

6. Москаленко Н. В. Інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров'я студенток 17–18 років / Н. Москаленко, Т. Сичова, З. Анастасьєва // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 2. – С. 10–13.
7. Москаленко Н. В. Ефективність інноваційної технології теоретичної підготовки у фізичному вихованні учнів середньої школи / Н. Москаленко, Т. Кожедуб // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – №1. – С. 32–37.
8. Москаленко Н. Ефективність застосування комплексу «Bodyflex» у самостійних заняттях з фізичного виховання студентів після ГРЗ / Н. Москаленко, А. Самошкіна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – №1. – С. 38–42.

#### REFERENCES

1. Vashchenko L. Zmist innovatsiynoho pedahohichnoho protsesu / L. Vashchenko // Upravlinnya osvitoiu : zb. nauk. prats. – 2005. – № 2. – S. 4–6.
2. Danylenko L. I. Osnovni problemy osvityn'oyi innovatyky v suchasniy teorii i praktitsi / L. I. Danylenko // Pedahohichni innovatsiyi: ideyi, realiyi, perspektvy : zb. nauk. prats. – K. : Lohos, 2005. – S. 6–12.
3. Dychkivska I. M. Innovatsiyni pedahohichni tekhnolohiyi : navch. posib. / I. M. Dychkivska. – K. : Akademvydav, 2004. – 218 s.
4. Kashuba V. Proektuvannya systemy monitorynhu fizychnoho stanu shkolyariv na osnovi vykorystannya informatsiynykh tekhnolohiy / O. Andreyeva, K. Serhiyenko, N. Honcharova // Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. – 2006. – № 3. – 30 s.
5. Moskalenko N. V. Innovatsiyni tekhnolohiyi u fizychnomu vykhovanni shkolyariv / N. V. Moskalenko, O. O. Vlasjuk, I. V. Stepanova, O. V. Shyyan, A. V. Samoshkina, T. H. Kozhedub ; pid red. N. V. Moskalenko. – 2-he vyd. – Dnipropetrovsk : Innovatsiya, 2014. – 332 s.
6. Moskalenko N. V. Innovatsiyni tekhnolohiyi fizychnoho vykhovannya, spryamovani na zmitsnennya zdorovya studentok 17–18 rokiv / N. Moskalenko, T. Sychova, Z. Anastasyeva // Sportyvnyy visnyk Prydniprovyia. – 2012. – № 2. – S. 10–13.
7. Moskalenko N. V. Efektyvnist innovatsiynoyi tekhnolohiyi teoretichnoyi pidhotovky u fizychnomu vykhovanni uchniv serednoyi shkoly / N. Moskalenko, T. Kozhedub // Sportyvnyy visnyk Prydniprovyia. – 2015. – №1. – S. 32–37.
8. Moskalenko N. Efektyvnist zastosuvannya kompleksu «Bodyflex» u samostiynykh zanyattiyakh z fizychnoho vykhovannya studentiv pislya HRZ / N. Moskalenko, A. Samoshkina // Sportyvnyy visnyk Prydniprovyia. – 2015. – №1. – S. 38–42.

УДК 797.2:378.17

## ОЗДОРОВЧЕ ПЛАВАННЯ ЯК ОПТИМАЛЬНИЙ ЗАСІБ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК 18-19 РОКІВ

Бережна-Притула М.О., Іванська О.В.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна

bavari1985@gmail.com, elena-ivanskaya@ukr.net

На основі теоретичного та практичного аналізу проблеми встановлено, що залишається негативна тенденція щодо зниження рівня здоров'я сучасної молоді. Показано, що фізичний розвиток є одним з найважливіших критеріїв в оцінці стану здоров'я сучасної людини. Фізичний розвиток людини значною мірою визначається її руховою активністю. Якісно фізичний розвиток характеризується, перш за все, суттєвими змінами функціональних можливостей організму в певні періоди вікового розвитку, які виражаються в зміні окремих фізичних якостей і загальному рівні фізичної працездатності. Розкриваються позитивні наслідки впливу плавання на кожну з функціональних систем організму людини, що своєю чергою, підвищує адаптаційний потенціал та призводить до підвищення фізичної підготовленості тих, хто займається. Встановлена оздоровча

роль плавання, у порівнянні з іншими фізичними вправами. Доведено ефективність запропонованої авторської програми. Заняття з оздоровчого плавання покращують стан фізичний та підвищення функціонального стану дівчат-студенток 18-19 років, які навчаються у вищих навчальних закладів.

