

Татьяна Людовик. Детерминация фракции профессионально-прикладной физической подготовки студентов технического вуза, специальности «Микро- и нанoeлектроника» как педагогической системы. Рассмотрены вопросы содержательной сущности профессионально-прикладной физической подготовки студентов технического вуза, обучающихся по направлению «Микро- и нанoeлектроника», в системе их физического воспитания. Задача работы – теоретико-эмпирическим исследованием определить концептуальные основы формирования фракции профессионально-прикладной физической подготовки студентов технического вуза направления «Микро- и нанoeлектроника». Определены общая направленность, задачи и содержание процесса специализированной физической подготовки, результатом и следствием целенаправленного использования которой являются сохранение здоровья, поддержка профессиональной трудоспособности, качества и надежности труда при оптимальном функционировании систем организма. Установлены базовые подходы к организации профессионально-прикладной физической подготовки в высших образовательных учреждениях студентов определенных специальностей в ракурсе современных тенденций трансформации отрасли, реализация которых обеспечивает достижение должного педагогического эффекта.

Ключевые слова: профессионально-прикладная, физическая подготовка, студент, микро- и нанoeлектроника, компетенции, специальность.

Tetyana Ludovik. Determination Fraction of Professionally-applied Physical Training of Students of a Technical Universities, a Faculty of Micro- and Nanoelectronics, as a Pedagogical System. The questions of the substantive nature of professional-applied physical training of students of a technical universities, enrolled in the direction of micro- and nano-electronics in the system of physical education is considered. The task of the work is theoretical and empirical research to determine the conceptual bases of formation of fractions professional-applied physical training of students of a technical universities the direction of micro- and nanoelectronics. The overall orientation, objectives and contents of a specialized physical training, result and consequence of the strategic use of which is to preserve the health, support of employability, quality and reliability of work at the optimal functioning of body systems is determined. The basic approaches to professional-applied physical training in higher educational institutions students of certain specialties from the perspective of modern trends in the transformation of the industry, the implementation of which achieves the proper pedagogical effect it was found.

Key words: professionally applied, physical training, the student, micro- and nanoelectronics, competence specialty.

УДК 37.037

Віктор Романюк, Іванна Голубок

Вплив фітнес-програм на функціональні можливості серцево-судинної системи студенток

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Серцево-судинні захворювання – найпоширеніша медико-біологічна й соціальна проблема та найтипівіша причина смертності в усьому світі. За кількістю серцево-судинних хвороб Україна посідає перше місце в Європі [10]. Науковці підтвердили тенденцію омоложення всіх захворювань, у тому числі й ССС. Усе частіше в молодих людей виявляють аритмію, серцеву недостатність, вади серця, інфаркт міокарда тощо ін. Одна з причин цього – недостатня тренуваність серцевого м'язу й судин.

Студенти становлять особливу ланку молоді, оскільки поєднують складну розумову діяльність із недостатньою руховою активністю. Водночас саме рухова активність може знижувати рівень найнебезпечніших серцево-судинних захворювань майже наполовину. Засоби оздоровчого фітнесу є новими, дієвими, цікавими, прогресуючими як у технічній базі, так і практичній. Він придатний для всіх вікових категорій, як для жінок, так і для чоловіків, а різноманіття видів фітнесу забезпечує індивідуальний вибір кожного. Фітнес – одна з ефективних і привабливих для студенток систем фізичних вправ оздоровчої спрямованості. Нині для розв'язання проблеми гіпокінезії широко застосовується цей вид рухової активності. У зв'язку з цим набуває актуальності необхідність доказового обґрунтування впливу його різних видів на стан ССС.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Стан серцево-судинної системи вивчають уже давно й щодо багатьох аспектів вона є дослідженою. Зокрема, вивчали взаємозв'язок між фізичною підготовленістю й функціональним станом ССС [9], вплив тривалих занять спортом на ССС [7], оцінювання рівня функціонального стану серцево-судинної системи в студенток 1–4 курсів спеціалізації «Фітнес» [5].

Незважаючи на вже висвітлені сторони проблеми, велика кількість розроблених фітнес-програм складена без урахування вікових особливостей функціональних можливостей серцево-судинної системи студенток віком 17–20 років. Це – одна з причин для подальших досліджень у цьому напрямі.

Мета статті – оцінити вплив різних фітнес-програм на функціональні можливості серцево-судинної системи студенток.

