7. Futornyi Serhii, Maslova Olena, Shmatova Olena, Osadcha Oksana, Rychok Tatiyana, Hopev Maksym, Tamavskiy Artur (2020) "Modern aspects of the ecological culture implementation in the physical education process of different population groups", Journal of Physical Education and Sport (JPES), no 20 (1), pp. 348 – 353.
8. Kashuba, V., Futornyi, S., Andrieieva, O., Goncharova, N., Carp, I., Bondar, O., & Nosova, N. (2018) "Optimization of the Processes of Adaptation to the Conditions of Study at School as a Component of Health Forming Activities of Primary School-Age Children", Journal of Physical Education and Sport (JPES), no 18 (4), pp. 2515.
9. Goncharova N.M.. (2018) "Preconditions of the concept of health forming technologies in the process of physical education of primary school-aged children", Health, sport, rehabilitation, V. 4, no. 2, pp. 22-27.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).24
УДК: [378.095:378.172/612]-057.875

¹Масляк І.П., ²Берлова К.О.
¹кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор;
²здобувач II (магістерського) рівня вищої освіти
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

СТАН КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ТА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ І-II РІВНЯ АКРЕДИТАЦІЇ

У статті надано результати визначення стану кардіореспіраторної системи та рівня фізичної підготовленості студентів 1 курсу Житлово-комунального коледжу.

В результаті проведених досліджень у студентів визначено «нижче за середній» рівень функціонування кардіореспіраторної системи. У статевому аспекті показники стану кардіореспіраторної системи юнаків, в основному, вищі, ніж дівчат. Виняток складають результати вимірювання систолічного артеріального тиску, де спостерігається протилежна тенденція - показники дівчат вищі за результати юнаків. При цьому, зазначені відмінності вірогідні лише в показниках стану дихальної системи ($p < 0,05$; $0,001$). В показниках діяльності серцево-судинної системи розрізнення не достовірні ($p > 0,05$).

Дані проведених досліджень свідчать про «середній» рівень фізичної підготовленості у юнаків, який в середньому дорівнює оцінці «добре» та «достатній» рівень у дівчат, який в середньому дорівнює оцінці «задовільно». У статевому аспекті показники фізичної підготовленості юнаків достовірно вищі, ніж у дівчат ($p < 0,001$). Виняток складають показники розвитку гнучкості, де результати дівчат вищі, ніж юнаків, але не достовірно ($p > 0,05$).

Таким чином, результати дослідження свідчать про доцільність впровадження в процес фізичного виховання студентів 1 курсів закладів вищої освіти I-II рівня акредитації спеціальних фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану кардіореспіраторної системи та розвиток основних фізичних якостей.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, фізичне виховання, фізичні якості, функціональні системи організму.

Масляк Ирина Павловна, Берлова Екатерина Олеговна. Состояние кардиореспираторной системы и уровень физической подготовленности студентов учреждений высшего образования I-II уровня аккредитации.

В статье представлены результаты исследования состояния кардиореспираторной системы и уровня физической подготовленности студентов 1 курса Жилищно-коммунального колледжа.

В результате проведенных исследований у студентов определено «ниже среднего» уровень функционирования кардиореспираторной системы. В половом аспекте показатели состояния кардиореспираторной системы юношей, в основном, выше, чем девушек. Исключение составляют результаты измерения систолического артериального давления, где наблюдается противоположная тенденция - показатели девушек выше результатов юношей. При этом указанные различия достоверны лишь в показателях состояния дыхательной системы ($p < 0,05$; $0,001$). В показателях деятельности сердечно-сосудистой системы различия не достоверны ($p > 0,05$).

Данные проведенных исследований свидетельствуют о «среднем» уровне физической подготовленности у юношей, который в среднем равен оценке - «хорошо» и «достаточный» уровень у девушек, который в среднем равен оценке «удовлетворительно». В половом аспекте показатели физической подготовленности юношей достоверно выше, чем у девушек ($p < 0,001$). Исключение составляют показатели развития гибкости, где результаты девушек выше, чем юношей, однако не достоверно ($p > 0,05$).

Таким образом, результаты проведенных исследований свидетельствуют о целесообразности внедрения в процесс физического воспитания студентов 1 курсов высших учебных заведений I-II уровня аккредитации специальных физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния кардиореспираторной системы и развитие основных физических качеств.

Ключевые слова: соискатели высшего образования, физическое воспитание, физические качества, функциональные системы организма.

