

## **РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

УДК 796.41:796.012.1–057.875

### **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЕСТЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

Бесарабова О.В., Захарова О.М.

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

basketbollyu@rambler.ru

Під час теоретичного аналізу досліджуваної проблеми встановлено, що застосування нових систем занять масовими видами гімнастики дозволить залучати до регулярної рухової активності широкі верстви жіночого населення. Перш за все це стосується представниць студентської молоді, оскільки вони найбільше відчувають дефіцит активності під час навчання. Система фізичного виховання студентів в умовах сучасного вищого навчального закладу повинна бути побудована таким чином, щоб фізичні вправи були доцільними не тільки з точки зору фізіологічної та функціональної, а й виховної та естетичної. То ж естетична гімнастика упродовж останніх років набуває все більшої популярності. Під час експерименту підтверджено ефективність побудови занять зі студентками в процесі фізичного виховання із застосуванням засобів естетичної гімнастики. Зафіксовано позитивний вплив занять на функціональні показники серцево-судинної і дихальної системи дівчат наприкінці дослідження, а також показники фізичної підготовленості. Застосування засобів естетичної гімнастики в організації занять з фізичного виховання з дівчатами 16-17 років вказує на перевагу у вихованні гнучкості і, особливо, силової витривалості, що має неабияке значення в збереженні довголіття і здоров'я сучасної молоді.  
*Ключові слова: студентки, фізичне виховання, естетична гімнастика, вплив, фізіологічні показники, фізична підготовленість.*

### **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ**

Бесарабова Е.В., Захарова Е.Н.

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

basketbollyu@rambler.ru

В ходе теоретического анализа исследуемой проблемы установлено, что использование инновационных систем занятий массовыми видами гимнастики позволит привлекать к регулярной двигательной активности широкие слои женского населения. Прежде всего это касается представительниц студенческой молодежи, поскольку они больше испытывают дефицит активности во время обучения. Система физического воспитания студентов в условиях современного высшего учебного заведения должна быть построена таким образом, чтобы физические упражнения были целесообразными не только с точки зрения физиологической и функциональной, но и воспитательной и эстетической. Поэтому эстетическая гимнастика в последние годы приобретает все большую популярность. В ходе эксперимента подтверждена эффективность построения занятий со студентками в процессе физического воспитания с применением средств эстетической гимнастики. Зафиксировано положительное влияние занятий на функциональные показатели сердечно-сосудистой и дыхательной системы девушек в конце исследования, а также показатели физической подготовленности. Применение средств эстетической гимнастики в организации занятий по физическому воспитанию с девушками 16-17 лет указывает на преимущество в воспитании гибкости и, особенно, силовой выносливости, что имеет большое значение в сохранении долголетия и здоровья современной молодежи.  
*Ключевые слова: студентки, физическое воспитание, эстетическая гимнастика, влияние, физиологические показатели, физическая подготовленность.*

### **INFLUENCE OF LESSONS OF AESTHETIC GYMNASTICS ON HEALTH INDEXES STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION**

Besarabova E., Zakharova E.

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

basketbollyu@rambler.ru

In the course of the theoretical analysis of the investigated problem, it was established that the use of innovative systems of occupying mass kinds of gymnastics will make it possible to attract to the regular movement activity wide

layers of the female population. This is especially true of students' youth, because they are more likely to experience a lack of activity during their studies. The system of physical education of students in the conditions of a modern higher educational institution should be constructed in such a way that physical exercises were expedient not only from the point of view of physiological and functional, but also educational and aesthetic. Therefore, aesthetic gymnastics in recent years is becoming increasingly popular. In the course of the experiment, the effectiveness of building classes with students in the process of physical education with the use of aesthetic gymnastics was confirmed. Positive effect of occupations on functional parameters of the cardiovascular and respiratory system of girls at the end of the study, as well as indicators of physical preparedness was recorded. The use of aesthetic gymnastics in the organization of physical education classes with girls aged 16-17 points to the advantage in fostering flexibility and, especially, strength endurance, which is of great importance in preserving the longevity and health of modern youth.

