Відсутність стабільності в розкладі навчальних занять не сприяє ефективності навчання. Саме систематичний режим дня формує такий тип коливань, який дозволяє найбільш ефективно проводити процес навчання легкоатлетичних вправ.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Алякринский Б.С. Проблемы космической биологии. Биологические ритмы и организация жизни человека в космосе.М.: Наука, 1983, т.46.*
2. *Биологические ритмы.М.: Мир, 1984.*
3. *Доскин В.А., Лаврентьева Н.А. Ритмические колебания работоспособности студентов // Состояние здоровья и работоспособность студентов вузов.- М.: Медицина, 1974, 139с.*
4. *Доскин В.А., Лаврентьева Н.А. Типологический анализ суточных режимов в связи с изучением работоспособности студентов // Вопросы гигиены и состояния здоровья студентов вузов.-М.: 1974, с.140-142.*
5. *Макаров В.И. Три ритма.-М.: Наука и жизнь, 1986, № 1.*
6. *Смирнов К.М. Циклические движения и ритмы трудовых действий. // Биоритмы и труд. Л.:Наука, 1980.*
7. *Степанова С.И. Проблемы космической биологии. Актуальные проблемы космической биоритмологии. М.: Наука, 1977.*

EFFECTIVITY OF EDUCATING STUDENTS OF THE INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION TRACK AND FIELD ETERCISES DURING THE DAY.

GALYNA CHORNENKA

Lviv State Institute of Physical Culture

The method of permanent evaluation was applied during field atletics studies. By means of this method the dynamics of mastering of field atletics exercises during various periods of day. It was been elucidated that the most effective time to conduct field athletics exercise studies is from 11.00 to 14.30.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА МОРФОЛОГІЧНІ ПОКАЗНИКИ ЖІНОК 27-36 РОКІВ

ОЛЬГА ЛЕТІЙ

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Одним із найпопулярніших видів масової фізичної культури серед жінок є оздоровча аеробіка (91% від тих, хто займається фізичною культурою). Анкетування, проведене серед жінок, що займаються цим видом фізичної культури, показало, що основним мотивом занять є бажання позбавитися недоліків фігури (36% опитаних), 29% жінок прагнуть знизити зайву вагу тіла. На даний час існує велика кількість спортивних клубів, оздоровчих центрів та інших фізкультурних організацій, що пропонують різноманітні види оздоровчої аеробіки. Однак, серед інструкторів з шейпінгу, оздоровчої аеробіки, а також і серед учасників оздоровчих занять, існує думка, що кількість жиру на будь-якій ділянці тіла можна знизити шляхом інтенсивного впливу фізичних вправ на цю ділянку. Результати перших досліджень, як правило, підтверджували це припущення, а наступні – спростовували. Виходячи з цього, було вирішено визначити вплив різноманітних вправ на певні ділянки тіла жінок. У дослідженні брали участь 28 осіб, розділених на дві групи (12 осіб у першій групі, 16 осіб – у другій). Вік досліджуваних 32,18, ± 4,16, довжина тіла 166,9, ±6,4 см., маса тіла 68,05 ± 8,8 кг. Заняття тривалістю 60 хвилин проводилися тричі на тиждень. Кожне тренувальне заняття складалося з розминки, основної частини, завершення. У розминку входила танцювальна аеробіка (4-5 хвилин)і стретчінгу (5 хвилин). Перша половина основної частини - біг, стрибки і танцювальні кроки, - була ідентичною в обох групах, а друга половина виконувалась в основному з положення лежачи та сидячи на підлозі в статодинамічному та динамічному режимах і суттєво відрізнялась у двох групах. У першій групі 75-85% від загального обсягу всіх вправ цієї частини заняття, складали локальні вправи для зміцнення м'язів гомілки, стегон та черевного пресу і 15-25%, - вправи для зміцнення м'язів спини, плечового поясу та рук. У другій групі ця частина заняття складалася на 75-85% з вправ для зміцнення м'язів рук, плечового поясу , спини, і на 15-25% - м'язів стегон, черевного пресу та ніг. Завершення заняття було ідентичним в обох групах: стретчинг та вправи на розслаблення. Експеримент продовжувався протягом двох місяців. У кінці кожного місяця проводилися антропометричні дослідження: вимірювалась маса тіла, 6 обхватів і 9 шкірожирових складок. За даними антропометричних досліджень проводилася оцінка маси жиру. Так, за час експерименту маса тіла у першій групі в середньому змінилася з 69,1 до 68,2 кг (зменшилася на 0,9 кг), у другій – з 67,2 до 66,7 кг (зменшилась на 0,5 кг). При цьому маса жиру у досліджуваних зменшилась у першій групі на 1,2 ± 0,4 кг, а у другій групі - на 0,8 ± 0,36 кг. Найбільший показник зниження кількості жиру - 1,4 кг, а найменший - 0кг. У першій групі найвищий показник зниження величини обхватів виявлено на талії – 2см (тобто на 2,58%), на стегнах – 1,2 см (на 2%). Найменше зниження обхватів виявлене на грудній клітині – 0,7 см (0,76%), гомілці – 0,3 см (0,82%), сідницях – 0,6 см (0,58%).

