

Keywords: titbol - gymnastics method, correcting gymnastics.

Література

1. Гонтарук Л. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі: Навч. посіб. Ч.1.- Львів: Львівська Політехніка, 2001. – 146 с.
2. Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: Дис ... докт. наук по физ. восп. и спорту. -Киев, 2000. - 44 с.
3. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины. – К., 1993. - 255с.
4. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. -К.: Здоров'я, 1991. - 254с.
5. Мухін В.М. Фізична реабілітація. - К.: Олімпійська література, 2000. -424с.
6. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Початкова книга – Богдан, 2004. – 272 с.

СТАВЛЕННЯ ЖІНОК ВІКОМ 28-50 РОКІВ ДО ЗАНЯТЬ АКВА-АЕРОБІКОЮ

ЛЕСЯ ПЕТРИНА, РОМАН ПЕТРИНА, ОЛЕГ БУБЕЛА

Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність. Століттями у представників різних цивілізацій вода використовувалась для занять фізичними вправами та активного відпочинку. Виконання фізичних вправ у воді суттєво відрізняється, від виконання вправ на суші, адже вода має певні властивості, впливаючи, як на функції багатьох систем організму, так і на особливості рухів різними ланками тіла. Фізичні особливості водного середовища дозволяють, як полегшувати так і ускладнювати виконання рухів, посилюючи оздоровчий ефект.

Порівняно недавно, вода стала альтернативним терапевтичним засобом і на її основі зробляля повноцінні реабілітаційні курси, які користуються широкою популярністю у людей з різноманітними фізичними можливостями і потребами [1,3,4].

Із розвитком різних видів фітнесу поступово здобуває своїх прихильників система фізичних вправ у воді - аква-аеробіка. Здебільшого зацікавлення до занять аква-аеробікою проявляє жіноча частина населення. Для залучення до занять цим видом аеробіки постає необхідність вивчення ставлення жінок до особливостей та методики проведення занять аква-аеробікою.

Мета дослідження: визначити ставлення жінок віком 28-50 років до занять аква-аеробікою.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури: вивчення, методи математичної статистики.

Результати дослідження: Вивчивши чинники і причини появи нетрадиційних способів підвищення рухової активності у вигляді нових видів і форм аеробіки, ми прийшли до висновку, що переважаючим чинником є соціально-економічні умови, які склалися в Україні на даний період часу.

Для вивчення ставлення жінок до занять фізичною культурою, спортом і нових способів рухової активності була використана розроблена нами спеціальна анкета. Відповіді на запитання анкети допоможуть краще зрозуміти мотиви та знайти підходи, щодо активного залучення жінок до занять фізичними вправами.

Згідно висновків наукових досліджень, щодо причини популярності аеробіки в Україні слід назвати насамперед розвиток нових напрямків музики і сучасних танців, їх

широка популяризація по телебаченню, можливість особистої причетності до цього яскравого спорту-мистецтва.

Через відсутність складних акробатичних елементів, наявність сучасних танцювальних рухів та виражений оздоровчий ефект аква-аеробіка стала привабливою для великої кількості жінок різного віку та стану здоров'я.

На запитання анкети - з якою метою ви займаєтесь аква-аеробікою жінки відповіли таким чином: для зміцнення здоров'я - 28%, для зменшення маси тіла - 22%, для поліпшення фізичної підготовленості - 2%, потреба у спілкуванні - 3%, виклик самому собі - 2%, поліпшення самопочуття - 11%, потреба у фізичній активності - 24%, наявність вільного часу - 8%. (рис. 1.).

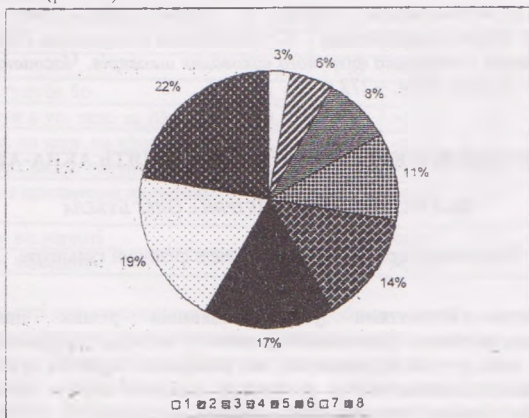


Рис. 1. Мета занять аква-аеробікою (%).

Як видно із відповідей на запитання анкети основними мотивами занять аква-аеробікою є бажання зміцнити або покращити рівень здоров'я і фізичної підготовленості та у фізичній активності.

Цікавими на нашу думку були відповіді на запитання - які зміни Ви відчули під впливом занять аква-аеробікою? Під впливом занять настрої покращився у 51% жінок, апетит покращився у 14%, покращився сон у 16% респондентів, з'явилась впевненість у своїх силах - у 17%, не відчули змін - 2% (рис. 2.).

