

**ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Т.Г. ШЕВЧЕНКА**

ВІСНИК

**Чернігівського національного
педагогічного університету**

Випуск 107

Том 2

Серія: ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**Чернігів
2013**

ВІСНИК
Чернігівського національного педагогічного університету
імені Т.Г.Шевченка

Головна редакційна колегія

Головний редактор доктор педагогічних наук, професор,
чл.-кор. НАПН України **Носко М.О.**

Відповідальний редактор доктор історичних наук, професор **Дятлов В.О.**

Редакційна колегія серії "Педагогічні науки": Бобир С.Л., Боровик А.Г., Гетта В.Г.,
Гринь Т.В., Грищенко С.В., Жила С.О., Завацька Л.М., Зайченко І.В., Носко М.О.,
Сидоренко В.К., Кузьомко Л.М., Ляшенко О.І., Огієнко М.М., Пліско В.І., Пригодій М.А.,
Ростовський О.Я., Савченко В.Ф., Сеніна В.К., Скок М.А., Скребець В.О., Стрілець С.І.,
Торубара О.М.

Редакційна колегія серії "Фізичне виховання та спорт": Носко М.О., Пліско В.І.,
Медведєва І.М., Кузьомко Л.М., Огієнко М.М., Єрмаков С.С., Жиденко А.О., Лукаш О.В., Ляпін В.П.,
Власенко С.О., Сергієнко Л.П., Яковенко Б.В., Скребець В.О., Торубара О.М., Приймак С.Г.,
Синіговець В.І., Гаркуша С.В., Жара Г.І., Куртова Г.Ю., Міненок А.О., Усманова Г.О.

Відповідальні за випуск: доктор біологічних наук, професор, зав. кафедри
біологічних основ фізичного виховання та спорту **Жиденко А.О.;**
кандидат педагогічних наук, доцент **Жара Г.І.**

За зміст публікацій, достовірність результатів досліджень відповідальність несуть автори.

Заснований 30 листопада 1998 р.
*(Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
серія КВ № 17500-6250 ПР від 16.11.2010 р.)*

Адреса редакційної колегії:
14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53, тел. (04622) 3-20-09.

Рекомендовано до друку вченою радою
Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка
(протокол № 8 від 3 квітня 2013 року)

Постановою Вищої атестаційної Комісії України "Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки" внесено до Переліку наукових фахових видань України, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата педагогічних наук.

*(Постанова президії ВАК України
від 16 грудня 2009 р. № 1-05/6)*

Постановою Вищої атестаційної Комісії України "Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт" внесено до Переліку наукових фахових видань України, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук з фізичного виховання та спорту.

*(Постанова президії ВАК України
від 31 травня 2011 р. № 1-05/5)*

УДК 378-052-056.257:796.422](045)

Гацко О.В., Євдокимова Л.Г., Соляник Т.В., Гнущова Н.П.

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО БІГУ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК, ЯКІ МАЮТЬ НАДЛИШКОВУ МАСУ ТІЛА

Наведено відомості щодо застосування авторської методики використання засобів оздоровчого бігу. У експерименті брали участь 76 студенток у віці 17 років, спеціальності дошкільна освіта. Визначено динаміку показників фізичного розвитку студенток. Циклічні вправи аеробної спрямованості, спільно з вправи локального впливу на частину тіла, сприяли підвищенню рівня фізичного здоров'я студенток з надлишковою масою тіла. Встановлено необхідність включення засобів аеробної спрямованості на заняттях з фізичного виховання. Так як тривалий біг помірної інтенсивності позитивно впливає не тільки на функціональний стан ССС, а й є кращим засобом зниження надлишкової маси тіла.

Ключові слова: надлишкова маса тіла (НМТ), рівень фізичного здоров'я, оздоровчий біг, фізичне виховання.

