

|    |   |       |       |       |       |       |       |       |       |
|----|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 22 | Товщина великого пальця                   | 1,771 | 0,138 | 0,013 | 1,823 | 0,118 | 0,020 | 0,026 | >0,05 |
| 23 | Товщина вказівного пальця (1 фаланги)     | 1,486 | 0,077 | 0,007 | 1,535 | 0,091 | 0,015 | 0,001 | >0,05 |
| 24 | Товщина вказівного пальця (2 фаланги)     | 1,667 | 0,140 | 0,014 | 1,695 | 0,099 | 0,016 | 0,136 | >0,05 |
| 25 | Товщина середнього пальця (1 фаланги)     | 1,504 | 0,078 | 0,007 | 1,544 | 0,104 | 0,017 | 0,009 | >0,05 |
| 26 | Товщина середнього пальця (2 фаланги)     | 1,615 | 0,113 | 0,011 | 1,639 | 0,090 | 0,015 | 0,133 | >0,05 |
| 27 | Товщина безім'яного пальця (1 фаланги)    | 1,413 | 0,075 | 0,007 | 1,461 | 0,106 | 0,018 | 0,002 | >0,05 |
| 28 | Товщина безім'яного пальця (2 фаланги)    | 1,519 | 0,090 | 0,009 | 1,550 | 0,092 | 0,015 | 0,044 | >0,05 |
| 29 | Товщина мізинця (1 фаланги)               | 1,329 | 0,082 | 0,008 | 1,371 | 0,130 | 0,022 | 0,014 | >0,05 |
| 30 | Товщина мізинця (2 фаланги)               | 1,435 | 0,092 | 0,009 | 1,469 | 0,087 | 0,014 | 0,028 | >0,05 |
| 31 | Положення великого пальця                 | 1,162 | 0,438 | 0,043 | 1,254 | 0,320 | 0,054 | 0,128 | >0,05 |
| 32 | Положення мізинця                         | 0,313 | 0,264 | 0,027 | 0,375 | 0,351 | 0,059 | 0,263 | >0,05 |
| 33 | Положення вказівного і безім'яного пальця | 0,236 | 0,321 | 0,032 | 0,130 | 0,410 | 0,069 | 0,060 | >0,05 |

Узагальнюючі дані, що одержані при дослідженні висококваліфікованих спортсменок можна стверджувати, що співвідношення довжини другого і четвертого пальців рук у представників різних видів спорту має певну диференціацію. На наш погляд, наявність співвідношення пальців рук за чоловічим типом, як правило, є характерним для спортсменок швидко-силових і силових видів спорту. У естетично спрямованих видах спорту (таких, наприклад, як художня гімнастика) та інших так званих „жіночих” видах спорту морфологічна будова формується за жіночим типом. Звідси ще в ранньому дитинстві дівчини орієнтуючись на морфологію руки можна зробити рекомендації щодо занять певною групою видів спорту.

#### ВИСНОВКИ

1. Визначені загально популяційні особливості морфологічної будови руки у жінок і чоловіків.
2. Зроблено порівняння морфологічної будови руки у жінок звичної популяції і кваліфікованих спортсменок.
3. Показано, що морфологія руки може бути генетичним маркером для визначення схильності жінок до спортивної обдарованості.
4. Знайдено закономірності будови морфології руки у жінок-спортсменок, що займаються різними видами спорту.
5. Зроблено рекомендації щодо системи індивідуального прогнозу спортивної обдарованості жінок.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамова Т.Ф. Пальцевая дерматоглифика и физические способности: Автореф. дис. докт. биолог. наук: 03.00.14. - М., 2003. -51с.
2. Никитюк Б.А. Генетические маркеры и проблемы конституции // Генетические маркеры в антропогенетике и медицине: Тез. 4-го Всесоюзного симпози. (28-30 июня 1988 г.). - Хмельницкий, 1983. - С. 4-19.
3. Олійник Р.В. Морфологічні критерії спортивного відбору: Навчально-методичний посібник для студентів ВНЗ факультету фізичного виховання та тренерів ДЮСШ / Р.В. Олійник. – Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2010. – 92 с.
4. Рогозкин В.А., Назаров И.Б., Казаков В.И. Генетические маркеры физической работоспособности человека // Наука в олимпийском спорте. -2005.-№ 2.-С. 97-100.
5. Селиверстова Г.П., Махнева С.Г. Методы прогнозирования функциональных резервов организма и возможных достижений человека в спорте // Теория и практика физ. культуры. - 2006. - № 5. - С. 30-31.
6. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики. - К.: Вища шк., 2004. -631с.
7. Сергиенко Л.П. Морфология руки как генетический маркер диагностики развития способности человека // Науковий вісник Волинського державного університету імені Лесі Українки. - 2005. - № 8. - С. 58-62.
8. Clerk P.J. The heritability of urtein anthropometric characters as ascertained from measurements of twins // Amer. J. Human Genet. – 1956. – Vol. 8. – P. 49–54.
9. Mannin J.T. The ratio of the 2-nd to 2-th digit length and performance in skiing // J. Sports. Med and Phys. Fitness - 2002. - Vol. 42. - No. 4. - P. 446 -450.
10. Osborne R.H., De George F.V. Genetic basis of morphological variation. An evaluation and application of the Twin Study Method. Cambridge (Mass.): Harvard Univ. Press, 1959. – 251 p.

