

створення мотиваційної сфери, до якої задіяні вчитель, учні та їхні батьки. Мотиваційне середовище повинно базуватися на об'єктивних оцінках рівня фізичної підготовленості та фізичного здоров'я.

Інтерес учнів до занять фізичною культурою у молодших класах найбільш успішно формується з батьками, плануванням і контролем домашніх завдань, формуванням ціннісного смислу й значущості фізичної культури для здоров'я особистості.

Наше дослідження не повністю вирішує проблему, **подальші розробки** можуть йти за напрямками: створення умов, які підвищують ефективність залучення учнів, батьків і вчителів до занять фізичною культурою; підвищення об'єктивності оцінки з предмета "фізична культура".

Література

1. Андреева Е.В. Мотивационные факторы учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности школьников // Фізичне виховання, спорт та культура здоров'я в сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. – Луцьк, 1999. – С. 771 – 774.

2. Барон В.Б. Некоторые пути формирования потребности в занятиях физической культурой и спортом у школьников // Проблемы перестройки массовой физической культуры и спорта. Сб. науч. ст. – Алма-Ата, 1990. – С. 28 – 33.

3. Быков В.С. Потребностно-мотивационный подход к физическому совершенствованию учащейся молодежи // Физическая культура, воспитание, тренировка. – 1997. - №3. – С.35 – 40.

4. Левитский П.М. Занимательные опыты и наблюдения: [О воспитании у школьников потребностей к систематическим занятиям физическими упражнениями] // Физ. воспитание в школе. – 1973. - №2. – С. 13.

Надійшла до редакції 18.02.2006 р.

УДК 796.011.3

Кривенко А.П.

АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА І ПЛАВАННЯ У ТИЖНЕВОМУ ЦИКЛІ ЗАНЯТЬ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК

Чернігівський інститут економіки і управління

Анотація. Наводяться результати тестування фізичної підготовленості студенток, які використовували атлетичну гімнастику і плавання у тижневому циклі занять з фізичного виховання для підвищення фізичної підготовленості.

Ключові слова: фізичне виховання, тижневий цикл занять, фізична підготовленість, студентки.

Аннотация. *Кривенко А.П. Атлетическая гимнастика и плавание в недельном цикле занятий с физического воспитания как способ повышения физической подготовленности студенток.* Приводятся результаты тестирования физической подготовленности студенток, которые использовали атлетическую гимнастику и плавание в недельном цикле занятий для повышения физической подготовленности.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, плавание, недельный цикл занятий, физическая подготовленность, студентки.

Annotation. *Kryvenko A.P. The athletic gymnastics and swim in a week cycle of training from physical education as a way of increase physical readiness of students.* There are the testing results of physical readiness of students, which used athletic gymnastics and swim in a week cycle for increase physical readiness.

Key words: physical education, a week cycle of training, physical readiness, students.

Постановка проблеми. Підвищення рівня фізичної підготовленості та здоров'я студентів є важливою педагогічною проблемою. Фізичний стан студентів протягом останнього десятиріччя різко погіршився. Проте у методиці проведення занять у вищих навчальних закладах за цей період не відбулося особливих змін, її ефективність відносно низька, що не відповідає сучасним вимогам вищої школи [1].

Упровадження різних видів рухової активності в навчальний процес вищих навчальних закладів показало свою ефективність [2, 3]. Проте, заняття в основу яких покладений один із видів спорту, не забезпечують необхідного рівня фізичної підготовленості. А тому поєднання різних видів рухової активності може сприяти оптимізації навчального процесу з фізичного виховання студенток.

Мета нашої роботи – визначити вплив атлетичної гімнастики та плавання у тижневому циклі занять з фізичного виховання на показники фізичної підготовленості студенток.

Методи і організація дослідження.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Чернігівського державного інституту економіки і управління.

