

ЗМІСТ

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ОСВІТІ

<i>Андрєєва О.В., Волощенко Ю.М., Довгич О.О., Коробейнікова І.Г., Дем'янчук Д.О.</i> КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗАСОБАМИ СОМАТИКИ.....	3
<i>Арчая І.З., Копитіна Я.М., Скрипка І.М., Черідніченко С.В.</i> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ.....	7
<i>Атаманюк С.І., Кириченко О.В., Пасічна Т.В.</i> ВПЛИВ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ СМГ.....	11
<i>Бублей Т.А.</i> ПРОБЛЕМА РЕАЛІЗАЦІЇ ОСВІТНИХ ЗАВДАНЬ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ 5-9 КЛАСІВ З ВІДХИЛЕННЯМИ В СТАНІ ЗДОРОВ'Я.....	14
<i>Воронецький В. Б.</i> ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ДІВЧАТАМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ПІД ЧАС ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ.....	17
<i>Гаврилін В.О., Мердов С.П., Миронов Ю.О.</i> УСТАНОВКА НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЧЕРЕЗ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТОК ВНЗ ДО ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ "ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ".....	22
<i>Горобей М.П.</i> САМОРОЗВИТОК КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ЯК ВИЗНАЧАЛЬНИЙ ФАКТОР У ПАРАДИГМІ САМОЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ.....	26
<i>Грохова Г.П.</i> СУТНІСТЬ ТА СТРУКТУРА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	29
<i>Дегтяренко Т.В., Яготін Р.С.</i> ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	33
<i>Дудорова Л.Ю.</i> ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ СТУДЕНТІВ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ.....	37
<i>Єфременко А. М., Крайник Я.Б., Насонкіна О.Ю., Шутєєв В.В.</i> ОГЛЯД ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЛАНУВАННЯ БІГОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПОМІРНОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ.....	41
<i>Жамардїї В.О.</i> НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ВИЩИХ ПЕДАГОГІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	45
<i>Жара Г. І.</i> ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ НАВЧАЛЬНИХ ПЛАНІВ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ З ТОЧКИ ЗОРУ ФОРМУВАННЯ У НИХ КОМПЕТЕНТНОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ.....	49
<i>Зінченко Н.М.</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЗА СИСТЕМОЮ ПЛАТЕС НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ.....	53
<i>Зубченко Л.В.</i> ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ - ОСНОВНА МЕТА ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	56

////////////////////

РОЗДІЛ 5 СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ОСВІТІ

УДК [612.821.2+612.825.56]-035.85

Андрєєва О.В., Волощенко Ю.М., Довгич О.О., Коробейнікова І.Г., Дем'янчук Д.О.

КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗАСОБАМИ СОМАТИКИ

Мета роботи – корегувати фізичний стан у осіб другого зрілого віку за допомогою впливу соматичних вправ. Дослідження були проведені в період з 2016 по 2017 рік на базі фітнес клубу "Sport and Spa" у м. Києві. У відповідності з ціллю та задачами дослідження нами було проведено обстеження 18 чоловік в віці 52+5,3 років, які займалися соматичними вправами на начальних етапах. Рівень фізичного стану оцінювався за допомогою діагностичної експрес-системи О.А. Пирогової. Результати досліджень свідчить, що проведення курсу соматики призвело до зменшення абсолютних значень показників частоти серцевих скорочень та артеріального тиску в обох групах обстежених. При цьому, спостерігається зростання рівня фізичного стану. Проведений курс соматики впливає на фізичний стан організму людей другого зрілого віку, а також поліпшує функціональний стан серцево-судинної системи, що відображається в уповільненні темпу старіння організму та зниження біологічного віку обстежених.

Ключові слова: *фізичний стан, чоловіків зрілого віку, соматика, корекція*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі розвитку людства з'являється чимало наукових праць, в яких досліджено проблему покращення фізичного стану організму людей зрілого віку засобами фізичної культури [1, 2, 3]. У науковій літературі недостатньо висвітлено питання впливу різних засобів і соматичних вправ, зокрема, на корекцію функціонального стану людей другого зрілого віку.

Взаємозв'язок і взаємообумовленість усіх видів здоров'я визначає наступну позицію формування нових підходів у корекційних заходах, а саме: кожна людина несе певну частку особистої відповідальності за здоров'я всього людства; все людство певною мірою відповідальне за здоров'я кожної людини [4, 5].

