

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення проблеми оптимізації РА студентів факультету фізичного виховання в процесі навчально-тренувальної діяльності.

1. Бабченко Ю. Особливості рухової активності студенток з низьким рівнем фізичної підготовленості, які навчаються у вищому педагогічному навчальному закладі / Ю. Бабченко // Молода спортивна наука України: Анотації, зміст та допоміжні індекси. – Львів : [б. в.], 2007. – Вип. 11. – С. 4–5 (1–02 pdf).
2. Верблюдов І. Оптимізація індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для студентів вищих педагогічних закладів / І. Верблюдов // Молода спортивна наука України: Анотації, зміст та допоміжні індекси. – Львів : [б. в.], 2007. – Вип. 11. – С. 9–10 (1–06 pdf).
3. Грибков В. А. Методика восстановления умственной и физической работоспособности студентов средствами физической культуры в процессе учебно-лагерной деятельности : автореф. дисс. на соиск. уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / В. А. Грибков. – М. : [б. и.], 2005. – 18 с.
4. Естремська Т. Шляхи компенсації дефіциту рухової активності та підвищення рівня фізичної підготовленості студенток / Т. Естремська, Л. Слупська // Молода спортивна наука України: Анотації, зміст та допоміжні індекси. – Львів : [б. в.], 2007. – Вип. 11. – С. 17 (1–16 pdf).
5. Зендик О. Оцінка стану здоров'я, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовки студентів-першокурсників / О. Зендик, Н. Павлова // Молода спортивна наука України: Анотації, зміст та допоміжні індекси. – Львів : [б. в.], 2007. – Вип. 11. – С. 19–20 (1–18 pdf).
6. Ищук В. В. К вопросу об индивидуализации обучения на педагогическом факультете / В. В. Ищук // Педагогический вестник. – [Б. г. : б. и.], 2003. – С. 11–16.
7. Каданёв В. А. Влияние физических нагрузок и естественно средовых факторов на физическую и умственную работоспособность студентов : автореф. дисс. на соиск. уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / В. А. Каданёв. – Сочи : [б. и.], 1999. – 19 с.
8. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьёв. – К. : Поліграф-Експрес, 2005. – 232 с.
9. Куделя И. Повышение уровня физической подготовленности студентов специального отделения вуза в системе физического воспитания / И. Куделя // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волинського державного університету імені Лесі Українки. – Луцьк : [б. в.], 2005. – С. 262–266.
10. Кунинець О. Особливості взаємовідношень показників розумової та фізичної працездатності студентів / О. Кунинець, А. В. Магльований, О. Дзвіненко // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. – 2008. – Вип. 8. – С. 34–38.
11. Магомедов О. М. Педагогические основы реализации принципа доступности и индивидуализации в физическом воспитании студентов : автореф. дисс. на соиск. уч. степени канд. пед. наук / О. М. Магомедов. – Ростов-на-Дону, 2002. – 20 с.
12. Ярошик М. Вища освіта України в умовах інтеграції до Європейського освітнього простору / М. Ярошик // Молода спортивна наука України: Анотації, зміст та допоміжні індекси. – Львів : [б. в.], 2007. – Вип. 11. – С. 303–304 (5–76 pdf).

УДК 796.015.361–057.87

ББК 75.717.7

Станіслав Заборняк,

Божена Збойна

ФІЗИЧНИЙ СТАН СЛУХАЧОК УНІВЕРСИТЕТУ ТРЕТЬОГО СТОЛІТТЯ ПРИ ВИЩІЙ ШКОЛІ БІЗНЕСУ І ПІДПРИЄМНИЦТВА В ОСТРОВЦІ СВЯТОКШИНСЬКІМ

У статті представлено дані про фізичний стан осіб 50–70 років, які проживають на території Польщі в Островці Святокшинській. Причиною слабкої фізичної форми є поганий стан здоров'я, особливо в осіб віком 50–59 років. Це може виникати з певної надвразливості, з якою досліджувані підходять до проблем зі здоров'ям та їх можливої консеквенції. На підставі отриманих даних можна стверджувати, що саме ця група показала гірші результати, порівняно з 60–69-річними, кращі показники яких могли бути викликані бажанням якнайкращого виконання тестів.

