

12. Суслов Ф.П., Терещенко П.Г., Дахновский В.С. Исследование динамики работоспособности борцов в соревновательном периоде после тренировки в среднегорье. - Тезисы III республиканской научно-методической конференции, посвященной 50-летию СССР. - Комитет по ФК и спорту при СМ АрмССР, Ереван, 1972, с. 34-35.
13. Терещенко П.Г. Исследование динамики работоспособности борцов в соревновательном периоде после тренировки в среднегорье: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1972, - 29 с.
14. В.Г. Торговкин, В.Н. Кириллин – Исследование адаптации борцов вольного стиля Республики Саха (Якутия) в условиях среднегорья России в процессе тренировки ТипФК № 1, 2015.
15. Фролов В.Д. Исследование реакклиматизации борцов после тренировки в среднегорье. Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1976, - 19 с.
16. Эрлих В.В. Моделирование адаптивных состояний спортсменов, развивающих локально-региональную мышечную выносливость на равнине и среднегорье / В.В. Эрлих, А.П. Исаев, Ю.Б. Хусаинова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – Челябинск: Изд. центр ЮУрГУ, 2014. – Т. 14, № 3. – С. 33-46.
17. Cinar V. Effects of magnesium supplementation on testosterone levels of athletes and sedentary subjects at rest and after exhaustion / V. Cinar, Y. Polat, A.K. Baltaci, R. Mogulkoc // Biological Trace Element Researc. – 2011. – Vol. 140, N 1. – P. 18–23.
18. Heath D., Williams D.R. Man at high altitude. The pathophysiology of acclimatisation and adaptation. New York, Churchill Livingstone, 1977.
19. Richalet, J.P. Effects of high-altitude hypoxia on the hormonal response to hypothalamic factors / J.P. Richalet, M. Letournel, J.C. Souberbielle // Am. J. Physiol. Regul. Integr. Comp. Physiol. – 2010. – Vol. 299, N 6. – R 1685–1692.
20. Risso, A. Red blood cell senescence and neocytolysis in humans after high altitude acclimatization / A.Risso, M. Turello, F. Biffoni, G. Antonutto // Blood Cells Mol. Dis. – 2007. – V. 38, № 2. – P. 83–92.
21. Robach, P. The role of haemoglobin mass on VO₂max following normobaric «live high–train low» in endurance-trained athletes / P. Robach, C. Siebenmann, R.A. Jacobs [et al.] // Br. J. Sports Med. – 2012. – Vol. 46, N 11. – P. 822–827.
22. Saltin B. Aerobic and anaerobic work capacity at 2300 meters. Schweiz. Z. Sportmedizin, 1966, Bd.14, N 1-2-3, pp. 81-87.
23. Walsh, N. Position statement part two: maintaining immune health / N. Walsh, M. Gleeson, R. Shephard // Exerc. Immunol. Rev. – 2011. – Vol. 17. – P. 64–103.
24. Wang, J.S. Chronic intermittent hypoxia modulates eosinophil- and neutrophil-platelet aggregation and inflammatory cytokine secretion caused by strenuous exercise in men / J.S. Wang, H.Y. Lin, M.L. Cheng, M.K. Wong // J. Appl. Physiol. – 2007. – Vol. 103. – P. 305–314.
25. Wilber, R.L. Application of altitude/hypoxic training by elite athletes / R.L. Wilber // Med. Sci. Sport Exerc. – 2007. – V. 39, N 9. – P. 16110–1624.
26. Xi, Lei (Eds.). Intermittent Hypoxia and Human Diseases / Lei Xi, Tatiana V. Serebrovskaya. – USA: Nova Science, 2009. – 615 p.

Ту Яньхао, Шестерова Л. Е.
Институт физической культуры Ченду
Харківська державна академія фізичної культури

ДИНАМІКА РЕЗУЛЬТАТІВ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ, ЩО МЕШКАЮТЬ У РІЗНИХ КЛІМАТИЧНИХ УМОВАХ

У статті подається інформація щодо зміни результатів в бігу на 800 і 1500 м у спортсменів, що мешкають у різних кліматичних умовах.

Ключові слова: бігуни на середні дистанції, змагальні результати, середньогір'я.

Ту Яньхао, Шестерова Л. Е. Динамика результатов бегунов на средние дистанции, проживающих в различных климатических условиях. В статье приводится информация об изменениях результатов в беге на 800 и 1500 м у спортсменов, проживающих в различных климатических условиях.

