

Після занять відчувається почуття бадьорості. Заняття потрібно проводити на підвищеному емоційному рівні, щоб виникло бажання їх повторити. Після них на тривалий час залишається почуття бадьорості, гарного настрою, чудового апетиту.

У перспективі можна продовжити дослідження у цьому напрямку і домогтися більш вагомих результатів.

Література:

1. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.– Луцьк : Надстир'я, 1995. – 200 с.

2. Колгушкин А.Н., Короткова Л.И. Лекарства от простуды // Физкультура и спорт. – 1989. – № 2. – С.95-168.

3. Козирева Т.В. Фізіологічне тренування і холодова чутливість людини // Дошкільне виховання. – 2004. – №10. – С.6-9.

4. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. С. Туманян. – М. : ИЦ «Академия», 2006. – 336 с.

ВПЛИВ ФІТНЕС-ТРЕНІНГУ НА АНТРОПОМЕТРИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СТУДЕНТОК 17-20 РОКІВ

Ігнатенко С. О., Холявко Н. В.
Університет Ушинського, Україна

Анотація. Стаття присвячена одній з актуальних проблем пошуку ефективних програм, методик і технологій підвищення рухової активності молодих жінок із метою покращення стану їхнього здоров'я та вдосконалення антропометричних показників фізичного розвитку за рахунок упровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих фітнес технологій,

Ключові слова: оздоровчий фітнес, фізичний розвиток, студентки ЗВО.

Останнім часом невпинно загострюються проблеми здоров'я людини, які породжені особливостями соціально-економічного розвитку та науково-технічного прогресу. Тривожності додає ще й факт різкого зниження рівня фізичної

активності людей. В Україні занепокоєння фахівців різних галузей викликає тенденція до погіршення здоров'я жінок репродуктивного віку, що значною мірою впливає на майбутнє нашої нації.

Актуальною залишається проблема пошуку ефективних програм, методик і технологій підвищення рухової активності молодих жінок із метою покращення стану їхнього здоров'я та вдосконалення фізичної підготовленості за рахунок упровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих фітнес технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності як у системі освіти у вищому навчальному закладі, так і у вільний час.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемам зміцнення здоров'я, присвячено багато робіт, у яких розглядаються особливості фізкультурно-оздоровчих занять для різних вікових груп [1; 3; 5]. Аналіз літератури показав, що фітнес – це популярна методика оздоровлення організму, що дозволяє знизити вагу, придбати бажані форми, і надовго закріпити результат, поєднуючи як активні тренування, так і правильне харчування [4].

За даними публікацій, основна частина тих, хто займається і бажає займатися фітнесом, є жінки 17 – 25 років [2]. Встановлено, що регулярне застосування великих обсягів тренувальних навантажень, недостатнє дотримання принципу поступовості в їх підвищенні та інтенсивності, особливо в молодих жінок, можуть призводити до несприятливих змін, перш за все до порушень оваріально-менструальних циклів, їх регулярності, інтенсивності та повного припинення. Інтенсивні тренування з великим обсягом навантажень можуть затримувати термін настання перших менструацій, а після їх настання – призводити до вторинного їх зникнення [5]. Тому при розробці фітнес-програм необхідно враховувати індивідуальний стан здоров'я, вік, статеві особливості, фізичний розвиток і фізичну підготовленість, а також попередній руховий досвід. Для цього необхідно дотримуватися принципів точного дозування фізичних навантажень.

На нашу думку грамотно побудований фітнес-тренінг з використанням різновидів фітнесу (за інтересами та бажанням учасниць) з урахуванням типу тілобудови, рівня фізичної підготовленості та соматичного здоров'я студенток 17-20 років буде сприяти підвищенню їхньої рухової активності, поліпшенню функціонального стану та фізичної підготовленості.

Мета дослідження – визначити вплив фітнес-тренінгу на антропометричні показники фізичного розвитку студенток 17-20 років.

Виклад основного матеріалу дослідження. В експерименті взяли участь 20 жінок 17–20 років. Учасниць поділено на експериментальну (n=10) і контрольну (n=10) групи. За станом здоров'я їх віднесено до основної медичної групи.

