

2. Валеологические аспекты диагностики здоровья. [Под ред. М. С. Гончаренко]. Харьков, 2000.– 197 с.
3. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Д. Дубогай, А. В. Цьось, М. В. Євтушок. – Луцьк : Східно-європ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.
4. Корягін В.М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посібник / В. М. Корягін, О. З. Блавт. –Л. : Видавництво «Львівська політехніка», 2013. – 488 с.
5. Мухін В.Н. Фізична реабілітація: Підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. — К: Олімпійська література, 2000. — 423 с.
6. Язловецький В.С. Фізичне виховання студентів з відхиленнями в стані здоров'я: Навчальний посібник. — Кіровоград: РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2004. — 352 с.

The content of authorial program with valeological guidance for students of special medical group is shown in the article, which has proved its effectiveness. Specially chosen means and methods of physical training complement and enrich each other effectively on the issue of formation, preservation and improving health, allowed to optimize the students health promotion who has problems with health and their adaptation to the educational process. The effectiveness of this program was to develop a personality-oriented, individualized rehabilitation program, implementation of which was a mean of self-determination in physical education, practical development of its potential value.

Key words: students, health, valeology, physical education, special medical group.

Отримано 5.05.2016

УДК 796.015.132.412-057.875

Л.Є. Цюкало

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

У статті розкрито проблеми формування та забезпечення здорового способу життя у студенток вищих навчальних закладах.

Запропоновано засоби їх мотивації до здорового способу життя за допомогою застосування сучасних фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання. Студенткам пропонується використовувати такі засоби мотивації як класична (базова) аеробіка, степ-аеробіка, аква-аеробіка, фітбол-аеробіка, слайд-аеробіка, калланетика, шейпінг та стретчинг. З'ясовано, що використання сучасних фітнес-технологій сприяє покращенню фізичного стану студенток, а саме фізичної підготовленості за всіма показниками, соматичного здоров'я, фізичного розвитку, фізичної працездатності, рухової активності та морфо-функціонального стану, що спонукає студенток до ведення здорового способу життя.

Ключові слова: фізичне виховання, студентки, здоровий спосіб життя, фітнес-технології, мотивація.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку України як європейської держави однією з найважливіших проблем є збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління, а особливо сучасної студентської молоді. Всебічний та гармонійний розвиток студентства, заснований на нормах, цінностях, сенсі життя, змінює адаптивні можливості організму особистості і здійснюється через формування здорового способу життя. В цивілізованих країнах Європейського Союзу здоровий спосіб життя – це дуже модно, популярно та актуально. Але стан в нашій країні залишає бажати кращого! Як свідчить аналіз даних офіційного сайту Міністерство охорони здоров'я України в останні роки зростає кількість молоді із захворюваннями серцево-судинної, дихальної та нервової систем, порушенням опорно-рухового апарату. Значні показники мають такі хвороби як: алкоголізм, тютюнопаління й наркотична залежність [8, 9]. Сьогодні лише піднімаються заклики бути здоровим, а соціальне суспільство та реальні дані свідчать про погіршення здоров'я студентської молоді з кожним роком. Сучасна студентська молодь – це майбутні батьки і їх здоров'я є гарантією здоров'я та благополуччя всієї України. У зв'язку з цим велику роль відіграє вивчення мотивації, вподобань та вимог студентства в заняттях фітнесом та трендовими видами оздоровчої аеробіки. Це й зумовлює необхідність активізації позитивної мотивації молоді до здорового способу життя. Погіршення здоров'я студентської молоді активізує пошук трендових та популярних напрямків серед здоров'язбережувальних технологій, а особливо фітнес-технологій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вітчизняні науковці досить ґрунтовно дослідили мотивацію студенток до здорового способу життя засобами фітнес-технологій (О. Т. Литвин,

