

Хоч би яких зусиль докладали уряд і медичні установи, обов'язок дбати про своє здоров'я лежить передусім на кожному з нас особисто.

Запобігає гіподинамії повноцінна фізична активність, щоденна ранкова і виробнича гімнастика, відвідування басейнів, заняття лижним спортом, фізична праця на присадибних ділянках тощо, а також використання індивідуального рухового режиму із поступовим збільшенням навантаження на опорно-руховий апарат і серцево-судинну систему, комплекс лікувальної гімнастики, а також водні процедури, що сприяють зміцненню нервової системи і м'язів серця.

З віком більше користі приносять помірковані фізичні навантаження. Фізична активність значно покращує якість життя в старшому віці, адже вона: - поживляє розум; покращує рівновагу і гнучкість; поліпшує емоційне здоров'я; пришвидшує період одужання від захворювань чи травм; покращує функціонування печінки і кишково-шлункового тракту; нормалізує обмін речовин; зміцнює імунну систему; укріплює кістки.

Суть усього вищесказаного полягає в тому, що наш організм був створений для руху, для регулярної фізичної активності. Сидячий спосіб життя шкодить здоров'ю. Жодні харчові продукти, вітаміни, ліки чи якісь хірургічні операції не компенсують браку руху.

Фізичні вправи, яких так потребує наш організм, вимагають часу. Але ж ми виділяємо час на їжу і сон. Так само важливо присвячувати частину свого дня заняттям фізичною культурою. Для цього потрібна самодисципліна.

Звісно, активний спосіб життя вимагає зусиль і жертв. То ж будьте активні, постійно рухайтесь – тоді краще будете себе почувати і довше жити.

Література

1. Берштейн Н.Л. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М., 1966.
2. Васильева В.О., Люблинская С.М. Резервы здоровья.- Л., 1981.
3. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – М., 1987.
4. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя. – Львів: Світ, 1993.

О.Ю. БУБЕЛА, К.Г. ПЕТРЕНКО, І.М.РІШАК

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ АЕРОБІКИ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ТА ФІЗИЧНІ ПОКАЗНИКИ ЖІНОК 19-21 РОКІВ.

У статті розглядаються особливості впливу на морфофункціональні та фізичні показники жінок, які займаються різними видами аеробіки.

В статье рассматриваются особенности влияния на морфофункциональные и физические показатели женщины, которые занимаются разными видами аеробіки.

In the article is examining a question of influencing features on morphological and functional physical indexes of women which are engaged in different types of aerobics.

Фізичний стан жінок та його корекція в умовах використання різних форм фізкультурно-оздоровчих занять досліджувались багатьма авторами (Пасічна Т.В., Щербаківа Н.А., Сосіна В.Ю.). Найбільшою популярністю серед оздоровчих видів занять користуються різноманітні види аеробіки(1,2,4).

На сьогоднішній день все більшого значення набувають оздоровчі заняття у воді, одним з яких є аквааеробіка (1,2).

Проблема дослідження використання аквааеробіки, як нового та альтернативного виду оздоровчої системи ще недостатньо вивчена, що обумовило актуальність нашої роботи.

Нами висунута робоча гіпотеза: передбачається, що заняття різними видами оздоровчої аеробіки відрізняється за своїм впливом на розвиток фізичних якостей та морфофункціональні показники жінок 19-21 років.

Мета: порівняти вплив занять аеробіки та аквааеробіки на організм жінок 19-21 років.

Для вирішення поставленої мети у роботі використовувались наступні методи досліджень: аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, педагогічні методи дослідження (педагогічне

спостереження, анкетування, опитування), методи лікарського контролю (анамнез, антропометрія, тощо), методи математичної статистики.

Експеримент тривав 8 місяців. Для виявлення методичних особливостей аеробіки та аквааеробіки було проведено спостереження за заняттями. Порівняльний аналіз занять з аеробіки та аквааеробіки показав, що за структурою та тривалістю вони суттєво не відрізняються. Заняття складаються з трьох частин і тривають 45-60 хв. Основні засоби, які використовуються: кроки, біг, стрибки, вправи на розвиток всіх груп м'язів.