Постановка проблеми. Надлишкова маса тіла та ожиріння – серйозна проблема в багатьох країнах світу, що стала за останнє десятиріччя глобальною і поширилася на жителів країн навіть з низьким рівнем життя. Дослідження, проведене інститутом INSERM у 63 країнах світу, показало, що 40% чоловіків і 30% жінок мають зайву вагу, а ожирінням страждають в середньому 20 – 40% дорослого населення земної кулі [1]. За останніми оцінками ВООЗ, в 2005 р. у всьому світі надлишкову масу тіла відзначали у близько 1,6 млрд. дорослих (у віці старше 15 років), ожиріння – мінімум у 400 млн. дорослих. Серед працездатного населення України ожиріння виявляють в 26% випадків, а надлишкову масу тіла має більше 40% всього населення країни [7]. В Україні серед жінок поширеність надлишкової маси тіла становить 29,7%, а серед чоловіків – 14,8% [4], а майже в 30% випадків виявляють ожиріння [6]. Головний позаштатний спеціаліст МОЗ України з дієтології Олег Швець, стверджує, що у місті Києві 16% українських чоловіків і 20% жінок страждають на ожиріння, а 50% українців мають надлишкову масу тіла.

Аналіз останніх досліджень і публікацій [2, 3, 5, 7, 8] показує помітне поширення надлишкової маси тіла і ожиріння серед школярів та студентів, що є загрозою поширення супутніх тяжких захворювань та наступної інвалідизації пацієнтів молодого віку. У таких умовах актуальною стає проблема ретельного та всебічного вивчення цього явища серед молоді, визначення ефективних шляхів і засобів боротьби з ним. Отже, тема дослідження є актуальною і передбачає диференційоване викладання практичного матеріалу на заняттях фізичного виховання.

Мета роботи – підвищення рівня соматичного здоров'я студенток з надлишковою масою тіла за рахунок застосування засобів фізичного виховання аеробної спрямованості.

Завдання дослідження. 1. Визначити рівень фізичного здоров'я студенток з надлишковою масою тіла.
2. Оцінити ефективність занять оздоровчим бігом на стан здоров'я студенток.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення літературних джерел; експрес – метод визначення рівня фізичного здоров'я студенток; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Надлишкова маса тіла – це серйозне захворювання, що розвивається. У осіб з ожирінням спостерігаються порушення з боку органів кровообігу: дистрофічні зміни серцевого м'яза, розлад скоротливої функції, розвиток артеріальної гіпертензії. Особи з ожирінням часто скаржаться на швидку стомлюваність, прогресуючу слабкість та сонливість [4]. З постійним збільшенням інтенсивності розумової праці у студентів спостерігається зниження рухової активності і тому погіршується стан здоров'я молодого покоління. Тому з цим потрібно боротися.

Фізичні навантаження грають важливу роль в нормалізації маси тіла молоді і поліпшення здоров'я. Вони сприяють зменшенню резистентності до інсуліну і покращують обмін речовин. Рухова активність школярів і студентів із зайвою вагою повинна задовольняти біологічну потребу молодих людей у рухах. А надмірне фізичне навантаження в умовах неповноцінного харчування принесе молодому організму більше шкоди, ніж користі [9].

Найбільш популярною і доступною фізичною вправою, яка сприяє зниженню маси тіла, є біг, який виявляє вплив практично на всі органи та системи нашого організму, особливо – на серцево-судинну, яка при бігу інтенсивно збагачує киснем тканини організму [10].

Оздоровчий біг є одним з чинників здорового способу життя, який позитивно впливає на фізичний стан та здоров'я людини. Його використовують у щоденному житті люди будь-якого віку з різним рівнем фізичної підготовки і стану здоров'я.

У наших дослідженнях взяли участь 76 студенток у віці 17 років, спеціальності дошкільна освіта. Студенток розподілили на 2 експериментальні групи (ЕГ): 1-а (n – 29 з надлишковою масою тіла) та 2-а (n – 47 практично здорові).

На заняттях фізичного виховання (4 години на тиждень) та 1 година самостійних занять у студенток ЕГ 1 застосовувалися циклічні вправи аеробного напрямку з різним пульсовим діапазоном

роботи, регулювалася її інтенсивність. До вправ циклічного характеру доповнювалися вправи локального впливу на частини тіла, де в найбільшій мірі відкладається жир (живіт). А студентки ЕГ 2 займалися за загальноприйнятою робочою програмою фізичного виховання КУ імені Бориса Грінченка. Заняття проводилися в період вересень – жовтень 2012 року (8-ми тижневий недільний цикл занять).