Ключевые слова: бегуны на средние дистанции, соревновательный результат, среднегорье.

Tu Yanhao, Shesterova L. Dynamics of results of runners on midranges, resident in different climatic terms. Problem of preparation and competition activity of sportsmen in mountain terms and after lowering on a plain, conditioned by the height of results in at run on endurance, considerable interest presents in connection with the height of results and expansion of calendar of competitions.

Research purpose: to study the dynamics of results of runners on 800 and a 1500 m, resident in different climatic terms, during the annual cycle of preparation.

Research methods: theoretical analysis and generalization of literary sources, analysis of protocols of competitions, methods of mathematical statistics.

Research was conducted in Peoples Republic of China on the base of institute of physical culture in Ченду. In research 40 skilled runners took part on midranges, 20 from which lived on a plain and 20 - in mountain locality. In turn among the runners of each of groups 10 specialized in at run on a 800 m and 10 - in at run on a 1500 m.

Finding testify to the higher results, shown by skilled runners on midranges, resident on a plain, during all competition period. The comparative analysis of dynamics of results of runners on a 800 m, resident in different climatic terms, showed that for

sportsmen, resident on a plain, they are practically stable during all competition period, for sportsmen, resident in mountain locality, results of *изменяются undulating*.

Comparison of dynamics of results of runners on a 1500 m, resident in different climatic terms, testifies to *разнонаправленном their change for the sportsmen of both groups*.

Marked, sportsmen, resident on a plain, on the average, the best results show on the 4th a day after lowering from mountains, runners, resident in a mountain location, - on the 80th day.

Keywords: runners on midranges, competition result, middleland.

Постанова проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасна система змагань з легкої атлетики знаходиться у безперервному розвитку і характеризується розширенням спортивних календарів і категорій, появою нових форматів і категорій змагань для отримання доходів від їх проведення [3].

Проблема підготовки і змагальної діяльності спортсменів у гірських умовах і після спуску на рівнину представляє значний інтерес у зв'язку із зростанням результатів в різних видах легкої атлетики [6, 9, 10]. Однією з причин цього інтересу є і збільшення кількості змагань, у тому числі і таких, що проводяться в умовах середньогір'я і навіть високогір'я [7].

Дослідження впливу гіпоксії як одного з чинників успішної підготовки до змагань і ефективного засобу мобілізації функціональних резервів організму та переведення його на новий, вищий рівень адаптації для участі в змаганнях в умовах рівнини проводяться з часу проведення XIX Олімпійських ігор у Мехіко. Відтоді багато фахівців вивчали проблему тренування в гірських умовах і в умовах штучної гіпоксії [1, 5].

Змагальна діяльність спортсменів є основним показником ефективності їх підготовки [8].

Спортивний результат у будь-якому виді спорту, у тому числі і в легкій атлетиці, на думку В. М. Платонова [4], безпосередньо залежить від якісного управління підготовкою спортсменів і включає раціональну структуру і зміст макро-, мезо-, мікроциклів, співвідношення і розподіл тренувальних засобів у структурних утвореннях, ефективну організацію і проведення централізованих учбово-тренувальних зборів, збалансовану систему харчування, надання послуг для відновлення, регулярні заходи, спрямовані на оцінку різних сторін підготовленості спортсменів.

Разом з тим, вивчення спеціальної літератури свідчить про те, що практично відсутня інформація про динаміку результатів змагань у бігунів на середні дистанції, що мешкають у різних кліматичних умовах, протягом річного циклу підготовки.

Мета дослідження: вивчити динаміку результатів бігунів на 800 і 1500 м, що мешкають у різних кліматичних умовах, протягом річного циклу підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, аналіз протоколів змагань, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося в КНР на базі інституту фізичної культури в м. Ченду. В дослідженні взяли участь 40 кваліфікованих бігунів на середні дистанції, 20 з яких мешкали на рівнині і 20 – у гірській місцевості. У свою чергу серед бігунів кожної з груп 10 спеціалізувалися в бігу на 800 м і 10 – в бігу на 1500 м.

Результати дослідження і їх обговорення. Аналіз протоколів змагань дає можливість визначити динаміку їх у спортсменів, що переважно мешкають у різних кліматичних умовах.

Результати бігунів на 800 м, що переважно мешкають у різних кліматичних умовах представлені в таблиці 1.

