

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

3. Блейр С.Н., Коль Г.В., Паффенбергер Р.С., Кларк Д.Д., Купер К.Г., Гиббонс Л.В. Физическая подготовленность и смертность, обусловленная различными факторами // Наука в олимпийском спорте. – 1995. - №2 (3). – С. 52 -61.
4. Круцевич Т.Ю. Нормування результатів фізичної підготовленості дітей, підлітків та юнацтва методом індексів // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. - №2. – с. 22 – 26.
5. Лошицька Т. І. Модельно-цільові характеристики фізичної підготовленості юнаків призовного віку в системі фізичного виховання: Автореф. дис... канд. наук. фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К. – 2007, 20с.
6. Мудрик В., Олійник М., Приходько І., Ашанін В. Аналіз проблемної ситуації щодо впровадження державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України // Теорія і методика фізичного виховання. – К. - 2002. - №2-3. – С. 16 – 18.
7. Приступа Є. Методологічні аспекти формування критеріїв оцінки фізичної підготовленості // Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць в галузі фізичної культури і спорту. Вип.8 - Львів.: НВФ «Українські технології», 2004. – Том.3. – С. 283 – 287.
8. Теория и методика физического воспитания: Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Под. ред. Т.Ю. Круцевич. – Том 1. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

### АНОТАЦІЇ

#### НАЛЕЖНИЙ РІВЕНЬ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Людмила Долженко

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

В статті представлений аналіз кількісної оцінки «безпечного» рівня фізичного здоров'я студентів. Розроблено належні норми фізичної підготовленості, які забезпечують «безпечний» рівень здоров'я молоді.

**Ключові слова.** Фізична підготовленість, належні норми, безпечний рівень фізичного здоров'я.

#### НАДЛЕЖАЩИЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Людмила Долженко

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

В статье представленный анализ количественной оценки "безопасного" уровня физического здоровья студентов. Разработаны должные нормы физической подготовленности, которые обеспечивают "безопасный" уровень здоровья молодежи.

**Ключевые слова.** Физическая подготовленность, надлежащие нормы, безопасный уровень физического здоровья.

#### APPROPRIATE LEVEL OF DEVELOPMENT OF MOTOR CHARACTERISTICS STUDENTS

Ludmila Dolzhenko

*National University of Physical Education and Sport of Ukraine*

In the article the presented analysis of quantitative estimation of "safe" level of physical health of students. The proper norms of physical preparedness, that provide a "safe" level of health of young people, are worked out.

**Key words.** Physical preparedness, proper norms, safe physical health level.

#### ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ КОМПОНЕНТНИМ СКЛАДОМ МАСИ ТІЛА ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ АЕРОБНОГО ТА АНАЕРОБНОГО СПРЯМУВАННЯ

Олександра Дорошенко

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

**Постановка проблеми.** Процес навчання у вищому навчальному закладі тісно пов'язаний з впливом на студентів незвичних порівняно з довготривалим навчанням у школі соціальних чинників, котрі створюють додаткове фізичне і психічне навантаження. До таких чинників можна віднести збільшення інформаційного навантаження; часте виникнення стресових ситуацій, пов'язаних з процесом навчання; зміною побутових умов; переходом на інший режим праці та відпочинку, тощо. За таких обставин особливого значення набуває проблема покращення фізичного здоров'я студентської молоді, що є передумовою для успішного подолання таких соціальних труднощів [9, 15, 16].

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Виходячи з концепції В.П. Казначеева [8], здоров'я людини визначається мірою її адаптації до впливу різних чинників, тобто здатністю зберігати нормальну життєву діяльність у неадекватних ситуаціях, зокрема за умов виконання фізичної роботи в аеробному та анаеробному режимах енергозабезпечення. З огляду на це ефективність аеробних і анаеробних метаболічних процесів у людини може служити мірилом її адаптаційних можливостей, отже і здоров'я (Фурман Ю.М., 2003).