Погані результати осіб віком 70–79 років, можливо, могли мати зв'язок із тим, що період їх дитинства й молодості припадав на роки війни і відбудови краю (період, під час якого будь-які зацікавлення концентрувались на вирішенні соціально-побутових проблем).

Ключові слова: вища школа бізнесу і підприємництва, університет третього століття, фізичні здібності.

In the article there is the represented information about the bodily condition of persons 50 – 70 years, which live on territory of Poland in Ostrovcy Svyatoshkynskym. The reason of weak good condition is the bad state of health, which in this case is especially expressed at persons by age 50-59 years. It can arise out of certain above impressionability, with which the explored fit for problems with здоров'ям and their possible konsekvекcyi. It is possible to assert on the basis of findings, that exactly this group showed worst results, comparative with 60–69-years old, the best indexes of which could be caused by the greater desire of the best implementation of tests.

The bad results of persons by age 70–79 years possibly could have communication with that the period of their childhood and youth was on years wars and renewals of edge (period during which some personal interest was concentrated on the decision of social-domestic problems).

Key words: *high school of business and enterprise, university of the third age, physical good condition.*

Постановка проблеми та результати останніх досліджень. Університет третього століття (УТС) при Вищій школі бізнесу і підприємництва (ВШБП) в Островцю Святкошинському був створений з ініціативи проф., д-ра Збігнева Доліва-Клепацького, за ухвалою Сенату від 27 вересня 2003 р. Основні програмні положення УТС – це пропаганда здоров'я і здорового способу життя осіб старшого віку, реалізація багаторічних навчальних програм у рамках пленарних лекцій, викладів іноземних мов, комп'ютерних майстерень і секції інтересів, а також вирішення завдань, для того щоб УТС при ВШБП став осередком культури в локальному середовищі. Схожі університети, що функціонують при багатьох навчальних закладах Польщі, є установами дидактичними, в яких програми і сфера діяльності опрацьовані й реалізовані при активній співпраці зі слухачами, які презентують на загал модель старшої людини, повної надій і задоволеної життям. УТС уможливорює нав'язування їм нових суспільних контактів, допомагає підготуватися до старості зі збереженням здоров'я, а інколи й поверненням життєвої активності. Заняття допомагають слухачам у пробудженні зацікавлень, дають розуміння того, що є добре, красиве й варте пізнання. Аналізуючи функції, які виконували й виконують університети третього століття, можна зробити висновки, що, окрім дидактично-наукових цілей, вони мають важливе значення в поширенні геронтологічної профілактики. УТС дають практичні навички щодо збереження здоров'я, психологічної адекватності і вправності.

Напрямки програмової діяльності УТС при ВШБП. УТС при ВШБП в Островцю Святкошинським відзначається добре розвинутою сферою, яка пропагує здоров'я і фізичну активність. Для вибору слухачок-пенсіонерок є такі секції:

– реабілітації, де особи, що зареєстровані й мають відповідне лікарське засвідчення, направляються для виконання реабілітаційних вправ під наглядом наукового працівника відділення фізіотерапії;

– плавання, де слухачі під наглядом рятувальників можуть користуватися басейном;

– рекреаційної гімнастики;

– аеробіки;

– туризму (користується найбільшою популярністю, оскільки слухачі УТС охоче користуються можливістю спільного проведення часу, формами якого є піші й автобусні краєзнавчі екскурсії).

Мета роботи – оцінка моторної здатності слухачок віком понад 50 років в Університеті третього тисячоліття в Островцю Святкошинським.

