

ексцентрические движения, а на выдохе – концентрические движения. Все это способствует расширению осознания собственного тела и помогает психофизической интеграции организма. То есть внутреннюю направленность ДПМГ "Кобе" составляет работа по достижению психосоматического и духовного здоровья, внешнюю – работа по интеграции действия, мысли и чувства. Осознанное диафрагмальное экономичное дыхание за счет краткосрочной гиперкапнии и в тандеме с маятниковой поляризацией тела помогает ослабить мышечные напряжения, способствует энергизации, сохранению гомеостаза, восстановлению здоровой пульсации. Апробация эффективности инновационной дыхательной полярно – маятниковой гимнастики "Кобе" осуществлена среди женщин среднего возраста и проводилась на базе школы "Экоспорт". Отличительной особенностью нашего исследования стало то, что мы работали не просто с Личностью, как субъектом деятельности, а с индиви-

дом определенной половой принадлежности, женщиной, находящейся в том возрастном периоде, когда реализуется ее основное биологическое и социально – психологическое предназначение.

Выводы. 1. Представленные в данной работе всемирно известные методы телесно – ориентированной психотерапии, свидетельствуют о целесообразности их использования в целях физической реабилитации индивида.

2. Обосновав целесообразность применения в практической психологии, предложенной нами телесно – ориентированной дыхательной полярно – маятниковой гимнастики "Кобе", и апробировав данную авторскую программу, направленную на оптимизацию ресурсного психофизического состояния индивида, нами была установлена положительная динамика в активизации и запуске биологических реакций, направленных на задействование механизмов самовосстановления организма и саморегуляции Личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дегтяренко Т.В. Психофизиология раннего онтогенеза / Т.В. Дегтяренко. – К.: УНП Рада, 2011. – 352 с.
2. Ильин Е. П. Психофизиология состояний Человека / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
3. Райх В. Анализ личности / В. Райх. – М.:

Ювента, 1999. – 333 с.

4. Лоуэн А. Психология тела / А. Лоуэн. – М.: ИОИ, 2004. – 256 с.

5. Кондратьева Е. Н. Источники продления молодости / Е.Н. Кондратьева. – О.: ВМВ, 2008. – 358 с.

Подано до редакції 08.04.13

УДК 796. 412 – 057. 875

К. В. Короленко, Н. І. Смірнова, О. В. Циганок ІННОВАЦІЙНІ ПРОГРАМИ ФІТНЕС-АЕРОБІКА ТА ЇХ ВПЛИВ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТОК ЗНУ

У статті описується вплив фітнес-аеробіки на фізичний розвиток, наведені зведені таблиці позитивної динаміки показників фізичної підготовки студенток 1-4 курсів Запорізького національного університету (ЗНУ). Надано рекомендації щодо впровадження інноваційних програм фітнес-аеробіки у заняття фізичною культурою.

Ключові слова: Фітнес-аеробіка, студентки, показники фізичного розвитку.

Фітнес – це спосіб життя, який веде до фізичного і ментального здоров'я людини. Аеробіка як частина фітнесу необхідна для того, щоб зробити фігуру більш красивою, а здоров'я міцнішим.

Досі залишається багато невирішених питань щодо методики проведення занять з різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності зі студентками вищих навчальних закладів оскільки не завжди враховуються особливості біоритмики жіночого організму.

О.К. Грачов зазначає, що реальний обсяг рухової активності студентів не забезпечує повноцінного розвитку і зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Фізичне виховання студентів розглядається як складова частина загальної системи їх освіти і виховання. Фізичне виховання покликане підтримувати високу працездатність студентів протягом усіх років перебування у ВНЗ, прищеплювати їм необхідні знання та

навички в області фізкультурної освіти, забезпечувати подальший всебічний фізичний розвиток [5].

На думку А.І. Зав'ялова, в останні роки внаслідок високого навчального навантаження в університеті і вдома, у більшості студентів спостерігається дефіцит рухів протягом дня. Малорухливий спосіб життя позначається на функціонуванні багатьох систем організму студента, особливо серцево-судинної та дихальної, що веде до зниження працездатності всього організму й особливо мозку: знижується увага, послаблюється пам'ять, порушується координація рухів, збільшується час розумових операцій. Характер фізичного розвитку як процес зміни зазначених показників протягом життя залежить від багатьох причин і визначається цілим рядом закономірностей. Успішно керувати фізичним розвитком можливо тільки в тому випадку, якщо відомі ці закономірності і вони враховують-

ся при побудові процесу фізичного виховання. Помітний вплив на темп фізичного розвитку має етнічна належність, вплив соціальних, економічних і кліматичних факторів [1, 2].