*Ключові слова:* водні види активності, властивості води, режим навантаження, методика оздоровчого плавання, студентки.

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ КАК ОПТИМАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК 18-19 ЛЕТ**

Бережная-Притула М.А., Иванская Е.В.

*69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, г. Запорожье, Украина*

bavari1985@gmail.com, elena-ivanskaya@ukr.net

На основе теоретического и практического анализа проблемы установлено, что остается негативная тенденция по снижению уровня здоровья современной молодежи. Показано, что физическое развитие является одним из важнейших критериев в оценке состояния здоровья современного человека. Физическое развитие человека в значительной степени определяется ее двигательной активностью. Качественно физическое развитие характеризуется прежде всего, существенными изменениями функциональных возможностей организма в определенные периоды возрастного развития, которые выражаются в изменении отдельных физических качеств и общем уровне физической работоспособности. Раскрывается положительное влияние плавания на каждую из функциональных систем организма человека, что в свою очередь, повышает адаптационный потенциал и приводит к повышению физической подготовленности занимающихся. Установлена оздоровительная роль плавания по сравнению с другими физическими упражнениями, достоверность предложенной авторской программы. Занятия по оздоровительному плаванию улучшают состояние физическое и повышение функционального состояния девушек-студенток 18-19 лет, которые учатся в высших учебных заведений.

*Ключевые слова:* водные виды активности, свойства воды, режим нагрузки, методика оздоровительного плавания, студентки.

## **HEALTH-IMPROVING SWIMMING AS AN OPTIMUM MEDIUM FOR IMPROVING THE PHYSICAL STATE OF STUDENTS 18-19 YEARS**

Berezhnaya-Prytula M., Ivanskaya E.

*69600, Zaporizhzhya national University, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine*

bavari1985@gmail.com, elena-ivanskaya@ukr.net

On the basis of theoretical and practical analysis of the problem, it is established that there remains a negative tendency to reduce the level of health of modern youth. It is shown that physical development is one of the most important criteria in assessing the health status of modern man. Physical development of a person is largely determined by its motor activity. Qualitatively, physical development is characterized primarily by significant changes in the functional capabilities of the organism in certain periods of age development, which are expressed in changing individual physical qualities and the general level of physical performance. The article reveals the positive effects of the effect of swimming on each of the functional systems of the human body, in turn, increases the adaptive potential and leads to an increase in the physical preparedness of those involved. Wellness role of swimming, compared to other physical exercises. It was found that the proposed author's program has been reliably proven that exercises on improving swimming improve the physical condition and increase the functional status of female students aged 18-19 who study in higher educational institutions.

*Key words:* water kinds of activity, water properties, load regime, health swimming technique, students.

### **ВСТУП**

Фізичні якості води значно відрізняються від повітряного середовища. Рухова діяльність плавця у водному середовищі викликає зміни у діяльності його органів і систем. Оздоровча роль плавання порівняно з іншими фізичними вправами полягає в різноманітному впливі води на організм людини, фізичними, термічними, хімічними та механічними якостями водного середовища [4, с.160].

Плавання та інші види занять у водному середовищі є потужним засобом профілактики та лікування багатьох хвороб. Також варто відзначити та розкрити позитивні наслідки впливу плавання на кожну з функціональних систем організму людини, що своєю чергою, підвищує адаптаційний потенціал та призводить до підвищення фізичної підготовленості тих, хто займається.

## МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ

**Мета дослідження** – визначити вплив оздоровчого плавання як оптимальний засіб для покращення фізичного стану студенток 18-19 років.

Дослідження проводилося на базі спортивного комплексу «Мотор-Січ» м. Запоріжжя, уякому взяли участь 38 дівчат 18-19 років. Залежно від спрямованості використовуваних програм студенти займалися оздоровчим плаванням 3 рази на тиждень (загальна тривалість заняття – 60 хв), а також раз на тиждень займалися загальною фізичною культурою для підвищення фізичного рівня здоров'я.

Здійснювали оцінку ефективності розробленої програми занять з використанням засобів оздоровчого плавання, вивчення особливостей динаміки показників фізичної та функціональної підготовленості студентів 18–19 років. Для оцінки змін та впливу використовувались такі показники: індекс фізичної працездатності, рівень фізичної підготовленості, показник ефективності роботи серця, індекс напруги серцево-судинної системи, індекс вегетативної рівноваги, адаптаційний потенціал серцево-судинної системи, рівень функціонального стану серцево-судинної системи, рівень функціонального стану системи зовнішнього дихання, рівень фізичного здоров'я [3, с.16].

Усі отримані в роботі експериментальні значення були оброблені за допомогою статистичного пакета Microsoft Excell.

## РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ

Відомо, що одними з провідних функціональних систем організму в забезпеченні високої працездатності у людей, які займаються фізичною культурою та спортом, є серцево-судинна та дихальна системи. Під впливом систематичного тренування в організмі людини розвивається ряд змін, які налаштовані на оптимізацію функціонування як усього організму взагалі, так і його окремих систем.

Під впливом занять плаванням відбувається формування, так би мовити, специфічної функціональної системи, яка спрямована на забезпечення організму киснем та, як наслідок, досягнення високого рівня фізичної працездатності. Складовим елементом цієї системи, яка оперативно реагує навіть на незначні зміни у характері м'язової роботи, є серцево-судинна система. Ще одним із потужних механізмів, який забезпечує ефективність занять плаванням, є специфічна робота серцево-судинної системи, оскільки відомо, що при плаванні робота серця протікає в полегшених, сприятливих умовах завдяки горизонтальному положенню тіла у воді та тиску води на поверхню тіла, який полегшує відтік крові від периферії до серця [5, с.32].

Також важливо відзначити ще одну специфічну рису плавання, а саме його переважно аеробний характер, який впливає на організм людини, завдяки оптимальній *адаптації серцево-судинної системи організму до такого режиму роботи, який виражається у підвищенні аеробних здібностей разом зі зниженням частоти серцевих скорочень*.

Єдиної думки у значущості позитивного впливу плавання на дихальну систему організму дотримуються усі фахівці сфери фізичного виховання. Отже, дихальній системі відводиться важлива роль у злагодженому функціонуванні організму людини, яка якомога краще піддається корегуванню з боку плавання. Так, щільність поєднання якісного покращення дихальної системи пов'язується з роботою в аеробному режимі, а добре поставлене дихання, своєю чергою, виступає ключовим елементом, який допомагає краще засвоювати техніку спортивних способів плавання та значно економізує енерговитрати при подоланні плавальних дистанцій.

Відомо, що процес дихання при плаванні входить до складової частини складної координаційної структури рухів, де кожна фаза рухового циклу, затримка подиху, паузи та натуження суворо відповідають певним фазам рухів руками та ногами. При цьому слід відзначити, що кожному способу плавання притаманний свій власний режим дихання, який відрізняється взаємозв'язками рухів плавця. Отже, у такий спосіб досягається оптимальна техніка дихання, яка характеризується мінімальними енерговитратами на саме дихання та дозволяє максимально реалізувати силові можливості [7, с.53].

Щодо механізмів перебігу функціональних процесів в організмі людини взаємозв'язок розвитку спеціальних рухових якостей під час занять плаванням дозволяє констатувати м'якість впливу фізичного навантаження з можливістю неухильного та поступового покращення показників функціонального стану організму та фізичної підготовленості студентів без шкоди.