Методи дослідження. Стаття представляє результати індивідуальних досліджень, які проводилися за участю 42 жінок віком від 50 до 79 років в Університеті третього століття при Вищій школі бізнесу і підприємництва в Островцю Святкошинським. Дослідження проводилися на початку січня 2008 р. З метою опрацювання джерел застосовано аналітичний метод, який полягає в глибшому аналізі змісту, що впливає з проведених досліджень. Дослідницький матеріал отримано з результатів

анкетування і тестів, у даному випадку тестів фізичної підготовленості. Респондент відповідав на 5 питань, які стосувалися всіх видів фізичної активності, пов'язаних із щоденним життям: домашня робота, переміщення з місця на місце і вільний час, присвячений рекреації, фізичним вправам або спорту.

Одним з основних чинників, який визначає якість життя, є фізичний стан, який, на жаль, із віком погіршується.

У зв'язку із цим з'являється проблема методу оцінки фізичного стану. Використовувані до цього тести, такі, як Єврофіт для дорослих, на думку дослідників, не принесли очікуваних результатів, тому що з їх допомогою не можна виявити безпечним для старших способом такі параметри фізичної справності, як м'язова сила, гнучкість, координація чи витривалість. З огляду на це ми обрали тест Фуллертон (The Fullerton Funentional Fitness Test), який складається із шести спроб: А – вставання з крісла за 30 с; В – згинання рук; С – 2-хвилинна ходьба на місці; D – “сядь на крісло і дотягнись”; Е – чухання спини; F – “встань і йди”.

Обраний тест є безпечним, не вимагає спеціального спорядження, і найважливіше, дає можливість оцінити загальний фізичний стан осіб старшого віку.

Крім того, при дослідженні було взято до уваги довжину й масу тіла, а також росто-ваговий показник (РВП).

Якщо РВП був у межах 18,5–24,9, це означало, що маса тіла досліджуваних у нормі. Якщо ж показник становив 25–30, то такі особи мають проблеми з надмірною масою, а рівний 30 чи перевищує це значення – досліджувані хворіють на ожиріння. Потрібно також додати, що загроза для здоров'я починає зростати, коли РВП перевищує показник 27.

Дослідження рівня фізичного стану вираховували відповідно до прийнятих норм:

Тест фізичної підготовленості для осіб старшого віку повинен оцінювати всі фізіологічні властивості, які є визначальними й обов'язковими для безпечної щоденної активності (аеробна витривалість, гнучкість, м'язова сила, динамічна рівновага). Цей тест дозволяє ідентифікувати ділянки індивідуальної слабкості, оцінювати індивідуальні й групові темпи змін даних властивостей, мотивує осіб старшого віку до покращення рівня фізичного стану та дозволяє порівнювати результати осіб того самого віку і статі.

Для визначення властивостей об'єктів, які підлягають дослідженням, необхідно окреслити: що є досліджуваним; в яких умовах потрібно проводити обстеження; які одиниці виміру й прилади застосовувати; як здійснювати спостереження; як інтерпретувати результати.

У дослідженнях фізичної підготовленості людини можна виокремити два основні способи підходу до досліджуваної проблеми: якісні методи (застосовуються для опрацювання анкет) і методи кількісні (застосовуються до аналізу тесту фізичної підготовленості).

Результати досліджень та їх обговорення. У групі осіб 50–59 років середня кількість вставань і присідань протягом 30 с була рівною 16,67, і це був найкращий показник. В осіб віком 60–69 років він становив 15,28. Найгірший показник був в осіб 70–79 років, які виконали завдання лише 12,33 рази.

Сила м'язів плеча суттєво зменшується з віком. Найслабшими виявились особи після 70-го року життя, які виконали в середньому 4,56 згинів рук упродовж 30 с. У другій віковій групі результат становив 18,89, і тут зафіксовано найкращий показник з-посеред усіх досліджених – 36 раз. Найбільша сила м'язів плеча була виявлена в осіб 50–59 років життя – 20,33.

Дослідження аеробної витривалості показали, що найкращими в групі досліджуваних є жінки другого зрілого віку. Вони виконали зазначене завдання аж 91,11 рази. Це дуже добрий показник, особливо зважаючи на те, що особи віком 50–59 ро-

ків діставали правим коліном визначеної висоти майже в 7 раз менше, тобто 84,73, а 70–79-літні – аж у 26 раз – 65,44.

