізичного стану школярів старших класів.

ЛІТЕРАТУРА

5. Бажуков С.М. *Здоровье детей – общая забота.* М. : ФНС, 1987.
6. Бузюн О.І., Завацька Л.А., Завацький В.І. *Практикум з фізичної культури: Навчальний посібник.* – Луцьк : Надстир'я, 1994. – 216 с.
7. Завацький В.І. *Фізіологічна характеристика розвитку організму. Школярів .* – Луцьк : Надстир'я, 1994.
8. *Збірник законодавчих та нормативних актів про освіту. Випуск 1, П. – К., 1994.*
9. Козленко М.П. *Виховання у школярів інтересу до фізкультури і спорту.* – К., 1982.

THE WAYS OF THE DECISION OF THE ACTIVIZATION PROBLEM AMONG THE SENIOUR SCHOOLGIRLS AT THE PHYSICAL CULTURE LESSONS

ULIANA SHEVTSIV

Lviv State Institute of Physical Culture

The aim of the paper is to improve of the physical culture lessons effectiveness. The paper suggest to work out the 45 minutes program for physical culture lessons.

ПСИХОФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТОК, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ

ОЛЕНА ЯРМОЩУК

Львівський державний інститут фізичної культури

У сучасній науково-методичній літературі гостро стоїть проблема підготовки військовослужбовців жінок. Це зумовлено, насамперед, прийняттям закону, який