Masliak I., Berlova Y. The state of the cardiorespiratory system and the level of physical fitness at students of institutions of higher education of the I-II level of accreditation. The article provides the results of determining the state of the cardiorespiratory system and the level of physical fitness of the 1st year students of The Housing and Communal College.

As a result of the conducted research, "below the average" level of functioning the cardiorespiratory system was defined at students. So, measures of the functional state of the respiratory system (Skibinski index) when compared with the assessment scale

are equal to the score - 2 points, which corresponds to "below the average" level. Measures of the state of the cardiovascular system regulation (Robinson index) when compared with the scoring scale at students of both study groups are equal to the score - 3 points, which corresponds to the "average" level.

The state of the cardiorespiratory system of boys is mainly higher than girls' one in the sexual aspect. The exception is the results of measuring systolic blood pressure, where there is an opposite trend - the indicators of girls are higher than the results of boys. At the same time, the noted differences are valid only in indicators of the state of the respiratory system ($p < 0,05$; $0,001$). The distinctions are unreliable ($p > 0,05$) in indicators of the cardiovascular system.

The data of the conducted research indicates the "average" level of physical fitness at boys, which on average equals the "good" and "sufficient" levels at girls, which on average equals the score "satisfactory". So, the boys have indicators for the development of all physical qualities that meet the assessment "good". Speed, high-speed and power qualities and endurance meet the assessment "satisfactory", strength and agility - the assessment "good" at girls.

The physical fitness of boys is significantly higher than girls' one in the sexual aspect ($p < 0,001$). The exception is the development of flexibility, where the results of girls are higher than boys' ones, but unreliably ($p > 0,05$).

Thus, the results of the research indicate the feasibility of introducing the special physical exercises aimed at improving the functional state of the cardiorespiratory system and developing basic physical qualities into the physical education process of the 1st year students of institutions of higher education of the I-II level of accreditation.

Keywords: aspirants of higher education, physical education, physical qualities, functional systems of an organism.

Постановка проблеми. Сучасні умови життя характеризуються зниженням рівня фізичного здоров'я, рухової підготовленості та функціонального стану різних груп населення, у тому числі й студентської молоді.

Належний рівень фізичної та функціональної підготовленості молодого покоління України є запорукою здорової нації, її трудовий, інтелектуальний та демографічний потенціал. Тому, визначення рівня розвитку фізичних якостей та функціонального стану основних систем організму, зокрема кардіореспіраторної, з метою їх подальшої корекції є актуальним.

Аналіз літературних джерел. Сучасне суспільство потребує кваліфікованих спеціалістів, успіх підготовки яких поруч із іншими чинниками залежить від їхнього здоров'я [6]. Інтенсивність сучасного навчання у закладах вищої освіти (ЗВО) I-II рівнів акредитації створює високі вимоги до стану здоров'я, фізичної працездатності та фізичної підготовленості здобувачів освіти. Проте, за даними Н. Семенової [7], значна кількість студентської молоді, що навчаються у ЗВО I-II рівнів акредитації, за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи.

О. Ю. Ахиппо, І. О. Кузьменко [1], М. Мамешіна [9], Т. М. Бала, І. П. Масляк, Н.В. Криворучко [2, 4, 10], зазначають, що найчастіше причиною різних відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я студентської молоді є недостатня рухова активність. Інтенсифікація освітнього процесу, інертний спосіб проведення вільного часу за комп'ютером, переглядом телепередач, фільмів тощо негативно позначається на показниках стану основних систем організму, зокрема кардіореспіраторної системи та фізичної підготовленості покоління, яке підростає [3]. Відхилення у стані функціональних систем організму, недостатній розвиток фізичних якостей негативно відбивається на стані здоров'я, працездатності, якості навчання, продуктивності праці здобувачів освіти. Все це обумовлює необхідність своєчасного виявлення різноманітних відхилень у стані здоров'я та фізичної підготовленості молоді з метою подальшої корекції.

Своєчасна оцінка та аналіз показників функціональної і фізичної підготовленості здобувачів освіти дозволять здійснювати адекватний вплив засобами фізичної культури з метою ефективного виконання основних завдань фізичного виховання у закладах освіти.

Мета дослідження: визначити стан кардіореспіраторної системи та рівень фізичної підготовленості студентів Житлово-комунального коледжу.