Практичні заняття з фізичного виховання хоча організаційно і мали традиційну структуру, але суттєво відрізнялися за характером використання фізичних вправ та інтенсивністю їхнього впливу на організм. Двічі на тиждень протягом однієї години студентки під керівництвом викладача долали пішохідні маршрути вздовж Русанівської набережної та виконували у чергуванні з ходьбою біг з різною інтенсивністю. Самостійні заняття виконувалися один раз на тиждень, пробіжкою від 10 хвилин з поступовим збільшенням часу до 25 хвилин. Активний аеробний режим фізичних навантажень упродовж всього часу занять викликав у студенток відчуття власного здоров'я, естетичного задоволення оточуючим середовищем, збагачував новими відчуттями. Наголосимо, що фізичне навантаження, яке студенти отримують під час занять на свіжому повітрі, супроводжується емоційним підйомом, а тому легко переноситься та не викликає неприємних суб'єктивних відчуттів, покращує загальний стан здоров'я.

Проведені нами дослідження оцінки суб'єктивного відчуття фізичного навантаження на заняттях з фізичного виховання під впливом занять оздоровчою ходьбою та бігом, суттєво змінилася суб'єктивна оцінка відчуття фізичного навантаження. При аналізі результатів опитування наприкінці експерименту виявилось, що такий тривожний симптом, який завжди привертає увагу при виконанні фізичних вправ – болі у серці – зауважили тільки 3,4% опитуваних з ЕГ 1 (табл. 1). Також приблизно у 2 рази зменшилися прояви прискореного серцебиття, відчуття стиснення у грудній клітині, перепади настрою та швидка втома (табл. 1).

Таблиця 1

Суб'єктивна оцінка відчуття фізичного навантаження (у відсотках % від загальної кількості обстежених) у процесі занять фізичного виховання студенток

Показники	ЕГ 1 (n – 29)		ЕГ 2 (n – 47)	
	А	Б	А	Б
Прискорене серцебиття	24%	10,3%	29,8%	23,4%
Болі в області серця	10,3%	3,4%	4,2%	-
Відчуття стиснення у грудній клітині	31%	13,7%	10,6%	2,1%
Перепад настрою	13,7%	6,9%	23,4%	4,2%
Швидка втома	21%	10,3%	32%	25,5%

*Примітка: ЕГ 1 – студенти з надлишковою масою тіла, ЕГ 2 – практично здорові, А – початок, Б – кінець експерименту

У процесі застосування вправ аеробного напрямку спільно з вправами локального впливу на частини тіла протягом 8-ми тижневого циклу занять відбулися суттєві зміни маси тіла обстежуваних студенток (табл. 2). Зниження маси тіла було відмічено у всіх групах обстежених і у ЕГ 1 ця тенденція була більш вираженою, чим у групі здорових однолітків (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка змін маси тіла студенток

Група	Кількість досліджуваних	Маса тіла, кг		Зменшення маси тіла, кг
		до	після	
1	29	66,5±8,0	63,9±5,9	2,6
2	47	61,8±7,9	59,6±5,8	2,2

*Примітка: ЕГ 1 – студенти з надлишковою масою тіла, ЕГ 2 – практично здорові

Рівень фізичного здоров'я студенток визначався за методикою проф. Апанасенка Г.Л. (2002 р.). В основу даної методики входив комплекс антропометричних та функціональних показників. Залежно від величини показника нараховується певна сума балів (від 2 до +7). Рівень здоров'я оцінюється за сумою балів усіх показників.

Після застосування оздоровчих засобів фізичного виховання, ми отримали позитивні результати, які характеризували зміни його рівнів (функціональних класів). Студентки з ЕГ 1 підвищили свій рівень (функціональний клас) здоров'я з 5 – 8 балів (нижче середнього) до 11 – 15 балів (середній і вище середнього), тобто навіть в окремих випадках на 2 рівні. У групі практично здорових студенток відбувалися приблизно такі самі зміни і дівчата з 10 – 11 балів (середній рівень) підвищили суму балів до 12 – 15 (вище середнього). Можна сказати, що за показниками, що були включені до цієї методики оцінки рівня фізичного здоров'я у студенток експериментальної групи 1 зрівнявся з таким у здорових однолітків.

Висновки. Надлишкова маса тіла та ожиріння школярів і студентів зумовлена не дотриманням вимог здорового способу життя, що поступово призводить до порушення обміну речовин і гормональної рівноваги.

Щоб уникнути негативних наслідків, студенти повинні регулярно займатися фізичною культурою, для зміцнення і укріплення власного здоров'я. Фізичні вправи були і залишилися основним засобом у зміцненні здоров'я людини, а також посідають провідне місце у боротьбі з багатьма хворобами.