Дослідження останніх років доводять суттєвий вплив занять фізичною культурою і спортом на підвищення фізичної, психічної і розумової працездатності, профілактику дезадаптаційних явищ, початкову профілактику захворювань. У зв'язку з цим, особливого значення набуває розробка науково обґрунтованих рекомендацій для раціональної організації, режиму праці і відпочинку, активного використання фізичних вправ для підвищення психічного та фізіологічного стану [6,7].

Шляхом занять фізичною культурою, спортом, туризмом не тільки перешкоджає процесам передчасної старості, а й призводить до структурного вдосконалення тканин і органів. Фізична активність – найважливіший фактор збереження функціональної здатності організму в онтогенезі.

Показниками активного способу життя є прагнення і мотиви до фізичного вдосконалення, досягнення високого рівня психофізіологічного стану та оволодіння раціональними засобами [8, 9, 10].

Зв'язок роботи із важливими науковими чи практичними завданнями. Роботу виконано в рамках Зведеного плану науково-дослідних робіт в сфері фізичної культури і спорту на 2016–2020 рр. теми "Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

Мета роботи – корегувати фізичний стан у осіб другого зрілого віку за допомогою впливу соматичних вправ.

Методи дослідження. Рівень фізичного стану оцінювався за допомогою діагностичної експрес-системи О.А. Пирогової [11], що дає можливість комплексно визначити функціональний стан організму за показниками функціонування кардіореспіраторної та м'язової системи, які формалізовані у кількісних одиницях (балах) і пов'язуються з рівнем індивідуального здоров'я.

Дослідження були проведені в період з 2016 по 2017 рік на базі фітнес клубу "Sport and Spa" у м. Києві. У відповідності з ціллю та задачами дослідження нами було проведено обстеження 18 чоловік в віці 52+5,3 років, які займалися соматичними вправами на початкових етапах.

Результати дослідження. В табл. 1 представлено значення фізіологічних показників у осіб із різним рівнем фізичного стану.

Проведений аналіз засвідчив, що у осіб із зниженим рівнем фізичного стану виявляється достовірно нижчі значення частоти серцевих скорочень, порівняно із особами із високим рівнем фізичного стану (табл. 1). Виявлено, що в першій групі досліджених частота серцевих скорочень складала $63,25 \pm 0,37$ уд/хв, а у другій $72,50 \pm 0,32$ уд/хв.

З точки зору норми, в обох групах досліджених спостерігалася нормотонія. Однак, ознакою процесу вікової інволюції є послаблення активації парасимпатичної ланки автономної нервової системи.

Таблиця 1

Значення фізіологічних показників у осіб із різним рівнем фізичного стану ($S \pm x$)

Показники	Перша група (n=10)	Друга група (n=11)
Частота серцевих скорочень, уд/хв	$63,25 \pm 0,37$	$72,50 \pm 0,32^*$
Артеріальний тиск систолічний, мм рт ст	$126,50 \pm 0,34$	$122,00 \pm 0,75^*$
Артеріальний тиск діастолічний, мм рт ст	$88,50 \pm 0,45$	$78,00 \pm 0,25^*$
Артеріальний тиск середній, мм рт ст	$98,00 \pm 0,02$	$93,00 \pm 0,07^*$

Примітка: * – $p < 0,05$, порівняно із першою групою

Виходячи з цього, знижені значення частоти серцевих скорочень у осіб першої групи свідчать про наявність послаблення активації парасимпатичної ланки автономної нервової системи, що відобразалося у тенденції зрушення ритму серця в бік брадикардії.

За даними артеріального тиску виявилось, що рівень артеріального тиску у осіб другої групи достовірно нижчі, ніж у осіб першої групи (табл. 1).

У той же час, виявляється що наявність значень як систолічного, так і діастолічного тиску знаходиться у межах норми.

Дослідження середнього артеріального тиску свідчить про наявність достовірно нижчих значень у осіб другої групи, порівняно із першою (табл. 1). Цей факт свідчить про більш досконалий режим функціонування системи гемодинаміки у осіб із високим рівнем фізичного стану, порівняно із особами із зниженим рівнем фізичного стану.

Для оцінки ефективності проведеного курсу соматички для осіб другого зрілого віку, було проаналізовано значення фізіологічних показників після проведення відповідного курсу (табл. 2).