Аналіз сучасної наукової літератури свідчить про те, що у здорових людей здатність пристосовуватись до фізичних навантажень аеробного та анаеробного спрямування є відображенням конституційної неоднорідності. Зокрема, як свідчать результати досліджень Ю.М. Фурмана і В.М. Мірошніченка (2006), Ю.М. Фурмана і С.Ю. Нестерової (2008), аеробна та анаеробна продуктивності зумовлені соматотипом.

На аеробну та анаеробну продуктивність впливають цілий ряд чинників, зокрема маса тіла. Разом з тим, наукові дослідження, які б свідчили про здатність адаптуватися до фізичної роботи аеробного та анаеробного спрямування особами з різним компонентним складом маси тіла відсутні.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Чимало концепцій про фізичне здоров'я людини базуються на вивченні адаптивних можливостей організму [1, 8, 9], і визначаються рівнем аеробної продуктивності. Максимальна величина аеробних можливостей організму є головним критерієм фізичного здоров'я, оскільки частка аеробного енергозабезпечення переважає в загальному об'ємі енергетичного обміну. Тому більшість дослідників для кількісної оцінки здоров'я використовують відносний показник максимального споживання кисню ( $VO_2 \text{ max відн}$ ) [3, 7, 10, 12]. Існують також відомості, що суттєву роль у формуванні фізичного здоров'я відіграють не лише аеробні але й анаеробні процеси енергозабезпечення організму, що підтверджується сильним кореляційним зв'язком між аеробною та анаеробною (лактатною) продуктивністю організму, де факторним показником виступає анаеробна (лактатна) продуктивність [19, 20].

У деяких джерелах вказується також на те, що аеробна і анаеробна продуктивність залежать від маси тіла [2, 12, 17]. Разом з тим роботи, присвячені вивченню залежності аеробної та анаеробної продуктивності організму від компонентного складу маси тіла обмежені, а існуючі відомості суперечливі. З огляду на це, вивчення рівня аеробної та анаеробної продуктивності студентів вищих навчальних закладів з різним компонентним складом маси тіла є актуальним.

**Мета роботи** – на основі аналізу літературних джерел обґрунтувати доцільність дослідження адаптивних можливостей студентів з різним вмістом жиру та м'язів в організмі до фізичних навантажень аеробного та анаеробного спрямування.

**Методи дослідження.** Узагальнення і теоретичний аналіз літератури з питань особливостей функціональної підготовленості студентів з різним компонентним складом маси тіла.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фізичне здоров'я людини визначається здатністю пристосовуватися до різних чинників зовнішнього середовища [1, 8, 9]. Змінюючись у процесі онтогенезу, адаптивні можливості досягають оптимального рівня після завершення пубертатної фази розвитку.

Встановлено, що не лише аеробні, але й анаеробні процеси енергозабезпечення відіграють суттєву роль у прояві адаптаційних можливостей організму через позитивний вплив на морфофункціональний стан серцево-судинної системи [3, 7, 14, 21].

У постпубертатному віці (16-20 років) в осіб чоловічої статі абсолютні показники фізичної працездатності і максимального споживання кисню суттєво зростають порівняно з пубертатним, що зумовлено значним приростом маси тіла в цей віковий період. В осіб жіночої статі простежується лише тенденція до зростання даних показників. Відносний показник максимального споживання кисню у осіб обох статей зменшується [3, 16].

У період I зрілого віку (21-24 роки) абсолютні показники фізичної працездатності і максимального споживання кисню, незалежно від статі, мають тенденцію до зниження при подальшому зростанні маси тіла. Причому відносні величини у чоловіків зменшуються в

меншій мірі, ніж у жінок [3]. Такі відмінності пов'язані з тим, що у жінок збільшення маси тіла відбувається за рахунок жирової тканини, а у чоловіків завдяки м'язової.

Одним із чинників, який визначає аеробні й анаеробні можливості організму виступає соматотип, який переважно визначається спадковістю [12, 16].

Соматотип як морфологічний прояв конституції базується на її тілесних особливостях. При великій різноманітності класифікації соматотипів, практично всі вони враховують одні і ті ж діагностичні критерії: розвиток жирових відкладень, скелета і мускулатури, а також пропорції тіла. Перші три критерії показують, що соматотип залежить від обміну речовин. Останній пояснює зв'язок соматотипу з динамікою індивідуального розвитку людини [12, 16].