Завдання роботи:

- 1) вивчити реакцію серцево-судинної системи на фітнес-програми різного змісту;
- 2) порівняти показники реакції серцево-судинної системи на навантаження в різних фітнес-програмах.

Дослідження реакції серцево-судинної системи на тренувальне навантаження здійснювали за допомогою системи другого покоління Polar Team 2 Pro. Вона дає можливість запису й контролю параметрів тренування в режимі реального часу для всієї групи одночасно [2]. Дослідження проводили на базі групи підвищення спортивної майстерності з фітнесу інституту фізичної культури і здоров'я Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки зі студентками 17–20 років. Середній їх вік становив 18 років, середня вага – 57 кг, середній зріст – 168 см. У дослідженні взяли участь 14 студенток однакового рівня підготовленості. Заняття тривало 45 хв.

На початку розроблено чотири фітнес-програми, кожна з яких відрізнялася за змістом, засобами, завданнями та рівнем навантаження. Досліджували такі програми, як інтервальне тренування (Interval training), стретчинг+прес (Stretching+Abdominals), афроджаз (Afro-Jazz), високоінтенсивне тренування (High impact).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Термін «фітнес» походить від англійського дієслова «to be fit» – бути у формі, добре себе почувати, бути здоровим. Узагальнюючи дані, термін «фітнес» можна трактувати як систему фізкультурно-оздоровчих методик і програм, складених з урахуванням вікових, статевих і фізіологічних особливостей людини, спрямованих на покращення й формування здоров'я, а також зміну форми тіла, вагу та тривале збереження зафіксованих результатів [4; 11].

Групові заняття з фітнесу поділяються на такі категорії: аеробної спрямованості, силової спрямованості, програми, що ґрунтуються на східних оздоровчих системах, в основі яких лежить медитація.

У структурі фітнес-програми виділяють такі частини (компоненти): розминка; аеробна частина; кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробних можливостей); силова частина; компонент розвитку гнучкості (стретчинг); завершальна частина (відновна). У фітнесі широко використовують специфічні методи навчання, що забезпечують варіативність танцювальних рухів і розвивають координацію. До них відносять методи музичної інтерпретації, ускладнень, подібності, блоків [1; 3; 8].

Програма інтервального тренування є однією з найбільш універсальних, оскільки розвиває витривалість і силу, значно впливає на діяльність ССС та на інші процеси й системи в організмі (табл. 1.). У результаті цього тренування досліджуваними особами в середньому витрачено 477 Ккал, а максимальний показник становив 620 Ккал. Середній пульс – 156,6 уд/хв, середній максимальний пульс – 187 уд/хв, максимальний – 201 уд/хв. Найменше часу займала зона оздоровлення – 3,55 хв, найбільше часу проведено в аеробній (15,09 хв) та анаеробній (14,58 хв) зонах, що властиво для інтервального тренування.

Таблиця 1

Результати дослідження впливу програми «Інтервальне тренування» на функціональні можливості серцево-судинної системи, хв

Статистичний показник	HR		Time in sport zones, min					Above thres...	Training load	Kcal
	Average	Maximum	50–59	60–69	70–79	80–89	90–100			
Середнє	156,6	187,0	3,55	6,52	15,09	14,58	6,28	539,0	112,2	477,7
Стандартна похибка	5,2	3,4	61,1	93,8	204,2	211,7	244,5	257,2	13,8	33,4
Стандартне відхилення	14,7	9,7	172,9	265,3	577,6	598,8	691,7	727,6	38,9	94,5
Дисперсія вибірки	217,5	94,8	29903,3	70396,5	333673,4	358605,9	478382,0	529339,5	1515,4	8933,5

Закінчення таблиці 1

Екссес	0,2	0,2	-0,7	-1,4	-2,0	-2,2	6,8	2,8	1,5	-1,2
Мінімум	138,0	169,0	0,0	0,0	143,0	152,0	3,0	6,0	73,0	365,0
Максимум	185,0	201,0	496,0	769,0	1637,0	1606,0	2149,0	2187,0	195,0	620,0
Сума	1409,0	1683,0	2112,0	3714,0	8108,0	8080,0	3487,0	4851,0	1010,0	4299,0
Коефіцієнт варіації	9,4	5,2	73,7	64,3	64,1	66,7	178,5	135,0	34,7	19,8