У науковій і навчальній літературі найбільш повно визначено поняття "фізичний розвиток" в роботах Л.П. Матвеева, Б.А. Ашмаріна, Ж.К. Холодова та інших.

З метою вдосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах необхідне максимальне залучення студентів до фізкультурно-оздоровчих занять, які засновані на найбільш популярних видах оздоровчої діяльності, зокрема, різноманітних видах фітнес-аеробіки.

Мета статті – проаналізувати показники впливу занять з фітнес-аеробіки на фізичний розвиток студенток 1-4 курсу ЗНУ.

Робота виконана відповідно до плану НДР Запорізького національного університету.

Об'єктом нашого дослідження становили студентки 1-4 курсів, які навчаються у Запорізькому національному університеті на різних факультетах. Учасники експерименту були розподілені на першу функціональну (основну) та другу функціональну (підготовчу) групи здоров'я. У дослідженні взяли участь 346 студенток ЗНУ. Дані моніторингу свідчать, що в кінці 1 курсу було обстежено 72 студенти, 111 студенток – в кінці 2 курсу, 61 – в кінці 3 курсу і 102 – в кінці 4 курсу.

Ми порівняли результати, які показали студентки в кінці другого семестру з щорічними прикінцевими результатами в кінці другого, третього і четвертого курсів окремо (за показниками функціональних груп) (табл. 1, 2).

Таблиця 1

Розподіл середніх результатів у студенток першої функціональної (основної) групи здоров'я за рівнем фізичного розвитку 1-4 курсів на кінець року

	1 обстеження, травень 1 курс	2 обстеження, травень 2 курс	3 обстеження, травень 3 курс	4 обстеження, травень 4 курс
Зріст (см)	164	165,5	165	166
Вага (кг)	56	55,5	56	55
ОГК (см)	85,5	85	85,5	85,5
Динамометрія правої кисті (кг)	27,5	29	27	27
Динамометрія лівої кисті (кг)	24	26	25	25

Таблиця 2

Розподіл середніх результатів у студенток другої функціональної (підготовчої) групи здоров'я за рівнем фізичного розвитку 1-4 курсів на кінець року

	1 обстеження, травень 1 курс	2 обстеження, травень 2 курс	3 обстеження, травень 3 курс	4 обстеження, травень 4 курс
Зріст (см)	164	165	166	165
Вага (кг)	56	56	56	53
ОГК (см)	85	86	86	85
Динамометрія правої кисті (кг)	29	27	25	27
Динамометрія лівої кисті (кг)	25	26	24	23

При порівнянні показників фізичного розвитку як першої функціональної групи (173 студентки), так і другої функціональної груп (173 студентки), нами була виявлена динаміка зміни всіх показників.

Заняття проводилися з урахуванням особливостей жіночого організму, який, характеризується менш міцною будовою кісток, меншим загальним розвитком мускулатури тіла, більш широким тазовим поясом і розвиненою мускулатурою тазового дна [3].

Як зазначає Є. Кречмер, у жінок існують свої особливості будови тіла. Зріст у середньому на 10 см нижчий, вага на 10-20 кг менша, ніж у чоловіків. Хребетний стовп зазвичай більш рухливий. М'язи – згиначі кисті розвинені слабше передпліччя та плечового пояса. Жирова тканина складає близько 30%, тоді як у чоловіків – 20% від загальної маси тіла. Відповідно м'язова тканина складає 25-35% у жінок, 40-45% - у чоловіків. Максимальна сила жінок становить 70% від такої ж сили чоловіків. Аеробні і анаеробні можливості у жінок також менші. Слід зазначити, що мова йде тільки про середні дані.

В залежності від індивідуальних відмінностей і ступеня тренуваності жінки можуть перевершувати чоловіків за низкою показників [4].

На думку Т.С. Лисицької, необхідною умовою для фізичного здоров'я жінки є розвиток м'язів черевного преса, спини і тазового дна. Від їх розвитку і міцності залежить нормальне положення внутрішніх органів. При малорухомому способі життя, сидячому положенні, м'язи тазового дна не протидіють внутрішньо-черевному тиску й розтягуються від ваги розташованих над ним органів. А це знижує міцність м'язів, що може призвести до небажаних змін в положенні внутрішніх органів і до погіршення їхньої функціональної діяльності. У жінок більш частіше пульс і дихання, менш виражене підвищення кров'яного тиску, триваліший період відновлення організму після фізичного навантаження, швидше втрачається тренуваність після припинення тренувань [6].