*Key words: students, physical education, aesthetic gymnastics, influence, physiological indicators, physical preparedness.*

## ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

У дослідженнях, проведених науковими центрами, наголошується, щорічно на перший курс вишів надходить навчатися тільки 16% абітурієнтів, віднесених до основної медичної групи. Високий рівень інтелектуальних і психоемоційних навантажень, які відчуває студентська молодь під час навчання, призводить до збільшення числа студентів, які мають відхилення в стані здоров'я. Така тенденція типова для багатьох вишів. Це вказує на можливу деградацію інтелектуальної еліти країни в майбутньому. Небезпеку цієї ситуації важко перебільшити, оскільки в найближчі роки сучасні студенти будуть визначати ступінь добробуту країни, її економічний, науковий і культурний рівень [1, 5].

Отже, до закінчення ВНЗ 42% випускників мають хронічні захворювання, 50% мають морфофункціональну патологію, у кожного другого виявляється поєднання декількох хронічних захворювань [5-7]. Водночас фізичною активністю в країні регулярно займаються тільки 20-30% студентської молоді, тоді як в економічно розвинених країнах світу цей показник становить 40-60% [6].

То ж пріоритетним завданням системи фізичного виховання у світлі рекомендацій Національної доктрини розвитку освіти в Україні та в низці дотичних державних документів і програм означено формування відповідального ставлення людини до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Отже, для забезпечення ефективного функціонування системи фізичного виховання студентів в умовах радикальної мінливості українського суспільства виникає гостра проблема пошуку новітніх оптимальних та ефективних, інноваційних систем фізичного виховання і оздоровлення молодого покоління.

## АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

В умовах розбудови національної системи вищої освіти важливого значення набуває інноваційна діяльність освітніх закладів, яка характеризується системним експериментуванням, апробацією та застосуванням інновацій (нововведень) в освітньому процесі, зокрема фізичному вихованні. Вітчизняні вчені розглядають інновацію в освіті як процес створення, поширення й використання нових засобів (нововведень) для вирішення тих педагогічних проблем, які досі вирішувались по-іншому; результат творчого пошуку оригінальних, нестандартних рішень різноманітних педагогічних питань; актуальні, значущі й системні новоутворення, які виникають на основі різноманітних ініціатив і нововведень, що стають перспективними для еволюції освіти й позитивно впливають на її розвиток [1-7].

Отже, саме нові шляхи, засоби, раціональні методи фізичного виховання і нові масові види спорту, що створені в процесі творчої діяльності людства, виокремлюємо як інноваційні (новітні) технології фізичного виховання.

Система фізичного виховання студентів в умовах сучасного вищого навчального закладу повинна бути побудована таким чином, щоб фізичні вправи були доцільними не тільки з точки зору фізіологічної та функціональної, а й виховної та естетичної. Спираючись на це, різноманітні новітні технології фізичного вдосконалення, що включають різноманітні танцювальні та ритмічні вправи (різновиди аеробіки та гімнастики: ритмопластична

гімнастика, степ-, тайбо-, аква-, бейлі-денс, шейпінг тощо), впровадження індивідуального диференційного підходу у навчально-виховний процес, спортивно-видовий підхід тощо сприятимуть формуванню правильної постави, гарної ходи, розвитку ритмічності та координації рухів. Отже, впровадження інновацій в організацію навчально-виховного процесу з фізичного виховання дозволяє змінити ставлення університетської молоді до особистого здоров'я. Новітні технології в організації навчальної та виховної роботи можуть не тільки підвищити ефективність навчального процесу, але й посилити мотивацію до занять з фізичного виховання, бажання вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватись та вдосконалюватись [1,4,7,9].

Естетична гімнастика – це естетичний вид спорту (художня гімнастика, танець, акробатика), що характеризується вміннями передавати загальний характер музики в русі, надаючи рухам злитості, свободи, витонченості й емоційного забарвлення.

Різні сторони проблеми формування естетичної гімнастики як масового виду спорту відображено в працях таких авторів, як І. Бунін, В. Вишнякова, А. Волгін, Л. Морозова.

Основне завдання, що вирішується в процесі занять естетичною гімнастикою, полягає в забезпеченні тісного взаємозв'язку рухів із музикою і хореографією.

Разом із суб'єктивними оцінками краси рухів існують об'єктивні ознаки, які характеризують естетичну майстерність гімнасток. Такими ознаками є внутрішня єдність рухових дій, досконалість форм спортивного руху, гармонійність, динаміка, плавність, витонченість, ритмічність, пластичність, виразність, емоційність хореографічність.