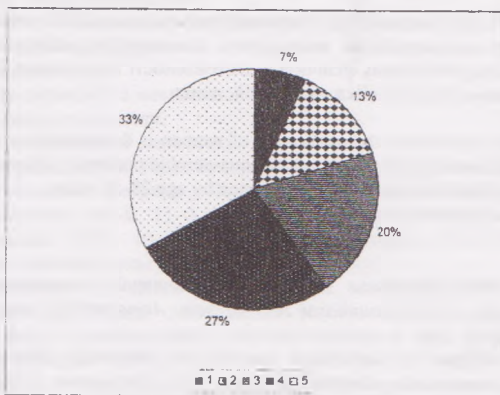


Рис. 2. Суб'єктивні відчуття жінок під впливом занять аква-аеробікою (%).

За допомогою анкети ми спробували з'ясувати, що саме жінкам подобається у заняттях аква-аеробікою? Серед опитаних жінок – 43% подобається зміст програм занять, 10% опитаних жінок подобається організація та методика провадження занять, 10% жінок надають перевагу соціальним факторам, та 36% типу рухової активності. Результати зображені на рис 3.

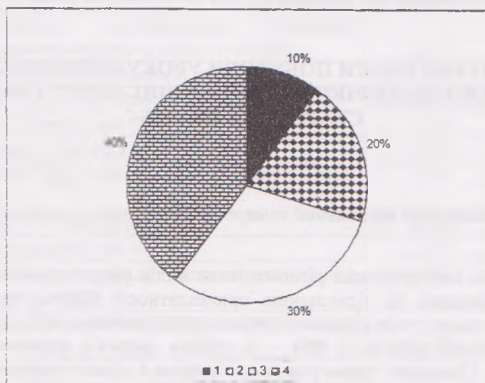


Рис. 3. Уподобання жінок щодо занять аква-аеробікою (%).

Висновки

1. Сучасні види оздоровчої гімнастики дозволяють задовольнити зростаючі потреби різних вікових груп і потреб населення, що бажають займатися для покращення свого здоров'я з використанням засобів науково-технічного прогресу та добре зарекомендованих оздоровчих систем.
2. Отримані нами результати дозволяють зробити висновок, про те, що заняття з аква-аеробікою позитивно впливають на стан жінок віком 28-50 років. На думку опитаних аква-аеробіка покращує самопочуття, рівень здоров'я, покращує фізичну підготовленість.

Анотація. У статті визначається мотивація жінок віком 28-50 років до занять аква-аеробікою. Заняття аква-аеробікою покращують самопочуття, позитивно впливають на стан здоров'я, підвищують рівень фізичної підготовленості жінок віком 28-50 років.

Ключові слова: аква-аеробіка, мотивація, жінки.

Annotation. In the article the motivation of women is determined by age 28-50 years to employments of aqua-aerobic. Employments of aqua-aerobic positively affect the state of health, promote the level of physical preparedness of women by age 28-50 years.

Keywords: aqua-aerobic, motivation, women.

Література

1. Адамова И.В. *Технология комплексных занятий оздоровительными видами гимнастики и плавания с женщинами 35 - 45 лет. Автореф.дис...на соиск.уч.степень канд.пед.наук.-М.:2001.-25с.*

2. *Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - Москва: СпортакадемПресс, 2002. - 304 с.*

3. Галева О.Б. *Оздоровительная тренировка женщин 18-28 лет, занимающихся гидроаэробикой. Дис. на соиск уч.степени канд.пед.наук. Омск, 1987. - 222с.*

4. Таран Ю. И. *Методика занятий аэробикой для учащихся СПТУ с учетом специфики будущей профессиональной деятельности// Валеология и физическая реабилитация в учебно-исследовательской работе: международный сборник научно - методических работ. - Белгород, 1996. - С. 130 - 134.*

5. Таран Ю.И. *Сравнительный анализ эффективности различных видов оздоровительной гимнастики для женщин 20 - 35 лет./ Авт. на соиск. уч. ст. к.п.н.*

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПОБУДОВИ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ МОДИФІКОВАНОЇ ШЕЙПІНГ-ПРОГРАМИ ДЛЯ ДІВЧАТ-СТАРШОКЛАСНИЦЬ

Уляна ШЕВЦІВ

Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність. Використання різноманітних вилів фізкультурної діяльності сприяє профілактиці захворювань та підвищенню працездатності. Проте, на сьогодні, постає серйозна проблема щодо учнів старших класів: лише третина з них (38,5%) залучена до фізкультурно-оздоровчої роботи, а 40% – за станом здоров'я віднесено до спеціальної медичної групи. [2]. Особливу тривогу викликає здоров'я дівчат старшого шкільного віку, адже саме вони – майбутні матері, а недостатній рівень їх здоров'я може негативно вплинути на майбутню репродуктивну функцію.

Ефективність уроків фізичної культури залежить від змісту програми за якою вони проводяться [3]. Особливою популярністю серед дівчат користується – шейпінг. Тому питання вивчення можливостей застосування шейпінгу на уроках фізичної культури для дівчат-старшокласниць набуває виняткової актуальності.

Метою дослідження є розробка та наукове обґрунтування побудови уроку фізичної культури з використанням модифікованої шейпінг-програми для дівчат-старшокласниць.

Завдання дослідження: