

2. Blahus P. Teoretické koncepte různých faktorových modelu pohybových schopností. Teor. Praxe tel. Vych. 21, 1973 a, c. 2, s. 122-128.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980. – 200 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. – М.: ФиС, 1966. – 240 с.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента. - М., Гардарики, 1999. – 488 с.
6. Красуля М.А., Красуля А.В. Исследование физической подготовленности студентов гуманитарного вуза. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2002, № 5. – С. 18-21.
7. Пшисуха А.М. Методические разработки к практическим занятиям по теме: «Тесты в задачах физической культуры и спорта». Харьков, 1988. – С. 3-4.
8. Шевченко А.А. Физическое воспитание в высших учебных заведениях – Киев: Высшая школа, 1984. – 164 с.
9. Stahl J. Differences in the transmission of sensory input into motor output between introverts and extraverts: Behavioral and psychophysiological analyses / Stahl J., Rammsayer T. // Brain and Cognition. - 2004. - V.56,1.3. - P.293-303.
10. Lanka J. Shot Putting. In Zatsiorsky V.M. (ed) Biomechanics in Sport: Performance Enhancement and Injury Prevention. Blackwell Science. LTD. Oxford, 2009. – P. 435-457

Доценко О.М.

Дніпропетровський національний університет залізничного транспорту імені академіка В.Лазаряна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ ШЕЙПІНГУ НА РУХОВІ МОЖЛИВОСТІ ТА НАВИЧКИ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ

В статті наведені дані про вплив занять з фізичного виховання з елементами шейпінгу на рухові можливості та навички студенток спеціального медичного відділення.

Ключеві слова: рухові можливості, фізичне виховання з елементами шейпінгу, студентки, спеціальне медичне відділення.

Доценко О. М. Влияние занятий физического воспитания с элементами шейпинга на двигательные возможности и навыки студенток специального медицинского отделения. В статье приведены данные о влиянии занятий физического воспитания с элементами шейпинга на двигательные возможности и навыки студенток специального медицинского отделения.

Ключевые слова: двигательные возможности, физическое воспитание с элементами шейпинга, студентки, специальное медицинское отделение.

Dotsenko O.M. Effect of physical education classes with elements shaping on the motor capabilities and skills student's of special medical group. The article presents data on the effect of physical education classes with elements shaping on the motor capabilities and skills student's of special medical group. State of health and physical development of population of our country causes a disturbance lately. It is not an exception and student young people. It is set that during the term of studies in institution of higher learning quantity of students in preparatory and special medical separations, grows from 5,36 % on the first course to 14,46 % on fourth. P.E at modern higher school cannot assist the effective decision of question of reduction to morbidity of students, because needs new approaches and decisions, both from the side of software of studies in higher schools and from the side of the program of teaching of P.E directly in institution of higher learning.

Key words: motor capabilities, physical education with elements shaping, student's of special medical group.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. Стан здоров'я, та фізичний розвиток населення нашої країни останнім часом викликає занепокоєння. Не є винятком і студентська молодь [3,10]. Встановлено, що протягом терміну навчання у вузі чисельність студентів у підготовчому й спеціальному медичному відділеннях, зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % на четвертому [2,3,4]. Фізичне виховання в сучасній вищій школі не може сприяти ефективному розв'язанню питання зменшення захворюваності студентів, бо потребує нових підходів і рішень, як з боку програмного забезпечення навчання у вищій школі, так і з боку програми викладання фізичного виховання безпосередньо у вузі [4]. Існують різні підходи до організації занять фізичного виховання зі студентами спеціального медичного відділення у вузі. В одних роботах містяться лише загальні вказівки щодо зменшення обсягу навантажень, підвищення щільності занять при незначній їх інтенсивності, другі відображають різні нормативні вимоги щодо розвитку фізичних якостей студентів з послабленим здоров'ям, у третій йдеться про введення додаткових занять з фізичного виховання з урахуванням функціонального стану, фізичного розвитку, інші спрямовані на впровадження лікувальної фізичної культури в навчальний процес з фізичного виховання за нозологічним розподілом студентів [1,6,9,12]. На наш погляд впровадження, а також використання в процесі фізичного виховання сучасних форм фізкультурно-оздоровчої роботи, може спонукати до підвищенню мотивації студенток до активних занять фізичними вправами та особистої відповідальності за покращення стану свого здоров'я [7,8].