У зв'язку з цим естетична гімнастика має гарну перспективу. Застосування нових систем занять масовими видами гімнастики дозволить залучати до регулярної рухової активності широкі верстви жіночого населення. Це перш за все стосується представниць студентської молоді, оскільки вони найбільше відчувають дефіцит активності під час навчання. Естетична гімнастика упродовж останніх років набуває все більшої популярності.

Естетична гімнастика – новий перспективний напрям, що ґрунтується на синтезі фізичного і художньо-естетичного виховання. Складовими є елементи акробатики, танців та фітнесу. Він спрямований на зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку й базується на чітких, природних рухах усього тіла, передбачає гармонійні, ритмічні та динамічні елементи, пов'язані з природною грацією та силою.

То ж зростання захворюваності серед населення країни, в тому числі серед студентів, вимагає неухильного вдосконалення і наукового обґрунтування нових технологій в фізкультурно-оздоровчій роботі. Основна мета при навчанні та вихованні студентів – формування потреби в «конструюванні здоров'я».

Тому в умовах модернізації освіти необхідне вдосконалення у вищих системах освіти фізичною культурою та спортом. Зараз фізкультурно-оздоровча робота в системі вищої освіти потребує вдосконалення.

При цьому необхідно відзначити, що заняття фізичною культурою в межах освітньої програми не дозволяють вирішувати всього комплексу завдань, що стоять перед нею. Багато авторів відзначають зниження інтересу до занять фізичною культурою у вищих школах України.

### **МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

Мета дослідження – виявити ефективність впливу занять естетичною гімнастикою на фізіологічні показники і показники фізичної підготовленості дівчат 16-17 років на основі їх річної динаміки.

Перед роботою були поставлені такі завдання:

1. Оцінити фізіологічні показники дівчат 16-17 років, що характеризують стан їхніх серцево-судинної та дихальної систем на початку навчального року.

2. Визначити рівень показників фізичної підготовленості дівчат 1 курсу на початку навчального року.
3. Здійснити порівняльний аналіз фізіологічних показників і показників фізичної підготовленості дівчат під впливом занять естетичною гімнастикою на основі порівняння їх на початку і наприкінці навчального року.

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел з теми дослідження; педагогічні спостереження за фізичним вихованням дівчат; оцінка фізіологічних показників, що характеризують стан серцево-судинної системи – ЧСС, уд/хв; АТ, мм рт ст; індекс Кердо ум.од.; індекс Руф'є, ум.од.; оцінка фізіологічних показників, що характеризують стан дихальної системи здійснювали за пробами Штанге і Генчі, с (оцінка затримки дихання на вдиху та на видиху); тестування показників фізичної підготовленості дівчат на початку та наприкінці навчального року за такими тестами – утримання положення напівприсяду з опорою спини на стінку, (с), згинання-розгинання рук в упорі лежачи, (к-сть разів), утримання упору лежачи на передпліччях, (с), «Скручування» тулуба з положення лежачи на спині, (к-сть разів), утримування ніг в положенні кута (90), сидячи на лаві спиною до стінки, (с), стоячи спиною до стіни, нахил в сторону, (см), викрут назад з хватом руками за сантиметрову стрічку, (см), нахил вперед з положення стоячи, (см); стандартні методи математичної статистики.

Дослідження проведено на базі Запорізького національного університету. У дослідженні взяли участь дівчата 1 курсу в загальній кількості 18 осіб.

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Відповідно до завдань дослідження з метою перевірки ефективності впливу засобів естетичної гімнастики на показники здоров'я дівчат 16-17 років було оцінено і проаналізовано фізіологічні показники, що характеризують стан їхньої серцево-судинної та дихальної систем на початку і наприкінці навчального року.

Отже, середні значення ЧСС дівчат, як на початку навчального року, так і наприкінці, відповідали віковій нормі.

Наприкінці дослідження відбулися позитивні зміни за всіма фізіологічними показниками дівчат. Середнє значення показника ЧСС на початку навчального року складало  $78,93 \pm 10,54$  уд/хв. Наприкінці цей показник покращився і склав  $76,78 \pm 9,34$  уд/хв. Достовірних розбіжностей за показником ЧСС виявлено не було.