Під час експерименту вивчався рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості, функціональний стан основних фізіологічних систем організму (серцево-судинної та зовнішнього дихання). Вивчався вплив авторської програми з оздоровчого плавання на рівень загального фізичного стану студенток 18-19 років та його окремих компонентів.

Проведене до початку формуючого експерименту тестування дозволило констатувати відсутність достовірних відмінностей за всіма проаналізованими показниками у студенток контрольної та експериментальної груп [6, с.39].

Результати формуючого експерименту засвідчили, що в експериментальній групі спостерігалось істотне покращення, порівняно з вихідними даними, усіх показників, які характеризують рівень фізичної і функціональної підготовленості та рівень фізичного здоров'я дівчат (табл.1).

Показано, що після формуючого експерименту в дівчат відбулося достовірне ( $p<0,05$ ;  $p<0,01$ ;  $p<0,001$ ) покращення результатів їхньої фізичної підготовленості до  $67,69\pm1,92$  балів. Крім цього, спостерігалось покращення показників, які відображають рівень функціональної підготовленості організму: достовірне ( $p<0,05$ ;  $p<0,01$ ;  $p<0,001$ ) підвищення рівнів функціонального стану систем кровообігу та зовнішнього дихання, ефективності роботи серця, адаптивних можливостей і зниження рівня функціональної напруги механізмів регуляції серцево-судинної системи. Важливим було заохочення до занять та покращення рівня фізичного здоров'я студенток, що є одним з головних завдань.

Переконливим підтвердженням високого ступеня ефективності розробленої програми занять стали результати порівняльного аналізу даних тестування дівчат контрольної та експериментальної груп, проведеного після завершення формуючого експерименту (табл.2).

Доведено, що після формуючого експерименту в студенток експериментальної групи спостерігалися достовірно ( $p<0,05$ ) вищі, ніж у дівчат контрольної групи, величини показників фізичної працездатності, функціональної та фізичної підготовленості, адаптивних можливостей і фізичного здоров'я [7, с.63].

Зокрема показано, що після проведення формуючого експерименту в студенток експериментальної групи було зафіксовано достовірно ( $p<0,05$ ) вищі, порівняно з дівчатами контрольної групи, величини рівня фізичної підготовленості (на  $13,46\pm1,28\%$ ), рівнів функціонального стану серцево-судинної системи (на  $13,23\pm1,31\%$ ), системи зовнішнього дихання (на  $17,42\pm1,64\%$ ) та фізичного здоров'я (на  $129,37\%\pm1,42\%$ ).

Таблиця 1 – Показники фізичної та функціональної підготовленості студенток експериментальної групи ( $n=18$ ) на початку та наприкінці формуючого експерименту ( $\bar{X} \pm S$ )

Показник	Початок	Завершення
Індекс фізичної працездатності, у.о.	$11,30\pm0,56$	$9,46\pm0,42^{**}$
Рівень фізичної підготовленості, бали	$53,71\pm1,52$	$67,69\pm1,92^{***}$
Показник ефективності роботи серця, у.о.	$27,65\pm5,49$	$32,76\pm3,73$
Індекс напруги серцево-судинної системи, у.о.	$295,52\pm48,44$	$150,80\pm15,34^{**}$
Індекс вегетативної рівноваги, у.о.	$416,92\pm58,49$	$236,42\pm20,55^{**}$
Адаптаційний потенціал серцево-судинної системи, у.о.	$0,12\pm0,03$	$0,24\pm0,03^{**}$
Рівень функціонального стану серцево-судинної системи, у.о.	$49,14\pm1,87$	$55,21\pm1,81^*$
Рівень функціонального стану системи зовнішнього дихання, у.о.	$32,50\pm1,35$	$40,64\pm1,28^{***}$
Рівень фізичного здоров'я, бали	$25,01\pm2,59$	$38,33\pm2,25^{***}$

Примітка: \* –  $p<0,05$ ; \*\* –  $p<0,01$ ; \*\*\* –  $p<0,001$  порівняно з величинами показників на початку формуючого експерименту.