Для реалізації поставленої мети застосовувалися наступні *методи*: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, медико-біологічні методи та математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводились на базі Харківського Житлово-комунального коледжу ХНУМГ імені О.М. Бекетова. В них брали участь 38 студентів 1 курсів. Усі студенти, що брали участь в дослідженні були практично здорові, тобто без значних відхилень у фізичному і психологічному розвитку.

Стан кардіореспіраторної системи школярів середніх класів визначався за показниками функціональних можливостей системи дихання (індекс Скибінські) та стану регуляції серцево-судинної системи (індекс Робінсона).

Розглядаючи отримані показники стану дихальної системи (табл. 1) за даними спірометрії та проби Штанге встановлено, що середній результат юнаків достовірно вищий, ніж у дівчат ($p < 0,05$; $0,001$).

Таблиця 1

Порівняння середніх параметрів стану кардіореспіраторної системи юнаків та дівчат за статтю

Показники	Хлопці	Дівчата	t ст.	p
	$\overline{X} \pm m$			
ЖЄЛ (мл)	4320±109,34	2950±73,40	11,22	<0,001
Проба Штанге (с)	31,18±0,43	28,39±0,64	2,43	<0,05
ЧСС (уд•хв-1)	75,00±1,37	72,70±1,73	1,72	>0,05
АТ систол.(мм рт.ст.)	112,20±1,05	116,50±2,64	1,14	>0,05

Визначаючи функціональний стан системи дихання (індекс Скибінські) та порівнюючи отримані результати з оціночною шкалою, представленою С. Д. Поляковим зі співавторами [5], встановлено, що як у юнаків, так і дівчат вони дорівнюють оцінці 2 бали, що за рівнявою шкалою відповідає рівню «нижче за середній» (табл. 2).

Таблиця 2

Показники стану кардіореспіраторної системи студентів I курсів			
Стать	Результат	Бали	
		Рівень	
Індекс Скібінські			
Юнаки	1120,6	2	«нижче за середній»
Дівчата	977,2	2	«нижче за середній»
Індекс Робінсона			
Юнаки	84,1	3	«середній»
Дівчата	84,6	3	«середній»

Розглядаючи отримані показники стану регуляції серцево-судинної системи за результатами вимірювання частоти серцевих скорочень (табл. 1), виявлено відсутність достовірних відмінностей в показниках юнаків та дівчат ($p > 0,05$) із загальною тенденцією до переважання результатів хлопців. Аналіз результатів вимірювання систолічного тиску (табл. 1) показав, що у дівчат показники вищі, ніж у хлопців, але ці відмінності не достовірні ($p > 0,05$).

Визначаючи стан регуляції серцево-судинної системи (індекс Робінсона) та порівнюючи отримані результати з оціночною шкалою, представленою С. Д. Поляковим зі співавторами [5], встановлено, що у студентів обох досліджуваних груп вони дорівнюють оцінці 3 бали, що за рівнявою шкалою відповідає «середньому» рівню (табл. 2).

Таким чином, в результаті проведених досліджень встановлено «нижче за середній» рівень функціонування кардіореспіраторної системи у студентів I курсів, який за бальною оцінкою, в середньому, відповідає оцінці 2,5 бали.

Для визначення рівня розвитку фізичних якостей студентів використовувалися тести, представлені В. М. Сергієнко [8]: біг на 60 м, стрибок у довжину з місця, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, біг 2000 м дівчата та 3000 м хлопці, човниковий біг 4x9 м, нахил тулуба вперед.

Отримані дані, що характеризують рівень розвитку швидкості студентів I курсів, свідчать про достовірно кращий середній результат у хлопців, ніж у дівчат ($p < 0,001$) (табл. 3).

Таблиця 3

Показники рівня фізичної підготовленості за статтю				
Показники	Хлопці	Дівчата	t ст.	p
	$\bar{X} \pm m$			
Біг на 60 м (с)	14,11±0,21	16,74±0,31	5,85	<0,001
Стрибок у довжину (см)	226,00±4,20	167,00±4,04	11,10	<0,001
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл. раз.)	34,90±2,03	14,90±1,10	11,85	<0,001
Біг на 3000 м, 2000 м (хв, с)	13.95±0,48	11.87±0,39		
Човниковий біг 4x9 (с)	9,78±0,09	11,21±0,17	5,77	<0,001
Нахил тулуба (см)	13,60±1,05	14,80±1,08	0,84	>0,05

Порівнюючи отримані дані з нормативами, представленими В.М. Сергієнко [8], виявлено, що результати хлопців відповідають оцінці «добре», а результати дівчат – оцінці «задовільно». У відсотковому співвідношенні оцінки розподілилися таким чином: оцінку «відмінно» мають 31,6% юнаків, «добре» – 50,0%, «незадовільно» – 18,4%; у дівчат оцінку «відмінно» мають 10,5%, «добре» – 31,6%, «задовільно» – 39,5%, «незадовільно» – 18,4%.