Зазначені суттєві відмінності у виконанні завдань в усіх групах, але найбільші мали місце в жінок 60–69 років. Найменша кількість – 30, тоді як найбільша – 202, із чого легко можемо вирахувати, що різниця становила аж 172 рази.

Четвертий тест-проба, який виконували жінки, – це нахил із вихідного положення сидячи на кріслі з випростаною однією ногою й діставанням пальцями рук стопи цієї ноги. Тут результати поміж групами виявилися дуже різноманітними. Найбільшою фізичною кондицією в цьому тесті знову володіли особи 60–69 років із результатом 4,11 см. Перша і третя групи не змогли виконати цю вправу з таким самим успіхом, їх результати становили, відповідно, 2,17 і 2,33 см.

Звичайно, в обох групах були особи, які виконали вправу із запланованим результатом, при цьому в кожній віковій категорії найбільше покриття становило 15 см поза пальці стоп.

Наступним завданням, в якому змагалися досліджувані особи, була спроба зімкнення пальців долонь обох рук, з яких одна була покладена за плечима зверху, а друга – знизу.

Цей тест мав на меті виявлення рухливості в суглобах плечового пояса. Ця вправа, найкраще була виконана особами віком 60–69 років – 2,22 см. Тут виявилось, що лише 5 осіб із 18 змогли зімкнути пальці обох рук між собою, але й тим забракло кілька сантиметрів для виконання завдання. 50–59-літні показали результат 0,9 см, а найстарша група – середній рівень – 2,56, і тут також зазначено найгірший результат, який становив 31 см.

Останній тест – це марш на місці до визначника, віддаленого на 243,84 см, і поворот на місці. Це завдання оцінювало змінність і динамічну рівновагу, яка в цьому віці є дуже важливою, оскільки проблема зниження координаційних здібностей є однією з найважливіших. Це був єдиний тест, де найстарша група не була найгіршою. Вона зайняла друге місце з часом 6,99 секунд, поступившись 50–59-літнім (6,20 с). Найдовше виконували завдання жінки 60–69 років, і це був єдиний тест, в якому вони програли (середній результат – 8,36 с).

Для кращого представлення й зображення результатів дослідження зіставлено середні результати для груп у визначених вікових категоріях. Проте можна було зауважити, як виглядали вони на тлі всієї групи, результати якої становили відповідно: тест № 1 – 15,14; тест № 2 – 18,47; тест № 3 – 83,30; тест № 4 – 0,48; тест № 5 – 0,73; тест № 6 – 7,29.

У результаті такого зіставлення легко можна зауважити, що нижче середнього рівня були особи найстарші. Натомість жінки віком 50–59 років і 60–69 років мали показники близькі до середніх значень.

Щоб здійснити докладний аналіз проведених тестів, була застосована шкала “Т”, яка дозволила замінити досягнуті показники на бали. У кінці заміщено порівняння результатів завдань серед усіх груп перерахуванням у бали, відповідно до шкали “Т”, з яких випливає, що найбільші фізичні кондиції є у жінок віком 60–69 років і найменші – у 70–79-річних.

Додатково був вирахований РВП: у процентному відношенні кількість осіб у визначених вікових групах, які знаходяться в межах: 18,5–24,9; 25–30; і більше 30. Найменша процентна кількість осіб, що страждають на ожиріння або ж із РВП і більше 30, знаходиться в групі 60–69 років і становить 22%. Жінки після 70 років життя – це в більшості особи з оптимальним РВП і становлять 44% своєї групи, однак разом із тим це є група, в якій виявляється найбільший процент осіб, що страждають ожирінням серед усієї популяції досліджених – 33%. Можна також зауважи-

ти, що в кожній віковій групі кількість осіб з надмірною масою тіла й осіб з ожирінням значно переважає кількість осіб з оптимальним РВП.