Отримані матеріали дозволили говорити, по-перше, про незадовільний фізичний стан обстежених студентів у віці 18-19 років, що повністю збігається з результатами досліджень інших авторів, а, по-друге, про недостатню ефективність традиційної програми з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів та необхідність її вдосконалення за рахунок, зокрема, використання нових тренувальних програм оздоровчого характеру, які враховують поточний рівень фізичного стану студенток [10, с.73].

Згідно з вимогами та завданнями, які висуває оздоровче тренування до рівня функціонального стану організму та фізичної підготовленості тих, хто займається, нами запропонована поетапна тренувальна програма, яка на адаптує організм студентів до повноцінного кондиційного навантаження. Важливо відзначити, що авторська програма оздоровчого плавання була розроблена для студенток 18-19 років з різним рівнем поточного фізичного стану.

Доповнено експериментальні дані про фізіологічні зміни в організмі дівчат під впливом систематичних фізичних навантажень, які полягають, насамперед, у підвищенні їхніх адаптивних можливостей, суттєвому зниженні рівня функціональної напруги та покращенні рівня фізичного здоров'я [11].

Матеріали проведеного дослідження доповнюють дані стосовно динаміки рівня фізичної та функціональної підготовленості студенток вишів.

Таблиця 2 – Показники фізичної та функціональної підготовленості студенток контрольної (n=20) та експериментальної групи (n=18) після формуючого експерименту ( $\bar{X} \pm S$ )

Показники	Контрольна група	Експериментальна група
Індекс фізичної працездатності, у.о.	10,89±0,25	9,46±0,42**
Рівень фізичної підготовленості, бали	58,93±1,57	67,69±1,92***
Показник ефективності роботи серця, у.о.	25,62±3,56	32,76±3,73*
Індекс напруги серцево-судинної системи, у.о.	143,34±9,86	150,80±15,34
Індекс вегетативної рівноваги, у.о.	225,67±11,99	236,42±20,55
Адаптаційний потенціал серцево-судинної системи, у.о.	0,17±0,03	0,24±0,03*
Рівень функціонального стану серцево-судинної системи, у.о.	48,54±1,85	55,21±1,81**
Рівень функціонального стану системи зовнішнього дихання, у.о.	34,38±2,38	40,64±1,28**
Рівень фізичного здоров'я, бали	23,87±1,34	53,24±1,32***

Примітка: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$  порівняно з величинами показників у контрольній групі веслувальників.

Уперше запропоновано програму занять з урахуванням морфофункціональних особливостей дівчат, індивідуальних енерговитрат на окремий вид діяльності та співвідношення загальних енерговитрат за тренувальне заняття з енерговитратами за добу. [11, 16].

У формуючому експерименті доведено, що застосування серед студентів розробленої програми занять сприяє підвищенню рівня фізичної робото здатності, фізичної та функціональної підготовленості і рівня фізичного здоров'я та ефективності навчального процесу.

Здійснено теоретичне узагальнення і запропоновано нове вирішення наукового завдання, що виявляється в розробці та науково-методичному обґрунтуванні експериментальної програми занять з оздоровчого плавання студенток, для підвищення їхньої фізичної і функціональної підготовленості та ефективності навчального процесу.

## ВИСНОВКИ

1. Встановлено, що на момент закінчення річних занять за авторською програмою з оздоровчого плавання у студенток спостерігалися вищі, ніж у контрольній групі, величини практично усіх параметрів, що характеризують рівень їхньої загальної й спеціальної фізичної підготовленості й функціонального стану кардіо-респіраторної системи організму.