Результати анкетування щодо суб'єктивної оцінки фізичного стану на початку та в кінці експерименту представлено на рис. 1 і 2.

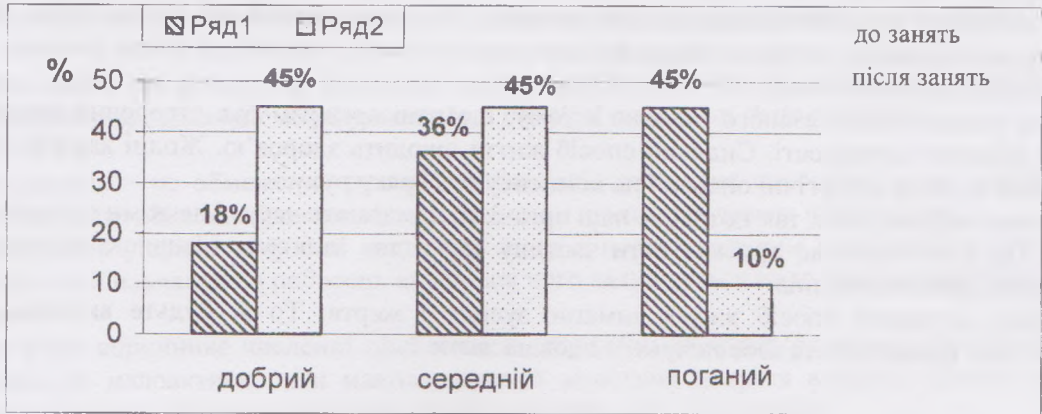


Рис 1. Порівняння фізичного стану жінок до і після занять аеробікою

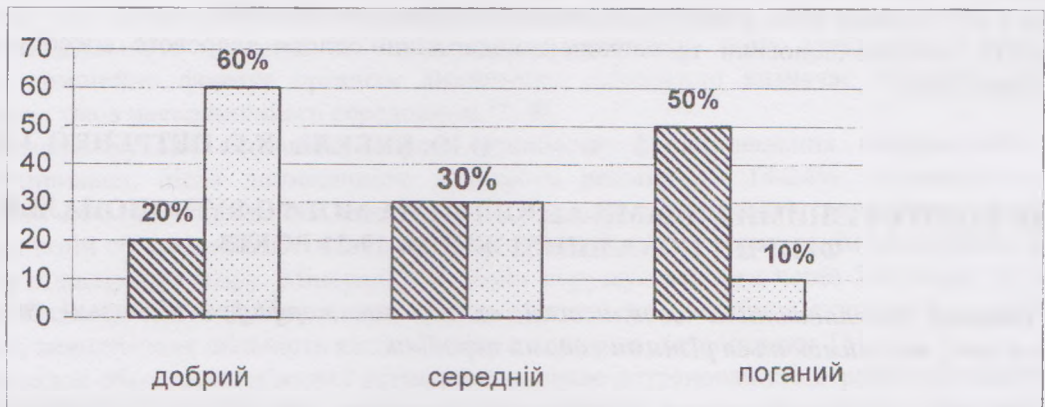


Рис 2. Порівняння фізичного стану жінок до і після занять аквааеробікою.

Серед 22 жінок, які займаються аеробікою, 20 – аквааеробікою до початку занять 19% респондентів оцінили свій фізичний стан як добрий, 33% середній, 40% - поганий. Після експерименту фізичний стан покращився у обох групах, але у групі з аквааеробіки на 12% більше респондентів відзначили покращення самопочуття.