Показники ССС під час заняття за програмою стретчинг+прес є специфічними й значно меншими від попередніх, оскільки основним завданням вважаються розвиток гнучкості, релаксація, розслаблення. А підвищення пульсу відбувалося переважно під час блоку для преса (табл. 2). Середній показник ЧСС – 110,3 уд/хв, середній максимальний – 149,2 уд/хв, максимальний пульс – 176 уд/хв. У середньому за тренування втрачено 236,2 Ккал, максимально – 334 Ккал. Найбільше часу проведено в зоні оздоровлення – 33 хв, 8,9 хв – у фітнес, в аеробній – 4,23 хв, в анаеробній і зоні червоної лінії – 1,28 хв, і 0,31 хв, відповідно. Отже, під час занять зі стретчингу відбувається незначний вплив на ССС, однак у поєднанні з потужнішими блоками пресу наявний тренувальний ефект.

Таблиця 2

Результати дослідження впливу програми «Стретчинг+прес» на функціональні можливості серцево-судинної системи, хв

Статистичний показник	HR		Time in sport zones, min					Above thres...	Training load	Kcal
	Average	Maximum	50–59	60–69	70–79	80–89	90–100			
Середнє	110,3	149,2	33,07	8,9	4,23	1,29	0,31	22,3	28,8	236,2
Стандартна похибка	6,7	8,2	389,7	226,1	204,7	48,7	9,8	12,3	9,7	39,0
Стандартне відхилення	15,0	18,4	871,4	505,5	457,8	108,9	21,9	27,6	21,7	87,2
Дисперсія вибірки	225,5	339,0	759415,5	255542,2	209595,8	11859,0	478,8	759,5	472,6	7609,4
Екссес	-1,0	0,8	-0,9	-1,1	5,2	6,0	3,7	4,2	1,2	-2,9
Мінімум	94,0	121,0	615,0	14,0	5,0	0,0	0,0	0,0	10,0	142,0
Максимум	133,0	176,0	2774,0	1269,0	1180,0	271,0	61,0	76,0	67,0	334,0
Сума	662,0	895,0	11884,0	2939,0	1577,0	293,0	114,0	134,0	173,0	1417,0
Коефіцієнт варіації	13,6	12,3	44,0	103,2	174,2	223,0	115,2	123,4	75,4	36,9

Усі танцювальні програми дуже емоційні, що додає сил і бажання займатися та впливає на ССС (табл. 3). Особливе місце займають афроджас, латина, зумба тощо, оскільки є екзотичними й новими для людей нашого регіону. Пульс в окремих випадках досягав 221 уд/хв (максимальний), середній максимальний – 178,2 уд/хв, середній – 139,7 уд/хв. Найбільше часу проведено у фітнес-зоні – 15,14 хв та аеробній зоні – 11,48 хв. У середньому втрачено 424,8 Ккал, максимально – 595 ккал.

Таблиця 3

Результати дослідження впливу програми «Афроджас» на функціональні можливості серцево-судинної системи, хв

Статистичний показник	HR		Time in sport zones, min					Above thres...	Trainin g load	Kcal
	Average	Maximum	50–59	60–69	70–79	80–89	90–100			
Середнє	139,7	178,2	9,56	15,14	11,48	3,13	4,6	306,1	76,1	424,8
Стандартна похибка	6,0	6,1	159,2	191,8	183,5	67,8	203,0	208,6	13,7	35,9
Стандартне відхилення	20,0	20,3	527,9	636,2	608,7	224,9	673,4	691,9	45,3	119,0
Дисперсія вибірки	398,8	410,2	278727,3	404786,6	370565,1	50583,9	453464,1	478740,5	1055,3	14169,4
Екссес	0,9	0,5	0,2	-1,9	-0,6	3,4	10,9	9,1	4,0	-1,0
Мінімум	120,0	154,0	16,0	72,0	91,0	4,0	3,0	3,0	39,0	226,0
Максимум	184,0	221,0	1702,0	1814,0	1768,0	757,0	2272,0	2321,0	192,0	595,0
Сума	1537,0	1960,0	6550,0	10056,0	7782,0	2127,0	2705,0	3367,0	837,0	4673,0
Коефіцієнт варіації	14,3	11,4	88,7	69,6	86,0	116,3	273,8	226,0	59,6	28,0

Високоінтенсивні тренування дуже дієві, як і попередні, однак не потребують значних хореографічних умінь від тих, хто займається, тому вони дуже поширені. У цьому випадку за тренування втрачено в середньому 340,3 ккал, максимально – 463 ккал (табл. 4). Максимальний пульс становив

215 уд/хв, середній максимальний – 180,3 уд/хв, середній – 146 уд/хв. Найбільше часу – 15,29 хв – займала оздоровча зона, аеробна зона – 8,56 хв, фітнес-зона – 7,41 хв, аеробна й зона червоної лінії – 6,19 хв і 6,35 хв, відповідно.