УДК:796.035

Омельченко Т.Г.

Національний університет фізичного виховання і спорту

#### ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЖІНОК І ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ FITNESS BODY COMBAT

Розглянуто актуальну формування здорового способу життя жінок і зрілого віку. Обґрунтовано

доцільність використання засобів Fitness Boot Camp для формування здорового способу життя жінок I зрілого віку.

**Ключові слова.** Здоровий спосіб життя, Fitness Boot Camp, жінки I зрілого віку.

**Омельченко Т.Г. Формування здорового образу життя жінок I зрілого віку за допомогою Boot Camp.** Рассмотрено актуальную проблему формирования здорового образа жизни женщин I зрілого віку. Обосновано целесообразность использования средств Fitness Boot Camp для формирования здорового образа жизни женщин I зрілого віку.

**Ключевые слова.** Здоровый образ жизни, Fitness Boot Camp, женщины I зрілого віку.

**Omelchenko T.G. Healthy lifestyle women and means of mature age fitness body combat.** The actual formation of a healthy way of life and means of mature age body combat. The negative trend of declining overall level of women's health caused by many factors of socio-economic nature adverse the environment, unhealthy lifestyle, bad habits spread. To achieve positive changes in the health of women and adulthood by treatment impossible. In this regard, the actual process is a healthy lifestyle that reduces the risk of developing diseases in general. Healthy lifestyle depends mainly on the person, but also the state should create conditions for its formation, promotion and distribution. The main purpose of occupation is a Fitness Boot Camp to force people to increase their physical capabilities, "jump above the head." Coach at Fitness Boot Camp gives no commands and orders. Especially effective is the training for women and mature age who do not have the willpower, sustained motivation to regular physical activity sessions. In addition, the system of classes Boot Camp can dramatically change the behavioral characteristics of man, promotes self-organization, develops volitional qualities. BodyCombat - is intense and vigorous aerobics workout with elements of kick-boxing and other martial arts. In the classroom especially used techniques of karate, kickboxing. Systematic classes Fitness Boot Camp made significant changes in the lifestyle of women.

