

#### Література:

1. Базильчук В.Б. Вивчення мотивації студенток до занять фізичними вправами // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини: Матер. II наук.-практ. конфер. – Львів, 2003. – С. 13–15.
2. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: автореф. к.п.н. – Луцьк, 1998. – 22с.
3. Завацький В.І. Інститут здоров'я та фізичної культури молоді Волинського державного університету ім. Лесі Українки // Матеріали 2 Всеук. конф. "Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні". – Луцьк: Вежа, 1996. – С. 37–50.
4. Корягін В.М., Череповська О.А. Вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини: Матер. II наук.-практ. конфер. – Львів, 2003. – С. 15-18.

### **ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ У СТУДЕНТОК ВІПРАВ ІЗ ОБТЯЖЕННЯМИ**

Сліпушко О.О., Костинська О.Л.  
Донецький національний університет

В останні кілька років для поліпшення якості навчального процесу, заняття з фізичного виховання проводяться не тільки у навчальний час, але й поза розкладом, що надає студентам можливість систематично займатися улюбленими видами спорту.

Досвід роботи зі студентками I-IV курсів усіх факультетів свідчить, що одне заняття на тиждень створює дефіцит рухової активності та не може задовольнити їхні бажання бути енергійними, стрункими, привабливими, мати гарну поставу і красиву фігуру.

Наші спостереження свідчать, що для студенток з різним рівнем функціональної і фізичної підготовленості особливо ефективні фізичні вправи із використанням обтяжень, при виконанні яких відбувається цілеспрямоване навантаження на визначені групи м'язів, чергуються важкі вправи з більш легкими. При систематичних, щоденних заняттях вони зміцнюють м'язовий корсет, а також дозволяють проводити ефективну корекцію статури.

Спостереження за студентками, які регулярно займаються на навчальних заняттях і відвідують групи навчально-спортивного відділення з атлетичною гімнастикою, показали, що рівень фізичної витривалості, адаптація до фізичного навантаження, відновлення організму після виконаного комплексу вправ вище, ніж у студенток, що виконують комплекси вправ без обтяжень.