

being sensitive and empathetic, at the same time challenging when appropriate.

When you work with people it is important to understand that everyone is different, with different health and fitness backgrounds, with different personalities and goals. That is why it is so important for a PT to be flexible and know when to push or take it easier. We are all very different and if something works for one person it might not necessarily work for another one. That is why a PT should be ready to completely change his pre-planned session to suit each client's individual needs and abilities.

There are so many pros and cons of being a personal trainer. Yes, it is hard work and it is very competitive, but it is your own business (unless you choose to work in a gym and be employed) and it gives you this freedom of being able to be your own boss and work as many hours as you want or are able to. It can be true that it doesn't give you much financial stability as the amount of clients you have can vary from month to month but from the other side, it is very rewarding as there is nothing more satisfying than helping other human beings to get fitter and healthier.

If you choose to become a PT you will never get bored, because no two days are the same. Each client every day brings you a new challenge. Each client's success is your own success and it is really fulfilling.

References:

1. <https://www.cimspa.co.uk/quals>
2. <https://www.exerciseregister.org/>
3. <https://nrpt.co.uk/become/introduction/index.htm>

Клапач О.І.¹ Гуль О.С.²

**ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТОК
ПЕРШОГО КУРСУ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

¹ *Тернопільський кооперативний торговельно-економічний коледж*

² *Тернопільський національний педагогічний університет
ім. В.Гнатюка*

Анотація. У статті подано результати дослідження фізичного розвитку студенток першого курсу ТНПУ. Оцінка рівня фізичного розвитку проводилася за показниками довжини

і маси тіла, окружності грудної клітки та розрахункових індексів.

Annotation. *The article presents the results of the study of physical development of students of the first year of TNPU. The assessment of the level of physical development was carried out on the indicators of length and weight of the body, the circumference of the chest and the calculation indices*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним з головних напрямків роботи навчальних закладів є діяльність, яка спрямована на збереження та зміцнення фізичного здоров'я молоді. Піклуватися про соматичне здоров'я, формувати розумові та фізичні якості покликане фізичне виховання та спорт [2,6].

Практична організація фізичного виховання студентської молоді регламентується Положенням про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах [3]. Із нього випливає, що одними із основних завдань системи фізичного виховання, яка функціонує у вищих навчальних закладах України, є залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами, забезпечення високого ступеню розвитку рухових здібностей, розширення морфологічних можливостей організму студентів, придбання знань, умінь і навичок, необхідних для майбутньої професійно діяльності.

Для вирішення пріоритетних завдань системи фізичного виховання, необхідно мати об'єктивні дані про дійсний та належний рівень фізичного розвитку студентів [4,7].

Фізичний розвиток визначається як природний біологічний процес зміни форм і функцій організму людини, який змінюється протягом усього життя й зумовлюється внутрішніми факторами, природним середовищем та соціальними умовами. Він відображає формування структурних і функціональних властивостей організму в онтогенезі [5].

Мета дослідження. Оцінити рівень фізичного розвитку студенток першого курсу Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

Організація дослідження. В педагогічному експерименті прийняло участь 60 студенток першого курсу Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

Виклад основного матеріалу. При оцінці морфологічного статусу першокурсниць вимірювались такі показники: довжина тіла, маса тіла, окружність грудної клітки

(ОГК). Для оцінки рівня фізичного розвитку використовувались антропометричні індекси, які характеризують взаємозв'язок між різними антропометричними показниками й станом дихальної та серцево-судинної систем: індекс пропорційності розвитку грудної клітки, масо-зростовий індекс Кетле, життєвий та силовий індекси.

Середньостатистичні значення морфологічних параметрів фізичного розвитку обстежених дають уявлення про стан фізичного розвитку студенток першого курсу та його відповідність віковим нормам (табл. 1).

Таблиця 1

Статистичні значення показників фізичного розвитку студенток I курсу (n-60)

Показники	\bar{x}	σ
Довжина тіла, см	164,6	2,09
Маса тіла, кг	58,8	4,73
Динамометрія, кг	22,6	2,60
Окружність грудної клітки, см	77,6	4,35
Індекс Кетле, г/см	357,2	3,14
Індекс пропорційності розвитку грудної клітки, %	47,1	2,78

У дівчат середній показник довжини тіла ($164,6 \pm 2,09$) знаходиться в межах вікової норми. Середній показник маси тіла вище норми для даних вікових груп – $58,8 \pm 4,73$ кг відповідно, хоча середні показники індексу Кетле ($357,2 \pm 3,14$) відповідають віковій нормі. Середні показники окружності грудної клітки студенток першого курсу – $76,6 \pm 4,35$ см, та індекс пропорційності розвитку грудної клітки $47,1 \pm 2,78\%$, відповідно знаходяться нижче вікової норми.

Нами зроблений аналіз розподілу студенток першого курсу на групи з низьким, нижче за середній, середнім, вище за середній та високим рівнями за показниками індексу Кетле та індекс пропорційності розвитку грудної клітки.

Більшість обстежених дівчат мають середній рівень фізичного розвитку за показниками індексу Кетле – 53,3 %. Серед дівчат – 21,7 % мають нижче за середній рівень. Низький рівень мають 6,7 % дівчат, вище за середній – 10 % та високий – 8,3 %, відповідно (табл. 2).

