

УДК 796.41-055.2
doi: 10.15330/fcult.39.18-23

Іван Васкан, Яна Єремія,
Тетяна Комарова

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМИ ВИДАМИ ГІМНАСТИКИ НА ОРГАНІЗМ ЖІНОК 18-20-ти РОКІВ

Метою статті є вивчення впливу оздоровчих видів гімнастики на стан організму жінок (віком 18-20-ти років). **Методи.** Аналіз, узагальнення, систематизація даних наукових досліджень та літературних джерел, педагогічний експеримент. **Результати.** В статті розглядаються проблемні питання впливу занять фізичними вправами на організм жінок 18-20-ти років, вивчено мотивацію до занять спортом у студенток I–III курсів, проаналізовано залежність фізичного стану організму жінки від занять фізичними вправами, зокрема – оздоровчими видами гімнастики. **Висновки.** Проведене дослідження показало, що основним мотивом до занять оздоровчими видами гімнастики жінки визначають удосконалення форм фігури, зниження ваги, розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я, підвищення впевненості у собі. Фізичний розвиток студенток, які займаються фітнесом та аеробікою, характеризується вірогідно більшим розвитком саме тих фізичних якостей, які безпосередньо розвиваються при виконанні специфічних вправ оздоровчих видів гімнастики, що зумовлює висновок про ефективний вплив занять оздоровчими видами гімнастики на фізичний розвиток студенток.

Ключові слова: оздоровчі види гімнастики, фізичний стан, показники сили, швидкості, витривалості, гнучкості.

The purpose of the article is to study the influence of health-improving types of gymnastics on the state of the body of female students (aged 18-20). **Methods.** Analysis, generalization, systematization of scientific research data and literary sources, pedagogical experiment. **The results.** The article examines the problematic issues of the impact of physical exercises on the body of women aged 18-20, the motivation for sports among female students of the I-III years is studied, the dependence of the physical state of a woman's body on physical exercises, in particular, health-improving types of gymnastics, is analyzed. **Conclusions.** The conducted study showed that the main motivation for women to engage in recreational gymnastics is to improve their figure, reduce weight, develop physical qualities, improve their health, and increase their self-confidence. The physical development of female students engaged in fitness and aerobics is characterized by a probably greater development of those physical qualities that are directly developed when performing specific exercises of health-improving types of gymnastics, which leads to the conclusion about the effective influence of health-improving types of gymnastics on the physical development of female students.

Key words: health types of gymnastics, bodily condition, indexes of force, speed, endurance, flexibility.

Постановка проблеми. У процесі фізичного виховання вирішується велика кількість освітніх, виховних завдань. Одним із них є оптимізація фізичного розвитку жінок, удосконалення рухових здібностей, зміцнення і збереження здоров'я. Розробка програм занять оздоровчої фізичної культури з використанням найбільш раціональних і доступних засобів і методів набуває у наш час особливої актуальності.

В останні роки велика увага приділяється розвитку різних видів масових фізкультурно-оздоровчих занять, серед яких особливою популярністю користуються оздоровчі види гімнастики, а саме: ритмічна гімнастика, спортивна і танцювальна аеробіка, скретчінг, шейпінг, фітнес тощо.

Окрім того, актуальним є вивчення впливу занять оздоровчими видами гімнастики, такими як фітнес, аеробіка, шейпінг, на фізичний розвиток жінок віком 18-20-ти років.

Оздоровчий вплив засобів аеробіки, фітнесу та шейпінгу обумовлений активізацією найважливіших функціональних систем організму, високими енергетичними витратами при виконанні роботи.

Недостатність науково-методичного матеріалу в галузі теорії та методики фізичного виховання щодо занять цими видами оздоровчої гімнастики вказує на необхідність розробки педагогічного підходу до них з урахуванням віку та фізичного розвитку жінок.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасна аеробіка та інші оздоровчі види гімнастики є одним з ефективних засобів не тільки фізичного виховання, але і засобом покращення фізичного розвитку людини [1, 6, 7].

Від функціонування органів і систем організму жінки, його стану залежить життєздатність та працездатність людини. У зміцненні здоров'я жінок, попередженні передчасного старіння і збереження високої працездатності велика роль належить фізичній культурі [5].