З метою експериментальної перевірки запропонованої методики було проведено педагогічне дослідження за участю студенток Чернігівського державного інституту економіки і управління. Для цього було сформовано дві групи: експериментальна (ЕГ) і контрольна (КГ). Всі студентки не мали відхилень у стані здоров'я і відносились до основної медичної групи. Заняття проводились 2 рази на тиждень протягом навчального року. В ЕГ студентки на одному занятті займалися атлетичною гімнастикою, а на наступному – плаванням. Студентки КГ займалися фізичними вправами за загальноприйнятою методикою.

Для визначення фізичної підготовленості студенток на початку та в кінці навчального року проводилося тестування. Оцінка впливу занять на фізичну підготовленість студенток ЕГ і КГ здійснювалась шляхом аналізу результатів контрольних випробувань, передбачених Державними тестами для студентів вищих навчальних закладів.

Статистична обробка експериментального матеріалу включала визначення середнього арифметичного \bar{X} та стандартного відхилення δ . Достовірність змін статистичних оцінок визначалась по критерію t-Стюдента.

Виклад основного матеріалу. Рівень фізичної підготовленості є основним критерієм ефективності фізичного виховання студентів. Він залежить від правильності вибору засобів, методів тренування тощо.

Дані про рівень фізичної підготовленості студенток наведені в таблиці 1 і на рисунку 1.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студенток, які займалися фізичними вправами за комплексною методикою і за загальноприйнятою

Показники	Групи	$\bar{X} \pm \delta$		Приріст (%)	P
		Початок експерименту	Кінець експерименту		
Біг на 100 м, с	ЕГ	18,2 ± 1,5	17,5 ± 1,3	-4,0	P ₁ < 0,05 P ₂ > 0,05 P ₃ > 0,05
	КГ	18,3 ± 1,1	17,9 ± 1,1	-2,2	
Біг на 2000 м, хв., с	ЕГ	12,42 ± 1,7	11,39 ± 0,7	-9,0	P ₁ < 0,05 P ₂ < 0,05 P ₃ > 0,05
	КГ	13,03 ± 1,4	11,50 ± 0,9	-11,7	
Човниковий біг 4×9 м, с	ЕГ	11,4 ± 0,4	11,1 ± 0,3	-2,7	P ₁ < 0,05 P ₂ < 0,05 P ₃ > 0,05
	КГ	11,4 ± 0,5	11,1 ± 0,3	-2,7	
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ	161,2 ± 18,3	174,4 ± 14,8	+8,2	P ₁ < 0,05 P ₂ > 0,05 P ₃ < 0,05
	КГ	159,4 ± 16,9	164,1 ± 14,8	+2,9	
Піднімання тулуба із положення лежачи в сід за 1 хв, разів	ЕГ	31,8 ± 4,5	42,2 ± 4,1	+32,7	P ₁ < 0,05 P ₂ < 0,05 P ₃ < 0,05
	КГ	33,1 ± 4,9	35,5 ± 4,1	+7,3	
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ЕГ	6,8 ± 3,4	18,7 ± 5,5	+175	P ₁ < 0,05 P ₂ < 0,05 P ₃ < 0,05
	КГ	5,1 ± 2,5	8,2 ± 3,0	+60,8	
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	ЕГ	11,6 ± 3,9	14,4 ± 4,9	+24,1	P ₁ < 0,05 P ₂ > 0,05 P ₃ > 0,05
	КГ	13,2 ± 4,4	14,2 ± 3,8	+7,6	

Умовні позначення:

- P₁ – вірогідність розрізень показників ЕГ;
- P₂ – вірогідність розрізень показників КГ;
- P₃ – вірогідність розрізень показників ЕГ і КГ в кінці експерименту.

Аналіз даних свідчить, що у студенток, які виконували фізичні вправи за комплексною методикою, показники з бігу на 100 м в кінці експерименту суттєво покращилися ($P < 0,05$). Середній показник студенток ЕГ покращав на 4% і складав $17,5 \pm 1,3$ с. У студенток КГ середній показник з бігу на 100 м покращав на 2,2% і складав $17,9 \pm 1,1$ с, вірогідних змін не спостерігалось ($P > 0,05$). Різниця між показниками студенток ЕГ і КГ становила 0,4 с, вірогідність розрізень $P > 0,05$.