**Key words:** Healthy Lifestyle, Fitness Boot Camp, women and means of mature age

**Постановка проблеми.** Проблема збереження і зміцнення здоров'я жінок I зрілого віку була і залишається однією з найважливіших проблем людського суспільства [1,5,6]. Сучасний рівень урбанізації, науково-технічного прогресу та комфорту є причиною хронічного «рухового голоду», низького рівня рухової активності та напруженої психоемоційної сфери жінок I зрілого віку. Негативні тенденції зниження загального рівня здоров'я жінок обумовлені багатьма чинниками соціально-економічного характеру, несприятливим станом навколишнього середовища, нездоровим способом життя, розповсюдженням шкідливих звичок, наявністю полісиндромних станів. Досягнути позитивних змін у стані здоров'я жінок I зрілого віку шляхом лікування неможливо. У зв'язку з цим актуальним є процес формування здорового способу життя, який зменшує ризик розвитку захворювань взагалі. Формування здорового способу життя є набагато ефективнішою й економічно доцільнішою стратегією досягнення здоров'я, ніж постійне збільшення витрат на лікування наслідків нездорового способу життя, яке не забезпечує бажаного результату[3,4].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В останнє десятиліття посилилась увага до проблеми формування здорового способу життя як основи збереження здоров'я. Підтвердженням цьому є дослідження Футорного С.М., О.І. Воленка, Л.Г. Водогрєєва, В.П.Горашука, Е.К.Петровської, С.О.Юрочкіної [3]. Для залучення жінок до занять руховою активністю за сучасних умов життя, необхідно добирати такі види оздоровчо-рухової активності, які будуть не тільки ефективними для здоров'я, але й привабливими з емоційної сторони[2,8]. За останні 10 років у світовій індустрії фітнесу та рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності відбувся неймовірний стрибок. У зв'язку з ростом попиту споживачів на нові, цікаві та часом навіть дивні програми тренувань зароджуються все нові та нові напрями фітнесу. Одним із таких напрямів є американський напрям Fitness Boot Camp[8, 9]. У програму Fitness Boot Camp входить навчання навичкам самооборони і найпростішим бойовим прийомам. Boot Camp фітнес являє собою поєднання силових вправ і вправ на витривалість, що здійснюються інтервально. Основною метою занять Fitness Boot Camp є змусити людину перевищити свої фізичні можливості, «стрибнути вище голови». Тренер в Fitness Boot Camp віддає не команди, а накази, причому нерідко навіть на підвищених тонах. Для більшої достовірності спортивну форму іноді замінюють камуфляжем, а вправи виконують не в залі, а на вулиці - незалежно від погодних умов. Високий рівень популярності та ефективності використання Boot Camp спонукала американців створити аналогічну програму для широкого кола зацікавлених осіб. Особливо ефективним є тренування для жінок I зрілого віку, які не мають сили волі, стійкої мотивації щодо систематичних занять руховою активністю. Крім того, система організації занять Boot Camp може кардинально змінити поведінкові особливості людини, сприяє розвитку самоорганізації, розвиває волевільні якості, тощо. У зв'язку з цим Fitness Boot Camp можна розглядати як раціональний шлях формування здорового способу життя жінок I зрілого віку, що і підтверджує актуальність теми даної роботи.

**Мета дослідження:** обґрунтувати доцільність використання Body combat для формування здорового способу життя жінок I зрілого віку.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури, вітчизняного та зарубіжного досвіду з проблеми дослідження.
2. Дослідити особливості способу життя та визначити роль Body combat у формуванні здорового способу життя жінок I зрілого віку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.**

Громадські врешті-решт починає розуміти, що традиційна система охорони здоров'я майже безсила змінити зазначені тенденції]. Все більше з'являється доказів того, що медицина відіграє далеко не провідну роль в комплексі чинників, які визначають здоров'я людини. Попри щорічне збільшення фінансування системи охорони здоров'я, наукових

досліджень, зростання кількості лікарів та удосконалення лікувально-діагностичних заходів показники здоров'я населення не покращуються у відповідності з витратами. Наразі доведено, що головним чинником, який зумовлює стан здоров'я людей, є не рівень медичного обслуговування, а той спосіб життя, якого вони дотримуються. Вивчення світового досвіду показує різні підходи до розв'язання даної проблеми [4]. Наприклад у Японії розуміють, що здоров'я є важливим соціальним та економічним чинником, тому на підприємствах широко заохочуються всі заходи щодо його зміцнення та збереження. Так, нью-йоркська компанія "Аско" платить своїм співробітникам додатково 500 доларів за користування сходами, а не ліфтом, ще 500 доларів тим, хто кинув курити, і по 100 доларів за кожен фунт скинутої зайвої ваги. Імідж здорового, спортивного, привабливого керівника всіляко популяризується. Існує навіть така течія - "юппі" - молода людина, яка робить кар'єру завдяки престижному способу життя. Використання запропонованої практики дозволило досягнути залучити значну кількість осіб до систематичних занять руховою активністю. Однак, враховуючи складні економічні умови, що склалися наразі в Україні застосування даних підходів щодо залучення українців до систематичних занять руховою активністю є неможливим, тому необхідним є пошук альтернативних шляхів залучення.