Особливості в будові і функціях організму жінок лежать в основі того, що прояви рухових здібностей жінки дещо уступають чоловікам. Незважаючи на те, що жінки уступають чоловікам по усіх швидко-силових вправах, не можна вважати, що вони менш витривалі. Велика витривалість жінок виявляється у вправах, не потребуючих інтенсивних напружень. Особливо вона зростає, коли робота невеликої тривалості чергується з інтервалами відпочинку. Прояв специфічної витривалості в жінок пов'язано з впливом на їхній організм умов життя і праці [2, 3].

Фізичні можливості жінок можуть значно розширюватися за рахунок систематичних занять фізичними вправами. Дані досліджень свідчать про значні розходження між показниками фізичного розвитку жінок, які не займаються фізичною культурою і спортом, та спортсменок [4, 7].

Як правило, у жінок, які не займаються фізкультурою і спортом, маса тіла більше, ніж у тих, хто займається фізичними вправами. Збільшення маси тіла відбувається в основному за рахунок більшого відкладення жиру [4].

Систематичні заняття фізичними вправами сприяють покращенню діяльності органів дихання. Це підтверджується більшою рухливістю грудної клітки обумовленої різницею її окружності при вдиху і видиху, високими показниками життєвої ємності легень (ЖЄЛ), а також зменшенням частоти дихання (ЧД) у стані спокою (табл. 1) [3].

Таблиця 1

Величина відповідних реакцій організму жінок, які займаються і не займаються фізичною культурою і спортом, на стандартне навантаження (за В. Е. Рижковою)

Група	У спокої			Після 60 підскоків			Час відновлення, хв
	ЧСС/1 хв.	Артеріальний тиск, мм рт. ст.	ЧД/1 хв.	ЧСС/1 хв.	Артеріальний тиск, мм рт. ст.	ЧД/1 хв.	
Особи, що займаються фізичним вихованням та спортом	62	106/60	12	84	135/52	15	2,4
Особи, що не займаються фізичним вихованням та спортом	71	121/73	19	138	168/69	26	6,9
Різниця	9	15/13	7	54	33/17	11	4,5

Аналізуючи дослідження В. Рижкової можна констатувати, що при порівнянні показників, які характеризують роботу серця і легень при фізичних навантаженнях і в стані спокою виявляється істотна різниця.

У стані спокою ЧСС у жінок, які займаються фізичним вправами, є меншою, ніж у тих, що не займаються. М'язи серця під впливом фізичних навантажень стають міцнішими, серце починає працювати економніше: воно скорочується рідше і з більшою силою, викидаючи при кожному скороченні в судини більшу кількість крові. Важливим показником роботи серця є також зниження артеріального тиску в стані спокою.

Як свідчать дані, у жінок, що займаються фізкультурою і спортом, серце на фізичне навантаження відповідає порівняно невеликим збільшенням ЧСС (на 22), а в тих, що не займаються ЧСС збільшується на 67. Артеріальний тиск при роботі у тих які займаються також нижчий, що є показником хорошого стану серця. ЧД у тих, які не займаються після навантаження підвищується на 7 подихів, а в тих, що займаються – тільки на 3 подихи [6].

Отже, у жінок які періодично займаються оздоровчими видами гімнастики можливості серця, легень та інших органів значно більші, за рахунок цього фізичне навантаження переносяться ними легше, викликає менші зміни в організмі, а період відновлення після навантажень є значно коротшим. Оздоровчі види гімнастики можуть повною мірою забезпечити належний рівень фізичного розвитку та підвищити функціональні можливості жінки. Узагальнення наукових, статистичних даних із зазначеної проблематики дозволило зробити висновок про необхідність цілеспрямованого підвищення рівня фізичного розвитку під час занять шейпінгом, фітнесом та аеробікою.

З огляду на проблематику та актуальність, **метою статті** є вивчення впливу оздоровчих видів гімнастики на стан організму студенток (віком 18-20-ти років).