Проведені дослідження показали необхідність включення в практичні заняття з фізичного виховання студенток з надлишковою масою тіла оздоровчий біг. Так як ці заняття позитивно впливають не тільки на функціональний стан ССС, а й на фізичний розвиток та фізичну підготовленість. Експеримент свідчить про те, що на заняттях оздоровчим бігом нестача аеробного навантаження веде до зниження їх оздоровчого ефекту.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні ефективності самостійних занять оздоровчим бігом та ходьбою для студентів.

Використані джерела

1. Васин Ю. Г. Физические упражнения – основа профилактики ожирения у детей / Юрий Григорьевич Васин. – К. : Здоровья, 1989. – 104 с.
2. Биковська Л. Б. Вплив оздоровчого плавання на організм школярів та студентів, які мають надлишкову вагу / Л. Б. Биковська, О. О. Бабінець // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 1. – С. 77–79.
3. Большова О. В. Ожиріння в дитячому та підлітковому віці // Здоров'я України : медична газета. – 2008. – № 18/1 (червень). – С. 50–51, 53.
4. Козярін І. П. Дієтопрофілактика ожиріння / І. П. Козярін // Здоров'я України. – 2005. – № 127. – С. 18.
5. Москаленко В. Ф. Особливості харчування населення України та їх вплив на здоров'я / В. Ф. Москаленко, Т. С. Грузєва, Л. І. Галієнко // Науковий вісник Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця. – Київ : НМУ, 2009. – №3. – С. 64–73.
6. Мальчевська Т. Й. Ожиріння та раціональне харчування / Т. Й. Мальчевська, Ю. О. Золотухіна // Новости медицины и фармации. Справочник специалиста. – 2010. – № 21 (349). – С. 18–19.
7. Нагорна І. С. Ожиріння як соціальна проблема сучасної молоді / І. С. Нагорна // Сучасне українське студентство : проблеми та ціннісні орієнтації : [Тези доповідей V Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів та молодих вчених], Хмельницький : ХІСТ, 2011. – С. 182–185.
8. Пилипчук В.В. Надлишкова маса тіла студентів як проблема метаболізму і фізичної активності / В. В. Пилипчук, М. Б. Августинівич, О. Ю. Курінов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. – 2011. – № 4. – С. 122–124.
9. Шварцбейн Д. Программа по снижению веса без вреда для здоровья / Д. Шварцбейн. – Москва : АСТ Астрель, 2007. – 287 с.
10. Шенкман С. Формула бега / С. Шенкман // Физкультура и спорт. – 1983. – № 10. – С. 2–15.

Гацко Е.В., Евдокимова Л.Г., Соляник Т.В., Гнутова Н.П.

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ, КОТОРЫЕ ИМЕЮТ ИЗБЫТОЧНУЮ МАССУ ТЕЛА

Приведены сведения относительно применения авторской методики использования средств оздоровительного бега. В эксперименте принимали участие 76 студенток в возрасте 17 лет, специальности дошкольное образование. Определена динамика показателей физического развития студенток. Циклические упражнения аэробной направленности, совместно с упражнениями локального влияния на части тела, способствовали повышению уровня физического здоровья студенток с избыточной массой тела. Установлена необходимость включения средств аэробной направленности на занятиях по физическому воспитанию. Так как длительный бег умеренной интенсивности положительно влияет не только на функциональное состояние сердечно – сосудистой системы, но и является лучшим средством снижения избыточной массы тела.

Ключевые слова: избыточная масса тела (ИМТ), уровень физического здоровья, оздоровительный бег, физическое воспитание.

Gatsko O.V., Evdokimova L.G., Solyanyk T.V., Gnutova N.P.

INFLUENCE OF JOGGING ON THE ON THE HEALTH OF STUDENTS IN THE OVERWEIGHT

The article deals with original methodology of health jogging. 76 girl students at the age of 17 (speciality "preschool education" participated in the experiment. Index dynamics of physical state is determined in the paper. Cyclic exercises of aerobic orientation, jointly from exercise of local influence on parts of body, assisted the increase of physical health of students with overweight.

The necessity of the use of aerobic orientation in physical jogging training is established. So as the protracted jogging of moderate intensity influences positively not only on the functional state of cordially – vascular system but also is the best meaning of decline an overweight.

Key words: overweight, health condition, jogging, physical training.

Стаття надійшла до редакції 31.01.13