Висновок

Результати аналізу отриманих даних доводять, що навіть невеликий за кількістю дослідницький матеріал, який у данному випадку складається із 42 осіб, дозволяє спостерігати істотну різницю фізичної підготовленості жінок 50–79 років.

Статистика показує, що в Польщі відсоток фізично активних старших осіб є невисоким. Майже 1/3 поляків віком 50–70 років і половина осіб після 70-го року життя не виявляє належної фізичної активності. А проте навіть невелика кількість фізичних вправ, хоча б 20 хвилин щоденно, дає позитивний вплив, особливо якщо вони є регулярними й різноманітними.

Результати, які стосуються осіб УТС в Островцю Святюкшинським, є дещо кращими, але це викликано добротною матеріально-технічною спортивною базою університету. Слухачі мають можливість відвідувати басейн, займатися гімнастикою, аеробікою чи брати участь у піших прогулянках тощо. З досліджень, проведених серед слухачок УТС, випливає, що фізичні кондиції не завжди зменшуються серед старших осіб. Часто причиною слабкої справності є поганий стан здоров'я, який, у даному випадку, особливо виражений в осіб віком 50–59 років. Це може виникати з певної надвразливості, з якою досліджувані підходять до проблем зі здоров'ям, і їх можливої консеквенції. На підставі графіків можна спостерігати, що саме ця група показала гірші показники, ніж старша, тобто 60–69-річні, кращі показники яких могли бути викликані більшим бажанням якнайкращого виконання вправ.

Погані результати осіб віком 70–79 років, можливо, могли мати зв'язок із тим, що період їх дитинства й молодості припадав на роки війни і відбудови краю. Це був період, в який будь-які зацікавлення концентрувались на задоволенні соціально-побутових потреб. Покращення власної фізичної підготовленості не було справою важливою і пріоритетною. Досягнута стабільність у сфері соціально-побутових потреб, погіршення умов навколишнього середовища, урбанізація, що швидко розвивалася, і технічний поступ призвели до того, що люди щоразу більше й частіше страждають на різні хвороби цивілізації і щоразу частіше користуються засобами страхування, які покращують їх стан здоров'я.

Постає питання, які є можливості продовження повноцінного життя, не обмеженого, не пов'язаного зі старістю. Успіхом було б продовження життя, яке супроводжується належною фізичною активністю. Резерви здоров'я впливають не стільки із генетичних умов, скільки з умов зовнішніх, особливо це стосується способу життя, на який людина має безпосередній вплив. Сюди слід віднести правильне харчування, фізичну активність, стабільний і регулярний ритм життя, відповідний активний відпочинок.

Прогулянка є найпопулярнішою формою активного відпочинку всіх досліджених, натомість плаванням цікавиться незначний відсоток старших людей. Окрім щораз ширшої можливості активного проведення вільного часу, а тим самим покращення фізичних кондицій, люди часто звертаються до фармакологічних засобів, оскільки вони швидко допомагають і не потребують значних зусиль. Також щоденні труднощі, з якими стикаються старші люди, можуть відсторонити їх увагу від так званих вищих потреб, а саме: покращення фізичної підготовленості й рухової рекреації.

Тож при цьому потрібно пам'ятати, що фізична активність є лише частковим розв'язанням проблем здоров'я людини й вироблення "проздорової установки".

1. Czerepniak-Walczak M. Świadomość kobiet w zakresie wychowania rekreacyjnego / M. Czerepniak-Walczak // *Zeszyty Naukowe AWF*. – Wrocław, 1993. – № 4. – S. 14–17.
2. Drabik J. Aktywność fizyczna w kształtowaniu zdrowia człowieka – korzyści i zagrożenia / J. Drabik // *Wychowanie fizyczne i sport*. – 1999. – № 4. – S. 17–20.