Таблиця 4

**Результати дослідження впливу програми «Високоінтенсивне тренування»
на функціональні можливості серцево-судинної системи, хв**

Статистичний показник	HR		Time in sport zones, min					Above thres...	Training load	Kcal
	Average	Maximum	50–59	60–69	70–79	80–89	90–100			
Середнє	146,0	180,3	15,29	7,41	8,56	6,19	6,35	421,2	78,0	340,3
Стандартна похибка	9,5	9,8	238,3	101,9	105,5	129,6	286,0	299,5	19,1	41,8
Стандартне відхилення	21,3	22,0	532,9	227,9	235,8	289,8	639,5	669,6	42,6	93,5
Дисперсія вибірки	455,6	483,1	283991,1	51953,4	55613,9	83977,9	409016,7	448359,0	1816,4	8733,5
Ексцес	-0,5	-0,5	-2,8	-0,6	0,9	-0,9	1,2	0,4	-0,6	-2,0
Мінімум	121,0	157,0	357,0	122,0	209,0	1,0	1,0	1,0	37,0	231,0
Максимум	179,0	215,0	1530,0	720,0	910,0	787,0	1533,0	1567,0	146,0	463,0
Сума	876,0	1082,0	5572,0	2765,0	3214,0	2272,0	2372,0	2527,0	468,0	2042,0

Кожна з програм відрізняється одна від одної за своїми метою й завданнями, структурою та змістом, емоційним фоном, психофізичним настроєм, музикою тощо. Також їх різниця полягає й у впливі на серцево-судинну систему. Найменший вплив, який засвідчило дослідження, відбувається під час заняття стретчингом. Однак це не означає, що ця спрямованість фітнесу не є результативною й не має ніякого тренувального ефекту. Менший її вплив на ССС можна пояснити специфікою напрямку, що полягає в релаксації, розтягненні м'язів, повільному виконанні вправ із затримкою в статичних положеннях. Для розвитку гнучкості заняття зі стретчингу украй необхідний, оскільки він використовується на кожному занятті в розминці, для відновлення в основній частині та в кінці заняття в заминці.

Такі види фітнесу, як інтервальне тренування, танцювальна аеробіка, високоінтенсивне тренування, дуже дієві та значно впливають на ССС. Однак усі показники тренування залежать від індивідуальної здатності швидко відновлюватися, від налаштованості людини на тренувальний процес, на навантаження. Це і емоційний стан, бажання людини працювати над собою, ставлення до інструктора, правильно чи неправильно підібрана музика. Тобто результати на тренуванні залежать не лише від самої програми, а й від тих, хто займається, та професійності інструктора.

Під час дослідження максимальна ЧСС зафіксована на занятті з танцювальної аеробіки (афроджаз) – 221 уд/хв, однак і в інших напрямках такі максимальні показники становили понад 200 уд/хв. Найвищий середній показник пульсу простежено під час інтервального тренування – 187 уд/хв. Проте показники пульсу досліджуваних осіб у цих видах фітнесу коливалися майже на однаковому рівні.

Значна різниця прослідковується в тривалості часу зон інтенсивності. Відповідно до цього, найбільше часу на високому пульсі проведено протягом інтервального тренування: в аеробній зоні (70–79 % від максимального) – 15,09 хв, в анаеробній (80–89 %) – 14,58 хв. Тобто показники майже однакові й дуже високі. Для порівняння наведемо дані найтриваліших зон інтенсивності інших видів: афроджаз – 15,14 хв і 11,48 хв – фітнес-зона та аеробна зона, відповідно; високоінтенсивне тренування – 15,29 хв, зона оздоровлення – 8,56 хв і 7,41 хв – аеробна й фітнес-зона, відповідно. Що ж до заняття стретчингом, то 33,07 хв від усього часу проведено в оздоровчій зоні (50–59 %). Отже, зважаючи на цей критерій, можна зробити висновок, що найбільший тренувальний вплив, як в аеробному, так і в анаеробному режимах, на ССС має інтервальне тренування.