Дані таблиці свідчать про те, що результати спортсменів обох груп змінюються неоднаково. Так, у кваліфікованих бігунів на середні дистанції, що переважно мешкають на рівнині, результати змагальної діяльності зростають до початку етапу основних змагань. Найбільш високі результати зафіксовані у бігунів цієї групи в перших основних змаганнях, на 4-й день після спуску з гір (1.51,39±2,85 с). Потім результати дещо знижуються і коливаються в межах від 1.51,84±2,92 с до 1.51,63±3,07 с, тобто можна говорити про відносну стабільність результатів протягом усього етапу основних змагань.

Таблиця 1

Результати бігунів на 800 м, що мешкають у різних кліматичних умовах

№ з/п	Терміни показу результатів	Бігуни, що мешкають на рівнині, $\bar{X} \pm \sigma$, (n = 10)	Бігуни, що мешкають у гірських умовах, $\bar{X} \pm \sigma$, (n = 10)	t	P
1.	До початку експерименту	114,03±2,94	115,07±3,59	0,63	>0,05
2.	27.03.14	113,04±2,52	115,23±3,33	1,56	>0,05
3.	28.04.14	112,09±2,51	114,31±2,76	1,78	>0,05
4.	21.05.14	111,39±2,85	113,03±3,14	1,15	>0,05
5.	21.06.14	111,84±2,92	113,81±3,41	1,31	>0,05
6.	15.07.14	111,74±3,7	113,69±3,24	1,19	>0,05
7.	7.08.14	111,63±3,07	112,18±2,65	0,41	>0,05
8.	4.09.14	111,66±3,05	113,67±3,12	1,38	>0,05

У бігунів на 800 м, що мешкають у гірських умовах, результати змагальної діяльності дещо нижчі, ніж у бігунів, що мешкають на рівнині, проте достовірності відмінностей між ними не спостерігається. Декілька інша у цих спортсменів і динаміка результатів. Так, результати в першому змаганні, яке проводилося на 4-й день після спуску з низькогір'я, були нижчими за результати, показані до початку експерименту. Потім результати спортсменів поступово зростали і на перших основних змаганнях вони в середньому досягали рівня 1.53,03±3,14 с. На наступних двох змаганнях результати спортсменів дещо знижувалися. Найбільш високі результати в цій групі спортсменів зафіксовані на 80-й день після спуску із середньогір'я (1.52,18±2,65 с). Наприкінці змагального періоду результати дещо знизилися, проте залишилися в межах тих, що були

показані в середині змагального періоду.

Порівняння результатів спортсменів до початку експерименту і на початку змагального періоду показало, що результати кваліфікованих бігунів, що мешкають у різних кліматичних умовах, значно покращилися, але достовірності відмінностей між ними не спостерігається. Слід зазначити, що упродовж усього змагального періоду результати спортсменів обох груп були відносно стабільні ($p > 0,05$).