3. Drabik J. Wydolność fizyczna osób w wieku starszym / J. Drabik, P. Drabik // Wychowanie Fizyczne i Sport. – 1997. – № 3. – S. 25–28.
4. Garstka K. Wpływ uprawiania gimnastyki rekreacyjnej przez kobiety w średnim wieku na percepcję obrazu własnego ciała / K. Garstka // Wychowanie Fizyczne i Sport. – 2000. – № 4. – S. 15–20.
5. Grudniewski T. Potrzeby psychiczne i fizyczne ludzi starszych / T. Grudniewski // Biuletyn II UTW przy WSBiP w Ostrowcu Świętokrzyskim. – Ostrowiec Świętokrzyski, 2007. – S. 35–40.
6. Łobożewicz T. Stan i uwarunkowania aktywności ruchowej ludzi w starszym wieku w Polsce / T. Łobożewicz ; AWF. – Warszawa. – 1991. – 257 s.
7. Mazur J. Jesteśmy studentami / J. Mazur // Magazyn Dojrzałego Człowieka – Dla seniora Katowice. – 2007. – № 4.
8. Metyk I. Ruch to zdrowie / I. Metyk, E. Błazy // Biuletyn II UTW przy WSBiP w Ostrowcu Świętokrzyskim. – Ostrowiec Świętokrzyski, 2007.
9. Osiński W. Antropomotoryka / W. Osiński ; Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego. – Poznań, 2000.
10. Osiński W. Antropomotoryka / W. Osiński ; Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego. – Poznań, 2003.
11. Słownik języka polskiego PWN. – Warszawa, 1982.
12. Szopa J. Podstawy antropomotoryki / J. Szopa, E. Mleczek, S. Żak. – Warszawa ; Kraków : Wydawnictwo Naukowe PWN, 1996.
13. Zaczyński W. Praca badawcza nauczyciela / W. Zaczyński ; WsiP. – Warszawa, 1995.
14. www.wikipedia.pl
15. www.koweziu.edu.pl

УДК 796 + 371.72

ББК 75.0 + 28.860.7

Роман Дмитрів

ВІКОВІ ЗМІНИ СКЛАДУ МАСИ ТІЛА В ДІВЧАТ 7–10 РОКІВ, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ У РІЗНИХ СОЦІАЛЬНО-ПРИРОДНИХ УМОВАХ

У статті наведено результати дослідження фізичного розвитку і компонентного складу маси тіла в дівчат 7–10 років, що проживають у різних соціально-природних умовах. Встановлено, що в деяких вікових групах антропометричні показники є нижчими від норми, а жировий компонент складає більше 25%, що є негативним щодо можливого ожиріння фактором.

Ключові слова: дівчата, фізичний розвиток, компонентний склад тіла.

The physical development and component composition of girls 7–10 years old body mass for different social-natcklady ural condition of domicile was studied. The anthropometrical characteristics deviation from standard for some age groups and the presence of about 25% of fat content were fixed.

Key words: girls, physical development, component body composition.

Постановка проблеми та результати останніх досліджень. В останні роки суттєво погіршився стан здоров'я населення України, і, що найгірше, дана тенденція спостерігається серед дітей різного шкільного віку. У цьому контексті важливим є дослідження процесів росту, розвитку організму й складу тіла. Серед вітчизняних вчених, які в останні роки досліджували фізичний розвиток та компонентний склад тіла в дітей та дорослих різного віку й статі, на увагу заслуговують праці П.П.Шапаренка (2000), О.В.Шипіциної (2001), В.М.Шевченка (2003) та ін. [1; 2; 5; 6; 7].

Враховуючи те, що біосоціальні фактори постійно змінюються, масові антропометричні дослідження дають можливість отримати нові результати, прослідкувати сучасну динаміку розвитку біологічного дозрівання, яка вкрай необхідна для розробки адекватних режимів фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей школярів, які проживають у різних соціально-природних умовах. Незаперечний інтерес представляють дані, які відображають статевий диморфізм вікового підшкірного жировідкладення.

Мета роботи – виявити вікові зміни фізичного розвитку та компонентного складу маси тіла в дівчаток, які проживають у різних соціально-природних умовах.