Особливо небезпечною зоною є зона червоної лінії. 90–100 % від максимальної ЧСС задіяно у всіх чотирьох програмах, однак їх тривалість значно відрізняється. При занятті стретчингом у цій зоні проведено всього 0,31 с від часу тренування. Протягом афроджазу – 4,6 хв у зоні червоної лінії. Найбільші показники визначено під час інтервального й високоінтенсивного тренувань – 6,28 хв і 6,35 хв, відповідно.

Для отримання більш повних даних паралельно до показників ЧСС визначали кількість кілокалорій, утрачених за тренування. Максимальний результат – 620 ккал – досягнуто на інтервальному тренуванні. Високий показник був і під час інших занять: 595 ккал – протягом афроджазу і трохи менше 463 ккал – протягом інтервального тренування. Найменше втрачено на занятті зі стретчингу –

максимально 334 ккал. Середні показники втрат коливались у межах 340–477 ккал за заняття (не враховуючи стретчинг).

Узагальнюючи дані, можна сказати, що всі види фітнесу створюють тренувальний вплив на серцево-судинну систему, найменший – стретчинг, найбільший – інтервальне тренування, однак жорстку межу провести не можна, оскільки показники цих трьох програм незначно коливаються.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Установлено, що всі фітнес-програми здійснюють тренувальний вплив на серцево-судинну систему. Найбільший вплив на ССС та енергообмін має інтервальне тренування, за ним – високоінтенсивне й афроджаз, найменший – під дією стретчингу. Результати досліджень можуть використовуватися фахівцями для вдосконалення фітнес-занять, оптимізації тренувального впливу на серцево-судинну систему, для розподілу тривалості занять у необхідних зонах інтенсивності й для підтримки оздоровчого ефекту занять.

Перспективу подальших досліджень убачаємо у визначенні акумулятивного впливу розроблених фітнес-програм на функціональні можливості серцево-судинної системи внаслідок систематичних занять.

Джерела та література

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культ. / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Алексеев В. М. Новый простой «Polar» – тест для оценки аэробного фитнес-уровня / В. М. Алексеев // Аэробика. Весна-2000. – М., 2000. – С. 2–6.
3. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособие / Ж. А. Белокопытова. – Киев : НУФВСУ, 2006. – 72 с.
4. Борилкевич В. Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В. Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 45–46 с.
5. Иванов І. В. Оцінка рівня функціонального стану серцево-судинної системи у студенток 1–4 курсів спеціалізації «Фітнес» / І. В. Иванов, Л. А. Рубан, М. О. Бурмакіна // Наука і освіта. – 2014. – № 4. – С. 64–68.
6. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. світ, 2008. – 198 с.
7. Кузнецов А. А. Влияние продолжительных занятий спортом на величины интегральных показателей сердечно-сосудистой системы организма детей школьного возраста / А. А. Кузнецов, А. В. Сватъев, Н. В. Маликов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / під ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. – № 6. – С. 157–177.
8. Лисицкая Т. С. Теория и методика фитнеса и аэробики : прогр. спец. курса проф. переподгот. / Т. С. Лисицкая, Н. И. Николаева. – М., 2005. – 40 с.
9. Присяжнюк Д. С. Взаємозв'язок між фізичною підготовленістю і функціональним станом серцево-судинної системи / Д. С. Присяжнюк, А. І. Драчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / під ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2002. – №18. – С. 8–10.
10. Проблему серцево-судинних захворювань треба вирішувати терміново : прес-конф. з нагоди Дня серця / Борис Годуров // Прес-служба МОЗ України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.guoz.lviv.ua/ukr/news/moznews/1058.html>.
11. Яружний Н. В. Понятия, содержание и средства фитнеса / Н. В. Яружний // Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта : материалы междунар. науч.-метод. конф., 10–11 апреля 2008 г. – Минск, 2008. – С. 427–430.

Анотації

У статті наведено результати оцінювання впливу фітнес-програм на функціональні можливості серцево-судинної системи студенток 1–4 курсів. За допомогою системи другого покоління Polar Team 2 Pro досліджено тренувальне навантаження під час заняття такими напрямками фітнесу, як інтервальне тренування, стретчинг+прес, афроджаз, високоінтенсивне тренування. Розширено уявлення про вплив досліджуваних фітнес-програм на реакцію ССС та енерговитрати. Установлено, що найбільший вплив на ССС й енергообмін має інтервальне тренування, за ним – високоінтенсивне та афроджаз, найменший вплив – під дією стретчингу. Виявлено відсоток тривалості всіх зон інтенсивності в кожній із програм. Результати досліджень можуть використовуватися фахівцями для вдосконалення фітнес-занять, оптимізації тренувального впливу на серцево-судинну систему, для розподілу тривалості занять у необхідних зонах інтенсивності та для підтримки оздоровчого ефекту занять.