Обхвати плеча залишилися незмінними. У другій групі найвищий показник зниження обхватів виявлений на талії – 1,8 см (тобто на 2,35%), на стегнах – 1,7 см (1,71%), гомілці – 0,3 см (0,82%). Найменше зниження показника виявлене на сідницях – 0,4 см (0,38%), грудній клітині – 0,7 см (0,76%). Цікаво, що обхват плеча в даній групі збільшився на 0,2 см (0,68%). Аналізуючи викладені вище дані, підсумуємо, що максимальне зниження показників виявлене в обох групах на талії, стегнах та гомілці. Однак, у першій групі зареєстроване більше зниження показників, ніж у другій, а в середньому воно вище на 0,32%.

Під впливом фізичних навантажень зменшилась і товщина шкірожирових складок. У першій групі максимальне зниження показника виявлене на шкірожировій складці живота –0,64 см (1,5%), боковій поверхні живота – 0,27 см (0,95%), грудях – 0,24 см (0,91%) та на сідницях – 0,22 см (0,81%). Менш виражене зниження показників зареєстроване на шкірожировій складці задньої поверхні плеча – 0,21 см (0,77%), під лопаткою – 0,18 см (0,59%), на передній поверхні стегна – 0,20 см (0,52%) та на передній поверхні плеча – 0,04 см (0,25%). У другій групі максимальне зниження показника виявлене на шкірожировій складці живота – 0,41 см (1,04%), боковій поверхні живота – 0,25 см (0,97%), грудях – 0,15 см (0,62%), задній поверхні плеча – 0,21 см (0,85%) і паховій ділянці – 0,2 см (0,8%). Мінімальні значення були зареєстровані на гомілці – 0,19 см (0,6%), передній поверхні стегна – 0,2 см (0,52%) і під лопаткою – 0,11 см (0,4%). Як бачимо в обох групах максимальне зниження товщини шкірожирових складок виявлене на животі, боковій поверхні живота, грудях та паховій ділянці. Однак, у другій групі зниження товщини складок є меншим на 0,44%, ніж у першій. Оскільки зниження обхватних розмірів і товщини шкірожирових складок більш виражене у першій групі, то можна припустити, що тренувальне навантаження у цій групі було вищим, ніж у другій, а також можливо, що вправи для зміцнення м'язів стегон, черевного пресу та сідниць є більш енергоємним ніж вправи для зміцнення м'язів плечового поясу і спини. Наші дослідження призвели до таких висновків : 1. Навантаження на окремі ділянки тіла не сприяють утилізації жиру на цих ділянках; 2. Утилізація жиру залежить від особливостей соматотипу.

COMPARING ANALYZIS OF INFLUENCE PHYSICAL EXERCISES ON THE MORFOLOGICAL DATA OF WIMEN OF 27-36 AGE

OLGA LETIY

National university phisical education and port of Ukraine

In the paper an issue has been considered connected with the influence of local exercises on the separate body part. It is established that physical loading on the separate body part do not contribute to fat utilization in this part. This loading influences on fat utilization in the body as a whole.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОРІВНЯЛЬНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ

ОЛЕНА ГУБАРЄВА

Національний університет фізичного виховання і спорту України

1. Актуальність.

В сучасних умовах науково-технічного прогресу та зв'язаними з ним екологічними проблемами, гіподинамією, стресами, велику увагу вчених, медиків, педагогів притягують питання здоров'я й здорового способу життя.

Слово "health" (здоров'я) походить від англійського "whole" (хул – цілий, цілісний), що означає завершеність, досконалість організації, тобто життєву надійність, гармонію функцій, енергію та свободу від будь-якого напруження, скутості.

Хвороба ж - це порушення цілісності, втрата здатності чинити опір зовнішнім і внутрішнім впливам організму.

За ствердженням Г. Шелтона будь-яка хвороба є хворобою усього організму. Тому потрібен комплексний вплив на організм природніх методів.

Все більш зростає роль засобів, методів, спрямованих на зміцнення здоров'я людини, до числа основних з них відносяться різні види рухової активності [1,2,9].

Найбільшою популярністю серед жінок користуються види оздоровчої гімнастики: аеробіка [7], ритмічна гімнастика (РГ) [5], шейпінг [3], каланетика [8], атлетична гімнастика, фітнес та інші [2,10].

Різноманітність існуючих напрямів не полегшує, а ускладнює вибір тих, що займаються. У той же час через відсутність науково-методичного обгрунтування перелічених вище видів оздоровчої гімнастики не використовуються в повній мірі ті позитивні моменти, які є в кожному з них.

2. Методологія.

При проведенні досліджень в якості часткової гіпотези лежало припущення про те, що кожна методика корисна, має спеціалізований напрямок і оздоровчий ефект.

Для вирішення завдання порівняльної ефективності використовувались методи: аналіз методичної та спеціальної літератури, відеоматеріалів та комп'ютерних програм, педагогічні спостереження, пульсометрія (прилад спорттестер "Polar Electronics", Фінляндія).