2. Показано, що використання серед студенток 18-19 років розробленої нами програми з оздоровчого з плавання також сприяло достовірно ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ;  $p < 0,001$ ) більше вираженням, ніж у контрольній групі, позитивним змінам усіх використаних у дослідженні показників їхнього загального фізичного стану.
3. Це дає підставу рекомендувати розроблену програму для практичного використання в системі вищої освіти. Доведено важливу роль застосування різних видів фізичних вправ у підвищенні загального фізичного стану.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Адамова И.В. Особенности влияния комплексных занятий гимнастикой и плаванием с оздоровительной направленностью на основные компоненты физической подготовленности женщин 21–35 / И.В. Адамова, Е.А. Земсков // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 6. – С. 23–26.
2. Булатова М.М. Плавание для здоровья / М.М. Булатова, К.П. Сахновский. – К. : Здоровье, 1998. – 136 с.
3. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др. – М. : Академия, 2005. – 432 с.
4. Булатова М.М. Плавание для здоровья / М.М. Булатова, К.П. Сахновский. – К. : Здоровье, 1998. – 136 с.
5. Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник для вузов / Н.Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
6. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание : первые шаги в спорте / Н.Ж. Булгакова. – М. : Астрель, 2002. – 159 с.
7. Дехтяр В.Д. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: навчальний посібник / В.Д. Дехтяр, Л.П. Сущенко. – К. : Екмо, 2005. – 214 с.
8. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
9. Меньшуткина Т.Г. Теория и методика оздоровительного плавания женщин разного возраста: дис... д-ра пед. наук. – СПб., 2000. – 332 с.
10. Фаныгина О.Ю. Коррекция физической подготовленности студенток вуза в процессе занятий оздоровительными видами плавания : дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 / Национальный ун-т физического воспитания и спорта Украины. – К., 2004. – 282 с.
11. Фирсов З.П. Плавание для всех / З.П. Фирсов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 64 с.

### REFERENCES

1. Adamova I.V. Osobennosti vliyaniya kompleksnykh zanyatiy gimnastikoy i plavaniyem s ozdorovitel'noy napravlennost'yu na osnovnyye komponenty fizicheskoy podgotovlennost izhenshchin 21-35 / I.V. Adamova, Ye.A. Zemskov // Teoriya i praktika fiz. kul'tury. – 2000. – № 6. – S. 23-26.
2. Bulatova M.M. Plavaniye dlya zdorov'ya / M.M. Bulatova, K.P. Sakhnovskiy. – K. : Zdorov'ye, 1998. - 136 s.
3. Bulgakova N.ZH. Ozdorovitel'noye, lechebnoye i adaptivnoyeplavaniye: ucheb. posobiye dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy / N.ZH. Bulgakova, S.N. Morozov, O.I. Popov i dr. ; Pod red. N.ZH. Bulgakovoy. – M. : Akademiya, 2005. – 432 s.
4. Bulatova M.M. Plavaniye dlya zdorov'ya / M.M. Bulatova, K.P. Sakhnovskiy. – K. : Zdorov'ye, 1998. – 136 s.
5. Bulgakova N.ZH. Plavaniye: Uchebnik dlya vuzov / Podobshch. red. N.ZH. Bulgakovoy. – M. : Fizkul'tura i sport, 2001. – 400s.
6. Bulgakova N.ZH. Poznakom'tes' - plavaniye: pervyye shagi v sporte / Bulgakova N.ZH. – M. : AST Astrel', 2002. – 159 s.
7. Dekhtyar V.D. Fizichne vikhovannya studentiv vishchikh navchal'nikh zakladiv: navchal'niy posibnik / V.D. Dekhtyar, L.P. Sushchenko. – K. : PP "Yekmo", 2005. – 214 s.