Мірошніченко В.М. [12] у своїх дослідженнях виявив, що дівчатам з ендоморфно-мезоморфним соматотипом, у яких переважає жировий та м'язовий компонент, властиві вищі абсолютні значення максимального споживання кисню, ніж представницям ендоморфного та екторморфного соматотипів, у той час як величина відносного показника  $Vo_2 \max$  у представниць екторморфного соматотипу більша, ніж у представниць ендоморфного та ендоморфно-мезоморфного соматотипів. Це свідчить про те, що на рівень аеробної продуктивності впливає компонентний склад маси тіла. Отже, для оцінки фізичного здоров'я крім показників, які характеризують аеробну та анаеробну продуктивність організму, слід враховувати вміст жиру та м'язів у складі маси тіла.

Загальна маса тіла складається з ряду компонентів: маси скелету, м'язової тканини, жирової клітковини, внутрішніх органів, шкіри, головного і спинного мозку. Співвідношення цих компонентів з віком змінюється. Кожен компонент є представником трьох ембріональних зародкових листків, що дали початок усім тканинам організму: кістковий компонент має ектодермальне походження; м'язовий – мезодермальне; жировий – ентодермальне. Інтенсивність приросту жирової, м'язової та кісткової мас підпорядкована закону гетерохронності і перерозподілу енергії – підвищення одного з компонентів супроводжується зниженням інтенсивності росту іншого, що і є причиною статевого поліморфізму [2, 5, 6, 12].

Найбільші зміни упродовж життя людини характерні для м'язової і особливо жирової тканини, які можуть змінюватися у відносно короткі терміни під впливом рухової активності і харчування. Тому можна констатувати, що вікова нестабільність співвідношення жирової та м'язової маси і зумовлює погіршення з віком аеробної продуктивності. Знижена рухова активність веде до зменшення енерговитрат, за таких умов жири, що не окиснились, відкладаються в жирових депо [5, 13, 22]. Якщо взяти до уваги, що вікове зниження аеробної продуктивності зменшує інтенсивність окиснення жирів в організмі, а також те, що протягом життя знижується рухова активність, стає очевидним чому з віком у людей посилюється жировідкладення.

Компонентний склад маси тіла має вікові та статеві особливості. Жировий компонент у хлопчиків 4 - 12 років відносно стабільний і складає 17,4 – 19,1 % від маси тіла в той час як у юнаків він складає 13,8 %. Для дівчаток характерні більш високі значення жирового компонента. М'язовий компонент у дітей першого дитинства становив 37 - 38 % від маси тіла, а далі поступово збільшувався і в юнацькому віці складає: у хлопців 44,1 %, у дівчат - 40,2 % від маси тіла [5, 6]. У жінок у будь-якому віці щільність тіла нижча, що свідчить про вищий відносний вміст жиру в організмі [3, 5]. З віком чоловіки та жінки починають накопичувати жир, втрачаючи чисту масу тіла. Це зменшення пов'язане зі зниженням рівня рухової активності. Збільшення загального вмісту жиру в організмі пов'язане з загальним зниженням рівня м'язової діяльності без відповідного обмеження калорійності їжі що споживається. У студентів 17-21 років м'язовий компонент має складати 33,3-39,3% загальної маси тіла для юнаків, для дівчат – 24,3-30,3%. Саме за рахунок м'язової маси аеробні можливості чоловіків дещо кращі ніж у жінок [2, 5, 17, 23].

Середня відмінність у відносній кількості жиру в організмі між чоловіками та жінками у віці 17-21 року становить 6-10% (20-25% у жінок і 13-16% у чоловіків). Нормальний вміст жиру в організмі для жінок цього віку – 21-32,9%, для чоловіків – 8,0-19,9%. Ця різниця відображає статеві відмінності у запасах жиру, оскільки жир у жінок

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

відіграє репродуктивну функцію. Разом з тим перевищення вмісту жиру може викликати негативні наслідки [5].