Мета дослідження : полягає у вивченні рухових можливостей студенток спеціального медичного відділення та їх підвищення за допомогою використання на заняттях з фізичного виховання елементів та вправ шейпінгу.

Методи й організація дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використовувалися відповідні педагогічні, антропометричні та математичні методи дослідження. Усього реєструвалося 89 показників, що характеризують структуру фізичної підготовленості й функціональні можливості студенток. У дослідженні брали участь 192 студентки 17-19 років першого й другого років навчання спеціального медичного відділення. Вплив елементів шейпінгу оцінювали за

Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

допомогою показників і тестів, що розкривають рухові можливості студенток у динаміці педагогічного процесу, скорегованого нами в експериментальній групі.

Результати досліджень полягають у тому, що в рамках державної програми з фізичного виховання для вузів, за допомогою введення вправ та елементів шейпінгу помірної інтенсивності з великою кількістю рухових перебудов, була підвищена моторна щільність занять – в експериментальній групі вона становила до 83 %, у контрольній - 76 %(таб.1).

Таблиця 1

Показники якості рухового регулювання в студенток контрольної й експериментальної груп на початку й наприкінці досліджень

Група	Показники	Початок дослідження			Кінець дослідження			% вимірювань	Вірогідність розходження	
		n	X	± m	n	X	± m		t	P
Контрольна група	Стрибок у довжину з місця, см	35	171,9	2,08	35	17,1	2,37	0,5	0,25	P<0,05
	Вис на зігнутих руках, с	31	10	1,18	27	9,3	1,05	-6,4	0,4	P<0,05
	Піднімання тулуба, разів	37	36,2	1,24	24	36,8	1,26	1,8	0,38	P<0,05
	Біг 36 м, с	35	6,2	0,05	35	5,8	0,09	7,4	4,56	P<0,01
	Нахил уперед, см	33	1,0	1,56	33	6,8	1,48	606,3	2,73	P<0,01
	ОГК у стані спокою, см	36	84,9	0,75	36	79,2	0,86	8,6	5,05	P<0,05
	Дуга вигину назад, см	37	25,6	1,34	35	25,7	1,16	0,4	0,05	P<0,05
Експериментальна група	Експерсія ГК, см	36	8,2	0,35	36	7,8	0,45	4,4	0,63	P<0,05
	ОГК у стані спокою, см	60	83,2	0,71	60	76,1	0,43	8,5	8,56	P<0,01
	Експерсія ГК, см	60	9,7	0,2	60	10,3	0,15	7,1	2,72	P<0,01
	Стрибок у довжину з місця, см	59	175,7	1,98	59	184	2,09	4,7	2,87	P<0,01
	Вис на зігнутих руках, с	44	13,6	1,1	37	17,7	0,96	3,2	2,81	P<0,01
	Піднімання тулуба, разів	55	37,9	0,99	55	45,5	0,74	20,2	6,18	P<0,01
	Біг 36 м, с	39	6,1	0,12	39	5,4	0,04	12	5,94	P<0,01
	Нахил уперед, см	57	-2,5	0,81	57	6,5	1,13	357,6	6,5	P<0,01
Дуга вигину назад, см	59	23,4	2,97	58	28,6	0,77	22,2	1,69	P<0,05	

Примітка: ОГК – окружність грудної клітки; ЕГК – експерсія грудної клітини.

Робота на заняттях була спрямована на розвиток рухових якостей і координаційних здатностей, навчання різним рухам. Підібрані вправи сприяли розвитку таких координаційних здатностей :

- а) здатності зберігати стійкість пози в різних положеннях тіла;
- б) здатність зберігати положення тіла в процесі виконання рухів;
- в) здатність до перебудови рухових дій у змінних умовах середовища;
- г) здатність до швидких, точних і економічних рухів кінцівками.

Багато вправ було спрямовано на точне відтворення просторових параметрів рухів, удосконалення кінестатичного відчуття, вестибулярної функції, формування відчуття простору.