8. Ivashchenko L.YA. Programirovaniye zanyatiy ozdorovitel'nyy fitnessom / L.YA. Ivashchenko, A.L. Blagiy, YU.A. Usachev. – K. : Nauk. svit, 2008. – 198s. – Bibliogr. : S. 197-198
9. Men'shutkina T.G. Teoriya i metodika ozdorovitel'nogo plavaniya zhenshchin raznogo vozrasta: dis ... d-ra ped.nauk. – SPb., 2000 g. – 332 s.
10. Fanygina O.YU. Korrektsiya fizicheskoy podgotovlennosti studentok vuza v protsesse zanyatiy ozdorovitel'nyimi vidami plavaniya: dis ... kand. po fiz nauk. vospitaniyu i sportu: 24.00.02 / Natsional'nyy un-t fizicheskogo vospitaniya i sporta Ukrainy. – K., 2004. – 282 s.
11. Firsov Z.P. Plavaniye dlya vsekh / Z.P. Firsov. – M. : FiS, 1983. – 64 s.

УДК 796.012.1 :316.628 – 057.875

## **ВИВЧЕННЯ ДИНАМІКИ МОТИВАЦІЇ І ПОКАЗНИКІВ ЗДОРОВ'Я В СТУДЕНТОК КОЛЕДЖУ ВПРОДОВЖ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ**

Голець В.О., Омеляненко Г.А.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна*

goletsv@i.ua

Під час теоретичного аналізу досліджуваної проблеми встановлено поступове зниження рівня здоров'я студентів. Особливу тривогу викликає здоров'я дівчат старшого шкільного віку, недостатній рівень якого в подальшому негативно вплине на їхню репродуктивну функцію. А досвід та численні наукові дослідження свідчать, що в більшості студентів не сформована належна мотивація до занять фізичною культурою, вони без зацікавлення ставляться до цієї важливої дисципліни. Під час дослідження вивчалася динаміка мотивації до занять фізичною культурою і спортом дівчат протягом навчання в коледжі з 2 по 4 курс, а також досліджувалися зміни показників їхнього здоров'я упродовж навчального року. Під час анкетування з'ясовували структурні компоненти ставлення дівчат до занять фізичною культурою і спортом. Досліджувалася динаміка рівня соматичного здоров'я дівчат на основі індексу маси тіла, життєвої ємності легень, динамометрії кисті, ЧСС, АТ, а також відновлення показника ЧСС після 20 присідань. Встановлено зниження рівня мотивації студенток від 2 до 4 курсу до занять фізичною культурою і спортом. Негативної динаміки показників здоров'я і його рівня в цілому не виявлено. Наприкінці навчального року кількість дівчат, які мали рівень здоров'я, нижчий за середній і низький, зменшилася, а з середнім – збільшилася.

*Ключові слова: студентки, коледж, мотивація, соматичне здоров'я, динаміка.*

## **ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОК КОЛЛЕДЖА НА ПРОТЯЖЕНИИ УЧЕБНОГО ГОДА**

Голец В.А., Омеляненко Г.А.

*69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, г. Запорожье, Украина*

goletsv@i.ua

В ходе теоретического анализа исследуемой проблемы выявлено неуклонное снижение здоровья студентов. Особую тревогу вызывает здоровье девушек старшего школьного возраста, недостаточный уровень которого в дальнейшем негативно повлияет на их репродуктивную функцию. А опыт и многочисленные научные исследования показывают, что у большинства студентов не сформирована надлежащая мотивация к занятиям физической культурой, они без интереса относятся к этой важной дисциплине. В ходе исследования изучалась динамика мотивации к занятиям физической культурой и спортом девушек на протяжении обучения в колледже со 2 по 4 курс, а также исследовались изменения показателей их здоровья в течение учебного года. В ходе анкетирования выясняли структурные компоненты отношения девушек к занятиям физической культурой и спортом. На основе показателей исследовалась динамика уровня соматического здоровья девушек по показателям индекса массы тела, жизненной емкости легких, динамометрии кисти, ЧСС, АД, а также восстановление показателя ЧСС после 20 приседаний. Выявлена негативная динамика уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом студенток со 2 по 4 курс. Негативной динамики показателей здоровья и уровня в целом не выявлено. В конце учебного года количество девушек, которые имели уровень здоровья ниже среднего и низкий, уменьшилось, а со средним – увеличилось.

*Ключевые слова: студентки, колледж, мотивация, соматическое здоровье, динамика.*