Дослідження проводили у 2018 р. протягом другого семестру навчального року на базі фітнес-клубу Sport Life / Спорт Лайф (м. Одеса). Жінки експериментальної групи (ЕГ) були членами клубу, але не мали стажу занять взагалі (група початківців). Для них було розроблено фітнес-технологію з урахуванням індивідуальних особливостей. Жінки контрольної групи (КГ) у період експерименту навчалися у різних ЗВО м. Одеси. Заняття в них проходили в межах програми з фізичного виховання в ЗВО та відбувалися за традиційним напрямом.

Для оцінки ефективності застосовуваних засобів фітнесу необхідно було дослідити основні показники, що характеризують морфофункціональний статус людини. Для цього було використано декілька медико-біологічних методів дослідження: антропометричні виміри довжини тіла, маси тіла, обсягу грудної клітини (ОГК); виміри динамометрії долоні, життєвої ємності легенів (ЖЄЛ), а також процентного змісту жиру в організмі за допомогою приладу «OMRON-BF 306».

Для оцінки основних антропометричних даних використовували метод індексів: індекс маси тіла (ІМТ) – величина, що дозволяє оцінити ступінь відповідності маси людини її зросту; життєвий індекс (ЖІ) був використаний для оцінки можливостей киснезабезпечення організму; силової індекс (СІ) – для оцінки відносної сили долоні.

Дані, наведені в таблиці 1, свідчать, що в ЕГ відбулось суттєве зниження маси тіла – на 6,6 кг, що відбилось на ІМТ, якій

знизилися з 23,1 кг/м² до 20,0 кг/м². Показник вмісту жиру в організмі знизилися з 30,2 % до 24,3 %. Це підтверджує дані, отримані різними авторами, про те, що додаткові заняття фітнесом сприяють зниженню ваги за короткий термін. Вірогідність підтверджена критерієм Ст'юдента ($p > 0,05$).

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичного розвитку жінок ЕГ і КГ
впродовж експерименту**

Показники	ЕГ (M±m)		КГ (M±m)	
	початок	кінець	початок	кінець
Маса тіла, кг	60,05±2,02	53,40±3,09	60,40±3,09	59,7±4,1
Довжина тіла, см	161,3±2,31	163,5±2,03	162,5±1,03	163,2±2,05
ОГК (спокій), см	83,2±1,38	79,1±2,41	83,1±2,45	82,8±3,01
ОКГ (вдих), см	88,4±1,21	85,8±1,85	89,8±1,85	88,7±1,90
ОКГ (видих), см	79,8±1,53	78,3±1,56	81,3±1,65	80,14±1,87
Динамометрія правої долоні, кг	27,7±1,12	28,4±0,87	26,4±0,87	25,7±1,08
Динамометрія лівої долоні, кг	23,4±1,25	26,9±2,10	22,9±2,10	20,4±2,04
ЖСЛ, л	3,18±0,14	3,8±0,24	3,1±0,19	3,3±1,21
Вміст жиру, %	30,2±2,61	24,3±0,11	30,4±0,11	30,2±0,25
ІМТ, кг/м ²	23,1±0,9	20,0±3,4	23,9±3,4	23,3±3,1
ЖІ, мл/кг	52,5±3,42	71,3±1,25	52,3±1,25	55,4±1,64
СІ, %	44,0±2,65	52,0±3,0	43,0±3,0	43,0±2,78

Показники довжини тіла відрізняються не вірогідно ($< 0,05$), що вказує на те, що зріст є однією з важкозмінюваних характеристик тіла, яка генетично обумовлена. Встановлено, що за ІМТ у ЕГ на 3,3 кг/м² менше, ніж у КГ.

Різкої зміни піддалися охватні характеристики грудної клітки: ОГК (спокій) у ЕГ на 3,7 см менше, ніж у КГ; ОКГ(вдих), см – на 2,9 см менше; ОКГ (видих) – на 1,8 см. За показниками ОКГ спостерігається значне збільшення її рухливості: екскурсія – 6,7 см (вихідні дані – 4 см). Однак розрахунки екскурсії ГК вказують на те, що у ЕГ екскурсія грудної клітки нижче, ніж у КГ – на 1 см. Це може бути наслідком силових тренувань, які сприяють зміцненню м'язового корсету.