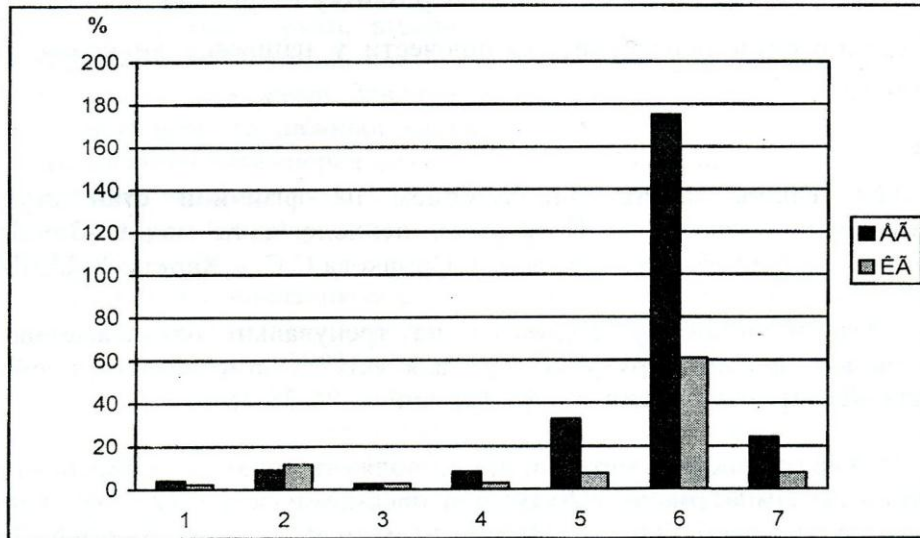


Рис. 1. Динаміка показників фізичної підготовленості студенток, які займалися фізичними вправами за комплексною методикою і в звичайних умовах (%).

Умовні позначення: 1 – біг на 100 м; 2 – біг на 2000 м; 3 – човниковий біг 4x9 м; 4 – стрибок у довжину з місця; 5 – піднімання тулуба із положення лежачи в сід за 1 хвилину; 6 - згинання і розгинання рук в упорі лежачи; 7 – нахил тулуба вперед із положення сидячи.

В результаті систематичних занять фізичними вправами у студенток

ЕГ і КГ показники з човникового бігу 4 x 9 м покращали на 2,7%, вірогідність змін $P < 0,05$.

В кінці експерименту студентки ЕГ і КГ мали однакові середні показники – $11,1 \pm 0,3$ с.

У студенток ЕГ середній показник стрибка у довжину з місця в кінці експерименту суттєво змінився ($P < 0,05$) і складав $174,4 \pm 14,8$ см (приріст 8,2%). У студенток КГ суттєвих змін не відбулося ($P > 0,05$): у них середній показник складав $164,1 \pm 14,8$ см, а приріст – 2,9%. Різниця між показниками студенток ЕГ і КГ в кінці експерименту становила 10,3 см, вірогідність розрізень $P < 0,05$.

В кінці експерименту середні показники піднімання тулуба із положення лежачи на спині в сід за 1 хв. у студенток ЕГ і КГ зазнали суттєвих змін

($P < 0,05$). У студенток ЕГ середній показник складав $42,2 \pm 4,1$ рази, а приріст – 32,7%. В КГ середній показник складав $35,5 \pm 4,1$ рази і менший приріст – 7,3%. Різниця між показниками студенток ЕГ і КГ в кінці експерименту становила 6,7 рази, вірогідність розрізень $P < 0,05$.

