

обстежених показник зріс, у 29% - зменшився, у 47% залишився без змін. При цьому зменшились кількість показників низьких (94-95%) і зросла – більш високих (96-97%) рівнів сатурації. Відмічене свідчить про високий рівень адаптаційної здатності кардіо-респіраторної системи відмічених спортсменів.

Найчастіше зростання показників сатурації реєструвалось при нижчих показниках динаміки ЧСС. Особи з вихідними показниками АТ нижче 100/60 мм.рт.ст. мали більшу схильність до зниження рівня сатурації після навантаження.

Таким чином, функціональні можливості організму залежать від складних адаптаційних процесів, що відбуваються в організмі, а сатурація - вершина айсберга, яка дала можливість оцінити якість та резервні можливості організму кожного юного спортсмена зокрема.

Список літератури.

1. Edward D. Chan, Michael M. Chan, Mallory M. Chan. Pulse oximetry: Understanding its basic principles facilitates appreciation of its limitations // Respiratory Medicine. — 2013-06-01. — Т. 107, вып. 6. — С. 789–799. — ISSN 0954-6111. — doi:10.1016/j.rmed.2013.02.004

2. Amal Jubran. Pulse oximetry (англ.) // Critical Care. — 2015-12. — Vol. 19, iss. 1. — ISSN 1364-8535. — doi:10.1186/s13054-015-0984-8

3. Осипенко Г. А. Основи біохімії м'язової діяльності / Г.А. Осипенко. – К.: Олімпійська література, 2007. – 199 с.

Храбра С.З., <https://orcid.org/0000-0001-8944-6030>

Барладин О.Р., <https://orcid.org/0000-0002-3562-3334>

Вакуленко Л.О., <https://orcid.org/0000-0002-4723-3747>

Грушко В.В.

Станько А.О.

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОГО РЕЖИМУ ЖІНОК 21-35 РОКІВ

Тернопільський національний педагогічний університет ім.
В. Гнатюка

Анотація. У публікації розкривається вплив оздоровчих тренувань на фізичний стан жінок 21-35 років. Для вирішення поставлених завдань були обстежені 22 жінки в віці від 21 до 35 років. Результати, отримані в процесі досліджень, свідчать про нормалізацію маси тіла жінок, окружність грудної клітки, артеріальний тиск тощо.

Ключові слова: фізичний стан, оздоровчі тренування, маса тіла, серцево-судинна система.

Abstract. The publication reveals the impact of health training on the physical condition of women 21-35 years. To solve the set tasks, 22 women aged 22 to 35 were surveyed. The results obtained in the course of research indicate the normalization of women's body weight, chest circumference, blood pressure and more.

Key words: physical condition, health training, body weight, cardiovascular system.

Актуальність теми дослідження. Розвиток сучасної цивілізації супроводжується дією різноманітних факторів соціально-економічного, політичного, особистого характеру, що викликають великі психічні навантаження і негативно впливають на стан здоров'я людини. Смертність в Україні залишається на високому рівні і має тенденцію до зростання. Оцінка стану здоров'я населення України свідчить про скорочення очікуваної середньої тривалості життя в середньому понад 10 років порівняно з країнами Євросоюзу. Тому за останні роки в Україні зросла увага до популяризації здорового способу життя. Про це свідчить усвідомлення керівництвом держави проблем профілактики неінфекційних захворювань, що ставить збереження здоров'я населення на один щабель із збереженням суверенітету країни, підвищенням добробуту, іншими національними інтересами держави. Оздоровчі заняття вважаються однією з поширених та ефективних форм збільшення рухової активності населення. Основними завданнями таких занять є зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності та опірності організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища. Для збереження і зміцнення здоров'я потрібно цілеспрямовано працювати над собою. Досвід фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням показує, що найбільш популярним є заняття різними видами фітнесу [1, 2].

Мета дослідження: виявити особливості фізичного стану жінок першого зрілого віку (21-35 років) в системі оздоровчого тренування.

Результати дослідження. В дослідженні брали участь 22 жінки в віці від 21 до 35 років на базі спортклубу VikingGym м. Тернополя. Усі досліджувані тричі на тиждень протягом трьох місяців відвідували групові заняття оздоровчим фітнесом.

Результати досліджень виявили, що показники фізичного стану жінок у вищеназваному віковому періоді вирізняються неоднорідністю, що значною мірою обумовлено різним ступенем

вікових змін протягом життя. Аналіз морфологічних показників виявив тенденцію до поступового збільшення загальної маси тіла і відповідно значення індексу маси тіла. Якщо у віці до 25 років середні значення показників маси тіла становили $57,37 \pm 1,3$ і були у межах норми, то в 35 років – $68,57 \pm 1,45$ – свідчили про збільшення маси тіла. Також було зафіксовано збільшення жирової тканини у 54,5% жінок вже до 30 років, при цьому ожиріння було у 27,2 % осіб.