Динамометрія правої долоні у ЕГ більше за КГ на 2,7 кг, а лівої – на 6,5 кг. Нагадаємо, що на початку експерименту дані динамометрії були подібними в обох групах. Значно поліпшився СІ жінок ЕГ, якій на початку експерименту складав 44,0%, а

наприкінці – 52,0%. Нагадаємо, що СІ вираховують із показника найбільш сильної долоні, але слід зазначити, що динамометрія менш сильної долоні у жінок ЕГ поліпшилась на 3,5 кг.

Достатньо інформативними виявились показники ЖЄЛ та життєвого індексу (ЖІ). За показником ЖЄЛ, який свідчить про те, що у резервних можливостях функції зовнішнього дихання спостерігалось збільшення майже на 720 мл, що привело до збільшення ЖІ з 52,5 мл/кг до 71,3 мл/кг. Різниця в показниках ЖЄЛ наприкінці експерименту була маже 500 мл.

Вміст жиру в ЕГ на 6% менше, ніж у КГ.

За той самий період у жінок КГ також відбулись зміни у фізичному розвитку (табл. 1). Наприкінці експерименту в студенток КГ спостерігалось зменшення маси тіла, але це є статистично невірогідним ($p < 0,05$). Невірогідне збільшилась довжина тіла, що, як і в ЕГ, може бути результатом природних вікових змін фізичного розвитку, відповідним періоду 17-20 років. Незначні зміни в ОГК не привели до збільшення екскурсії грудної клітки. Динамометрія долоні змінилась у бік зменшення: права – з $26,4 \pm 0,87$ кг до $25,7 \pm 1,08$ кг; ліва – з $22,9 \pm 2,10$ кг до $20,4 \pm 2,04$ кг, що не відбилося на показнику СІ (43,0 %). Залишився незмінним і вміст жиру – $30,2 \pm 0,25$ ($p < 0,05$), а також ІМТ – $23,3 \pm 3,1$ ($p < 0,05$).

Висновки. Одним із напрямів оптимізації фізичного виховання є раціональне використання засобів, методів фітнес-технологій для вдосконалення фізичного розвитку та зміцнення здоров'я молодих жінок.

Доведено, що заняття з використанням фітнес-технологій здатні за 5 місяців значно знизити масу тіла ($> 0,05$), підвищити можливості дихальної системи, поліпшити еластичність м'язового апарату грудної клітини, збільшити силу м'язів рук. Встановлено, що фітнес-тренінг незначно впливає на довжину тіла молодих жінок ($< 0,05$), що вказує на те, що зріст є однією з важкозмінюваних характеристик тіла, яка генетично обумовлена.

Література:

1. Бойчук Ю. Д. Валеологическое значение физической активности / Ю. Д. Бойчук // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : сб. науч. статей. – Чебоксары : Чувашский гос. пед. ун-т, 2011. – С. 360–362.

2. Давидов В. Ю. Новые фитнес–системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : [учеб. пособие] / В. Ю. Давидов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова ; Федеральное агенство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. –2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с

3. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту / Л. П. Долженко. – Київ, 2007. – 21 с.

4. Круцевич Т. Ю. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвіллевої діяльності студентської молоді / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андреева, О. Л. Благій //Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»: наук.-теор. зб. – Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2012. – С. 178–180

5. Николаев А.А. Двигательная активность и здоровье современного человека: Учебное пособие для преподавателей и студентов высших учебных заведений физической культуры. Смоленск: СГИФК, СГУ. 2005. - 93 с.

ВПЛИВ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА ЗДОРОВ'Я УЧНІВ

Неніця В. В., Подгорна В. В.
Університет Ушинського

Анотація. В статті проведений аналіз проблеми негативного впливу освітнього середовища на фізичний, соматичний та психічний стан школярів різного віку. Визначено чинники ризику освітнього середовища.

Під освітнім середовищем розуміють «систему впливів і умов формування особистості за заданим зразком» [13]. Передбачається, що освітнє середовище охоплює комплекс природних чинників (фізичних, хімічних, біологічних), які характеризують умови навчання як в освітній установі, так і поза нею (додаткові заняття, творчі і спортивні гуртки, умови підготовки домашніх завдань), а також комплекс соціальних чинників, пов'язаних з методологією освітнього процесу, психологічними принципами міжособового спілкування, прийнятими в школі й удома [8].