М. М. Булатова, 2004, Т. Ю. Круцевич, 2006, Н. В. Москаленко, 2010; С. В. Трачук, 2011). Сьогодні науковці встановили, що в основі здорового способу життя лежить оздоровчо-рекреаційна спрямованість передових систем фізичного виховання (В. М. Платонов, 2006; S. N. Blair, 2007; М. В. Дутчак, 2009). В. Самбур дослідив, що застосування сучасних фітнес-технологій (використання різних видів аеробіки) вдосконалюють розвиток психомоторних якостей, рухових умінь і навичок студентів, збільшують їх вподобання до систематичних занять фізичною культурою і спортом. У дослідженнях С. Гейченко, Т. Касацької визначено, що застосування фітнес-технологій підвищує обсяги рухової активності. Є. Урюпін, Т. Букова дослідили, що під час занять аеробними вправами відбуваються позитивні зміни у морфо-функціональному стані студентів, що забезпечує покращення показників фізичного здоров'я.

Мета дослідження: проаналізувати особливості застосування сучасних фітнес-технологій та формування у студенток позитивної мотивації до здорового способу життя засобами фітнес-технологій.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати та вивчити наукову літературу з основних питань дослідження. 2. Дослідити сучасні фітнес-технології, застосування їх у вищому навчальному закладі для формування у студентів здорового способу життя; 3. Проаналізувати позитивний вплив на стан здоров'я студентської молоді сучасних фітнес-технологій.

Методи та організація дослідження: Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, контрольні випробування (тести), порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація, методи математичної статистики.

Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.9 “Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації” (номер державної реєстрації 0111U001735).

Дослідження проводилось впродовж 2015–2016 н.р. на базі Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. У ньому прийняло участь 50 студенток віком 18–19 років, віднесені до основної медичної групи. Було сформовано дві групи: експериментальну (ЕГ, n=25 осіб), де студенткам було запропоновано займатись за сучасною фітнес-технологією (степ-аеробікою) та контрольну (КГ, n=25 особи), де студентки займались за традиційною навчальною програмою з фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Здоровий спосіб життя – це такий спосіб життєдіяльності, який спрямований на збереження й

покращення здоров'я людей. Основні компоненти здорового способу життя є загальна рухова активність, раціональне харчування, достатній сон, оптимальний режим дня, відсутність шкідливих звичок та позитивні емоції [9]. Сьогодні, для покращення здоров'я населення виділяють такі основні напрямки діяльності:

- формування політики, сприятливої для здоров'я;
- створення сприятливого для здоров'я зовнішнього середовища;
- активізація суспільства в напрямку поліпшення здоров'я як особистості зокрема, так і нації загалом;
- формувати свідомість людей діяти на користь власного здоров'я [8].

Важливим напрямком покращення здоров'я є організація викладачем фізичного виховання зовнішніх впливів на активізацію у студентській молоді мотивації до здорового способу життя. Необхідно формувати у студентів ідеологію, у якому здоров'я є найвищою цінністю особистості, нації та людства, давати їм уявлення й знання про здоровий спосіб життя, формувати навички, які дадуть їм змогу зробити вибір на користь здорового способу життя, ділитися власним життєвим досвідом [6]. Все більшого значення на заняттях з фізичного виховання набуває мотивація до здорового способу життя, яка зможе зацікавити студентську молодь, тому що враховуватиме їхні інтереси, рівень фізичного розвитку та стать. Пропонується використовувати такі засоби мотивації молоді до здорового способу життя завдяки сучасним фітнес-технологіям, яких налічується значна кількість, але найбільш популярними з них є наступні [1, 2, 10]:

1. Класична (базова) аеробіка. Найбільш поширений вид аеробіки, що являє собою синтез загальнорозвиваючих гімнастичних вправ, різновидів бігу, стрибків, підскоків, виконуваних під музичний супровід 120-160 акц./хв поточним або серійно-поточним способом. Вправи виконуються на місці, з просуванням вперед, назад і в сторону. Основна фізіологічна спрямованість даного виду аеробіки – розвиток витривалості, підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи [4, 5].