Виклад основного матеріалу. У вибіркочув сукупність дослідження увійшли студентки Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (20 студенток I–III курсів та 20 студенток IV–V курсів). У експерименті порівнювалися основні показники розвитку фізичних якостей студентів.

Для визначення рівня розвитку фізичних якостей у жінок 18-20 років нами було проаналізовано основні показники сили, швидкості, витривалості, гнучкості, точності, координації рухів. Порівняльний аналіз результатів досліджень рівня розвитку фізичних якостей у жінок 18-20 років, що займаються фітнесом та аеробікою, показав збільшення показників в процесі експерименту. З метою вивчення впливу занять оздоровчими видами гімнастики на рівень розвитку фізичних якостей проводилось тестування студенток на початку року та в кінці року.

У студенток, які займаються оздоровчими видами гімнастики, середній показник витривалості при виконанні бігу на 2000 м на початку року становив $11,4 \pm 0,85$ хв.; в кінці року показник витривалості покращився на 3% і становив $11,1 \pm 0,92$ хв.

Середній показник сили при виконанні вправи “згинання – розгинання рук в упорі лежачи” на початку року становив $11,1 \pm 5,68$ р.; в кінці року показник сили покращився на 14,8 % і становив $13,5 \pm 5,55$ р.

Середній показник сили при виконанні вправ “стрибок у довжину з місця” та “піднімання у сид” з положення лежачи на спині на початку року становив відповідно $163 \pm 12,87$ м і $39,6 \pm 5,32$ р.; в кінці року дані показники покращилися на 2% і 10% та становили відповідно $166 \pm 11,3$ м і $44,0 \pm 6,56$ р.

За показниками швидкості та спритності вірогідних відмінностей не виявлено, а лише спостерігається тенденція до покращення.

Показник швидкості при виконанні бігу на 100 м на початку року становив $17,3 \pm 5,34$ с. У кінці року студентки покращили результати на 2%, середній показник становив $16,5 \pm 4,59$ с. Показник спритності при виконанні човникового бігу 4×9 м на

початку року становив $11,3 \pm 1,77$ с. У кінці року результати покращилися на 2%, середній показник становив $11,1 \pm 0,87$ с. Середній показник гнучкості при виконанні вправи “нахил вперед” на початку року становив $10,7 \pm 2,67$ см; у кінці року студентки покращили результати на 10,8 %, середній показник становив $12,0 \pm 4,22$ см.

Виявилося, що студентки I–III курсів, які приймали участь у дослідженні, мають кращі показники сили, швидкості, витривалості, гнучкості, точності, координації рухів у порівнянні з студентками IV–V курсів. Пояснюється це тим, що на перших курсах у закладах вищої освіти навчальним планом передбачені систематичні заняття фізичного виховання, а на старших курсах такі заняття є факультативні, тобто відвідуються за бажанням. Студентки IV–V курсів, як правило, не виявляють бажання систематично займатися фізичними вправами, тому рівень їхньої фізичної підготовки різко зменшується.

Аналізуючи вітчизняну та зарубіжну літературу можна зазначити, що одним з пріоритетних видів фізкультурно-оздоровчої роботи для жінок є різновиди оздоровчої гімнастики. Мотиви які стимулюють студенток займатися саме різними видами гімнастики є можливість удосконалення форм фігури.

Чисельність і багатогранність засобів гімнастики є джерелом для створення нових видів і форм фізкультурно-оздоровчих занять. Незважаючи на це, в сучасній науково-методичній літературі недостатньо вивчена специфіка оздоровчої ефективності різноманітних видів гімнастики.

Наукові розвідки підтверджують, що висока ефективність занять багато в чому визначається мотиваційною установкою жінок. У нашому дослідженні ми поставили за мету з’ясувати основні мотиви жінок 18-20 років до занять оздоровчими видами гімнастики.

З метою вивчення мотивації жінок було проведено анкетування за допомогою розробленої нами анкети, яка містила наступні питання: чому людину приваблює певний вид оздоровчої гімнастики, який стаж і кратність відвідування занять у тиждень, а також перелік із шести мотивів, як найбільш розповсюджені серед осіб даної вікової групи. Респондентам пропонувалось проранжувати мотиви за порядком значущості.