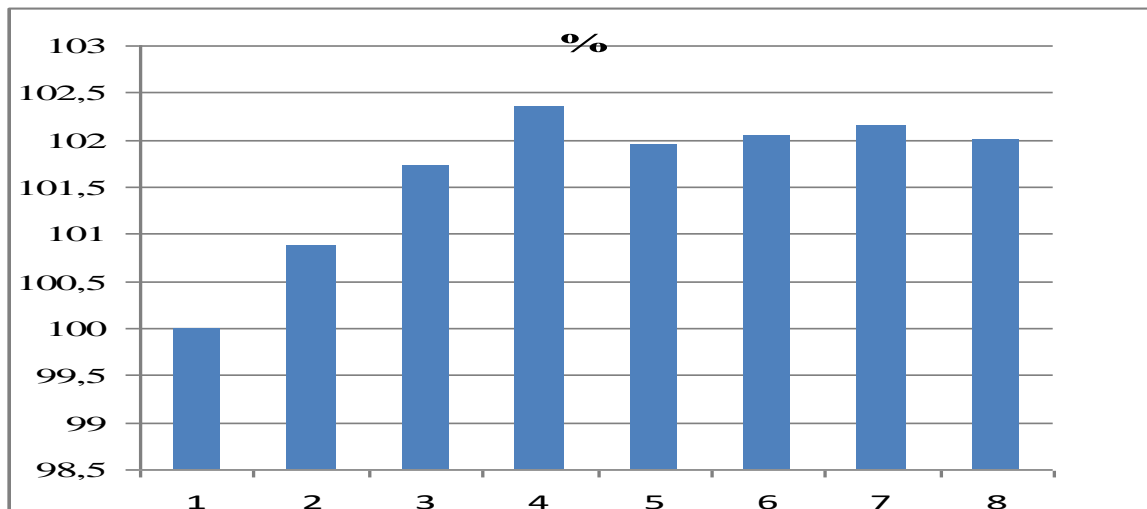


Рис. 1. Динаміка результатів бігунів на 800 м, що мешкають на рівнині

1 – результат на початку дослідження; 2 – результат, що показаний 27.03.14; 3 – результат, що показаний 28.04.14; 4.- результат, що показаний 21.05.14; 5 – результат, що показаний 21.06.14; 6 – результат, що показаний 15.07.14; 7 – результат, що показаний 7.08.14; 8 – результат, що показаний 4.09.14

Дані рисунка 1 свідчать про те, що результати бігунів на 800 м, що мешкають на рівнині, з початку дослідження до перших основних змагань включно покращилися на 2,36%. На наступних змаганнях спостерігалось незначне зниження результату – на 0,4%. Приріст результатів на наступних двох змаганнях склав 0,09% і 0,1% відповідно. У останніх змаганнях сезону спостерігалось незначне зниження результату - на 0,03%. Таким чином, досягнувши свого максимуму на початку етапу основних змагань, результати бігунів на 800 м, що мешкають на рівнині, залишалися відносно стабільними до кінця змагального періоду.

Аналіз зміни результатів бігунів на 800 м, що мешкають у гірських умовах, дозволив встановити різноспрямований їх характер. Так, порівняння результатів на початку дослідження і в перших змаганнях року показало зниження їх на 0,14%. На наступних двох змаганнях приріст результатів в сумі склав 1,93%. Потім відбулося його зниження на 0,69%. Наступне підвищення результату на 1,46% дозволило спортсменам продемонструвати вищі досягнення сезону. У останніх змаганнях сезону спостерігався різкий спад результату (1,31%), що може пояснюватися зниженням рівня спеціальної витривалості спортсменів (рис. 2).

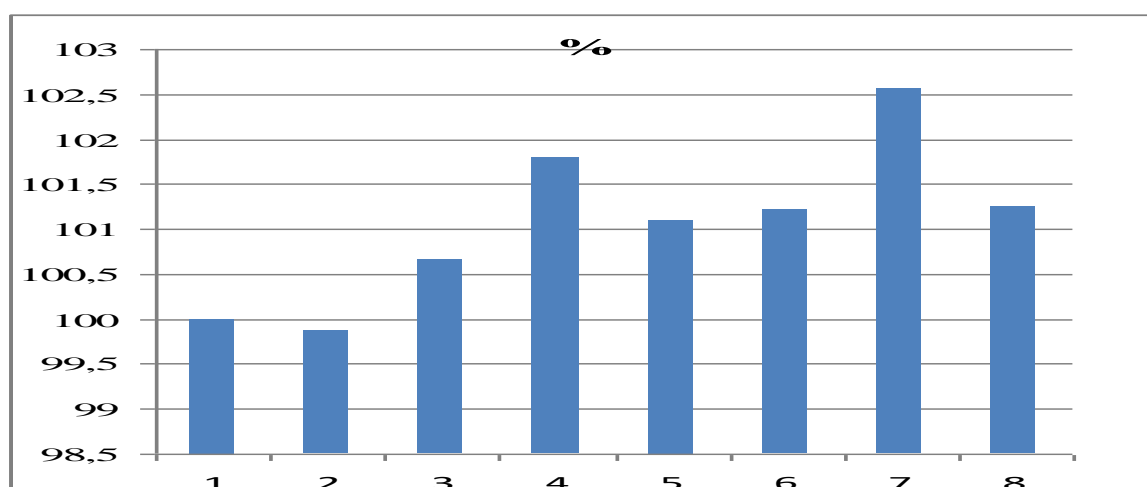


Рис. 2 Динаміка результатів бігунів на 800 м, що переважно мешкають у гірських умовах

1 – результат на початку дослідження; 2 – результат, що показаний 27.03.14; 3 – результат, що показаний 28.04.14; 4.- результат, що показаний 21.05.14; 5 – результат, що показаний 21.06.14; 6 – результат, що показаний 15.07.14; 7 – результат, що показаний 7.08.14; 8 – результат, що показаний 4.09.14

Аналіз індивідуальних результатів спортсменів показав, що бігуни на 800 м, що мешкають на рівнині, кращі

результати сезону показали, в основному, в травні (4 спортсмени) і липні (4 спортсмени), на 4-й і 59-й день після спуску з гір відповідно. Такий розподіл кращих результатів сезону у бігунів на 800 м, що мешкають на рівнині, на наш погляд, відбувається під впливом адаптаційних реакцій, що спостерігалися під час знаходження їх у середньогір'ї та високогір'ї. Післядія їх позначається на результатах змагальної діяльності спортсменів.