Аналіз артеріального тиску та індексу Робінсона також показав вікові відмінності у сторону їх збільшення.

З кожним п'ятиріччям життя зростала кількість осіб з напруженням і зривом адаптації серцево-судинної системи. Вже з 26-річного віку випадки напруженої роботи серцево-судинної системи спостерігаються у більшості жінок (66,6 %), що означає знаходження цих жінок у стані «передхвороби».

Порівнюючи результати досліджень до початку досліджень і після тримісячних тренувань оздоровчим фітнесом ми відмічаємо, що показники фізичного стану жінок мають позитивні зміни. Так, маса тіла жінок знизилась на 9,3%, що в свою чергу вплинуло на показники індексу маси тіла, який змінився в сторону пониження на 9,4% (Рис.1).

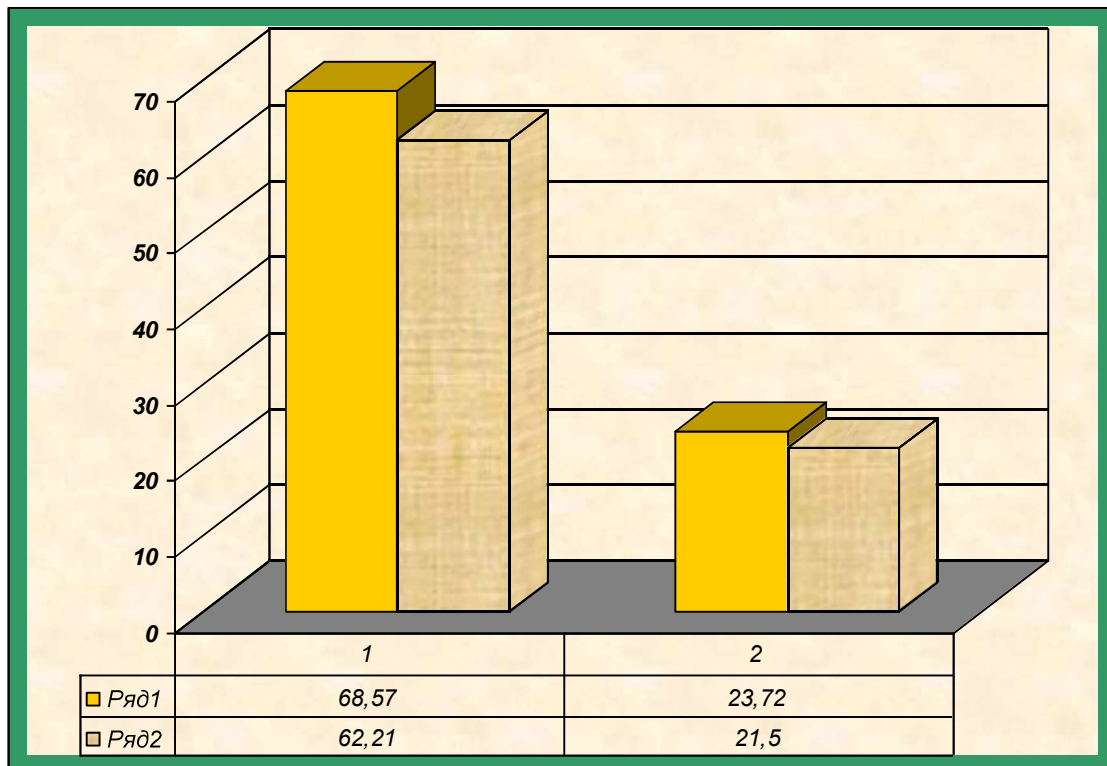


Рис.1. Динаміка показників маси тіла (1) і індексу маси(2) тіла жінок до (ряд 1) і після (ряд 2) експерименту

За рахунок жирової тканини зменшилась на 5,4% окружність грудної клітки. Обхват плеча при розслабленні зменшився на 6,5%, а при напруженні на 7,5 %. Обхват стегна знизився на 9,2%, що, безумовно, говорить про зменшення маси тіла обстежуваних жінок.

Також, треба звернути увагу на те, що відмічається різниця у показниках серцево-судинної системи: пульс у стані спокою жінок після оздоровчих тренувань понизився на 10,6% у порівнянні з вихідними даними, знизилась показники діастолічного і систолічного тисків на 7,7% і 12,7% відповідно, що говорить про більш економічну і ефективну діяльність серцево-судинної системи.

