

В. О. ЖУКОВ, П. С. КОЗУБЕЙ, Ю. О. УСАЧОВ

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОГО РЕЖИМУ СТУДЕНТОК РІЗНОГО СОМАТОТИПУ

Києво-Могилянська академія, Київ, Україна
Національний авіаційний університет, Київ, Україна

Вступ. Однією з найпривабливіших форм рухової активності внаслідок своєї ефективності і доступності є оздоровчий фітнес, основними пріоритетами засобів якого є зміцнення здоров'я, покращання фізичного стану організму, корекція компонентів статури, психологічна регуляція (Хоули Едвард, Дон-Френкс, 2004).

Проте повноцінна реалізація фізкультурно-оздоровчого потенціалу засобів фітнесу неможлива без урахування індивідуально-типологічних особливостей організму (Бин, 2004; Трачук, 2003). У зв'язку з цим метою дослідження є аналіз взаємозв'язку показників фізичного стану з індивідуальними соматотипами жіночої фітнес-аудиторії.

Організація і методи дослідження: аналіз спеціальної літератури; соціально- психологічні методи; визначення природних соматотипів за методикою Шелдона; визначення рівня фізичного стану; встановлення ризику розвитку серцево-судинних захворювань; антропометричні методи; педагогічне тестування, спостереження та констатуючий експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз представництва окремих соматотипів серед дівчат, які займаються оздоровчим фітнесом, дозволяє кон- статувати переважання ендоморфного (43 %) та екторморфного (35 %) типів, що співвідноситься з результатами анкетування стосовно негативної самооцінки їх представниць рівня свого фізичного стану та вираженої мотивації до його покращання. Соматотипи обстежуваного контингенту мають специфічну сукупність ознак, які достовірно різняться між собою. При цьому відмінності, виявлені в морфофункціональних показниках, найбільш статистично значущі у ендоморфного та екторморфного типів.

Висновки Для досягнення модельних параметрів статури, що відповідають сучасним есте- тичним вимогам, дівчатам екторморфного типу доцільно використовувати силові на- вантаження аеробно-анаеробної спрямованості на фоні висококалорійного збалансо- ваного харчування, що повністю компенсуватиме витрати енергії (витрати в процесі тренування — до 500 ккал, рекомендована компенсація — від 1700 ккал). Особам мезоморфного типу, які займаються оздоровчим фітнесом, схильним до надлишкової маси тіла, варто використовувати аеробно-анаеробні фізичні наван- таження з обов'язковим дотриманням принципів розвантажувально-дієтичного хар- чування (витрати 600 ккал, компенсація — 1400 ккал). Для осіб ендоморфного типу бажано отримувати навантаження переважно аеробного типу та режим харчуван- ня розвантажувально-дієтичного характеру (витрати — 700 ккал, компенсація — 1100 ккал).