Бігуни на 800 м, що переважно мешкають у гірській місцевості, вищі досягнення сезону демонстрували, в основному, в серпні (6 спортсменів), на 80-й день після спуску з гір. Відносно пізно показані спортсменами, що мешкають у гірській місцевості, високі результати можна пояснити акліматизацією їх до умов рівнини.

У зв'язку з вище викладеним при плануванні участі в змаганнях кваліфікованих бігунів на 800 м, що мешкають у різних кліматичних умовах, разом з іншими чинниками, що впливають на спортивний результат, слід враховувати місце їх проживання.

У таблиці 4.2 представлені результати кваліфікованих бігунів на 1500 м, що мешкають у різних кліматичних умовах.

Таблиця 4.2

Результати бігунів на 1500 м, що мешкають у різних кліматичних умовах

№ з/п	Терміни показу результатів	Бігуни, що мешкають на рівнині, $X \pm \sigma$, (n = 10)	Бігуни, що мешкають у гірських умовах, $X \pm \sigma$, (n = 10)	T	P
1.	На початку експерименту	232,13±4,5	230,87±6,44	0,48	>0,05
2.	27.03.14	231,69±3,48	232,43±3,68	0,44	>0,05
3.	28.04.14	229,25±3,47	232,65±3,91	1,95	>0,05
4.	21.05.14	227,47±2,96	230,79±3,68	2,1	<0,05
5.	21.06.14	228,24±3,69	231,54±4,07	1,79	>0,05
6.	15.07.14	229,82±3,2	230,63±4,07	0,47	>0,05
7.	7.08.14	228,98±2,38	229,70±4,05	0,46	>0,05
8.	4.09.14	232,69±6,5	230,68±4,8	0,75	>0,05

Дані таблиці свідчать про неоднакову зміну результатів змагальної діяльності у спортсменів, що мешкають у різних кліматичних умовах. Так, до експерименту результати бігунів, що мешкають у гірській місцевості, були дещо вищими, ніж у спортсменів, що мешкають на рівнині, проте достовірності відмінностей між ними не спостерігалось ($p > 0,05$). Порівняння результатів змагальної діяльності спортсменів виявило наявність достовірності відмінностей між ними на початку змагального періоду ($p < 0,05$), результати бігунів на 1500 м, що мешкають на рівнині, значно кращі.

Розглядаючи результати спортсменів, що мешкають на рівнині, слід вказати, що до перших основних змагань включно, вони постійно підвищуються, а потім носять відносно стабільний характер. Лише наприкінці змагального періоду спостерігається різке їх зниження. Результат, показаний у вересні (наприкінці змагального періоду), був нижчий за результат, зафіксований на початку дослідження. Найбільш високі результати були показані спортсменами на 4-й день після спуску з гір.

Вивчення результатів бігунів на 1500 м, що мешкають у гірських умовах, свідчить про варіативний їх характер упродовж участі у змаганнях. Так, як на 4-й день (березень), так і на 36-й день (квітень) після спуску з низькогір'я результати спортсменів були нижчими, ніж показані ними на початку дослідження. На 4-й день після спуску з середньогір'я результати бігунів коливалися на рівні тих, що були показані на початку дослідження. Протягом змагального періоду спортивні результати випробовуваних коливалися від 3.49,7±4,05 с до 3.51,54±4,07 с. Найбільш значущі результати зафіксовані у цих спортсменів на 80-й день після спуску з гір (3.49,7±4,05 с).

Аналізуючи дані малюнка 3, слід вказати, що приріст результатів бігунів на 1500 м, що мешкають на рівнині, носить різноспрямований характер. Причому, найбільш значущий приріст результату, на 1,06%, спостерігається на 36-й день спуску з низькогір'я. В цілому, до перших основних змагань включно приріст результатів склав 2,03%. У других і третіх змаганнях етапу основних змагань спостерігалось зниження результатів на 0,34% і 0,69% відповідно. У змаганнях, які проходили на 80-й день після спуску з гір, результати бігунів, хоча і незначно, але підвищилися. Приріст їх склав 0,36%. У останніх змаганнях сезону спостерігалось різке зниження результатів, що можливо пов'язане, як зі зниженням післядії гірської підготовки, так і з недостатньою можливістю утримувати рівень спеціальної витривалості.