Проведений аналіз засвідчив тенденцію до зменшення абсолютних значень показників частоти серцевих скорочень та артеріального тиску в обох групах обстежених

На рис. 2 представлено значення рівня фізичного стану у осіб другого зрілого віку після проведення курсу соматички.

Отриманий результат свідчить, що після курсу соматички в обох групах обстежених зріс рівень фізичного стану. Однак, різниця між групами за показником фізичного стану залишається (рис. 2).

Отже, отриманий результат вказує на той факт, що проведений курс впливає на фізичний стан організму людей другого зрілого віку, а також поліпшує функціональний стан серцево-судинної системи.

В результаті впливу курсу соматичних вправ виявляється уповільнення темпу старіння організму та зниження біологічного віку осіб другого зрілого віку, порівняно із календарним.

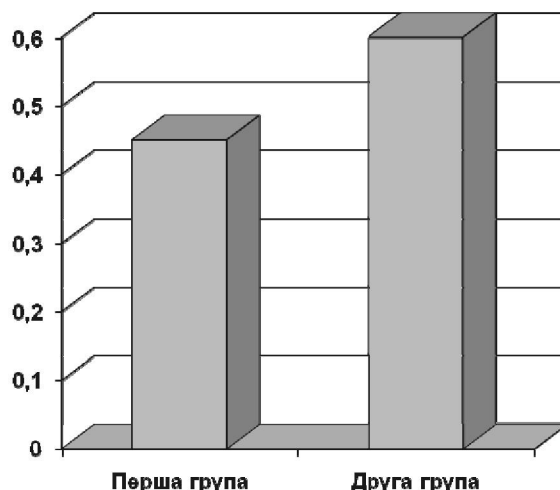


Рис. 1. Значення рівня фізичного стану у осіб другого зрілого віку

Примітка: * – $p < 0,05$, порівняно із першою групою

Таблиця 2

Значення фізіологічних показників у осіб із різним рівнем фізичного стану після проведення курсу соматyki ($S \pm x$)

Показники	Перша група (n=10)	Друга група (n=11)
Частота серцевих скорочень, уд/хв	62,54±0,26	68,32±0,92
Артеріальний тиск систолічний, мм рт ст	124,63±0,76	123,63±0,64
Артеріальний тиск діастолічний, мм рт ст	75,53±0,52	77,63±0,64
Артеріальний тиск середній, мм рт ст	91,33±0,73	92,33±0,63

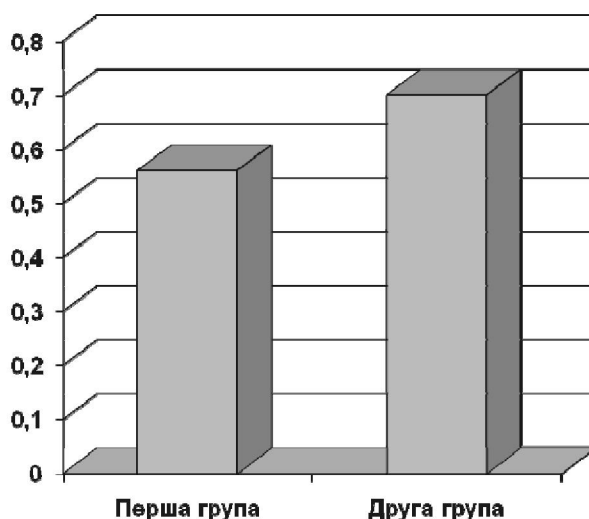


Рис. 2. Значення рівня фізичного стану у осіб другого зрілого віку після проведення курсу соматyki

Примітка: * – $p < 0,05$, порівняно із першою групою

Висновки. 1. Дослідження встановило, що осіб із зниженим рівнем фізичного стану виявляється знижені значення частоти серцевих скорочень, порівняно із особами із високим рівнем фізичного стану. У першій групі осіб із високим рівнем фізичного стану частота серцевих скорочень складає $63,25 \pm 0,37$ уд/хв, а у другій групі із зниженим рівнем фізичного стану – $72,50 \pm 0,32$ уд/хв. Виявлено, що вищий рівень фізичного стану у осіб другого зрілого віку пов'язаний із оптимальним функціонуванням системи кровообігу та гемодинаміки.