Також, різниця спостерігається у показниках ЖЄЛ, які підвищилися на 3,3% і динамометрії: сила правої кисті підвищилася на 13,9, а лівої – на 12,9% (Рис. 2).

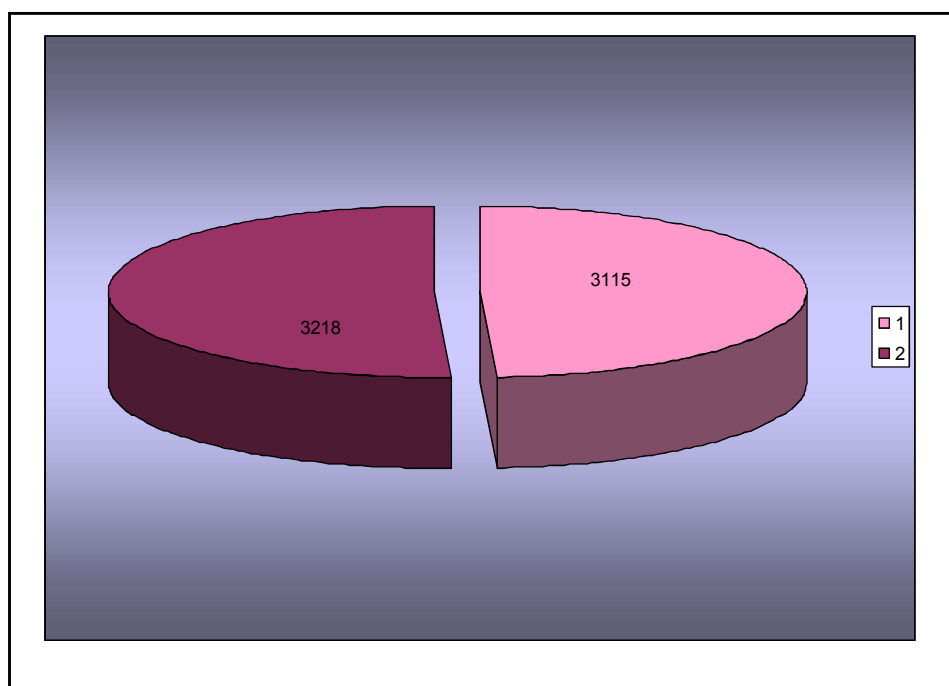


Рис. 2. Динаміка показників ЖЄЛ до (ряд 1) і після (ряд 2) експерименту

Покращилися результати, у порівнянні з вихідними даними, показників життєвого, силового індексів і індекса Робінсона на 13,8%, 25,2 %, 17,4% відповідно.

Що стосується адаптаційного потенціалу, то в стані напруги залишилось 7,5 % жінок, у інших 92,5 % величина АП відповідала задовільній і високому рівнів адаптації.

Висновки.

Показники фізичного стану жінок 21-35 років коливаються в широкому інтервалі. Збільшення тотальних розмірів тіла супроводжується зниженням їх рівня фізичного стану. Заняття оздоровчим фітнесом сприяють покращенню фізичного стану жінок 21-35 років. Отримані дані можуть бути використані для оптимізації рухового режимів для жінок 21-35 років. Урахування визначених закономірностей динаміки фізичного стану сприятиме диференціації та індивідуалізації оздоровчих програм для жінок.

Список літератури.

1. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2020. – 194 с.

2. Беляк Ю. І. Спосіб інтегральної оцінки фізичного фітнесу жінок зрілого віку/ Ю.І. Беляк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 244–247.

Христан М.М. <https://orcid.org/0000-0003-4365-9123>

Мальона С. Б. <https://orcid.org/0000-0001-5509-9771>

МОДЕЛЬ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Прикарпатський національний університет імені Василя
Стефаника

Анотація. У публікації розкривається висвітлення тенденцій розвитку оздоровчо-спортивної рекреації серед студентської молоді в Україні на сучасному етапі. Стверджується, що державна освітня політика, курс України на євроінтеграцію, нормативно-правові зміни – усе це слугує формуванню нової філософії в українському суспільстві щодо фізичної підготовленості студентської молоді, проте стан їх здоров'я є дещо низьким. На основі вивчення джерельної бази, власним спостереженням за освітнім процесом студентів у вищих навчальних закладах виокремлено низку проблем, які трапляються на шляху розвитку оздоровчо-спортивної рекреації.