У процесі кожного заняття студентки виконували близько 80 вправ. Музичний супровід занять сприяв позитивному настрою студенток на виконання вправ. Підтримував емоційну насиченість й щільності занять, а також був мотиваційним спонуканням до регулярних відвідувань занять з шейпінгу, та активного виконання запропонованих вправ. Система контролю домашніх завдань, їх оцінка сприяли засвоєнню запропонованого матеріалу. Студенткам пропонувалися відповідні фізичні вправи, які формують необхідні вміння й навички, що допомагають скласти навчальні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки

Загальна фізична підготовка оцінювалася за такими тестами: на силу – згинання й розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів), піднімання тулуба в положення сидячи (кількість разів), вис на зігнутих руках (с); на швидкоісно - силові якості – стрибок у довжину з місця (см); на швидкість – біг 36 м (с); на спритність – човниковий біг 4 х 9 м (с); на рівновагу – тест "Фламінго" (с); на гнучкість – нахил тулуба вперед із положення сидячи на підлозі (см) і т.ін (табл. 2).

Таблиця 2

Показники якості рухового регулювання в студенток контрольної й експериментальної груп на початку й наприкінці дослідження

Група	Показник	Початок дослідження			Кінець дослідження			% вимірювань	Вірогідність розходження	
		n	X	± m	n	X	± m		t	P
Контрольна група	Ходьба по прямій лінії, см	36	25,9	1	36	22,8	0,8	12,5	2,46	P<0,02
	ОВ 10 см, мм	36	8,5	0,2	36	8	0,2	7,4	2,07	P<0,05
	Скакалка, кіл*10 с	34	24,3	0,55	34	26,1	0,63	7,1	2,07	P<0,05
	Збої в скакалці, кіл за 10 с	34	0,6	0,15	34	0,1	0,07	-81	3,03	P<0,01
	ЧБ, с	35	11,2	0,07	35	10,9	0,11	-2,6	2,34	P<0,02
	КПЧБ,с	35	5,05	0,07	35	5,1	0,12	3	1,2	P<0,05
	Фламінго, с	77	5,9	0,1	69	5,7	0,1	3,6	2,12	P<0,05
	Метання в ціль, бали	59	1,9	0,2	59	2,5	0,2	29,6	2,44	P<0,01
Експ	РВК, кіл. за с	77	5,7	0,1	77	5,9	0,1	3,6	2,12	P<0,05
	Ходьба по прямій лінії, см	60	26	0,9	60	20,1	0,7	22,5	5,17	P<0,01
ОВ 10 см, мм	60	9	0,2	60	6,2	0,2	44,8	9,25	P<0,01	

Скакалка, кіл*за 10 с	54	24,4	0,42	54	26,7	0,35	9,2	4,09	P<0,01
Збої в скакалці, кіл за 10 с	54	0,3	0,1	54	0,1	0,04	72,2	2,17	P<0,05
ЧБ, с	39	10,9	0,09	39	10,5	0,09	3,1	2,68	P<0,01
КПЧБ,с	39	4,8	0,12	39	5,2	0,09	8,4	2,73	P<0,01
Фламінго, с	55	6	0,6	56	5,2	0,6	13,4	0,98	P<0,05
Метання в ціль, бали	59	1,8	0,2	59	3,2	0,2	70,6	4,25	P<0,01
РВК, кіл. за с	59	5,8	0,1	59	3,6	0,1	9,1	3,38	P<0,01

Попередній кореляційний аналіз показників тестування показав тісний зв'язок між показниками фізичної підготовленості та функціонального стану студенток спеціального медичного відділення:

- фізичний розвиток (31,44 % загальної дисперсії);
- координація в ритмічних рухах і гнучкість хребта (17,25 %);
- швидкісні можливості й статична витривалість (14,21 %);
- загальна фізична працездатність (12,24 %);
- здатність до рухових переключень (8,7 %).

На першому етапі аналіз взаємодії компонентів структури фізичної підготовленості показав, що найбільш взаємозалежними є антропометричні показники ($\Gamma=0,530$, $p<0,01$), а саме окружність талії, окружність грудної клітки, маса тіла, масо-ростовий індекс (МРІ). Взаємозв'язки рухових якостей між собою в середньому невисокі ($\Gamma=0,159$, $p<0,01$), як і невисокі їхні взаємозв'язки з морфометричними показниками ($\Gamma=0,170$, $p<0,01$). Однак аналіз отриманих на першому етапі досліджень результатів дозволив визначити провідні фактори, показники й взаємозв'язки структури фізичної підготовленості студенток, які займалися шейпінгом, що послужило основою для розробки модельних характеристик і нормативних параметрів їхнього фізичного стану. Порівнянні їх з літературними даними [1,6.8] показало, що за рівнем фізичного розвитку, рухова координація, керування точними локальними рухами, студентки, що мають відхилення в стані здоров'я поступаються здоровим, що також свідчить про знижені можливості їхньої рухової системи.

