



## ВПЛИВ ГРУПОВИХ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ НА ОРГАНІЗМ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

Вікторія Кучеренко

Національний університет фізичного виховання і спорту України

### Аннотація

В статті розглядається вплив групових занять оздоровчим фітнесом на організм жінок зрілого віку, які мають різний рівень фізичного стану, фізичної підготовленості та мотивацію до використання цих занять. Представлено, для якого рівня фізичного стану жінок зрілого віку найбільш ефективні групові заняття оздоровчим фітнесом.

### Annotation

The article examines the impact of group classes in fitness and wellness for the body of mature age women who have different levels of physical condition, physical fitness and motivation to use these classes. Presented to a physical condition of women of mature age group classes are most effective wellness fitness.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Однією з пріоритетних завдань Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту є підвищення якості, фізкультурно-оздоровчих послуг, що обумовлено незадовільним станом здоров'я і рухової підготовки населення [2, 4].

На сьогоднішній день для жінок зрілого віку заняття фітнесом – це вимога часу, що дозволяє підтримувати себе в хорошій фізичній формі, бути впевненою у собі, а значить – вести повноцінний спосіб життя, перебувати в гармонії з собою і оточуючим світом, тобто бути фізично і психічно здоровою людиною [1, 4, 6]. Крім цього ми спостерігаємо бурхливий розвиток оздоровчого фітнесу, що розглядає здоров'я людини в тісному взаємозв'язку з рівнем його рухової активності, генетичними передумовами, енергетичним потенціалом і способом життя [5, 6].

Оздоровчі фітнес-програми, в тому числі групові заняття, є оптимальним засобом гармонійного розвитку жінок зрілого віку та залучення їх до здорового способу життя [3, 4, 5]. Що в поєднанні з раціональним харчуванням попереджають цілий ряд захворювань, у тому числі й хронічних.

Враховуючи широку популярність і поширеність оздоровчого фітнесу серед жінок зрілого віку,

доцільним є вивчення особливостей розвитку оздоровчого ефекту при заняттях груповими тренуваннями оздоровчим фітнесом, вивчення мотивації до занять оздоровчим фітнесом, розроблення практичних рекомендацій з комплексного використання оздоровчого фітнесу жінками зрілого віку з різним рівнем фізичної підготовленості та мотивації [2, 4, 6].

**Мета роботи** – вивчити ефективність групових занять оздоровчим фітнесом з жінками зрілого віку.

### Завдання:

1. Вивчити стан питання за даними спеціальної літератури про проведення групових тренувань оздоровчим фітнесом з жінками зрілого віку.

2. Дослідити показники фізичного стану жінок зрілого віку, що займаються оздоровчим фітнесом.

3. Оцінити оздоровчу ефективність групових занять оздоровчим фітнесом з жінками зрілого віку з різним рівнем фізичного стану.

**Методи та організація досліджень.** Для досягнення мети використовувалися загальноприйняті методи: аналіз даних спеціальної літератури; антропометричні методи дослідження; фізіологічні методи дослідження, метод прогнозування рівня фізичного стану за Е.А. Пироговою; педагогічні методи досліджень; методи математичної статистики.



Таблиця 1.

**Середньостатистичні значення функціональних показників серцево-судинної системи жінок зрілого віку на початку курсу занять, ( $\bar{x} \pm S$ )**

Показники	$\bar{x}$	S
ЧСС <sub>сп</sub> , уд/хв	87,17	8.85
АТ <sub>сист</sub> , мм рт ст	106,67	12,49
АТ <sub>діаст</sub> , мм рт ст	67,50	9,65
Індекс Руф'є, у.о.	7,28	2,94

У дослідженні брали участь 30 жінок зрілого віку з різним рівнем фізичного стану і лише 24 з них брали участь в дослідженні впливу групових занять оздоровчим фітнесом у фітнес-клубі "Sport Life" м. Києва.

**Результати досліджень та їх обговорення.** У результаті наших досліджень було з'ясовано, що основним мотивом, що спонукає жінок зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом є фактор зміцнення здоров'я (76,6 % респондентів) і корекції фігури (66,6 % респондентів), далі йдуть зі значним відставанням фактори корекції ваги – 26,6 % респондентів, спілкування – 13 % респондентів (рис. 1).

У всіх досліджуваних визначали рівень фізичного стану за методикою прогнозування фізичного стану Пирогової Е.А., це дозволило нам виявити, що 12,48 % мали низький рівень, 33,28 % – нижче середнього, 29,12% – середній, 20,96% – вище середнього, 4,16% – високий (рис. 2).

Індивідуальні значення ЧСС<sub>сп</sub> у 66,72 % обстежених жінок зрілого віку були вище (відставали від норми) або біля верхньої межі вікової фізіологічної норми. У решти жінок зрілого віку значення ЧСС<sub>сп</sub> перебували в межах вікової фізіологічної норми (табл. 1).

Слід зазначити, що значення АТ близькі до верхньої межі норми і перевищують її найчастіше відзначені у жінок мають більшу масу тіла від вікової норми.

При дослідженні фізичної працездатності за індексом Руф'є 16,4 % жінок мали задовільний рівень фізичної працездатності, 16,4 % жінок – середній рівень фізичної працездатності, 41,6 % жінок – добрий рівень фізичної працездатності та тільки 25,6 % жінок – високий рівень фізичної працездатності (табл. 1).

За період 6-місячного курсу групових занять оздоровчим фітнесом 41,7 % жінок зрілого віку підвищили рівень фізичного стану при цьому: з низького рівня фі-

зичного стану в нижче середнього перейшли чотири жінки; з нижче середнього рівня фізичного стану в середній рівень фізичного стану перейшли п'ять жінок, з середній у вище середнього дві жінки, а решта підтримували досягнутий рівень фізичного стану.

