5. Калиниченко І. О. Використання проби Руф'є для оцінки функціональних резервних можливостей організму дітей 6 – 17 років. Наука і освіта. 2012. № 4. С. 82 – 86. URL:dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/13755

Хижняк Руслан

ОЦІНКА ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ З ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ТА СПОСІБ ЖИТТЯ ОФІСНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. *Встановлена ефективність Базової програми з пауерліфтингу для офісних працівників на підставі покращення показників «норми» індексу маси тіла, функціонально-резервних можливостей організму, загальних енерговитрат, високого та середнього рівня рухової активності та позитивний вплив на складові способу життя.*
Ключові слова: *пауерліфтинг, функціональний стан, спосіб життя, офісні працівники.*

Khyzhniak Ruslan. *Assessment of the impact of powerlifting classes on the functional condition and lifestyle of office workers in wartime conditions.*
Abstract. *The effectiveness of the Basic Powerlifting Program for office workers has been established on the basis of the improvement in indicators of the «norm» of the body mass index, functional and reserve capabilities of the body, total energy expenditure, high and medium levels of motor activity and a positive effect on lifestyle components.*
Key words: *powerlifting, functional status, lifestyle, office workers.*

Постановка проблеми. З 24 лютого 2022 року указом Президента України «Про ведення воєнного стану в Україні» (№64 від 24.02.2022) запроваджено воєнний стан, у зв'язку з військовою агресією російської федерації проти України, який визначає особливий правовий стан в нашій країні. В таких умовах відбулася різка зміна не тільки умов життя, а й умов праці населення нашої країни. Відбулася зміна у трудовому законодавстві і відповідно до Закон України «Про організацію трудових відносин в умовах воєнного стану» (№2136 від 19.07.2022), яка стосувалась укладанню договорів, зміни умов та місця робіт, відміни святкових днів, відміна відпусток для працівників критичної інфраструктури, тощо. Окрім впливу соціальних факторів зазначених вище, умови праці офісних працівників характеризуються впливом на організм фізичних факторів та напруженості праці [1, 2], працівники мають високий ризик багатьох хронічних захворювань, що знижує їх якість життя [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальновідомо, що дозована фізична активність є складовою здорового способу життя. Серед населення 18–69 років встановлено, що 53,5% осіб не займаються протягом доби працею пов'язаною з фізичною активністю. Серед них це 60,3% жінок і 47,0% чоловіків [4]. Одним із шляхів підвищення фізичної активності та професійної працездатності серед працездатного населення є заняття пауерліфтингом [5]. Проведені дослідження впливу занять в різних спортивних секціях доводять необхідність вивчення різних показників функціонального стану організму, оскільки реєструється позитивні зміни показників функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи та адаптації до транзиторної гіпоксії [6]. Актуальність проведення досліджень у напрямі популяризації, розробки, впровадження програм з пауерліфтингу для офісних працівників підтверджується Глобальним планом дій з фізичної активності (GAPPA) на 2018-2030 [7].

Мета дослідження – оцінити ефективність програми тренування з пауерліфтингу на підставі функціонального стану та складових способу життя в офісних працівників під час воєнного стану.

Для досягнення поставленої мети нами проведено опитування за спеціально розробленою анкетою, яка включала питання щодо поведінкових та біологічних факторів ризику; антропометричні показники; показники гемодинаміки (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск (АТ). Опитування проведено за допомогою Google.forms протягом вересня-грудня 2022 року. Опитано 22 осіб офісних працівників Сумської області. Експериментальну та контрольну групу склали 8 осіб. Фізичний розвиток оцінено за індексом маси тіла (ІМТ) відповідно стандартної методики. Систолічний об'єм визначено розрахунковим способом за формулою Старра. Функціонально-резервні можливості організму (ФРМ) оцінено за допомогою проби Руф'є. Загальні енерговитрати визначено за МЕТ. Математична обробка отриманих даних проведена за допомогою програми Statistica 6.0.

Результати дослідження. За результатами констатуючого етапу педагогічного експерименту, на підставі моніторингу показників функціонального стану організму та показників способу життя визначено контрольну та експериментальну групу дослідження. Експериментальна група пауерліфтерів-початківців прийняла участь у програмі базованій на трьох мезоциклах, розрахованих на 4 тижні та інформаційно-комунікаційній складовій щодо здорового способу життя. Перший мезоцикл – втягувальний, з метою освоєння техніки виконання вправ та стартової адаптації організму. Робота проводилася у діапазонах 12-15 повторень. Другий мезоцикл – базовий І, характеризується зменшенням діапазону повторень до 10-12 раз. Третій мезоцикл, базовий ІІ, відрізнявся від другого зменшенням діапазону повторень до 8-10 раз.