На початку та в кінці експерименту було проведено тестування морфо-функціональних та фізичних показників жінок 19-21 років. Отримані результати представлені в таблиці 1 і 2. Характерним є те, що наближення до норми практично усіх показників спостерігається як у тих жінок, які займалися аеробікою, так і у тих, що віддали перевагу такому виду оздоровчої системи як аквааеробіка. Як бачимо з даних таблиці 1 заняття з аквааеробіки краще впливають на показники окружності живота, талії, сідниць та стегон. Після занять аеробікою індекс Кетле змінився на 10%, після занять аквааеробікою – на 11,5%. Це свідчить про більші витрати енергії у воді, ніж на суші, які пов'язані з постійним доланням опору, підтриманням тіла в горизонтальному положенні, температурним факторам.

Зміна антропометричних показників жінок 19-21 років під впливом занять аеробіки та аквааеробіки. (Хсер., $p < 0,05$)

Показники	До занять аеробікою	Після занять аеробікою	До занять аквааеробікою	Після занять аквааеробікою
Окруж. живота	75±10	73±8	78±10	71±9
Окруж. талії	73±15	72±10	75±8	70±8
Окруж. сідниць	96±9	93±7	99±12	91±10
Окруж. стегна	53±5	51±4	54±7	50±3

Аналізуючи морфофункціональні показники, які представлені в таблиці 2 можна зробити висновок, що до занять приступили жінки, показники дихальної та серцево-судинної систем у більшості з яких значно знижені. Фізичні якості - сила, витривалість та гнучкість розвинуті нижче середнього рівня. Окрім того, заняття відвідували жінки з нижчими від норми артеріальним тиском, причому більшість з них скаржилися на погане самопочуття, біль голови та швидко втомлюваність.

Динаміка змін морфофункціональних показників у % після експерименту представлена на рисунку 2 свідчить про ефективніший вплив аквааеробіки на організм жінки. Це пояснюється тим, що у водному середовищі за рахунок гідростатичного тиску покращується мікроциркуляція крові, інтенсивніше проходить газообмін – всі ці фактори сприяють динамічному розвитку дихальної системи. Саме тому числові значення проби Штанге та Генче вищі у жінок, які займаються аквааеробікою. Окрім того часткова гіпоксія, яка спостерігається під час занять аквааеробікою, має велике практичне значення: процеси метаболізму протікають з більшою інтенсивністю, включаються інші джерела енергії, збільшуються запаси міоглобіну у м'язах.

Покращення показників дихальної системи проходить в комплексі з іншими основними системами. Якщо до початку занять індекс Руф'є у двох групах становив 7, то після 8 місяців його значення змінилося до 5. Приріст показників фізичних якостей у жінок, які займались аквааеробікою більший, ніж у жінок, які займались аеробікою, а саме: сила збільшилась на 19%, витривалість на 17%. Показник гнучкості на 10% кращий у жінок, які займались аеробікою.

Таблиця 2

Порівняльна характеристика жінок 19-21 років під впливом занять аеробікою та аквааеробікою (Хсер., $p < 0,05$)

Показники	До занять аеробікою	Після занять аеробікою	До занять аквааеробікою	Після занять аквааеробікою
ЧСС (уд/15 с)	21±5	20±2	19±3	18±2
АТ сист	105±8	118±2	117±17	119±9
АТ діаст	72±5	78±2	76±16	78±8
ЖЄЛ (мл)	2514±54	2780±43	2733±80	2975±100
Індекс Кетле (г/см)	377±63	338±60	390±30	345±50
Проба Штанге (с)	46±3,3	57±6	32±4	43±5
Проба Генче (с)	30±5	36±8	35±5	43±10
Індекс Руф'є	7±2,5	5±2,2	7±2,2	5±1,3
Сила (к-ть)	10±5	17±6	9±5	16±4
Витривалість (к-ть)	34±8	37±6	32±8	38±5
Гнучкість (см)	12±3	15±3	13±4	15±3