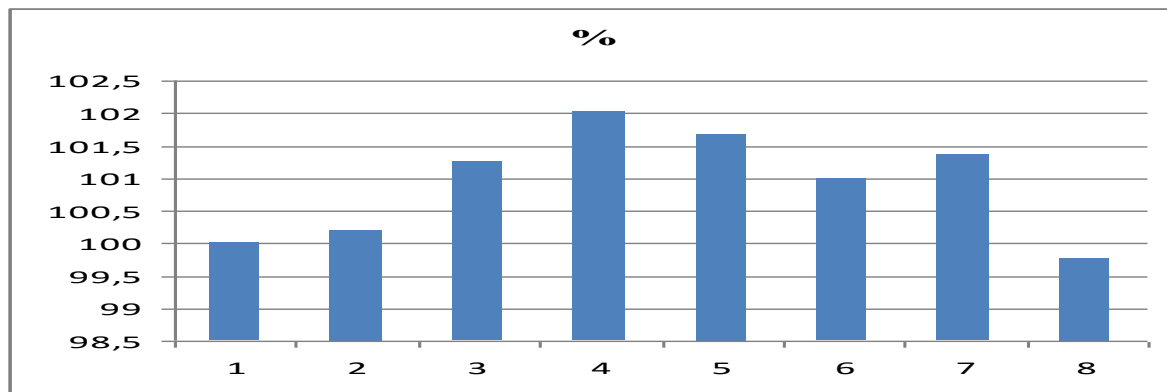
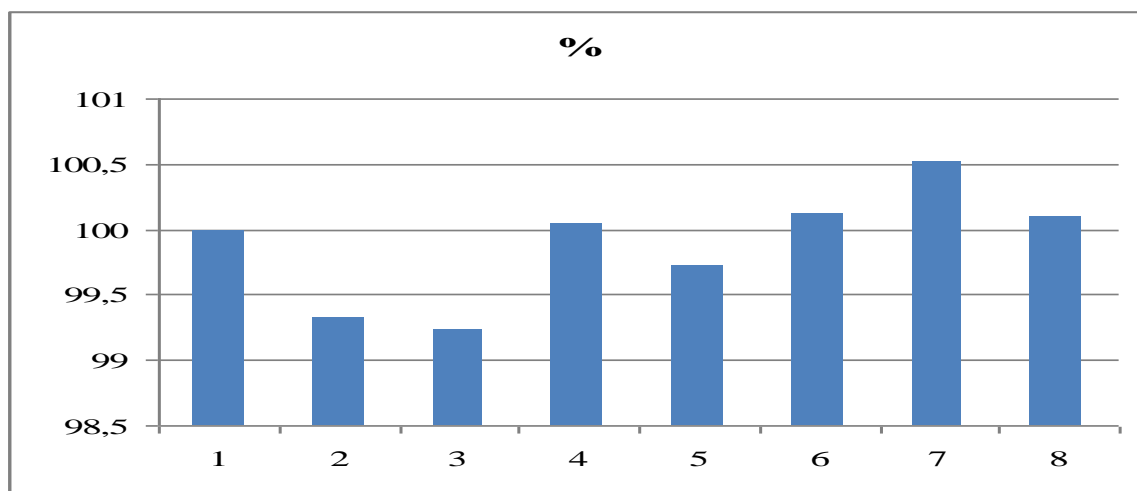


Рис. 3 Динаміка результатів бігунів на 1500 м, що мешкають на рівнині

1 – результат на початку дослідження; 2 – результат, що показаний 27.03.14; 3 – результат, що показаний 28.04.14; 4.- результат, що показаний 21.05.14; 5 - результат, що показаний 21.06.14; 6 - результат, що показаний 15.07.14; 7 - результат, що показаний 7.08.14; 8 - результат, що показаний 4.09.14

У бігунів на 1500 м, що мешкають у гірських умовах, також спостерігалася різноспрямована зміна результатів протягом усього періоду участі у змаганнях (рис. 4).

