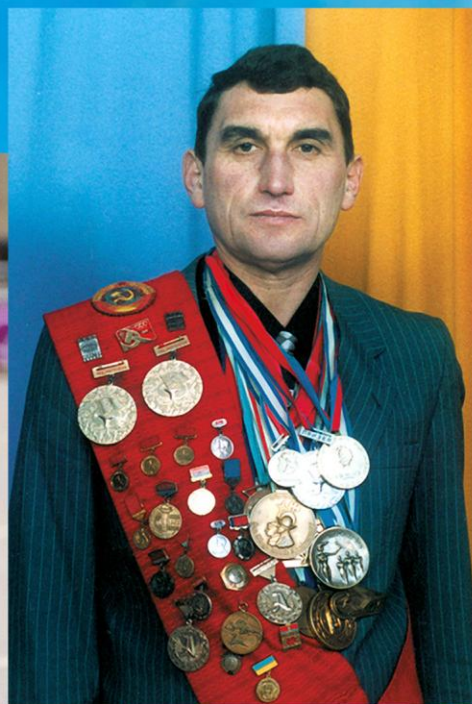


ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2015

Пазіна В. О., Айунц В. І. ВІДОМІ ПОСТАТІ ДЮСШ № 2 ТА ЇХ ВНЕСОК У РОЗВИТОК ГІМНАСТИКИ ТА АКРОБАТИКИ НА ЖИТОМИРЩИНІ	121
Филиппов М. М. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК	123
Шишук Л. М., Жуковський С. І. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ УВАГИ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ – ОДНА З УМОВ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЇХ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ	127

**НАПРЯМ ІV.
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ,
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

Козіна Ж. Л., Єрмаков С. С., Кожухар Л. В. ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ БАСКЕТБОЛІСТОК СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД	131
Тищенко В. О., Куш В. В. АКВААЕРОБІКА ПРИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ	136
Корнійчук Н. М., Ляшевич А. М., Чернуха І. С. ДИНАМІКА СИСТОЛІЧНОГО ОБ'ЄМУ КРОВІ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ТРЕНОВАНOSTІ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ	139
Шавель Х. Є., Михаць Т. Р. МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ КОНСТАТУЮЧОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ)	143
Шепеленко Т. В., Лучко О. Р. ЗМІНИ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ ТА ЧЕРЛІДІНГОМ У ТЕХНІЧНОМУ ВНЗ	146
Щербакова Г. Д. СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ	148
Пампура М. М., Шевчук Т. В., Петренко М. В., Попова Т. П. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЙКІДО НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	152

**ЗМІНИ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ
ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ ТА ЧЕРЛІДІНГОМ У ТЕХНІЧНОМУ ВІЗ**

Шепеленко Т. В., Лучко О. Р.

Українська державна академія залізничного транспорту

Постановка проблеми Формування, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є однією з основних задач вищого навчального закладу. Особливе значення у формуванні всебічно і гармонійно розвинутої особистості приділяється фізичній культурі, як засобу зміцнення здоров'я, профілактиці захворювань та підвищенню працездатності [7].

Аналіз останніх публікацій Дослідження багатьох авторів (Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В., Мьякинченко Е. Б.) доводять, що заняття аеробікою підвищують настрій, допомагають зняти напруження, сприяють удосконаленню фізичної підготовленості, роблять статуру стрункою, допомагають скорегувати будову тіла. Автори підкреслюють, що аеробіка та черлідінг приваблює молодь до занять емоційністю, динамічністю, щільністю та ефективністю процесу навчання. За змінами антропометричних та функціональних показників під впливом фізичних навантажень спостерігали у своїх роботах автори Волк Т. З., Соколов Ю. А., Игнатьев В. В.

Мета статті – дослідження змін основних антропометричних та функціональних показників студентів I – II курсів академії залізничного транспорту під впливом занять аеробікою та черлідінгом.

В УкрДАЗТ процес фізичного виховання будується враховуючи інтереси, мотиви та потреби молоді, її уявлення про ідеал фізично розвинутої сучасної особистості.

Навчально-виховний процес в УкрДАЗТ забезпечується кафедрою «Фізичного виховання та спорту» відповідно до науково-методичних основ фізичного виховання. Для проведення практичних занять з фізичного виховання створюються навчальні відділення за спеціалізаціями за видами спорту. До груп спеціалізацій зараховуються студенти, які за станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку, фізичної підготовленості після проведеного медичного огляду відносяться до основної групи.