Результати досліджень різних авторів свідчать про те, що значна перевага жирового компоненту над іншими є не тільки одним із провідних факторів ризику ішемічної хвороби серця, але й суттєво погіршує гемодинаміку, обумовлюючи зменшення хвилинного об'єму крові на тлі підвищення середнього артеріального тиску, що безумовно впливає на функціональні можливості організму, зокрема на аеробну та анаеробну продуктивність [12, 17]. Чим вищий рівень аеробних можливостей, тим кращі показники артеріального тиску, вмісту холестерину, маси тіла. Мінімальна гранична величина  $VO_2 \text{ max}$  для чоловіків 42 мл/хв/кг, для жінок – 35 мл/хв./кг, що позначається як безпечний рівень здоров'я [1, 3, 11, 14].

Інформативним показником, який характеризує фізичне здоров'я є індекс маси тіла (відношення маси тіла в кг до зросту –  $\text{см}^2$ ), збільшення якого до 25% і більше вказує на надлишкову вагу, що супроводжується зниженням працездатності [4, 5, 18, 13]. Однак не лише надмірна маса тіла, але й недостатня негативно впливає на фізичну працездатність [4].

Рівень здоров'я студентів залежить від багатьох факторів, основні з яких пов'язані зі способом життя та рівнем рухової активності [3]. Відомо, що для сучасної студентської молоді типовим є гіпокінезія і гіподинамія, що супроводжуються детренованістю м'язової системи та збільшенням кількості жиру в організмі [4, 9, 15]. Студенти з надмірною масою тіла гірше адаптуються до фізичних навантажень, що проявляється збільшенням тривалості відновлення на 25-40% порівняно із студентами, які мають нормальну масу [4, 9].

Роботи багатьох вчених вказують на необхідність серед інших методів зміцнення здоров'я звертати увагу на оптимальний розвиток скелетних м'язів. Особливого значення набуває раціонально організований руховий режим, який враховує біологічні закономірності розвитку організму в юнацькому віці, коли закладається база фізичного здоров'я на все подальше життя [4, 6, 18].

Враховуючи інформацію про залежність функціонального стану організму людини від загальної маси тіла та її компонентних складових, ми розпочали дослідження з вивчення аеробної та анаеробної продуктивності організму студентів, які мають низький, високий і дуже високий вміст жирової та м'язової маси. Для цього використовуємо такі методи дослідження: біоімпедансометрія; велоергометрія; пульсометрія; сфігмоманометрія; комп'ютерна спірографія.

Методом біоімпедантного аналізу ми визначаємо масу тіла, індекс маси тіла, співвідношення жирової та м'язової маси в організмі студентів.

Оцінивши компонентний склад маси тіла плануємо розподілити на групи осіб з різним (низьким, нормальним, високим) вмістом жиру та м'язів.

Досліджуючи аеробну та анаеробну продуктивність організму студентів 17-21 року чоловічої та жіночої статі з різним компонентним складом маси тіла, ми плануємо створити групові моделі функціональної підготовленості для осіб з різним вмістом жиру та м'язів. Порівнюючи індивідуальні функціональні показники юнаків та дівчат з різним вмістом жиру та м'язів з еталонними груповими моделями, плануємо виявити недоліки у фізичній підготовці студентів та спрямовуючи фізичну підготовку на корекцію тих показників, які значно відхиляються від модельного значення. Ми плануємо вдосконалювати функціональну підготовленість не лише шляхом використання фізичних вправ, але й за рахунок корекції компонентного складу маси тіла.

