

УДК 796.034.2:796.012.266"465*20/30"

УДОСКОНАЛЕННЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ (БОДИБЕЛЕНС) У ЖІНОК ВІКОМ 20–30 РОКІВ

Уляна Шевців

канд. наук з фіз. виховання та спорту, доцент

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського (Україна)*

Постановка проблеми. Критична ситуація зі станом здоров'я населення України значною мірою стосується жінок. У молодому віці мають закладатися основи здоров'я, однак науковці свідчать про те, що у віці 20–30 років виникають вестибулярні розлади, які пов'язані з післяродовою діяльністю, і їх кількість постійно зростає. У світі понад 20 % населення потерпає від нападів запаморочення, лише 1% переважно зі скаргами на головокружіння отримує професійну медичну допомогу [1]. Вестибулярний апарат, взаємодіючи з іншими системами (зір, слух, опорно-руховий апарат і ін.), аналізує отримані сигнали та орієнтує тіло в просторі, забезпечує почуття рівноваги. Останніми роками дедалі більше жінок страждають від запаморочень та порушень функції рівноваги. Так, після 20 років цей симптом виявляється приблизно у 10 % обстежуваних, а після 30 – у 16% жінок [4]. Практика і наукові дослідження свідчать, що найбільш ефективним засобом у профілактиці запаморочення є рухова активність, тобто регулярні заняття оздоровчим фітнесом і особливо гімнастикою.

У результаті розвитку оздоровчого фітнесу утворився особливий напрямок, який отримав назву – бодибеленс. Секрет його успіху в популяризації оздоровчих видів, їх доступності й емоційному насиченні занять. Особливу зацікавленість викликають заняття у молоді [2, 3, 4].

Скринінг-дослідження функціонального стану вестибулярної системи полягало в застосуванні апробованого інформативного пакету скринінг-тестів (проба Уемура, крокова та письмова проби Фукуди, вказівне випробування, стеження), детальному зборі анамнезу. Результати кожної проби оцінювали у балах. У практично здорових людей загальна сума отриманих за тестування балів перебуває в межах 0–4 б., що було критерієм під час інтерпретації результатів дослідження.

У результаті проведених занять за програмою оздоровчого фітнесу (бодибеленсу) можна відзначити певні поліпшення вестибулярної функції у жінок віком 20–30 років (див. табл. 1).

Таблиця 1

**Результати скринінг-дослідження функціонального стану
вестибулярної системи у жінок віком 20–30 років**

	Анамнез	Проба Уемури	Проба Фукуди (крокова)	Проба Фукуди (письмова)	Вказівне випробування	Стеження	Заг. сума балів
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
До –	0,33±0,16	1,77±0,22	0,50±0,08	0,50±0,08	0,63±0,11	0,73±0,21	4,31±0,45
Після –	0	0,51±0,11	0,27±0,11	0,26±0,06	0,14±0,05	0,36±0,10	1,55±0,21
P		p<0,001	p<0,001	p<0,02	p<0,001		p<0,001

Примітки: \bar{x} – середнє арифметичне значення досліджуваного параметра;
 m – похибка середнього арифметичного; p – ступінь достовірності за t -критерієм Стьюдента, за величин ступеню достовірності $p > 0,05$ їх значення до таблиці не заносили.

Як показали дослідження, на початку експерименту значення обстежуваних параметрів перебували в межах 4,31±0,45 – 0,33±0,16 бала. Окрім того, на початку експерименту в деяких жінок фіксували незначні скарги на запаморочення, які ми пов'язували з післяродовою діяльністю та значним навантаженням на центральну нервову систему (анамнез 0,33±0,16 б.)

Після шести місяців занять оздоровчим фітнесом (бодибеленсом) у функціональному стані вестибулярної системи жінок віком 20–30 років відбулися зміни.

Бальна оцінка всіх досліджуваних параметрів (за винятком стеження) була достовірно нижчою. Так, загальна сума отриманих під час опитування балів зменшилася у 2,68 раза (з 4,31±0,45 до 1,55±0,21, за $p < 0,001$), результати проб Уемури і Фукуди (крокової та письмової) – відповідно 2,46; 2,70; та 2,07 рази. Найбільше зменшення результатів було встановлено під час виконання вказівного випробування – 4 рази (0,14±0,05 проти 0,63±0,11, за $p < 0,001$). Разом з тим під час виконання стеження встановлено чітко виражена тенденцію до зниження цього параметра: 0,73±0,21 на початку експерименту зменшилася до 0,36±0,10 в його кінці.

Таким чином, у результаті двомісячних тренувань за програмою оздоровчого фітнесу (бодибеленсу) досліджувані показники стану вестибулярної системи у жінок віком 20–30 років достовірно зменшувалися, що є свідченням поліпшення її функції.

Аналіз літературних, інтернет-джерел та власних спостережень дає змогу зробити такі **висновки**: систематичні заняття оздоровчого фітнесу (бодибеленсу) позитивно впливають на функціональний стан вестибулярної системи жінок віком 20–30 років. Значна кількість елементів, пов'язаних з поворотами і нахилами окремих частин і всього тіла, обертаннями в різних площинах, з необхідністю у подальшому утримати рівновагу, сприяють підвищенню вестибулярної стійкості. Експериментальне дослідження ефективності використання оздоровчого фітнесу (бодибеленс) свідчить про достовірне поліпшення досліджуваних показників у жінок віком 20–30 років: результати виконання скринінг-тестів поліпшилися на 50–80 %.

Список використаних джерел

1. Бондар А. С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи : навч. посіб. / Бондар А. С. – Харків, 2016. – 176 с.
2. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 с.
3. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Ю. Беляк, І. Грибовська, Ф. Музика, В. Іваночко, Л. Чеховська. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
4. Шевців У. Шейпінг у фізичному вихованні дівчат-старшокласниць : організ.-метод. рек. / У. Шевців, О. Жданова. – Львів : ЛДУФК, 2009. – 52 с.