Таким чином, результати дослідження свідчать про «середній» рівень розвитку швидкості у юнаків, та «достатній» рівень – у дівчат.

Аналіз результатів стрибку у довжину з місця, що характеризують рівень розвитку швидкісно-силових якостей (табл. 3), свідчать про достовірно кращі результати у хлопців, ніж у дівчат ($p < 0,001$).

Порівнюючи отримані дані з нормативами [8], виявлено, що результати хлопців відповідають оцінці «добре», а результати дівчат відповідають оцінці «задовільно». У відсотковому співвідношенні оцінки розподілилися таким чином: оцінку «відмінно» мають 18,4% юнаків, «добре» – 39,5%, «задовільно» – 42,1%; у дівчат оцінку «добре» мають 21,1% студенток, «задовільно» – 28,9%, «незадовільно» – 50,0%.

Таким чином, результати дослідження свідчать про «середній» рівень розвитку швидкісно-силових здібностей у юнаків та «достатній» рівень розвитку швидкісно-силових здібностей у дівчат.

Аналізуючи дані рівня розвитку сили, за результатами виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи (табл. 3), встановлено, що результати юнаків достовірно кращі, ніж у дівчат ($p < 0,001$).

Порівнюючи отримані дані з нормативними оцінками [8], виявлено, що результати, як юнаків, так і дівчат відповідають оцінці «добре». У відсотковому співвідношенні оцінки розподілилися таким чином: оцінку «відмінно» мають 28,9% юнаків, «добре» – 30,0%, «задовільно» – 31,6%, «незадовільно» – 10,5%; у дівчат оцінку «відмінно» мають 18,4% студенток, «добре» – 21,1%, «задовільно» – 50,0%, «незадовільно» – 10,5%.

Таким чином, результати дослідження свідчать про «середній» рівень розвитку сили у юнаків та дівчат досліджуваних груп.

Зіставляючи отримані показники бігу на 3000 м у юнаків та 2000 м у дівчат з оціночними критеріями [8], встановлено, що у юнаків вони відповідають оцінці «добре», а у дівчат оцінці «задовільно» (табл. 3). У відсотковому

співвідношенні оцінки розподілилися таким чином: оцінку «відмінно» мають 5,3% юнаків, «добре» – 44,7%, «задовільно» – 21,1%, «незадовільно» – 28,9%; у дівчат оцінку «відмінно» мають 2,6% студенток, «добре» – 21,1%, «задовільно» – 47,4%, «незадовільно» – 28,9%.

Таким чином, результати дослідження свідчать про «середній» рівень розвитку витривалості у юнаків та «достатній» рівень у дівчат.

Аналіз результатів виконання човникового бігу 4х9 м, що характеризують рівень розвитку спритності, свідчить про достовірно кращі результати у хлопців, ніж у дівчат ($p < 0,001$), (табл. 3).

Порівнюючи отримані дані з нормативами, представленими В.М. Сергієнко [8], виявлено, що результати, як юнаків, так і дівчат відповідають оцінці «добре». У відсотковому співвідношенні оцінки розподілилися таким чином: оцінку «добре» мають 39,5% юнаків, «задовільно» – 42,1%, «незадовільно» – 18,4%; у дівчат оцінку «відмінно» мають 18,4% студенток, «добре» – 18,4%, «задовільно» – 21,1%, «незадовільно» – 42,1%.

Таким чином, результати дослідження свідчать про «середній» рівень розвитку спритності у досліджуваних обох статей.

Розглядаючи показники рівня розвитку гнучкості, за результатами виконання нахилу тулуба вперед (табл. 3), встановлено перевагу показників дівчат над результатами юнаків, але ці відмінності не достовірні ($p > 0,05$).

Порівнюючи отримані дані з нормативами [8], виявлено, що результати обох статевих груп відповідають оцінці «добре». У відсотковому співвідношенні оцінки розподілилися таким чином: оцінку «відмінно» мають 10,5% хлопців, «добре» – 50,0%, «задовільно» – 18,4%, «незадовільно» – 21,1%; у дівчат оцінку «відмінно» мають 10,5% студенток, «добре» – 39,5%, «задовільно» – 28,9%, «незадовільно» – 21,1%.