**Висновок.** Аналіз наукової інформації дозволив встановити, що дослідження адаптивних можливостей студентів з різним вмістом жиру та м'язів в організмі до фізичних навантажень аеробного та анаеробного спрямування є доцільним. Вдосконалення здоров'я студентів повинно відбуватися не лише шляхом застосування фізичних вправ, але й завдяки нормалізації співвідношення жирової та м'язової маси тіла.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека/ Л.Г. Апанасенко// Наука в олимпийском спорте: специальный выпуск. – 1999. – С.56-60.
2. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

- практического применения/О.Бар-Ор, Т.Роуланд; пер. с. Англ. И.Андреев. – К.:Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
3. Бекас О.О. Вікові та статеві особливості рівня фізичного стану молоді і його залежність від способу життя: Автореф. дис. ... канд. біол. наук: 03.00.13. – К., 2001. – 19с.
  4. Василенко, С.Г. Функциональные возможности организма в зависимости от индекса массы тела Текст. / С.Г. Василенко, Г.Ф. Беренштейн // Гигиена и санитария. 2003. - № 3. - С. 53 - 55.
  5. Вілмор Дж. Фізіологія спорту/Дж. Вілмор, Д.Л. Костілл. – Київ. 2003. – 655с.
  6. Долженко Л. Взаємозв'язок фізичного здоров'я з морфофункціональним статусом, фізичною працездатністю і підготовленістю студентів / Л. Долженко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 10: У 4-х т. – Л., 2006. – Т.1. – С.218 – 222.
  7. Драчук С.П. Аеробна та анаеробна продуктивність організму юнаків 17-19 років при застосуванні різних режимів фізичних навантажень: Автореф. дис. ... канд. біол. наук: спец. 03.00.13. – К., 2003. – 31с.
  8. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации/ В.П. Казначеев. – Новосибирск: Наука, 1980. – 192 с.
  9. Карпенко Ю. Д. Динамика функционального состояния и адаптационных процессов у студентов [Текст] / Ю. Д. Карпенко // Гигиена и санитария : Двухмес. науч.-практ. журн. / М-во здравоохран. Рос. Федерации. - М. : Медицина, 2012. - № 4. - С. 61-63.
  10. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.Л. Исследование физической работоспособности у спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 95 с.
  11. Литвинов В.Н. Характеристика некоторых современных методов количественного определения и оценки уровня здоровья / В.Н. Литвинов, Л.Д. Чуб, Ю.Ю. Зенцева//Матер.Всеукр.науч.-метод. Конф. – Донецк, 2000. – С. 53-56.
  12. Мірошніченко В.М. Застосування фізичних тренувань різного спрямування для вдосконалення фізичного здоров'я дівчат з урахуванням соматотипу: Автореф. дис. ...канд. наук з фв. і с.: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.М. Мірошніченко. – Львів, 2008. – с.
  13. Левашов, Р.В. Связь жировой массы тела с отдельными соматометрическими показателями у девушек Текст. / Р.В. Левашов, Р.В. Левашов // Гастроэнтерология Санкт-Петербурга. 2008. - № 1 - 2. -С. 63.
  14. Мороз О. Зміни показників маси та складу тіла жінок 21-35 років під впливом занять аеробної спрямованості // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2012. Т.4. С. 73-76.
  15. Негашева М.А. Антропометрические параметры и адаптационные возможности студенческой молодежи к началу 21 века [Текст] / М.А. Негашева, Т.А. Мишкова // Российский педиатрический журнал. - 2005. - N5. - С. 12-16.
  16. Нестерова С.Ю. Адаптація організму молоді 18-20 років до фізичних навантажень аеробного та анаеробного спрямування в умовах різної метеоситуації / С.Ю. Нестерова // Молода спортивна наука України : Зб. наук. пр. з гал. фіз. культури та спорту. – Л., 2007. – Вип. 11. – Т.4. – С. 196 – 200.
  17. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения/ В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
  18. Терещенко, И.В. Эндокринная функция жировой ткани. Проблемы лечения ожирения. Текст. / И.В. Терещенко // Клиническая медицина. — 2002. -№7. -С. 9-14.
  19. Фурман Ю.М. Вплив бігових навантажень в аеробному і змішаному режимах енергозабезпечення на біоелектричну активність серця жінок 18-22 років / Ю.М.Фурман // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб.наук.пр. / за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2002. - №5. – С.3-9.
  20. Фурман Ю.М. Вплив метеоситуації на аеробну та анаеробну (лактатну) продуктивність організму юнаків 18-20 років / Ю.М.Фурман, С.Ю.Нестерова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Вінниця, 2006. – С. 542-544.
  21. Фурман Ю.М., Мірошніченко В.М. Порівняльна характеристика аеробної та анаеробної (лактатної) продуктивності організму дівчат з різним соматотипом (17 – 19 років) // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова – Х., 2004. – №7. – С. 65-71.
  22. Cooper, D. M., and T. J. Barstow. Magnetic resonance imaging and spectroscopy in studying exercise in children. Exerc Sport Sci Rev 24: 475 – 499, 1996.
  23. Davies, C. T. M., C. Barnes, and S. Godfrey. Body composition and maximal exercise performance in children. Hum Biol 44: 195 – 214, 1972.

### ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ КОМПОНЕНТНИМ СКЛАДОМ МАСИ ТІЛА ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ АЕРОБНОГО ТА АНАЕРОБНОГО СПРЯМУВАННЯ

Олександра Дорошенко

*Вінницький державний педагогічний університет імені М.Коцюбинського*

Стаття присвячена доцільності вивчення аеробної й анаеробної продуктивності організму студентів з різним компонентним складом маси тіла з метою підвищення рівня адаптивних можливостей.

**Ключові слова:** студенти, компонентний склад маси тіла, адаптація, аеробна продуктивність, анаеробна продуктивність.

### ПЕРСПЕКТИВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ КОМПОНЕНТНЫМ СОСТАВОМ МАССЫ ТЕЛА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ АЭРОБНОГО И АНАЭРОБНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

Александра Дорошенко

*Винницкий государственный педагогический университет имени М. Котюбинского*

Статья посвящена целесообразности изучения аэробной и анаэробной производительности организма студентов с разным компонентным составом массы тела с целью повышения уровня адаптивных возможностей.

**Ключевые слова:** студенты, компонентный состав массы тела, адаптация, аэробная производительность, анаэробная производительность.

### FUTURE STUDIES OF ADAPTATION STUDENTS FROM DIFFERENT COMPOSITION OF BODY WEIGHT TO EXERCISE AEROBICALLY AND ANAEROBICALLY APPROACH

Alexandra Doroshenko

*The Vinnitsa State Pedagogical University is the name of M. Kotsubinskiy*

Article is devoted to the feasibility study of aerobic and anaerobic organism performance of students with different component composition of body weight to enhance adaptive capacity.

**Key words:** students, composition of body weight, adaptation, aerobic capacity, anaerobic capacity.

### ВИКОРИСТАННЯ МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ В ПРОЦЕСІ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анна Дяченко

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

**Постановка проблеми.** Практично у всіх дітей з послабленим зором існують проблеми у формуванні життєво важливих рухових умінь і навичок, які пов'язані з обмеженою руховою активністю. Як наслідок обмеження рухової активності у молодших школярів з послабленим зором, виникають різноманітні вторинні порушення, корекція яких є одним з основних напрямків корекційно-профілактичної роботи в адаптивному фізичному вихованні (АФВ) [1, 4].

В наукових дослідженнях останнього десятиліття [1,2,4] ґрунтовно доведено, що компенсація порушень зору відбувається, зокрема, за рахунок слуху та необхідною умовою ефективного виконання вправ молодшими школярами з послабленим зором, є навчання поєднанню м'язових відчуттів зі звуковим фоном. Реалізація звукового супроводу при виконанні комплексів вправ можлива при використанні озвучених м'ячів, хлопків, музики [4,5].

**Мета дослідження** – розробка технології корекції порушень постави молодших школярів з послабленим зором у процесі АФВ.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження та експеримент, з використанням комплексу методів: антропометрії, біомеханічного відеокон'ютерного аналізу статодинамічної постави школярів з використанням програм: «TORSO», «BIGFOOT» та «БІОВІДЕО», методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Аудіо-програма «Школа постави», як складова технології корекції постави дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором, була розроблена нами ґрунтуючись на тому, що АФВ для дітей молодшого шкільного віку має величезне значення не тільки як важливий корекційно-виховний засіб подолання дефектів фізичного розвитку, але й відіграє значиму роль у розвитку особистісних якостей, зокрема, пізнавальних процесів.