Таблиця 2

**Розподіл студенток I курсу на групи за показниками
Індексу Кетле, %**

Група	n - 60
Низький	6,7 %
Нижчий за середній	21,7%
Середній	53,3%
Вищий за середній	10 %
Високий	8,3 %

Треба відзначити, що багато обстежених дівчат мають нижче за середній та низький рівень фізичного розвитку за індексом пропорційності розвитку грудної клітки у 43,3 % , та 26,7 % відповідно. Середній рівень мають 21,7 % дівчат, вище за середній рівень – 5 %. Високий рівень мають лише 3,3 % дівчат (табл. 3).

Таблиця 3

**Розподіл студенток I курсу на групи за індексом
пропорційності розвитку грудної клітки, %**

Група	n - 60
Низький	26,7 %
Нижчий за середній	43,3 %
Середній	21,7%
Вищий за середній	5 %
Високий	3,3%

Аналізуючи показники серцево-судинної та дихальної систем дівчат можна зробити висновок, що показники артеріального тиску знаходяться в межах норми (дівчата АТ сист. – $113,9 \pm 6,12$ мм.рт.ст., АТ діаст. – $66,4 \pm 6,08$ мм.рт.с.). Середній показник частоти серцевих скорочень дівчат – $73,4 \pm 3,75$ уд·хв⁻¹, вище за вікові норми. Середнє значення ЖЄЛ

2664,3±266,67 мл. Цей показник відповідає нормі у всіх учасників дослідження.

Індекси фізичного розвитку відображають зв'язки між окремим антропометричними показниками та дають можливість оцінити якісні зміни у показниках фізичного розвитку (табл. 4).

Таблиця 4

Індекси фізичного розвитку студенток I курсу (n-60)

Показники	\bar{x}	σ
Життєвий індекс, мл·кг	45,3	2,79
Силовий індекс, %	38,4	2,65

Життєвий індекс показує відношення ЖЕЛ до маси тіла та свідчить про функціональні можливості системи зовнішнього дихання. Обстежені дівчата мають низький рівень життєвого індексу – 45,3±2,79 мл·кг. Норма 51-60 мл·кг.

Силовий індекс показує рівень сили згиначів кисті залежно від маси тіла. Аналізуючи дані наших досліджень ми виявили, що студентки першого курсу мають показники, що відповідають низькому рівню (38,4±2,65). Норма 41-45 %.

Підсумовуючи вище сказане ми можемо зробити наступні висновки:

1. Отримані результати вимірювань антропометричних характеристик морфологічного статусу студенток першого курсу та їх аналіз дозволяють констатувати, що контингент обстежених за своїм фізичним розвитком не за всіма показниками відповідає віковим нормам для студенток цього віку.

2. Більшість обстежених дівчат мають середній рівень фізичного розвитку за показниками індексу Кетле – 53,3 %. Серед дівчат – 21,7 % мають нижче за середній рівень. Низький рівень мають 6,7 % дівчат, вище за середній – 10 % та високий – 8,3 %, відповідно

3. Багато обстежених дівчат мають нижче за середній та низький рівень фізичного розвитку за індексом пропорційності розвитку грудної клітки у 43,3 % , та 26,7 % відповідно. Середній рівень мають 21,7 % дівчат, вище за середній рівень – 5 %. Високий рівень мають лише 3,3 % дівчат.

4. За показниками життєвого ($45,3 \pm 2,79$ мл·кг) та силового індексів ($38,4 \pm 2,65\%$) обстежені дівчата мають низький рівень фізичного розвитку.

Перспективи подальших досліджень. Отримані експериментальні дані будуть враховуватися в подальших дослідженнях нашої роботи.

Список літератури:

1. Андрійчук В. М. Закономірності формування показників фізичного розвитку юнаків під час навчання у вищих навчальних закладах: дис. ...доктора медичних наук : 14.03.01 / Андрійчук Віталій Михайлович . — Вінниця, 2017. — 325 с.

2. Кожедуб Т.Г. Інноваційні технології теоретичної підготовки з фізичного виховання учнів при переході з молодшої в середню школу / Т.Г. Кожедуб // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2014. - № 2. - С. 52-56

3. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах. Затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України 11.01.2006 N 4. Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 10 березня 2006 р. за N 249/12123.

4. Пластунов Б. А Фізичний розвиток студентів-першокурсників вищих навчальних закладів і чинники, що його формують / Б. А. Пластунов, М. О. Ковалів // Довкілля та здоров'я. - 2015. - № 3. - С. 66-74.

5. Сапожник О. Фізичний розвиток студенток вищого навчального закладу / О. Сапожник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту. ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т. ім. Лесі Українки, 2012. - № 4 (20) – С. 300 – 304.

6. Физическая культура: 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2010.

7. Шутєєв В. Належні норми фізичного розвитку студентської молоді / В'ячеслав Шутєєв // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 5(55). – С. 105–108.

8. Ясько Л. В. Оценка индекса масса тела у студентов специальной медицинской группы в процессе физического воспитания / Л. В. Ясько // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК. – 2014. – № 2 (40). – С. 135–138.