При плануванні тренувальних занять слід враховувати специфіку організації навчального процесу у ВНЗ і

звернути увагу на регулярні заняття студентів не тільки протягом семестру, але і в дні екзаменаційної сесії, а також на самостійну роботу в канікулярний час.

Перший курс. Віковий період 16-17 років характеризується найвищими темпами приросту абсолютної сили м'язів. У подальшому темпи зростання сили поступово уповільнюються, але сила продовжує зростати, і максимальних показників абсолютної сили люди досягають у середньому в 25-30 років. Продовжується підвищення рівня витривалості, збільшення сили м'язів рук, збільшення сили м'язів верхнього і нижнього відділів черевного преса, поліпшення гнучкості. Таким чином, можна говорити про те, що заняття різними видами фітнес-аеробіки позитивно впливають на розвиток рухових якостей.

Другий курс. На перших двох курсах матеріал повинен бути широкий за обсягом і різноманітний в межах загальноорозвиваючих вправ, теоретичної бази обраного виду фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Третій курс. Самостійне складання танцювальних комплексів, розучування їх в командах, участь у змаганнях і фестивалях з фітнес-аеробіки. Заняття за розробленою методикою, що включають складні танцювальні рухи і комбінації, сприяли поліпшенню координації рухів.

Четвертий курс. Збільшення у студенток маси тіла та вагостового індексу в порівнянні з показниками на першому курсі. Віддається перевага теоретичним розділам роботи. За чотири роки навчання маса тіла у студенток збільшилася в середньому на 4,0%, вагостовий показник на 4,5%. Функціональний показник, що характеризує реакцію серцево-судинної системи на навантаження зріс на 8,3%.

Старші курси. Основна увага приділяється вдос-

коналенню швидкості, спритності, силі, витривалості та інших якостей. Більша частина часу відводиться удосконаленню параметрів статури.

Висновки. 1. На підставі аналізу спеціальної науково-методичної літератури, досвіду практичної роботи і результатів власних досліджень виявлена висока потреба студенток вузу у заняттях фізкультурно-оздоровчими видами фізичної культури. Аналіз літературних джерел свідчить, що програми з фізичного виховання не забезпечують у повній мірі мотиваційних установок на здоровий спосіб життя, як найважливішого соціального фактора, не долучають до розумової і фізичної активності, не враховують особливості зміни біоритміки жіночого організму.

У цьому зв'язку, одним з перспективних напрямів в інновації фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів може виступати розробка і впровадження програм фітнес-аеробіки з регульованим фізичним навантаженням.

2. Встановлено особливості біоритміки жіночого організму, фізичної працездатності та розвитку рухової функції студенток, зокрема: функціональний стан студенток достовірно змінюється протягом навчання у ВНЗ ($p < 0,05$).

3. Цілеспрямоване застосування програм фітнес-аеробіки сприяє достовірному зниженню маси тіла, що дозволяє істотно поліпшити рухову, функціональну підготовленість і рівень здоров'я, підвищити психоемоційний стан і мотивацію до регулярних занять фізичними вправами, сформувати в них стійку потребу.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку щодо впровадження інноваційних програм фітнес-аеробіки у навчальний процес вищих навчальних закладів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Завьялов А.И. Методические рекомендации по совершенствованию учебного процесса по физическому воспитанию в вузе / Под ред. А.И. Завьялова, С.В. Макаревича, В.М. Рейзина. – Минск, 1987. – 82 с.

2. Завьялов А.И. Совершенствование физического воспитания школьников : монография / А.И. Завьялов, В.Ю. Лебединский, Д.Г. Миндиашвили, И.И. Шикота. – Иркутск, 2007. – С. 179.

3. Гусев Е.А. Мониторинг физического развития студентов: сборник статей с материалами трудов 1-ой международной телеконференции "Проблемы и перспективы современной медицины, биологии и экологии" / Е.А. Гусев // *Фундаментальные науки и практика*. – Том 1. – №1. – 2010.

4. Кречмер Э. Строение тела и характер / Э. Кречмер. – М. : Педагогика, Пресса, 1995. – С. 219-227.

5. Грачев О.К. К вопросам о рейтинг-контроле физической подготовленности и здоровья студентов-медиков / О.К. Грачев, Ю.А. Сидоренко, Е.В. Харламов // *Роль физической культуры и спорта в оздоровлении молодежи: Тезисы Международной научно-практической конференции* / Под ред. В.Н. Костюченко, В.А. Правдивцева. – Смоленск: Изд-во СГМА, 1998. – С. 50-51.

6. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Т.С. Лисицкая // *Теория и практика физической культуры*. – 2002. – №8. – С. 6-14.

Подано до редакції 03.04.13