2. Степ-аеробіка – поліпшує діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяє розвитку найважливіших рухових якостей і покращує пропорційність статури (особливо нижніх кінцівок та нижньої частини тулуба).

3. Слайд-аеробіка. У цьому виді аеробіки використовується спеціальне полімерне покриття і спеціальне взуття. Вправи нагадують рух ковзаняра. Розмір покриття – 183 см довжиною та 61 см

шириною. Наукові дослідження показали, що заняття на “слайді” є високоінтенсивним видом оздоровчого тренування, в процесі якого розвивається витривалість, координація рухів, рівновага та загальна спритність, а також тонізуються м'язи ніг.

4. Стретчінг – система спеціально фіксованих положень певних частин тіла з метою поліпшення гнучкості та розвитку рухливості в суглобах. Рациональний варіант стретчинга припускає використання двох типів тренувальних комплексів [3, 7]. Перший, виборчої спрямованості, характеризується застосуванням комплексу вправ за участю одних і тих же м'язових груп, що викликає локальний, але значний за величиною впливу, ефект. Другий тип комплексу формується з вправ, кожна з яких направлена на певну м'язову групу.

5. Калланетика – це поліпшення антропометричних показників за допомогою спеціально підібраних статодинамічних вправ та стретчинга для різних м'язових груп. Під час калланетики рухи та дії виконуються з невеликою амплітудою, часто в нестандартному стані у повному або на пів повному статичному положенні. Акцент чиниться на такі зони, як шию, живіт, сідниці, стегна, спину, також задіяні важкодоступні внутрішні м'язи. Регулярні заняття калланетикою допомагають швидкому ефекту в зміні зовнішнього вигляду (зміцнення м'язів, позбавлення від надлишків жирової тканини, формування фігури з видовженими пропорціями) і практично не мають вікових обмежень [3, 6].

6. Шейпінг – це система фізкультурно-оздоровчих занять для жінок та дівчат, спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла у поєднанні з високим рівнем фізичної підготовленості та рухової активності [3, 6]. В основі тренувальних занять студентської молоді з шейпінгу покладено принцип раціонального використання потенціалу ритмопластичних і силових напрямків гімнастики, синтез вправ яких сприяє позитивній динаміці цілого комплексу найважливіших морфофункціональних показників організму. Найважливішою умовою визначення оптимальних параметрів обсягу, інтенсивності, а також переважної спрямованості фізичних вправ є аналіз ваго-ростових показників студентів та рівня їх фізичної підготовленості [3, 6].

7. Фітбол-аеробіка. У процесі занять даним видом аеробіки використовуються спеціальні пластикові м'ячі діаметром від 45 до 75 см. Це вносить певний ігровий елемент у заняття, сприяє зміцненню окремих м'язових груп, добре виховує почуття рівноваги та сприяє покращенню постави [7]. Особлива перспектива проведення зі студентками аеробної частини заняття в положенні сидячи на поверхні м'яча вчиняє позитивний вплив на м'язи спини, таза, нижніх та верхніх

кінцівок, хребта, основні м'язові групи та вестибулярний апарат, що дає можливість безмежно поширити контингент студенток, які займаються аеробними вправами. На заняттях з фітбол-аеробіки використовується музичний супровід, темп та такт в якому з'ясовується характером рухів та дій з врахуванням особистого рівня фізичної підготовленості студенток.

8. Аква-аеробіка. Водне середовище створює спеціальні умови для здійснення рухів: сповільнюється темп їх виконання, в одних випадках процес їх здійснення полегшується, а в інших – ускладнюється. Розрізняють аква-аеробіку в неглибокій і глибокій воді. Вправи можуть виконуватися з низькою, середньою і високою інтенсивністю, що визначає ступінь навантаження на кардіореспіраторну систему й опорно-руховий апарат.