Результати другого етапу досліджень показали, що під впливом розробленої річної програми підвищення можливостей рухової системи з використанням вправ шейпінгу на заняттях з фізичного виховання зі студентками спеціального медичного відділення найбільші зміни в структурі підготовленості студенток експериментальної групи відбулися в показниках, що відбивають рівень розвитку рухових якостей (табл. 1) і якості рухової координації (табл. 2). У них підвищилася працездатність у тесті PWC 170 (на 8,6 %, $p<0,05$), стала менш вираженою реакція на фізичне навантаження, прискорився процес відновлення ЧСС після тестування порівняно з контрольною групою (на 6,5 %, $p<0,05$) – в експериментальній групі, (3,2 %, $p<0,05$) – контрольній групі. У середньому в експериментальній групі показники покращилися на 21 %, $p<0,001$, у контрольній групі – 8 %, $p<0,001$, що в цілому характеризує збільшення резервних можливостей рухової системи студенток. Підсумки педагогічного дослідження показали невелику змінність більшості антропометричних показників (маса, довжина тіла, МРІ, ОГК) і окремих показників моторики (статична витривалість, гнучкість, координаційна перебудова в човниковому бігу) як у контрольній, так і в експериментальній групах. Якість керування рухами різної координаційної здатності, швидкість оволодіння точнісними рухами в просторі підвищилися більшою мірою в експериментальній групі, ніж у контрольній. Між групами стали більш вираженими розходження при ходьбі по прямій лінії.

Порівняльна характеристика моторики в трьох групах студенток з відхиленнями в стані здоров'я, диференційованими за типом захворювання, показала, що найбільша кількість позитивних змін зафіксована в групі з порушеннями опорно-рухового апарату (ОРА) в силових, швидкісно-силових і швидкісних показниках, в окремих формах прояву гнучкості; у групі з порушеннями шлунково-кишкового тракту (ШКТ) більшою мірою, ніж в інших групах, збільшилася гнучкість тулуба назад; у групі з відхиленнями дихальної та серцево-судинної системи, (ССС, ДС) більше, ніж в інших групах, покращилися координаційні можливості виконання ритмічних рухів (табл. 2). *Примітка:* ОВ 10 см – помилка при відтворенні прямої лінії; КПЧБ – перебудови у човниковому бігу; РВК – рухи верхньою кінцівкою. Ці результати свідчать про необхідність диференційованого підходу при розробці програм з фізичного виховання для студенток спеціального фізичного відділення, які по різному реагують на навантаження.

ВИСНОВОК. Таким чином, за результатами дослідження встановлено, що скорегований процес фізичного виховання із впровадженням елементів шейпінгу у заняття, не викликавши до істотних, зовні фіксованих антропометричних зрушень, протягом року, але поліпшив прояв рухових можливостей (під час виконання різних тестів) більшою мірою у студенток експериментальної групи, ніж у контрольній групі.

Оздоровчий ефект можна забезпечити за умов підвищення функціонального стану з досягненням такої частоти серцевих скорочень при виконанні елементів шейпінгу та фізичних вправ: у групі ОРА – 130-160 уд/хв. у групі ШКТ – 120-140 уд/хв. у групі ССС, ДС – 120-140 уд/хв.; і повинен становити 60-80 % рівня функціонального потенціалу.

Зміст фізичних вправ повинен відповідати морфофункціональним особливостям та покращувати діяльність кардіореспіраторної системи. У структурі оздоровчого тренування з вправами та елементами шейпінгу рекомендується виділяти чотири етапи: початковий, втягувальний, тренувальний, стабілізуючий з метою забезпечення довгострокової адаптації систем організму та постійної реалізації оздоровчого ефекту.

Отримані результати є основою для розробки модельних характеристик і нормативних шкал фізичної підготовки студенток спеціального медичного відділення з урахуванням захворювань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булате В. Г. Система применения длительных нагрузок циклического характера в физическом воспитании студентов специального учебного отделения вуза : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.0.4 / В. Г. Булате - Рига, 1978 – 255 с.
2. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Іванна Романівна Боднар; Львівський держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2000. – 148 с.