Слід зазначити, що у цих спортсменів на етапі безпосередньої підготовки до основних змагань відзначалося зниження результатів у порівнянні з початком дослідження, який склав 0,76%. У перших основних змаганнях у бігунів цієї групи спостерігався найбільший приріст результатів - 0,81%, але на фоні значного попереднього їх зниження, спортсмени не змогли показати кращі результати сезону. У змаганнях, які проводилися на 35-й день після спуску з гір, результати спортсменів знизилися на 0,32%, а в наступних двох змаганнях - підвищилися на 0,39% і 0,4% відповідно. У останніх змаганнях сезону результати спортсменів знизилися, хоча і не так значно, як у бігунів, що мешкають на рівнині.

**Рис. 4.** Динаміка результатів бігунів на 1500 м, що мешкають у гірських умовах

1 – результат на початку дослідження; 2 – результат, що показаний 27.03.14; 3 – результат, що показаний 28.04.14; 4.- результат, що показаний 21.05.14; 5 - результат, що показаний 21.06.14; 6 - результат, що показаний 15.07.14; 7 - результат, що показаний 7.08.14; 8 - результат, що показаний 4.09.14

Аналіз індивідуальних результатів спортсменів показав, що бігуни, які мешкають на рівнині, особисті досягнення сезону встановлювали в травні (3 спортсмени) і червні (4 спортсмени), на 4-й і 35-й день після спуску з гір відповідно. Це можна пояснити тим, що після закінчення тренування в гірських умовах організм спортсменів опиняється у стані вищої працездатності, ніж до підйому в гори. Як вказує Богуш із співавторами [2], підвищення аеробних можливостей спортсменів під впливом гірського клімату сприяє ефективнішим окислювально-відновним процесам в організмі, якнайшвидшому усуненню продуктів анаеробного обміну в м'язах після виконаної роботи, що, у свою чергу, забезпечує можливість виконання більшого об'єму тренувальної роботи і, як наслідок, показу високого спортивного результату.

Розглядаючи результати бігунів, що переважно мешкають у гірській місцевості, слід вказати, що кращі результати сезону були показані ними, в основному, в серпні (5 спортсменів), на 80-й день після спуску з гір. На наш погляд, це пов'язано з процесами акліматизації, що відбуваються в організмі цих спортсменів під час перебування ними на рівнині, в незвичних для них кліматичних умовах.

Таким чином, однакова побудова і зміст тренувального процесу кваліфікованих бігунів на середні дистанції, що мешкають у різних кліматичних умовах, по-різному впливають на результати їх змагальної діяльності.

Висновки:

1. Аналіз і узагальнення літературних джерел показали, що динаміка результатів бігунів на середні дистанції, які мешкають у різних кліматичних умовах, протягом змагального періоду практично не вивчалася.

2. Отримані дані свідчать, що бігуни, які мешкають на рівнині, показують більш високі і стабільні результати протягом змагального періоду, ніж спортсмени, які мешкають у гірських умовах.

3. Аналіз змагальної діяльності показав, що бігуни, які мешкають на рівнині, найкращі результати демонструють на 4-й день після спуску з гір, а ті, що мешкають у гірській місцевості, - на 80-й.

Результати проведених досліджень відкривають **перспективи для дослідження проблеми** підготовки кваліфікованих спортсменів, що мешкають у різних кліматичних умовах, з використанням тренувань у гірських умовах та враховуючи тривалість і напруженість календаря змагань.

Література

1. Густомясов А. А. Особенности функционального состояния кардиореспираторной системы волейболисток, проживающих в условиях среднегорья : дис. на соиск. уч. степени канд. биол. наук : спец. 03.00.13 «Физиология». Челябинск, 2007. 142 с.

2. Изменение аэробных возможностей организма при тренировке в среднегорье. / В. Л. Богуш, О. И. О. И. Резниченко,

О. В. О. В. Кувалдина, Е. [и др.] // Материали I Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах». Дніпропетровськ, 2015. С. 33-36.

3. Козлова Е. К. Современная система соревнований и соревновательная деятельность спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики // Наука в олимпийском спорте. 2013. № 2. С. 31-36.

4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения. К. : Олимпийская литература, 2004. 808 с.

5. Сулов, Ф. П., Гиппенрейтер, Е. Б. Подготовка спортсменов в горных условиях. Москва : Терра- спорт, Олимпия Пресс, 2000. 174 с.