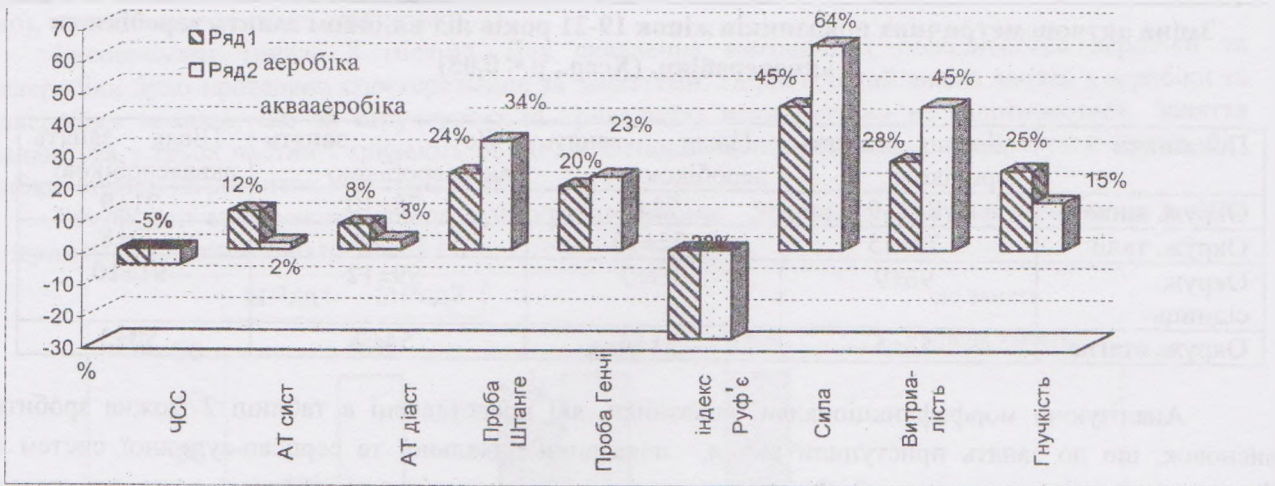


Рис. 2. Приріст морфофункціональних показників жінок 19-21 років, які займаються аеробікою та аквааеробікою.

ВИСНОВКИ:

1. Внаслідок занять оздоровчими видами аеробіки у жінок 19-21 року відбувається підвищення енерговитрат та посилення обмінних процесів, що в подальшому призводить до зменшення об'ємів тіла та покращання самопочуття.

2. Заняття з аквааеробіки за своєю структурою та засобами суттєво не відрізняється від занять аеробікою.

3. Динаміка змін морфофункціональних показників свідчить про ефективніший вплив застосування аеробних вправ у водному середовищі на організм жінок 19-21 років.

Література

1. Лоуренс Д. Аквааеробика. Упражнения в воде (пер. с англ.) – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2000 – 256 с.
2. Полухина Т.Г. Классификация и типология упражнений в акваэробике как основа для разработки технологии обучения.– М.: 2003 – 18с.
3. Хоули Э.Т., Б. Дон Френкс. Оздоровительный фитнес: Олимпийская литература. – К.: 2000 – 243 с.
4. Щербакова Н.А, Т.В. Пасічна, Н.Л. Бочкова .Методичні вказівки до розділу " Фітнес ". Для студентів факультету фізичного виховання і спорту. – К.: НТУУ "КПІ" 1998.– 56с.

А. Л. ВАСИЛЬЧУК

СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВНУТРІШНІХ І ЗОВНІШНІХ ВІДДІЛІВ ТОНКОМАТЕРІАЛЬНИХ ТІЛ ЛЮДИНИ

Розглядаються структурно-функціональні автономності, цілісності, специфічності та взаємообумовленості внутрішніх і зовнішніх відділів тонкоматеріальних тіл людини, їх значення для розвитку, вдосконалення і функціонування фізичного тіла, тонкоматеріальних тіл та людини в цілому.

Рассматриваются структурно-функциональные автономности, целостности, специфичности и взаимообусловленности внутренних и внешних отделов тонкоматериальных тел человека, их значение для развития, совершенствования и функционирования физического тела, тонкоматериальных тел и человека в общем.

Examination of structural and functional autonomies, integrity, specificity and mutual conditionality of internal and external parts of thin-material bodies of man, their importance for development, improvement and functioning of the physical body, thin-material bodies and man as a whole.