Таким чином, встановлено «середній» рівень розвитку гнучкості у юнаків та дівчат досліджуваної групи.

Визначаючи рівень фізичної підготовленості досліджуваного контингенту, виявлено, що він відповідає оцінці 4 бали («середній» рівень) у юнаків та оцінці 3 бали («достатній» рівень) у дівчат.

Висновки:

1. У студентів 1 курсів Житлово-комунального коледжу «нижче за середній» рівень функціонування кардіореспіраторної системи показники якого у хлопців, в основному, вищі, ніж у дівчат.

2. Рівень фізичної підготовленості у юнаків відповідає оцінці «добре» («середній» рівень), у дівчат відповідає оцінці «задовільно» («достатній» рівень). У статевому аспекті показники фізичної підготовленості юнаків достовірно вищі, ніж у дівчат ($p < 0,001$). Виняток складають показники розвитку гнучкості, де результати дівчат вищі, ніж юнаків ($p > 0,05$).

3. У процес фізичного виховання студентів 1 курсів закладів вищої освіти І-ІІ рівня акредитації доцільно впроваджувати спеціальні фізичні вправи, спрямовані на підвищення функціонального стану кардіореспіраторної системи та розвиток основних фізичних якостей.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні впливу різноманітних видів рухової діяльності на стан кардіореспіраторної системи та рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти допрофесійної підготовки.

Література

1. Ажиппо Олександр. Факторна структура функціонального стану сенсорних систем учнів 6-х класів / Олександр Ажиппо, Ірина Кузьменко // Спортивна наука України. – 2015. – №1 (65). – С. 7-11.
2. Бала Т. М. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 7–9-х класів під впливом вправ черлідінгу / Т. М. Бала, І. П. Масляк // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ, 2011. – № 2. – С. 21–23.
3. Катерина У. М. Аналіз чинників, що сприяють залученню студентів до поза навчальних занять з фізичного виховання / У. М. Катерина, М. М. Колос // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 2. – С. 62–69.
4. Криворучко Н. В. Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління / Н. В. Криворучко, І. П. Масляк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): [зб. наук. пр.]. – Київ. – 2016. – Випуск 11 (81)16. – С. 56-60.
5. Поляков С.Д. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников / С.Д. Поляков, С.В. Хрущев, И.Т. Корнеева. Москва: Айрис-пресс, 2006. – 96 с.
6. Семенова Н.В. Рухова активність та психоемоційний стан студенток 15–17 років / Н.В. Семенова, А.В. Магльований // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2015. – № 2 (30). – С. 95–98.
7. Семенова Наталія. Організація фізичного виховання у спеціальних медичних групах ВНЗ І–ІІ рівнів акредитації / Наталія Семенова // Молода спортивна наука України. – 2016. – Т. 2. – С. 310-314.
8. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання / В. М. Сергієнко. Суми: Сумський державний університет, 2015. – 392 с.
9. Mameshina Margarita. Condition of physical health of pupils of the 7th-8th classes of the comprehensive school / Margarita Mameshina // Slobozhanskyi herald of science and sport. – 2016. – №5(55). – pp. 47–52.
10. Maslyak I.P. Influence of specially directed exercises on separate functions of sensor-based systems of pupils of junior classes / I.P. Maslyak // Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk. – 2015. – №5(49). – pp. 48–51.

References

1. Azhippo Oleksandr, Kuzmenko Irina (2015). Faktorna struktura funkcionalnogo stanu sensornih sistem uchniv 6-h klasiv. Sportivna nauka Ukraini, 1 (65), 7-11.
2. Bala T. M., Maslyak I. P. (2011). Zmina rivnya fizichnogo zdorov'ya shkolyariv 7–9-h klasiv pid vplyvom vprav cherlidingu. Sportivny visnik Pridniprov'ya: naukovy-praktichnij zhurnal. Dnipropetrovsk, 2, 21–23.