9. Пілатес – це система фізичних вправ, на заняттях зі студентською молоддю для укріплення м'язів тіла, покращується гнучкість і поліпшується фізичний стан організму [7]. Вправи виконуються на килимках та зі спеціальним обладнанням. Виконання студентками вправ супроводить концентрацією на дихальному ритмі, вони усвідомлюють дії кожної окремої вправи на організм людини, тому такою фітнес-технологією як пілатес можна займатися навіть вдома [7].

Аналізуючи показники фізичної підготовленості студенток КГ та ЕГ на початок педагогічного експерименту та після (за допомогою контрольних випробувань (тестів)), з'ясували, що відбулися вірогідні зрушення у всіх показниках ($p < 0,05$) (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості студенток 18-19 років
ГНПУ імені О. Довженка**

Показники фізичної підготовленості	КГ		ЕГ	
	ВД	КД	ВД	КД
	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$
Швидкість – біг на 100 м, с	$18,1 \pm 0,07$	$17,6 \pm 0,15$	$18,1 \pm 0,07$	$16,3 \pm 0,12$
Витривалість – біг на 2000 м, хв, с	$12,3 \pm 0,16$	$11,2 \pm 0,08$	$12,3 \pm 0,16$	$10,9 \pm 0,08$
Швидкісно-силові якості – стрибок у довжину з місця, см	$163,7 \pm 3,21$	$177,4 \pm 2,36$	$163,7 \pm 3,21$	$183,6 \pm 1,28$

Силова витривалість – вис на зігнутих руках, с	25,3 ± 0,23	32,7 ± 0,25	25,3 ± 0,23	38,8 ± 0,36
Спритність – човниковий біг 4 x 9 м, с	11,4 ± 0,05	10,8 ± 0,06	11,4 ± 0,05	10,2 ± 0,09
Гнучкість – нахил тулуба вперед, см	12,60±2,18	13,5 ± 0,36	15,00 ± 0,46	17,80 ± 1,89

У студенток ЕГ (займалися степ-аеробікою) відбулися значні зрушення в показниках фізичної підготовленості, відбулися покращення майже в усіх показниках фізичних якостей (гнучкості, швидкості, спритності та сили). Студентки, які займалися за традиційною навчальною програмою (КГ) мали невірогідні зрушення у показниках фізичної підготовленості: гнучкість покращилася з 12, 60 ± 2,18 см до 13,5 ± 0,36 см ($p > 0,05$), тоді як у студенток ЕГ вірогідно збільшилася – з 15,00 ± 0,46 см до 17,80 ± 1,89 см ($p < 0,05$). Аналізуючи показники швидкості з'ясували, що студентки КГ поліпшили показники з 18,1 ± 0,07 до 17,6±0,15 ($p > 0,05$), тоді як студентки ЕГ вірогідно поліпшили свої результати з 18,1 ± 0,07 до 16,3 ± 0,12 ($p < 0,05$). Аналогічна ситуація склалася в студенток з показниками з бігу на 2000 м. (витривалості), дівчата КГ покращили результати з 12,3 ± 0,16 до 11,2 ± 0,08 ($p > 0,05$), а показники студенток ЕГ вірогідно поліпшилися з 12,3 ± 0,16 до 10,9 ± 0,08 ($p < 0,05$). Аналогічна картина спостерігається з іншими показниками фізичної підготовленості: швидкісно-силові якості, силової витривалості та спритності. Застосовування сучасних фітнес-технологій під час навчального процесу зі студентками ВНЗ допомагає покращенню фізичного стану студенток і розвитку фізичних якостей.

Висновки. Сучасні фітнес-технології відіграють велику роль у житті сучасної людини, зокрема студентської молоді. Серед різноманітності фітнес-технологій обрати потрібно ті, що підходять згідно уподобань, або згідно фізичних можливостей та потреб сучасних студенток. Сьогодні все більшого значення набуває мотивація молоді до здорового способу життя, яке зможе зацікавити студентство, оскільки враховуватиме їхні зацікавлення, рівень фізичного розвитку й стать. Для цього потрібно застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології, які значно підвищують цікавість студентів до фізичного виховання, створюють нову позитивну емоційну атмосферу занять, покращують у студентській молоді фізичні якості та фізичну працездатність, спонукають молодь до вибору здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку нових способів мотивування молоді до здорового способу життя та більш детального обґрунтування вже запропонованих.