Основним принципом при визначенні змісту роботи у різних навчальних відділеннях є диференційний підхід до навчально-виховного процесу, який полягає у врахування статі, рівня фізичного розвитку, фізичної та спортивно-технічної підготовки студентів [1, 2].

Поряд із роботою груп спеціалізації з волейболу, баскетболу, футболу, настільного тенісу, гирьового спорту, легкої атлетики та іншими видами спорту популярність серед студентів академії залізничного транспорту набувають спеціалізації з оздоровчої аеробіки та черлідінгу.

Результати дослідження: Віковий період 17–22 роки характеризується як період розвитку і вдосконалення організму. Накопичуються сили, набувається спритність, витривалість, підвищується працездатність органів, стабілізується стан нервової системи та діяльність серцево-судинної, дихальної систем. В цьому віці важливим є гармонійний розвиток м'язів, бо однобічне збільшення певної групи може привести до нерівномірного розвитку внутрішніх органів і порушенню їх функцій. Тому навантаження в цьому віці повинно бути різноманітним [5, 6].

Заняття оздоровчою аеробікою та черлідінгом, основними засобами яких є хореографічні елементи та елементи акробатики, можливо модифікувати за педагогічною ознакою, що у свою чергу дає можливість підбирати та складати комплекси вправ, які виконуються із музичним супроводом. У залежності від напрямку поставлених педагогічних задач є можливість впливати на розвиток фізичних якостей: м'язової сили, гнучкості, швидкості рухів, витривалості, координаційних здібностей. При цьому утворюються умови для анатомічного впливу на визначені м'язові групи, суглоби, зв'язки та внутрішні органи [3].

Враховуючи специфіку аеробіки та черлідінгу, на заняттях необхідно застосовувати і освоювати спеціальні та спеціально-підготовчі вправи, однак обсяг спеціальної роботи не повинен бути занадто великим. Для різнобічного розвитку студентів до практичних занять вводяться вивчення техніки всіх відомих елементів, хореографічних та танцювальних зв'язок, комбінацій, оригінальних рухів та інше [4, 5].

Для нагляду за особливостями фізичного розвитку та фізичного стану студентів, які займаються у групах оздоровчої аеробіки та черлідінгу, використовуються антропометричні та функціональні обстеження, за результатами яких є можливість надавати поради спортсменам-початківцям, індивідуально планувати навантаження. Так як антропометричні та функціональні обстеження є основним методом спостереження за фізичним розвитком, студенти-спортсмени повинні володіти ними та використовувати на практиці [1, 2].

В дослідженні прийняли участь 170 студенток, які займаються у групах спеціалізації оздоровча аеробіка та черлідінг 2 рази на тиждень (68 годин у першому та третьому семестрах, 72 години у другому та четвертому семестрах). Дослідження проводилось за допомогою порівняння антропометричних показників: довжини тіла, маса тіла, об'єм грудної клітини, об'єм стегон, об'єм талії.

При проведенні антропометричних досліджень обов'язково витримувались визначені вимоги, які забезпечували точні результати та можливість їх порівняння [8]:

1. Дослідження проводилися в один і той же час доби (у першій половині дня). Особливо це враховувалось при повторному вимірюванні.

2. Температура у приміщенні була не нижче 18–20°C, учасниці вимірювань не одягнуті та без взуття, все це необхідно для отримання чітких антропометричних вимірювань.

3. Положення тіла, при яких проводилось дослідження, витримувались при кожному повторному вимірюванні (при положенні стоячи необхідно тулуб тримати рівно, голову не опускати, спину не сутулити, живіт повинен бути підтягнутий, руки опущені, коліна прямі, п'ятки тримати разом).

4. Час проведення вимірювань достатньо тривалий. Необхідно дотримуватись точності вимірювань. Межа допустимих різниць не повинна перевищувати 2–3 мм при двократних чи трьохкратних вимірюваннях (для довжини тіла різниця між вимірюванням не повинна перевищувати 4 мм).

5. Усі результати вимірювань обов'язково заносились до протоколу.

Функціональні показники фізичного розвитку студентів визначалися за показниками ЧСС, АТ та результатами тесту Руф'є і проби Штанге [1, 8].

Висновки: Динаміка антропометричних показників в період навчання при систематичних заняттях свідчить про те, що довжина тіла дівчат, які займаються оздоровчою аеробікою та черліденгом, не змінюється, маса тіла, об'єм стегон та об'єм талії зменшуються, а об'єм грудної клітини збільшується.