Ключові слова: *серцево-судинна система, інтервальне тренування, стретчинг+прес, афроджаз, високоінтенсивне тренування.*

Виктор Романюк, Іванна Голубок. Влияние фитнес-программ на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы студенток. В статье приводятся результаты оценки влияния фитнес-программ на

функциональные возможности сердечно-сосудистой системы студенток 1–4 курсов. С помощью системы второго поколения Polar Team 2 Pro исследовалась тренировочная нагрузка во время занятий такими направлениями фитнеса, как интервальная тренировка, стретчинг + пресс, афроджаз, высокоинтенсивная тренировка. Расширено представление о влиянии исследуемых фитнес-программ на реакцию ССС и энергозатраты. Установлено, что наибольшее влияние на ССС и энергообмен осуществляют интервальные тренировки, за ними – высокоинтенсивное и афроджаз, наименьшее влияние наблюдается под действием стретчинга. Выявлен процент продолжительности всех зон интенсивности в каждой из программ. Результаты исследований могут использоваться специалистами для усовершенствования фитнес-занятий, оптимизации тренировочного воздействия на сердечно-сосудистую систему, для распределения продолжительности занятий в необходимых зонах интенсивности и для поддержки оздоровительного эффекта занятий.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, интервальные тренировки, стретчинг + пресс, афроджаз, высокоинтенсивная тренировка.

Viktor Romaniuk, Ivanna Golubok. *The Influence of Fitness Programs on Functionality of Cardiovascular System of Students.* The article presents the results of impact assessment of fitness programs on the functionality of the cardiovascular system of students of 1–4 courses. With the help of the second generation of Polar Team 2 Pro the training load during fitness sessions was researched in following areas: Interval training, Stretching + Abdominals, Afro-Jazz, High impact. In the article the concept of the cardiovascular system directly during classes was expanded. The results of the study of influence of each fitness program at CVS and reaction greatest impact on energy consumption and energy exchange CVS provides interval training, followed by high impact and Afro-Jazz, stretching from the least impact. Discovered percentage of the length of time the intensity of all zones in each of the programs. According to the research results obtained, they can be used by specialists to optimize and improve fitness classes, improving training effect on the cardiovascular system, for the distribution of duration of classes in areas required to maintain the intensity and health effect studies.

Key words: cardiovascular system, Interval training, Stretching + Abdominals, Afro-Jazz, High impact.

УДК 312.6 – 057.875 (477.74)

Ольга Юшковська, Євдокія Долгієр

Аналіз стану здоров'я студентів Одеського регіону

Одеський національний медичний університет (м. Одеса)

Постановка наукової проблеми та її значення. У нинішніх умовах життя спостерігається стійке погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку студентської молоді. Прослідковується загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо [1–3].

Для розв'язання завдання практичної реалізації профілактики захворювань студентів потрібно проводити скринінг здоров'я й резервних можливостей кожного студента. Сучасне медичне забезпечення в системі вищої освіти включає комплекс заходів. Основні з них – це планові щорічні огляди студентів за участю необхідних фахівців із метою диференціації занять фізичним вихованням молоді з урахуванням стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості, а також розподіл на медичні групи й установа спостереження за всіма хворими студентами, яким необхідна медична допомога, диспансеризація хворих і їх оздоровлення з використанням сучасних оздоровчих технологій, оскільки проблема зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку нині залишається винятково актуальною, про що свідчить різке погіршення стану здоров'я учнівської молоді [4–5]. Період перебування молодих людей у ВНЗ – фактично останній проміжок часу, протягом якого багато в чому формуються майбутня етика соціальної поведінки молоді людини, методи досягнення життєвих цілей, що заслуговують на збереження уваги протягом усього життя [6–8].

Отже, одне з найважливіших завдань, які стоять перед вищою освітою, – створення системи навчання, яка б забезпечила майбутнім фахівцям разом із практичною й теоретичною підготовкою за фахом міцне здоров'я та високу працездатність.