Результати оцінки зміни показників функціонального стану організму та рухової активності пауерліфтерів-початківців на формувальному етапі експерименту свідчать про позитивний приріст у наступних показниках: покращення значень «норми» ІМТ на 4,2% (t=2,5 $p\leq0,05$), зростання ФРМ на 38,7% (t=2,3 $p\leq0,05$), загальних енерговитрат на 42% (t=2,6 $p\leq0,05$), високого рівня РА на 18,4% (t=2,6 $p\leq0,05$), середнього рівня РА на 22,3% (t=2,8 $p\leq0,05$); зменшення показників «вище норми» ІМТ на 3,2% (t=2,9 $p\leq0,05$), низького рівня РА на 12,4% (t=2,9 $p\leq0,05$). Отримані результати свідчать про підвищення толерантності до фізичного навантаження, морфо-функціональних показників та посиленням окислювальних процесів у працюючих м'язах (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників функціонального стану організму та рухової активності пауерліфтерів-початківців на формувальному етапі експерименту

Показники	Контрольна група n= 8		Експериментальна група n=8	
	Середні значення	Приріст кінцевих показників	Середні значення	Приріст кінцевих показників
норма за ІМТ, кг/м	21,55±7,8	0,2%	22,44±8,8	4,2%
вище норми за ІМТ, кг/м	26,53±7,6	1,2%	27,23±8,6	- 3,2%
менше норми за ІМТ, кг/м	17,36±6,7	0,8%		
ФРМ, бали	14,6±7,4	0,8%	14,2±6,9	38,7%
ЧСС, уд. за 1 хв.	68,63±9,3	0,9%	69,23±7,2	0,6%
СО, мл	65,15±4,9	0,6%	66,08±5,1	0,7%
САТ, мм рт.ст.	116,59±4,5	0,2%	118,72±4,9	0,6%
ДАТ, мм рт.ст.	73,86±6,5	0,1%	75,76±7,5	0,4%
ХОК, л	4478,87±65,3	0,4%	4492,34±63,2	0,6%
Загальні енерговитрати, ккал	2349,5±45,6	1,2%	2154,2±52,4	42%
низький рівень РА, %	20,18±8,6	0,5%	18,61±6,9	-12,4%

середній рівень РА, %	61,4±7,2	1,2%	68,8±8,9	22,3%
високий рівень РА, %	18,41±7,4		12,59±9,2	18,4%

Аналіз впливу програми з пауерліфтингу для офісних працівників на показники спосіб життя свідчить про зниження поширеності тютюнопаління (11,4%) на 2,1% під кінець формувального експерименту (9,3%), зниження споживання алкоголю (70,18%) на 30,5%, зростання частки споживання фруктів на 65,7% та овочів на 45,7%, зниження споживання тваринних жирів на 27,7%.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Встановлена ефективність Базової програми з пауерліфтингу для офісних працівників на підставі покращення показників «норми» індексу маси тіла, функціонально-резервних можливостей організму, загальних енерговитрат, високого та середнього рівня рухової активності та позитивний вплив на складові способу життя. Перспективи подальших досліджень полягають в визначенням оптимальної структури побудови мезоциклів у процесі річних занять пауерліфтингом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Терещенко П. С Сучасні питання гігієни праці в офісних приміщеннях. *Український журнал медицини праці*. 2011. № 4(28). С. 22–26. URL: https://ua.ujoh.org/upload-files/doc/vydav/11-04/04.pdf
2. Назаренко В.І., Чебанова О.В., Мартиросова В.Г., Каракашян А.Н., Мартиновська Т.Ю., Чуй Т.С. Фізіолого-гігієнічна оцінка умов праці телефоністів сучасного цифрового зв'язку. *Український журнал медицини праці*. 2007. № 3. С. 49–56. https://doi.org/10.33573/ujoh2007.03.049
3. Nguyen T.M., Nguyen V.H., Kim J.H. Physical exercise and health-related quality of life in office workers: a systematic review and meta-analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2021. Apr 5.18(7). p. 3791. https://doi.org/10.3390/ijerph18073791
4. World Health Organization. STEPS Ukraine factsheet: Physical activity and sedentary behavior of adults aged 18–69 years. URL: https://cdn.who.int/media/docs/librariesprovider2/ukraine/physical-activity-sedentary-behaviour-of-adults-aged-18-69-years-highlights-from-steps.pdf?sfvrsn=a06e5200_2&download=true
5. Житницький А. О. Вплив занять пауерліфтингом на здоровий спосіб життя та фізичну підготовленість старших підлітків. *Молодий вчений*. 2018. № 7(1). С. 97-101. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_7(1)__23
6. Сухенко І. Зміни показників фізичного стану студентів під впливом занять у спортивних секціях. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. № 2(70), С. 91–96. https://doi.org/10.15391/snsv.2019-2.016
7. Global status report on physical activity 2022. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. URL: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363607/9789240059153-eng.pdf?isAllowed=y&sequence=1

Хомік Оксана

КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

ПВНЗ «Академія рекреаційних технологій і права», м. Луцьк

Анотація. *У статті розглянуто систему поглядів авторів щодо ефективного застосування методу кінезіотейпування в різних сферах людської діяльності, зокрема в спортивній та клінічній медицині. Розкрито сутність поняття «кінезіотейп». Описано унікальні властивості кінезіотейпів. Охарактеризовано сутність поняття «тейпування в легкій атлетиці. Визначено доцільність використання спортивного тейпування з метою зменшення вірогідності виникнення травм та підвищення функціональних можливостей відносно слабких ланок опорно-рухового апарату спортсменів-легкоатлетів.*

Ключові слова: *легкоатлети, кінезіотейпування, тренувальний процес, змагальний процес.*