2. Проведення курсу соматyki призвело до зменшення абсолютних значень показників частоти серцевих скорочень та артеріального тиску в обох групах обстежених. При цьому, спостерігається зростання рівня фізичного стану.

3. Проведений курс соматички впливає на фізичний стан організму людей другого зрілого віку, а також поліпшує функціональний стан серцево-судинної системи, що відображається в уповільненні темпу старіння організму та зниження біологічного віку обстежених.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Подальші дослідження будуть стосуватися пошуку можливості оптимізації функціонального стану організму людей різного віку засобами соматички

Використані джерела

1. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. лит., 2010. – 248 с.
2. Ермаков С. С. Проблеми та перспективи досліджень рухової активності осіб середнього та старшого віку / С. С. Ермаков, М. Чеслицька, В. Пилевська // Вісник Прикарпатського університету. – 2013. – № 18. – С. 207–213.
3. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины / А. С. Куц. – К.: ИСКРА, 2013. – 250 с.
4. Губин Г. И. Оздоровительные тренировки, старение и критерии их оценки / Г. И. Губин И. А. Власова // Вестник спортивной медицины России. – 2007. – Т. 15, № 2. – С. 46–49.
5. Момот О. О. Рухова активність як запорука здорового способу життя / О. О. Момот // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – № 112. – Т. 3. – С. 263–266.
6. Битус И. П. Влияние оздоровительной физической культуры на состояние организма человека разного возраста / И. П. Битус, В. В. Телюк, Е. Е. Канавалова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.google.com.ua/url>. 2012.
7. Абрамова Т. Ф. Мониторинг физического состояния и образа жизни лиц пожилого возраста / Т. Ф. Абрамова // Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста. – М.: Спорт, 2013. – С. 51–67.
8. Решетюк А. Л. Визначення функціонального віку та темпів старіння людини / А. Л. Решетюк, О. А. Поляков, Г. В. Коробейніков – К.: МОЗ України. – 1996. – 26 с.
9. Приступа Є. Якість життя людини: категорії, компоненти та їх вимірювання / Є. Приступа, Н. Куриш // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2010. – № 2. – С. 54–63.
10. Асанова Н. В. Самооценка здоровья и ее взаимосвязь с базовыми жизненными ценностями разных возрастных групп / Н. В. Асанова, О. М. Разумникова // Валеология. – 2013. – № 2. – С. 33–38.
11. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Стрпко. – К.: Здоровье, 1986. – 152 с.

Andreeva E., Voloschenko U., Dovgich O., Korobeynikova I., Demyanchuk D.

CORRECTION OF PHYSICAL STATES OF MAN OF MATURE AGE OF THE SECOND PERIOD BY MEANS OF SOMATIC

At the present stage of human development there are many scientific works, in which the problem of improving the physical state of the organism of people of mature age by means of physical activities is investigated. The scientific literature does not adequately cover the issues of the influence of various means and somatic exercises, in particular, on the correction of the functional state of people of the second mature age. Studies of recent years show the significant impact of physical education and sports on improving physical, mental and mental performance, prevention of dysfunction of adaptation and initial prophylaxis of diseases. Aim of work – correction of physical states of man of mature age of the second period by means of somatic exercise. The investigation were held during 2016-2017 on the base of fitness club "Sport and Spa" in Kiev. Under the aims of our investigation were studied of 18 persons aged $52 \pm 5,3$ who engaged in somatic exercises in the initial stages. The level of physical state were estimate by diagnostics express-system of E.A. Pirogova. The studied was established that persons with low level of physical states have redaction of heart rate for comparison of persons of high level of physical states. In first group persons with high level of physical states have heart rate $63,25 \pm 0,37$, in second group with low level of physical states heart rate is $72,50 \pm 0,32$. Were revealed that high level of physical states in persons of second mature age related with optimal functioning of cardiac system and hemodynamics. The results of investigation show that the course of somatic led to a decrease of absolute meanings of heart rate and arterial blood pressure in both groups of persons. In this case were shows the growth of level of physical states. The course of somatic influence to physical states of organism of persons of second mature age and improves of functional states of cardio-vascular system. This indicates to deceleration of tempo of aging of organism and decline of biological age.

Key words: physical states, man of mature age, somatic, correction.

Стаття надійшла до редакції 22.08.2017