Найбільший вплив на показники розвитку сили мали заняття фізичними вправами за комплексною методикою. Так, у студенток ЕГ в кінці експерименту спостерігався найвищий приріст показників – 175%, а середній показник складав $18,7 \pm 5,5$ рази, вірогідність змін $P < 0,05$. У студенток КГ середній показник складав $8,2 \pm 3,0$ рази (приріст 60,8%), вірогідність змін

$P < 0,05$. Різниця між показниками студенток ЕГ і КГ в кінці експерименту становила 10,5 рази, вірогідність розрізень $P < 0,05$.

Гнучкість краще розвивалася у студенток ЕГ, а гірше у студенток, які виконували вправи за загальноприйнятою методикою. Так, у студенток ЕГ середній показник нахилу вперед із положення сидячи в кінці експерименту суттєво змінився ($P < 0,05$) і складав $14,4 \pm 4,9$ см (приріст 24,1%), а у студенток КГ – $14,2 \pm 3,8$ см (приріст 7,6%), вірогідність змін $P > 0,05$. Середні показники студенток ЕГ і КГ в кінці експерименту суттєво не відрізнялися ($P > 0,05$), різниця між показниками становила всього 0,2 рази.

Висновок

Застосування атлетичної гімнастики і плавання в тижневому циклі занять з фізичного виховання дозволяє досягти більш високого рівня фізичної підготовленості студенток, ніж за загальноприйнятою методикою. Заняття фізичними вправами за цією методикою можна рекомендувати студенткам з низьким рівнем розвитку силових якостей. Проте, необхідно додатково застосовувати легкоатлетичні вправи для розвитку витривалості.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем фізичного виховання студенток.

Література

1. Оксьом П.М. Вплив занять міні-футболом на фізичний стан студенток вищого педагогічного навчального закладу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2005. – № 5. – С. 21-28.
2. Гумен В. Реакції організму студенток на тренувальні навантаження при заняттях шейпінгом // Актуальні проблеми руху „Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України: Матеріали міжнар. наук-практ. конф., Тернопіль, 24-25 червня 2004 р. – Тернопіль, 2004. – С. 155-158.
3. Сергієнко Л. Характеристика методів, що дозволяють уникнути монотонності на заняттях аеробікою та ритмічною гімнастикою // Актуальні проблеми розвитку руху „Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України: Матеріали міжнар. наук-практ. конф., Тернопіль, 24-25 червня 2004 р. – Тернопіль, 2004. – С. 67-69.

Надійшла до редакції 18.02.2006 р.

УДК 792.8

Купріянова С. В.

ХОРЕОГРАФІЯ ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ФОРМУВАННЯ ТА КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

Анотація. В статті розглядається проблема неправильного формування фізіологічних вигинів хребта, що призводять до порушень загального стану здоров'я, а також можливість корекції постави засобами хореографії.

Ключові слова: здоров'я, фізичний розвиток, хребет, корекція постави, хореографія.

Анотация. *Куприянова С. В. Хореография как одно из средств формирования и коррекции осанки.* В статье рассматривается проблема неправильного формирования физиологических изгибов позвоночника, которая приводит к нарушениям общего состояния здоровья, а также возможность коррекции осанки средствами хореографии.

Ключевые слова: здоровье, физическое развитие, позвоночник, коррекция осанки, хореография.

Annotation. *Kuprijanova S. V. A Choreography as one of means of formation and correction of posture.* In article the problem of wrong formation of physiological bends of a backbone which results in infringements of the common condition of an organism, and also an opportunity of correction of posture is considered by means of a choreography.

Key words: health, physical development, a backbone, correction of posture, a choreography.

Постановка проблеми. Людина як біологічний вид відноситься до класу ссавців, підтипу хребцевих, яка відрізняється від усіх інших хребцевих розумом і здатністю до прямостояння, прямоходіння та праці. Це наклало істотний відбиток і на будову її кістяка (Г.С. Белканія, В.Г. Борхвардт, 1982; А.А. Горелов, 1990). Статика людини характеризується вертикальним положенням тіла в просторі, чим визначається її постава. Під поставою слід розуміти позу