3. Katerina U. M., Kolos M. M. (2014). Analiz chinnikov, sho spriyayut zaluchennyu studentiv do poza navchalnih zanyat z fizichnogo vihovannya. Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu, 2, 62–69.
4. Krivoruchko N. V., Maslyak I. P. (2016). Shlyahi pidvishennya fizichnogo rozvitku ta fizichnoyi pidgotovlenosti molodogo pokolinnya. Naukovij chasopis Nacionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M.P. Dragomanova. Seriya 15, Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoyi kulturi (fizichna kultura i sport): [zb. nauk. pr.]. Kiyiv, (81)16, 56–60.
5. Polyakov S.D., Hrushev S.V., Korneeva I.T. (2006). Monitoring i korrekciya fizicheskogo zdorovya shkolnikov. Moskva: Ajris-press, 96.
6. Semenova N.V., Maglovaniy A.V. (2015). Ruhova aktivnist ta psihoemocijnij stan studentok 15–17 rokiv. Fizichne vihovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Luck, 2 (30), 95–98.
7. Semenova Nataliya (2016). Organizaciya fizichnogo vihovannya u specialnih medichnih grupah VNZ I–II rivniv akreditaci. Moloda sportivna nauka ukrayini, 2, 310–314.
8. Sergiyenko V. M. (2015). Sistema kontrolyu ruhovih zdibnostej studentskoyi molodi: teoriya i metodologiya fizichnogo vihovannya. Sumi: Sumskij derzhavnij universitet, 392.
9. Mameshina Margarita (2016). Condition of physical health of pupils of the 7th-8th classes of the comprehensive school. Slobozhanskyi herald of science and sport, 5(55), 47–52.
10. Maslyak I.P. (2015). Influence of specially directed exercises on separate functions of sensor-based systems of pupils of junior classes. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk, 5(49), 48–51.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).25
УДК 796.035:613.25-055.2“7127”

Нагорна А. Ю.
викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Андрєєва О. В.,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Лишевська В. М.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри загальноєкономічної підготовки
Херсонський державний аграрний університет, м. Херсон

КОРЕКЦІЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ З НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ ТІЛА В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

Мета – оцінити вплив програми самостійних профілактично-оздоровчих занять оздоровчим фітнесом на корекцію показників фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку з надлишковою масою тіла. *Матеріал і методи дослідження* – теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури вітчизняних та закордонних авторів, антропометричні, фізіологічні, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики. У дослідженні брали участь 62 жінки другого періоду зрілого віку (середній вік 38,5 років). Тривалість перетворювального педагогічного експерименту склала дев'ять місяців. *Результати*. У жінок відбулося статистично значиме ($p < 0,05$; $p < 0,01$) покращення показників артеріального тиску, життєвої ємності легень та відновлення ЧСС після динамічного навантаження, які характеризують роботу серцево-судинної та дихальної системи. Підвищення середньогрупового показнику максимального споживання кисню у жінок на 10,8 % вказує на підвищення рівня фізичної працездатності. Протягом дев'яти місяців занять за авторською програмою відбулися достовірні зміни ($p < 0,05$; $p < 0,01$) у показниках індексів, які характеризують рівень фізичного здоров'я жінок другого періоду зрілого віку. Кількісна оцінка в учасниць експерименту покращилася на 40,3% ($p < 0,001$) і згідно шкали градації відповідає значенню «середній рівень» фізичного здоров'я. В кінці педагогічного експерименту спостерігалися достовірні зміни ($p < 0,05$; $p < 0,01$) в середньогрупових результатах рухових тестів у порівнянні з аналогічними на початку експерименту. У жінок під впливом оздоровчих занять на 62,7 % та 44,2 % покращилась функція статичної рівноваги, м'язова витривалість збільшилась на 38,7 %, гнучкість на 24,1 %, силові якості покращились на 21,6 %, витривалість на 6,0 %. *Висновки*. Апробація запропонованої програми засвідчила її позитивний ефект та результативність. Отримані результати можуть бути використані фітнес-тренерами при побудові індивідуальних програм занять оздоровчим фітнесом жінок зрілого віку з надлишковою масою тіла, спрямованих на корекцію показників їх фізичного стану.

Ключові слова – фізичний стан, оздоровчий фітнес, другий період зрілого віку, програма, ефективність

Нагорная А. Ю., Андреева Е. В., Лышевская В. М. Коррекция показателей физического состояния женщин второго периода зрелого возраста с избыточной массой тела в процессе занятий оздоровительным фитнесом. Цель – оценить влияние программы самостоятельных профилактически-оздоровительных занятий оздоровительным фитнесом на коррекцию показателей физического состояния женщин второго периода зрелого возраста с избыточной массой тела. **Материал и методы исследования** – теоретический анализ профессиональной научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов, антропометрические, физиологические,