Очевидно, що найефективнішим механізмом зниження показників захворюваності та смертності працездатної та репродуктивно активної частини населення є формування здорового способу життя, що включає адекватну рухову активність в органічному поєднанні з раціональним харчуванням, відмовою від шкідливих звичок, боротьбою з наслідками стресу та покращенням екологічного середовища [3,7]. На сучасному етапі діяльність з питань формування здорового способу життя широких верств населення не відповідає вимогам часу. Здоровий спосіб життя залежить переважно від самої людини, але водночас держава має створювати умови для його формування, популяризації та поширення. Таким чином, гостра необхідність формування стійких цінностей здорового способу життя зумовлена постійним зростанням захворюваності та погіршенням здоров'я жінок I зрілого віку. Отже, закономірно, що основні зусилля мають бути спрямовані на пропаганду і популяризацію здорового способу життя. Від 6 березня 2013 року Кабінет Міністрів України затвердив Загальнодержавну соціальну програму розвитку фізичної культури і спорту на 2013-2017 роки, яка спрямована на створення умов для впровадження ЗСЖ, залучення широких верств населення до занять руховою активністю [4].

BodyCombat – це інтенсивне і енергійне тренування аеробіки з елементами кік-боксу та інших бойових мистецтв. На заняттях особливо використовуються прийоми з карате, кікбоксингу, тайцзицюань і тейквондо. Під час цього тренування спалюються калорії, велика увага приділяється диханню, особливо працюють і зміцнюються м'язи рук, ніг, живота і сідниць. Під час цього тренування збалансовані рухи тіла допомагають формувати ідеальні лінії тіла, форми і гарантують відмінний настрій під час заняття. Тренування володіє рядом переваг, але є і протипоказання.

1. Тренування BodyCombat спалює зайвий жир, покращує метаболізм і зміцнює серцево-судинну систему.

2. Для занять не потрібно додаткове обладнання. Тренування можливо проводити навіть в домашніх умовах.

3. Вправи, які використовуються в BodyCombat, досить прості і зрозумілі. Немає таких складних зв'язок як, наприклад, в тай-бо.

4. За одне тренування ви спалюєте близько 700 калорій. Це відбувається завдяки чергуванню інтенсивних рухів, які задіє всі м'язи вашого тіла.

5. Програма регулярно оновлюється, кожні три місяці група тренерів LesMills створюють нові випуски тренувань BodyCombat. Тіло не встигає адаптуватися до навантаження, тому можна стверджувати, що заняття стають ще ефективніше.

6. Тренування розвиває координацію і гнучкість, покращує поставу і укріплює хребет.

Мінуси і обмеження:

1. Тренування дуже інтенсивне.

2. Програма чисто аеробна, розрахована тільки на схуднення, а не зміцнення м'язів. При бажанні мати гарний рельєф тіла, то тренування BodyCombatn еобхідно поєднувати з силовим тренуванням.

3. Небажано починати програму тим, хто має будь-які проблеми з хребтом або суглобами.

В процесі анкетування було виявлено основні особливості способу життя жінок I зрілого віку та визначено Fitness Boot Camp як найбільш дієвий засіб формування здорового способу життя. У табл.1 представлено структуру програми занять Fitness Boot Camp, яка розрахована на 6 місяців занять.

Таблиця 1

Структура програми занять Fitness Boot Camp

| Зміст                                   | 1 місяць | 2 місяць | 3 місяць | 4 місяць | 5 місяць | 6 місяць |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| загальна розминка                       | 5'       | 5'       | 5'       | 5'       | 5'       | 5'       |
| предстречінг                            | 5'       | 2'       | 2'       | 2'       | 2'       | 2'       |
| спеціальна розминка                     | 5'       | 5'       | 5'       | 4'       | 4'       | 4'       |
| відпрацювання блоків з бойових мистецтв | 20'      | 25'      | 30'      | 30'      | 30'      | 30'      |
| аеробний блок                           | 2'       | 3'       | 4'       | 5'       | 5'       | 5'       |
| заминка                                 | 2'       | 2'       | 1'       | 1'       | 1'       | 1'       |
| силовий блок                            | 15'      | 15'      | 10'      | 10'      | 10'      | 10'      |
| постстречінг                            | 4'       | 2'       | 2'       | 2'       | 2'       | 2'       |
| релакс                                  | 2'       | 1'       | 1'       | 1'       | 1'       | 1'       |

Систематичні заняття Fitness Boot Camp внесли суттєві зміни у спосіб життя жінок. З метою оцінки ефективності використання занять Fitness Boot Camp для формування здорового способу життя нами були визначені

критерії модифікації способу життя жінок I зрілого віку:

1. Систематичні заняття руховою активністю
2. Контроль за режимом та характером харчування
3. Відмова від паління
4. Зменшення вживання слабоалкогольних та алкогольних напоїв
5. Самоконтроль емоційного стану, розвиток стресостійкості
6. Потреба в активному відпочинку

Детальний аналіз кожного критерію свідчить про позитивні зміни, і дає підстави стверджувати про доцільність використання занять Fitness Boot Camp для формування здорового способу життя жінок I зрілого віку.

**ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.** В результаті дослідження обґрунтовано доцільність використання занять Fitness Boot Camp для формування здорового способу життя жінок I зрілого віку. В подальших дослідженнях планується розробка програм Fitness Boot Camp для жінок з різним рівнем фізичного стану.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Барзилович, Е.Ю. Популярная энциклопедия здорового образа жизни/ Е.Ю. Барзилович. – М.: МЭИ, 2000. – 251с.
2. Бойко Г.М. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності. / Г.М. Бойко/ Навч.посіб.- Ч. 1.- К.: «Талком», 2014.-165 с.
3. Романова Н.Ф. // Теоретичні аспекти розробки стандарту формування здорового способу життя / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка: збірник наукових праць. – Випуск 19. – Київ.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – 182 с. (С. 69–75).
4. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : сб. материалов ВОЗ / сост. Е. В. Имас, М. Д. Дутчак, С. В. Трачук. – К.: НУФВСУ, зд-во «Олимп.лит.», 2013. – 528 с.
5. Jenni Judd, C. James Frankish and Glen Moulton «Setting standards in the evaluation of community-based health promotion programmes – a unifying approach». – Health Promotion International. – 16.4 (2001): 367-379 s.
6. Public Health Agency of Canada [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.phac-aspc.gc.ca/index-eng.php>.
7. Stocols D., Pelletier K. R., Fieldings J.E. Integration of medical care and worksite health promotion. – JAMA, 1995; 273:1136-42.
8. Warner, Jennifer. "Top 10 Fitness Trends Picked for 2013". Web MD. 29 Oct 2012. 19 Jun 2013.
9. Davis, W Jackson; Wood, Daniel T; Andrews, Ryan G; Elkind, Les M; Davis, W Bart Journal of Strength & Conditioning Research. 22(5):1503-1514, September 2011. 19 June 2013.

**Ополонець І.**

**Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки**

#### ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ

*В статті описується метод визначення рівня рухової активності студентів на основі Міжнародного питальника рухової активності (IPAQ). За допомогою цього методу встановлено що високий рівень рухової активності мають лише 18,9 % студентів, тоді як у 63,8 % середній і в 17,3 % низький. Також виявлено що рівень рухової активності знижується з курсом навчання в напрямку його зростання.*

**Ключові слова:** метод, IPAQ студенти, рухова активність.

**Ополонець І.** **Определение уровня двигательной активности студентов ВУЗов.** В статье описывается метод определения уровня двигательной активности студентов на основе Международного опросника двигательной активности. С помощью этого метода установлено, что высокий уровень двигательной активности имеют лишь 18,9% студентов тогда как в 63,8% средний и в 17,3% низкий. Также выявлено, что уровень двигательной активности снижается с курсом обучения в направлении его увеличения.

**Ключевые слова:** метод, IPAQ студенты, двигательная активность.

**Ivan Opolonets Defining the level of physical activity of university students.** One effective means of maintaining and strengthening health is doing the recommended amounts of physical activity. However, to examine the extent to which various levels are practiced in reality, use of a valid and reliable method is necessary. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) described in this article is such a method. The basic procedures used for processing data obtained through use of this tool along with the steps taken to ensure the legitimacy of results are discussed. Adherence to these standards aids in avoiding no consensus results, and significant difficulties in their interpretation, subject to application of identical sampling and survey tools. Surveying the level of physical activity was conducted in three Ukrainian universities. In one university first through fourth year students participated and in two others first through fifth year students were surveyed. The total sample size was 1,161 students. Results of the study revealed that high levels of physical activity were achieved by only 18.9% of students, while 63.8% ranked moderate and 17.3% were considered low. A comparison of each university shows physical activity percentages do not have significant differences and are within 17 to 20 percent at the high level, 62-65 moderate and 15-20 percent low. According to an analysis of the levels of physical activity per grade in each university, the percentage of high levels increase in the second year from the level of first year students. However further examination of the dynamics involved demonstrates a decrease in high levels of physical activity with increasing academic year at the same time as an increase in low levels occur.