Аналізуючи показник АТ у дівчат, встановлено, що він також відповідав віковій нормі, як на початку навчального року, так і наприкінці. Середнє значення АТс на початку навчального року відповідало  $125,36 \pm 17,30$  мм.рт.ст, а АТд –  $68,43 \pm 7,62$  мм.рт.ст).

Наприкінці навчального року відбулося незначне зниження даного показника.

Так, середнє значення АТс склало  $121,11 \pm 13,51$  мм.рт.ст, а АТд  $70,69 \pm 6,17$  мм.рт.с. Однак достовірних змін за цим показником не відмічено.

Розглядаючи результати оцінювання індексу Кердо встановлено також його позитивну динаміку. Так, значення дівчат на початку навчального року відповідало  $0,87 \pm 0,12$  ум.од., а наприкінці навчального року цей показник покращився і склав  $0,82 \pm 1,07$  ум.од. Обидва значення цього показника відповідали віковій нормі. Проте ці зміни також виявилися недостовірними.

Значення індексу Руф'є на початку навчального року складало  $13,23 \pm 6,31$  у.о. (задовільний рівень). Наприкінці показник роботоздатності у дівчат покращився, змінився його рівень з задовільного на добрий –  $10,98 \pm 0,45$  у.о. (добре). Достовірних змін за цим показником не виявлено.

Також наприкінці дослідження покращилися показники функціональних можливостей системи дихання дівчат під впливом занять естетичною гімнастикою. Отже, показник проби Штанге на початку навчального року склав  $58,22 \pm 14,45$  с, наприкінці –  $60,43 \pm 17,70$  с. Достовірних відмінностей не відмічено.

Середнє значення показника проби Генчі на початку навчального року складало  $37,14 \pm 13,24$  с, наприкінці зафіксовано покращення цього показника до  $39,34 \pm 12,47$  с. Достовірних відмінностей за цим показником також не відмічено.

Порівнюючи значення дівчат з літературними даними, виявлено, що вони вищі за вікову норму, як на початку дослідження, так і наприкінці.

Найбільший відносний приріст наприкінці навчального року відмічено у показниках індексу Кердо (5,7%), Руфьє (17%) та пробі затримки дихання на видиху (5,9%).

Відмічено, що між рівнем фізичної підготовленості та рівнем фізичного здоров'я існує прямопропорційна залежність. Це дозволяє стверджувати, що оцінка показників фізичної підготовленості опосередковано розкриває стан здоров'я студента.

Отже, нами було проаналізовано зміни показників фізичної підготовленості дівчат під впливом занять естетичною гімнастикою.

У результаті застосування засобів естетичної гімнастики на заняттях з фізичного виховання було зафіксовано позитивні зміни в усіх показниках фізичної підготовленості дівчат.

Достовірний приріст в показниках був виявлений за всіма тестами, окрім «Утримання положення у напівприсяді». За результатами в цьому тесті була встановлена тенденція до достовірності ( $t=1,72$ ).

Перевіривши статистичну достовірність, можна стверджувати про ефективність застосування естетичної гімнастики у фізичному вихованні студенток.

Середнє значення у згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи достовірно збільшилося наприкінці навчального року ( $23,65 \pm 2,49$  кількість разів), порівняно з початком навчального року ( $6,25 \pm 1,99$  кількість разів).

Позитивні достовірні зміни зазнав і показники сили спини в дівчат («Утримання упору, лежачи на передпліччях») ( $t=4,86$ ).

Вражають достовірні зміни в показниках дівчат за тестом «Скручування» тулуба з положення лежачи на спині.

Результат дівчат на початку навчального року склав  $24,10 \pm 2,82$  кількість разів, наприкінці він покращився майже вдвічі і склав  $53,50 \pm 4,57$  кількість разів ( $t=9,2$ ).

У тесті «Нахил в сторону» результат дівчат також достовірно змінився з  $19,35 \pm 1,73$  см (на початку навчального року) до  $25,85 \pm 2,25$  см (наприкінці навчального року) ( $t=2,29$ ).

Значні зміни показника зафіксовано в силі м'язів черевного пресу у дівчат («Утримування ніг в положенні кута (90)»).

Результати зафіксовані такі. На початку навчального він склав  $7,90 \pm 1,32$  с, наприкінці  $44,15 \pm 3,28$  с ( $t=5,0$ ).