6. Effects of repetitive training at low altitude on erythropoiesis in elite 400 m and 800 m runners / F. Frese, E. Eisenkolb, W. F. Schmidt [and others] // ACSM 55th Annual Meeting Indianapolis : Internet resource. 2008. Presentation Number, 1266. URL : <http://coachsci.sdsu.edu/csa/vol144/frese.htm>

7. IAAF Calendar [Electronic resource] according to IAAF data – Acces mode <http://www.iaaf.org/competition/calendar/>

8. Platonov V. N. Tratado geral de treinamento desportivo. Sao Paulo : Phorte, 2008. P. 730—753.

9. Pohlitz L. Praktische Einfahrungen im Hohentraining mit Mittelstrecklerinnen. // Leistungssport. 1986. № 2. S. 23—26.

10. Reiss M. Haupttrichtungen des Einzatzes und der Methodik des Hohentraining in den Ausdauersportarten. // Leistungssport. 1998. №4. S. 21-28.

Федорищева А.В.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТОК 17-19 РОКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

У статті описані результати анкетування студенток 17-19 років. Було визначено, що тільки 8,0% студенток I курсу додатково займаються різними видами фізичної активності 4 рази на тиждень. Розкрито основні мотиви що спонукають студентів до самостійних занять фізичною культурою: «покращення здоров'я» у 60,0% студенток I курсу, «нормалізування маси тіла» - 48,0 % та «підвищення фізичної підготовленості» - 44,0 %. У студенток II курсу виокремлюються такі чинники, як: «досягнення гармонійності будови тіла» - 52,9 %, «нормалізування маси тіла» - 41,2 %, «підвищення фізичної підготовленості» та «покращення здоров'я» - по 29,4 % відповідей.

Отримані результати будуть використовуватися при розробці фізкультурно-оздоровчої технології зміцнення здоров'я дівчат 17-19 років засобами пілоксінгу.

Ключові слова: студентки, 17-19 років, відношення, фізичне виховання.

Федорищева Анна Валерьевна. Отношение студенток 17-19 лет к занятиям физическим воспитанием.

В статье описаны результаты анкетирования студенток 17-19 лет. Определено, что только 8,0% студенток I курса дополнительно занимаются разными видами физической активности 4 раза в неделю. Раскрыты основные мотивы которые побуждают студенток к самостоятельным занятиям физической культурой, а именно: «улучшение здоровья» у 60,0% студенток I курса, «нормализации массы тела» - 48,0% и «Повышение физической подготовленности» - 44,0%. У студенток II курса выделяются такие мотивы, как «достижения гармоничности строения тела» - 52,9%, «нормализация массы тела» - 41,2%, «повышение физической подготовленности» и «улучшение здоровья» - по 29,4 % ответов. Полученные результаты будут использоваться при разработке физкультурно-оздоровительной технологии укрепления здоровья девушек 17-19 лет средствами пилосинга.

Ключевые слова: студентки, 17-19 лет, отношение, физическое воспитание.

Fedorishcheva Anna Valeryevna. The attitude of 17-19 years old students to physical education and sports.

Studying the level of motivation of students for physical education and sports will enable us to improve the efficiency of the process of physical education and physical education and health work in higher education institutions.

To determine the attitude of students to physical education and sports, we conducted a survey of 42 students 17-19 years old.

According to the results of the survey, it was determined that only 8.0% of the students of the first year are additionally engaged in different types of physical activity 4 times a week. The results of the analysis of the organization of free time by students indicate that freshmen prefer entertainment activities (to communicate with friends, to visit discos, cafes); passive rest (social networking, computer games, listening to music and watching TV shows). Sports interests, attending sporting competitions, physical education and sports, take students one of the last places in the ranking. The main motivations of students to self-study by physical culture are defined: "improvement of health" in 60,0% of students of the first year, "normalization of body weight" - 48,0%, and "increase of physical fitness" - 44,0%. Factors such as: "achievement of the harmony of the structure of the body" - 52,9%, "body weight normalization" - 41,2%, "increase of physical preparedness" and "improvement of health" - 29,4 are distinguished among the second-year students.

The results will be use in the development of physical culture and health technology for the health of girls aged 17-19 by piloxing.

Key words: female students, 17-19 years old, attitude, physical education.

Постановка проблеми. Як відомо, галузь фізичної культури і спорту є невід'ємною частиною існування сучасного суспільства, задовольняючи специфічні потреби його у цілому й окремо взятої особистості зокрема у спілкуванні, грі, фізичному удосконаленні, розвагах, самовираженні. У той самий час у наукових і офіційних державних джерелах фізичну