Аналіз проведеного дослідження дав можливість констатувати той факт, що студентки, які займаються оздоровчими видами гімнастики, на перше місце ставлять бажання удосконалити форми фігури (46,7%), друге місце відводять зниженню ваги (20%), третє – розвитку фізичних якостей (13,2%), четверте – зміцненню здоров’я (10,0%), п’яте – підвищенню впевненості у собі (6,3%); останнє місце посідає мотив реалізації комунікативних потреб (4,8%) (табл. 2).

Таблиця 2

Мотиви, які спонукають жінок 18-20-ти років до занять оздоровчими видами гімнастики (%)

Мотиви					
Фізичний розвиток	Здоров’я	Удосконалення фігури	Впевненість у собі	Вага	Комунікативність
13,2	10,0	46,7	5,3	20,0	4,8

Проведене дослідження показало, що основним мотивом до занять оздоровчими видами гімнастики студентки визначають удосконалення форм фігури.

У результаті проведених досліджень нами виявлено, що у студенток, які займаються оздоровчими видами гімнастики, спостерігається вірогідне збільшення показників сили, витривалості, гнучкості.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження показало, що основним мотивом до занять оздоровчими видами гімнастики жінки визначають удосконалення форм фігури, зниження ваги, розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я, підвищення впевненості у собі.

Фізичний розвиток студенток, які займаються фітнесом та аеробікою, характеризується вірогідно більшим розвитком саме тих фізичних якостей, які безпосередньо розвиваються при виконанні специфічних вправ оздоровчих видів гімнастики, що зумовлює висновок про ефективний вплив занять оздоровчими видами гімнастики на фізичний розвиток студенток.

У цьому ракурсі предметом наступних досліджень доцільним є вивчення зміни морфо-функціональних показників та покращення працездатності у студенток I–III курсів під впливом фізичного навантаження.

1. Андрійчук О, Шевчук А, Самчук О, Хомич А. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень. Збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я / укладач А.В. Цьось, С.П. Козіброцький. 2019; 3 (31): 96-104.
2. Безверхня Г. В. Педагогіка фізичного виховання. Умань, 2013. 72 с.
3. Круцевич Т.Ю. Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с
4. Кіндрат В. К. Організація фізкультурної та спортивно-масової роботи в різних сферах суспільства : навч. посіб. / М-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України [та ін.]. Рівне: Волин. обереги, 2015. 258 с. : іл., табл. (Бібліотека молодого вчителя фізичної культури). Бібліогр.: с. 225–228.
5. Кашуба В, Імас Є, Руденко Ю, Хабінець Т, Лопаський С, Ватаманюк С. Стан біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку що займаються оздоровчим фітнесом. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2018; 31: 38-44.
6. Пантік ВВ, Захожа НЯ. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток студентської молоді. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А. В. Цьось, В. П. Романюк. 2017; 18: 36-40.
7. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, "Фест-Прінт", 2017. 179 с.

References

1. Andriichuk O, Shevchuk A, Samchuk O, Khomych A. Osoblyvosti fizychnoho u psykhohichnoho komponentiv zdorovia studentiv zalezno vid yikhnikh navchalnykh dosiahnen. Zbirnyk naukovykh prats Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Serii: Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia / ukladach A.V. Tsos, S.P. Kozibrotskyi. 2019; 3 (31): 96-104.
2. Bezverkhnia H.V. Pedagogika fizychnoho vykhovannia. Uman, 2013. 72 s
3. Krutsevych T.Yu., Vorobiov M.I., Bezverkhnia H.V. Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi: navchalnyi posibnyk. Kyiv: Olimpiiska literatura, 2011. 224 s
4. Kindrat V. K. Orhanizatsiia fizkulturnoi ta sportyvno-masovoi roboty v riznykh sferakh suspilstva : navch. posib. / M-vo osvity i nauky Ukrainy, In-t problem vykhovannia NAPN Ukrainy [ta in.]. Rivne: Volyn. oberehy, 2015. 258 s. : il., tabl. (Biblioteka molodoho vchytelia fizychnoi kultury). Bibliohr.: s. 225-228
5. Kashuba V, Imas Ye, Rudenko Yu, Khabinets T, Lopatskyi S, Vatamaniuk S. Stan bioheometrychnoho profilu postavy cholovikiv zriloho viku shcho zaimaiutsia ozdorovchym fitnessom. Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. 2018; 31: 38-44.
6. Pantik VV, Zakhosha NIa. Fizychni navantazhennia ta vidpochynok yak faktory vplyvu na fizychnyi rozvytok studentskoi molodi. Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport: zhurnal / uklad. A. V. Tsos, V. P. Romaniuk. 2017; 18: 36-40.
7. Tulaidan V. H., Tulaidan Yu. T. Praktykum z teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia. Lviv, "Fest-Print", 2017. 179 s.