У наступному тесті «Викрут стрічки» також достовірно змінилися показники дівчат. Порівняно з вихідним значенням на початку навчального року ( $119,30 \pm 5,67$  см) результат за цим тестом покращився до  $101,8 \pm 10,16$  см ( $t=2,0$ ).

Аналогічних достовірних змін зазнали показники дівчат у тесті «Нахил вперед з положення стоячи» ( $3,40 \pm 0,96$  см – початок року,  $10,40 \pm 1,68$  см – кінець року). Достовірно вищим виявилось значення за цим тестом наприкінці дослідження ( $t=3,62$ ).

Поза сумнівом, використання засобів естетичної гімнастики в організації занять з фізичного виховання з дівчатами 16-17 років вказує на перевагу в вихованні гнучкості і, особливо, силової витривалості, що має неабияке значення в збереженні довголіття і здоров'я сучасної молоді.

Отже, експериментальним шляхом підтверджено наші зауваження щодо необхідності побудови занять зі студентками в процесі фізичного виховання із застосуванням засобів естетичної гімнастики з метою підвищення рівня їхнього здоров'я, зокрема функціональних показників серцево-судинної і дихальної системи, а також показників фізичної підготовленості.

Майже половина дівчат, які брали участь у дослідженні, виявили бажання займатися цим видом спорту в позанавчальний час і навіть у майбутньому отримати сертифікат тренера з цього виду спорту.

Результати досліджень ми рекомендуємо викладачам фізичного виховання вищих навчальних закладів.

### ВИСНОВКИ

Отже, експериментальним шляхом підтверджено ефективність побудови занять зі студентками в процесі фізичного виховання із застосуванням засобів естетичної гімнастики з метою підвищення рівня їхнього здоров'я, зокрема функціональних показників серцево-судинної і дихальної системи, а також показників фізичної підготовленості.

Наприкінці дослідження відмічено позитивні зміни в усіх фізіологічних показниках дівчат. Достовірних зрушень за цими показниками не виявлено. За всіма показниками фізичної підготовленості наприкінці навчального року зафіксовано достовірні зміни. Застосування засобів естетичної гімнастики в організації занять з фізичного виховання з дівчатами 16-17 років вказує на перевагу у вихованні гнучкості і, особливо, силової витривалості, що має неабияке значення в збереженні довголіття і здоров'я сучасної молоді.

Результати досліджень рекомендовано викладачам фізичного виховання Запорізького національного університету.

Подальші дослідження планується проводити в напрямі дослідження інших показників здоров'я студенток вищого навчального закладу.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Ващенко Л. Зміст інноваційного педагогічного процесу / Л. Ващенко // Управління освітою : зб. наук. праць. – 2005. – № 2. – С. 4–6.
2. Даниленко Л. І. Основні проблеми освітньої інноватики в сучасній теорії і практиці / Л. І. Даниленко // Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи : зб. наук. праць. – К. : Логос, 2005. – С. 6 – 12.
3. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : навч. посіб. / І. М. Дичківська. – К. : Академвидав, 2004. – 218 с.
4. Кашуба В. Проектування системи моніторингу фізичного стану школярів на основі використання інформаційних технологій / О. Андреева, К. Сергієнко, Н. Гончарова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 3. – 30 с.
5. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів / Н. В. Москаленко, О. О. Власюк, І. В. Степанова, О. В. Шиян, А. В. Самошкіна, Т. Г. Кожедуб ; під ред. Н. В. Москаленко. – 2-ге вид. – Дніпропетровськ : Інновація, 2014. – 332 с.

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 osvitoyu : zb. nauk. prats. – 2005. – № 2. – S. 4–6.
2. Danylenko L. I. Osnovni problemy osvithn'oyi innovatyky v suchasniy teorii i praktysi / L. I. Danylenko // Pedahohichni innovatsiyi: ideyi, realiyi, perspektvy : zb. nauk. prats. – K. : Lohos, 2005. – S. 6–12.
3. Dychkivska I. M. Innovatsiyi 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. Innovatsiyi tekhnolohiyi u fizychnomu vykhovanni shkolyariv / N. V. Moskalenko, O. O. Vlasyuk, 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. Innovatsiyi 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 innovatsiynoi tekhnolohiyi teoretichnoyi pidhotovky u fizychnomu vykhovanni uchniv sereдноy 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