Оздоровча ефективність використання групових занять оздоровчим фітнесом залежить від вихідного рівня фізичного стану і вікових особливостей жінок зрілого віку.

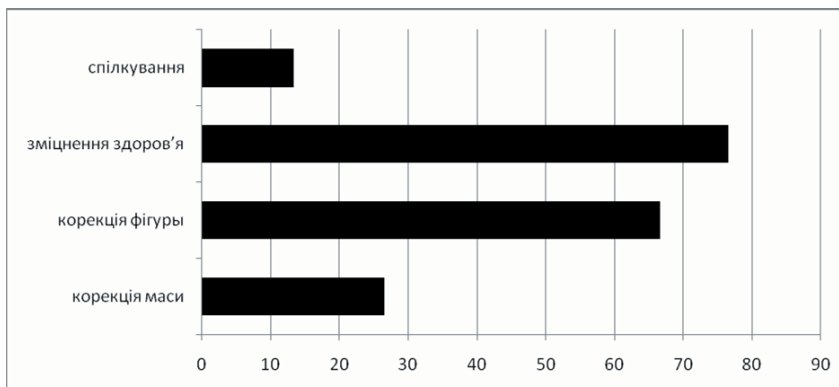
За даними анкетування переважна більшість респондентів відзначали поліпшення в прояві фізичних якостей, але, в першу чергу, у витривалості. Так само більшість жінок відзначили поліпшення свого психоемоційного стану.

У наших дослідженнях було визначено, що чим вище рівень фізичної працездатності та показників функціональних систем в межах фізіологічної норми, тим вище рівень фізичного стану у спостережуваних жінок зрілого віку.

**Висновки.**

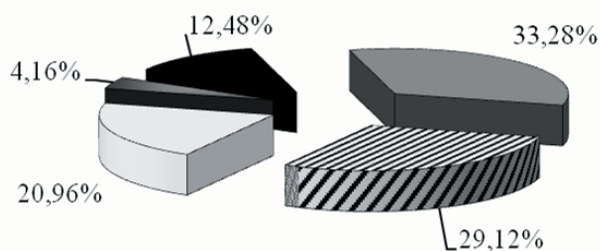
1. Аналіз спеціальної літератури виявив, що в практиці оздоровчих занять з жінками використовується широкий арсенал сучасних засобів, методів і форм рухової активності, до яких відносяться: аеробні заняття циклічними вправами (ходьба, біг, плавання, вправи на кардіо-тренажерах та інше), різні напрямки фітнесу (спінбайк-, сайклінг-, фітбол-, данс-, аква-, степ- та інші види аеробіки, пілатес тощо). Однак, незважаючи на всю їхню різноманітність, доводиться констатувати фрагментарний аналіз впливу занять оздоровчим фітнесом на організм жінок зрілого віку і недостатню вивченість мотивів спонукають їх займатися цим видом фізичних вправ.

2. У результаті наших досліджень було з'ясовано, що основним мотивом, що спонукає жінок



**Рис. 1. Пріоритети для жінок зрілого віку в заняттях оздоровчим фітнесом (%)**





■ низький; ■ нижче середнього; ▨ середній; □ вище середнього; ■ високий

**Рис. 2. Розподіл досліджуваних жінок зрілого віку за рівнями фізичного стану на початку курсу групових занять оздоровчим фітнесом, (%).**

зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом є фактор зміцнення здоров'я і корекції фігури. При цьому мотивацією до групових занять оздоровчим фітнесом у більшості жінок є можливість спілкування між собою, а не обмеженість фінансовому плані до персональних занять оздоровчим фітнесом.

3. Результати констатуючого експерименту дозволили виявити, що 12,48 % жінок зрілого віку мали низький рівень фізичного стану, нижче середнього рівень фізичного стану – 33,28 % жінок зрілого віку, середній рівень фізичного стану – 29,12 % жінок зрілого віку, вище середнього – 20,96 % жінок зрілого віку та високий рівень фізичного стану мала тільки одна жінка.

4. У наших дослідженнях при оцінці рівня фізичної працездат-

ності було виявлено, що по 16,4 % жінок зрілого віку мали задовільний і середній рівні, 41,6 % жінок – мали хороший рівень фізичної працездатності і 25,6 % жінок – високий рівень. При цьому, чим вище рівень фізичної працездатності, тим вище рівень фізичного стану у спостережуваних жінок зрілого віку.

5. Оздоровчий ефект, досягнутий у результаті використання занять фітнесом з жінками зрілого віку висловився у підвищенні рівня фізичного стану у 41,7 % жінок. Решта жінок – залишилися на тому ж рівні, але незначно поліпшили свої показники.

6. У результаті 6-місячного курсу групових занять оздоровчим фітнесом запропонована програма групових занять оздоровчим фітнесом виявилася най-

більш ефективною для жінок зрілого віку, які мають нижче середнього рівень фізичного стану.

Подальші дослідження будуть присвячені вдосконаленню методики проведення групових занять оздоровчим фітнесом з метою зміцнення здоров'я жінок зрілого віку.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
2. Круцевич Т.Ю. Рекреация у физической культуре разных групп населения / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олимпийская литература, 2010. – 248 с.
3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: пер. с англ. / К. Купер. – М.: ФиС, 1987. – 190 с.
4. Теория та методика фізичного виховання. / Під ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 424 с.
5. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. – М.: Коммерческие технологии, 2001. – 316 с.
6. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Хоули Эдвард Т., Френкс Б. Дон. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 376 с.