Результати функціональних показників за період навчання вересень – липень змінилися таким чином: у студенток, які систематично відвідували практичні заняття, показники ЧСС уповільнилися в середньому на 2–3 уд./хв., показники АТ нормалізувалися. Повторний тест Руф'є показав, що «атлетичне серце» мають 47 студенток, «дуже добре серце» мають 54 студентки, «добре серце» – 63 студентки, оцінку «задовільно» отримали – 6 студентки. Повторна проба Штанге показала, що студентки після курсу практичних занять здатні затримувати подих від 60 с до 1 хв. 20 с, що говорить про нормальний розвиток функцій зовнішнього дихання.

Проводячи спостереження за змінами антропометричних та функціональних показників, можна слідкувати за станом здоров'я студенток, які відвідують заняття цими видами спорту. Відомо, що здоров'я студентів визначається не тільки відсутністю захворювань, а й гармонійним розвитком, нормальним рівнем основних функціональних показників [3]. Тому одним із обов'язкових напрямків зміцнення здоров'я студентів є постійний нагляд за сприяттям тих чи інших видів спорту на їх фізичний стан.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ахутин В. М. Комплексная оценка функционального состояния человека – оператора в системах управления / В. М. Ахутин, А. М. Зингерман, М. М. Кислицин // Проблемы космической биологии. – 1977. – Т. 34.
2. Беляева П. В. Интегральная комплексная система оценки влияния занятий аэробикой на организм студенток // Проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 12. – С. 15–17.
3. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высшем учебном заведении : метод. пособ. / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
4. Бодренкова И. А. Оценочные шкалы элементов сложности в черлиденге / И. А. Бодренкова, Л. С. Луценко, О. Р. Лучко, Т. В. Шепеленко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів : 2013. – 305 с.
5. Зінченко І. О. Черліденг «DANCE» (доповнено) : зразкова програма для спортивних клубів і спортивних секцій вищих навчальних закладів (етап спеціалізованої базової підготовки) / І. О. Зінченко, Л. С. Луценко. – Х. : Нац. ун-т «Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого», 2013. – 75 с.
6. Лисицкая Т. С. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева, С. А. Гониянц. – Троицк : Троянт ЛТД, 2002. – 60 с.
7. Шевченко В. П. Диагностика физического стану студентів : навч.-метод. посіб. – Харків : ХарДАЗТ, 2000. – 79 с.
8. Коршунов О. О. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців залізничного транспорту / навч.-метод. посіб. для фіз. підготовки студентів / О. О. Коршунов. – Харків : УкрДАЗТ, 2004. – 58 с.

АНОТАЦІЇ

ЗМІНИ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ ТА ЧЕРЛІДІНГОМ У ТЕХНІЧНОМУ ВНЗ

Шепеленко Т. В., Лучко О. Р.

Українська державна академія залізничного транспорту

Виявлена необхідність спостереження за змінами антропометричних та функціональних показників студенток, які займаються у групах оздоровчої аеробіки та черлідінгу, що у свою чергу сприяє можливості корегування навантаження на заняттях для студентів-спортсменів на початковому етапі тренувань.

Ключові слова: студенти, аеробіка, черлідінг, антропометричні та функціональні показники.

ИЗМЕНЕНИЯ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОД ВЛИЯНИЕМ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ И ЧЕРЛИДЕНГОМ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Шепеленко Т. В., Лучко О. Р.

Украинская государственная академия железнодорожного транспорта

Виявлена необхідність спостережень за змінами антропометричних і функціональних показників студенток, які займаються у групах оздоровчої аеробіки та черлідінга, що в свою чергу дає можливість коректувати навантаження на заняттях для студентів-спортсменів на початковому етапі тренувань.

Ключевые слова: студенты, аэробика, черлидинг, антропометрические и функциональные показатели.

**CHANGES OF ANTHROPOMETRIC AND FUNCTIONAL PERFORMANCE
UNDER THE INFLUENCE OF IMPROVING AEROBICS AND CHEERLEADING CLASSES
IN THE TECHNICAL UNIVERSITY**

Shepelenko T., Lychko O.

UkrSART, Kharkov

It is found the necessity to monitor anthropometric and functional performance changes of students who is engaged in groups of improving aerobics and cheerleading that contributes to the possibility of load adjustment in class for students-athlete at the initial stage of training.

Keywords: students, aerobics, cheerleading, anthropometric and functional performance.