3. Грибан Г. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Григорій Грибан, Тамара Кутек // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2004 - № 7. – С. 130 – 132.
4. Доценко О. Проблеми організації фізичного виховання в вищих навчальних закладах як фактора зміцнення здоров'я й підвищення рухових можливостей студентів за станом здоров'я віднесених до спеціальних медичних груп. / Олена Доценко, Володимир Астахов, Юліана Поповіч // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2006. – №2. – С. 78 – 83.
5. Здоровье студентов с позиции профессионализма / А. О. Егорычев, Б. Н. Пенцик, Б. А. Бондаренко, Ю. А. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 2003. - № 2. - С. 53-56
6. Ким В. В. Изменение показателей здоровья и физической подготовленности студенток специальной медицинской группы с диагнозом нейроциркуляторная дистония под влиянием статодинамических упражнений / В. В. Ким, И. Э. Юденко // Теория и практика физической культуры. – 2003. - № 4. - С. 45-48.
7. Круцевич Т. Ставлення студенток до предмета «фізичне виховання» у вищих навчальних закладах / Тетяна Круцевич, Олександр Нестеренко // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2004.- № 7. – С. 57 - 59.
8. Кузнецова О. Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Олена Тимофіївна Кузнецова. – Л., 2005. – 22 с.
9. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Володимир Володимирович Пильненький. – Л., 2005. – 20 с.
10. Присяжнюк С. І. Біологічний вік та здоров'я студентської молоді : навчальний посібник / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр навч. літ-ри, 2010. – 294 с.
11. Тимошенко О. В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури : монографія / О. В. Тимошенко. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. – 421 с.
12. Філіппов М. М. Вплив навантаження оздоровчого характеру на організм студенток ВНЗ / М. М. Філіппов, Л. І. Юмашева // У кн. : Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді. – Л. : Вид. центр Львів. нац. ун-ту ім. І. Ф. Франка, 2008. – С. 200.

Еременко (Спичак) Н. П.

Національний університет фізичного виховання та спорту України

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РІЗНИХ ФАКТОРІВ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Мета – визначити особливості впливу різних факторів на формування здорового способу життя студентської молоді. У статті наведено результати досліджень, які проводилися серед студентів Національного університету харчових технологій (НУХТ) 50 осіб у віці 17 - 20 років. Для вирішення поставлених в роботі завдань використовувалися наступні методи: аналіз літературних джерел; педагогічне спостереження; анкетування; методи математичної статистики.

Ключові слова: Засоби масової інформації, спосіб життя, студенти.

Еременко (Спичак) Н. П. Особенности влияния различных факторов на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. Цель – определить особенности влияния различных факторов на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. В статье приведены результаты исследований, которые проводились среди студентов Национального университета пищевых технологий (НУХТ) 50 человек в возрасте 17 - 20 лет. Для решения поставленных в работе задач использовали следующие методы: анализ литературных источников; педагогическое наблюдение; анкетирование; методы математической статистики.

Ключевые слова: Средства массовой информации, образ жизни, студенты.

Ieremenko (Spichak) N. Features of influence of different factors on forming of healthy way of life of student young people. Aim - to define the features of influence of different factors on forming of healthy way of life of student young people. Tasks of work: to Study and generalize basic theoretical aspects on forming of healthy way of life of student young people. To define common attitude toward the active conduct of healthy way of life of student young people. To study reasons of attachment and neglect on the conduct of healthy character of life. To generalize and educe the role of influence of different factors on the state of health of student young people. To the article the results of researches that were conducted among the students of National university of food technologies (NUFTU) 50 persons in age 17 - 20 are driven. For the decision of поставлених in the robot of tasks used next methods: analysis of литературных sources; pedagogical supervision; questionnaire; методу of mathematical statistics. A health of nation is a substantial index of community and economic development of the state. A health of children is her future. In fact about 75% illnesses in adult age are investigation of terms and way of life in childhood and youth. Words by word И. П. Павлова, health it is necessary to deserve in mature age. A man would live considerably longer, if it were not for her careless handling an own organism. Thorough knowledge, large desire and will-power, are needed, to be and remain healthy. By the main constituents of healthy way of life, in opinion of youth audience, there is absence of pernicious habits - 36%, going in for sports - 26% and correct feed - 20%. In the number of second-rate constituents into first place put going in for sports - 30%, the second place is a correct feed, on the third is absence of pernicious habits. Thus, in totality - the main constituent of 3OЖ is absence of pernicious habits.

Key words: Mass medias, lifestyle, students.