

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ СТУДЕНТОК ПРИ НЕДОСТАТНІЙ РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ

В наш час фітнес перетворився на потужний і розгалужений напрямок оздоровчої діяльності, глобальний рух, спрямований на зміцнення здоров'я нації. Треба зауважити, що внаслідок недостатньої рухової активності в організмі людини відбуваються як порушення в діяльності внутрішніх систем організму, так і розлади обміну речовин та розвиток захворювань різного ступеня тяжкості. Зазначені проблеми стали дуже актуальними в останні роки з урахуванням загальної ситуації в світі та в країні.

В різноманітних джерелах спеціальної наукової та методичної літератури наведено зміст та методики занять різноманітними видами оздоровчого фітнесу для різних вікових категорій та рівня фізичної підготовленості. Автори досліджень впливу занять фітнесом на людський організм практично однотайно відзначають низку позитивних змін у стані здоров'я людей після занять оздоровчої спрямованості. Це пов'язано, перш за все, із підвищенням функціональних можливостей систем організму.

Характерним прикладом раціонального застосування у фітнесі сучасних досягнень науково-технічного прогресу є використання такого напрямку, як фітбол-тренінг. Однією з причин появи фітбол-гімнастики можна назвати, зокрема, такий суттєвий недолік в існуючих масових оздоровчих технологій, як певна методологічна неузгодженість, при якій більшість вправ, під час виконання яких задіяні м'язи спини, відносяться до категорії травмонебезпечних.

У доступній літературі на сьогоднішній день достатньої інформації щодо позитивного впливу фітбол-тренінгу, однак існує нагальна потреба більш детально розглянути його вплив на серцево-судинну систему студенток, які з об'єктивних причин обмежені в руховій діяльності.

Отже, метою роботи стало визначення впливу фітбол-гімнастики на серцево-судинну дівчат-студенток, що займалися в умовах певних обмежень регулярної рухової активності, викликаних сучасними умовами організації та проведення учбового процесу.

Виходячи з мети, були визначені завдання та методи вирішення поставлених питань. Серед них: педагогічний експеримент, медико-

біологічне тестування та математично-статистичний аналіз результатів дослідження.

В експерименті приймали участь студентки 1-го курсу спеціальності 017 «Фізичне культур і спорт» НУ «Запорізька політехніка», під час проходження курсу «Спортивне-педагогічне вдосконалення» за напрямком «Фітнес» розподілених на дві групи – контрольну та експериментальну.

Учасниці контрольної групи виконували стандартні комплекси загальноорозвиваючих вправ оздоровчої спрямованості, передбачені учбовою програмою.

Для учасниць експериментальної групи була розроблена фітнес-програма фітбол-тренінгу 11-місячного макроциклу, яка складалася з трьох періодів: втягуючого періоду, періоду «створення форми» та підтримуючого періоду.

До загальної структури занять входило кілька комплексів різної спрямованості – розминочний, аеробний, силовий, корекційний, стретчинг, та відновлювальний. Програма будувалася з урахуванням індивідуальних антропометричних даних та була розрахована на триразові заняття протягом тижня, з яких два проводилися згідно розкладу під керівництвом викладача, а одне проводилося самостійно згідно затвердженої програми в домашніх умовах. Рівень функціональних показників розраховувався за експрес-оцінкою рівня фізичного здоров'я за допомогою морфо-функціональних показників (В.В. Клапчук, В.В. Самошкін).

Оцінюючи роботу функціональних систем піддослідних, можна констатувати факт наявності певних позитивних змін всередині обох груп. Зокрема, індекс Руф'є (IR) зменшився на 2,29 уд/хв. в експериментальній групі, а в контрольній – на 1,7 уд/хв., що, відповідно, свідчить про підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи з перевагою у 11% на користь методики експериментальної групи.

Масово-ростовий індекс (MRI) зменшився в експериментальній групі на 1,2% порівняно з контрольною. Це так само доводить значне зниження маси тіла в експериментальній групі.

Артеріальний тиск також знизився у представників як контрольної, так і експериментальної груп, причому зміна показників експериментальної групи на 3% більше у бік покращення, ніж у контрольній.

Загальна працездатність (що визначалася за результатами проходження тесту PWC170) також зросла: в експериментальній групі на 8,5% більше, ніж у контрольній.

Після експерименту рівень фізичного здоров'я показав позитивну динаміку у двох групах, що брали участь в дослідженні, та досяг рівня вище за середній. В результаті проведеного дослідження було виявлено позитивний вплив занять фітбол-гімнастикою на серцево-судинну систему студенток.

Отже, отримані данні свідчать про ефективність використання занять фітнесом, зокрема фітбол-гімнастики, для підтримки оптимального рівня рухової активності та збереження здоров'я студенток в умовах недостатньої рухової активності.