Цитування на цю статтю:

Васкан ІГ, Єремія ЯІ, Комарова ТВ. Вплив занять оздоровчими видами гімнастики на організм жінок 18-20-ти років. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 24; 39: 18-23

Відомості про автора:

Васкан Іван Георгійович – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: i.vaskan@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-1725-3595>

Єремія Яна Ігорівна – асистент кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: y.yeremiia@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0003-1526-7261>

Комарова Тетяна Володимирівна – викладач кафедри фізичного виховання Заклад вищої освіти "Подільський державний університет" Україна)

e-mail: kafedrapdatu@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1260-2570>

УДК 37.016:796:032.2

doi: 10.15330/fcult.39.23-31

Ярослав Галан, Андрій Огнистий,
Катерина Огніста

АНАЛІЗ ЗНАНЬ З ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАХОДІВ ДЛЯ ДІТЕЙ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Олімпійська освіта – це один із впливових факторів розвитку сучасного покоління, оскільки вона є різноаспектною та охоплює різні галузі, насамперед фізичне виховання та педагогіку. Діти-переселенці потребують не лише матеріального захисту й забезпечення, а й підвищення рівня фізичних можливостей, рухової активності, що вплине на їхню загальну соціально-психологічну адаптацію. На основі дослідження ми отримали інформацію щодо місця і значення олімпійської освіти у процесі підвищення рівня рухової активності дітей-переселенців. Аналіз та опрацювання результатів анкетування дає підставу стверджувати, що олімпійська освіта на сьогодні посідає чільне місце у вихованні, пристосуванні дітей-переселенців до нових умов життя. Анкетування дітей-переселенців дало змогу виокремити основні моменти реалізації та впровадження олімпійської освіти в навчально-виховний процес, які потребують вирішення або доопрацювання. Дослідження дало змогу визначити критерії та аспекти, на основі яких будуть ґрунтуватися подальші дії та заходи, спрямовані на вирішення зазначеної проблеми, зокрема підтримку дітей-переселенців та створення умов для їхньої соціально-психологічної адаптації.

Ключові слова: олімпійська освіта, діти-переселенці, рухова активність, патріотизм, соціально-психологічна адаптація.

Olympic education is one of the influential factors in the development of the modern generation, as it is multifaceted and covers various fields, primarily physical education and pedagogy. Considering the modern living conditions faced by the modern generation, it is worth noting that children need the most support and help. The events of recent years have had a significant impact on the physical and psychological health of children. Immigrant children need not only material protection and security, but also an increase in the level of physical capabilities and motor activity, which will affect their general social and psychological adaptation. The **purpose** of the study: analysis of the state of psychological and physical health of immigrant children, highlighting the main issues of Olympic education as a leading factor in the formation of the foundations of a healthy lifestyle, increasing the level of physical activity, social and psychological adaptation to new living conditions. **Material:** the research was based on a questionnaire of children in secondary schools. **Research methods:** analysis and generalization of scientific and methodological literature, logical-theoretical analysis, comparative analysis, method of synthesis and systematization, methods of pedagogical diagnostics. **Results:** on the basis of an experimental study, we received information about the place and importance of Olympic education in the process of increasing the level of motor activity of migrant children. The survey was conducted by the public organization "YOUTH. SCIENCE. SPORT. HEALTHY MOVEMENT OF UKRAINE" during the events, the participants of which were migrant children from different regions of