Список використаних джерел:

1. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы : [учеб. пособ.] / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 287 с.
2. Иванчикова С. Використання сучасних технологій фітнесу в вирішенні проблем здоров'я школярів / С. Иванчикова // Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка. – 2010. – № 17 (204). – Ч. 2. – С. 120-124.
3. Касацька Т. Організація фізичного виховання студенток засобами оздоровчого фітнесу / Т. Касацька, С. Гейченко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : мат. VIII Всеукр. наук.- практ. конф. з міжнар. участю. – П., 2012. – С. 142–146.
4. Крючек Е.С. Аэробика (содержание и методика проведения оздоровительных занятий): учебно-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – Москва: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
5. Купер К. Аэробика для хорошего настроения / К. Купер. – М. : Фізкультура і спорт, 1987. – 191 с.
6. Нечаев В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій / В. Нечаев // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 129-132.
7. Овчиннікова Н. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості / Н. Овчиннікова, С. Нестерова, В. Сосіна // Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 4. – С. 9-15.
8. Одайник В. Формування здорового способу життя у підлітків / В. Одайник // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 20–23.
9. Підлісна В. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді / В. Підлісна, М. Гуска // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 149–153.
10. Теорія і методика фізичного виховання / За ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Вид-во НУФВСУ “Олімпійська література”, 2008. – Том 2. – 391 с.

The article deals with the problem of formation and healthy lifestyle among students of higher educational establishments. Means of motivation for healthy lifestyle through fitness application of modern

technology on the physical education lessons were offered. Students are encouraged by using such motivation tools as classic (basic) aerobics, step aerobics, aqua aerobics, fitball aerobics, slide aerobics, callanetics, shaping and stretching. It was found that the usage of modern fitness technologies improves the physical condition of students such as physical fitness for all indicators, physical health, physical development, physical working capacity, motor activity and morpho-functional condition that encourages students to practice healthy way of life.

Key words: physical education, students, healthy lifestyle, fitness technologies motivation.

Отримано: 27. 04. 2016

УДК 616.1

Р.Б. Чаплінський

АТЕРОСКЛЕРОЗ, ЯК ОДИН ІЗ ВАРІАНТІВ АРТЕРІОСКЛЕРОЗУ

У статті розглянуто класифікації артеріосклерозу. Проаналізовано типи артеріосклерозу. Охарактеризовано теорії патогенезу атеросклерозу. Розглянуто сучасну концепцію розвитку атеросклерозу. Детально охарактеризовано етапи атерогенезу, види фіброзних бляшок. Розглянуто клінічну класифікацію атеросклерозу, основні клінічні прояви атеросклерозу. Визначено фази перебігу атеросклерозу.

Ключові слова: артеріосклероз, патогенез, атеросклероз, атерогенез, бляшки, клініка, фази.

Постановка проблеми. Атеросклероз – хронічна прогресуюча хвороба артерій еластичного або еластично-м'язового типу, яка характеризується змінами внутрішньої оболонки судин – інтими, вогнищевим накопиченням в ній ліпідів, мукополісахаридів, компонентів крові, проліферацією клітинних елементів, розвитком фіброзу і кальцифікації. За визначенням ВООЗ, атеросклероз – варіабельна комбінація локальних змін внутрішньої оболонки (інтими) артерій еластичного й м'язово-еластичного типу, яка характеризується вогнищевим відкладенням ліпідів, складних вуглеводів, компонентів крові з їх подальшою кальцифікацією, розростанням фіброзної тканини та супутніми змінами середньої оболонки судин (медії).