

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ФІТНЕСУ НА СТАН ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК 30-32, 40-42 РОКІВ

Балабай К.В.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С.Сковороди

Вступ

Погана екологія, інформаційне та емоційне навантаження, стреси, неправильне харчування, надмірна вага, яка здатна спричинити появу захворювань чи дискомфорт, динамічний і в той же час малорухливий спосіб життя – це ті виклики з якими стикаються переважна більшість людей сьогодні. Однією із основних проблем XXI століття є надмірна вага серед населення, яка у свою чергу спричиняє появу серцево-судинних захворювань. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, більш як 30% населення планети мають надмірну масу тіла, серед них 16,8% – жінки, 14% – чоловіки. В Україні це 30% дорослого населення (у більшості країн Європи – 9–20%). З них близько 20% страждають від ожиріння. Очікується, що до 2025 р. ці цифри значно зростуть: ожиріння матимуть 40% чоловіків та 50% жінок планети. Всесвітня організація охорони здоров'я назвала ожиріння неінфекційною епідемією XXI ст. (Рассказов А.В., Варюшин К.А., под. ред. Максимова Л.В., 2016)

З метою зменшення негативних факторів, які здатні впливати на здоров'я людини все більше людей, у тому числі зрілого віку, обирають здоровий спосіб життя. Так за даними соціологічного онлайн опитування, проведеного компанією iVOX Ukraine, у якому взяло участь 1004 респондентів, 83% жінок та 80% чоловіків стверджують, що дотримуються здорового способу життя. Крім того, 49% респондентів зазначили, що регулярно займаються фізичними вправами (Електронний ресурс http://mmr.ua/show/ukrainsy_podderzhivayut_trend_zdorovogo_obraza_zhizni_issledovanie).

Беззаперечно, зайняття фізичними вправами є одним із фундаментальних компонентів здорового способу життя та засобом зміцнення здоров'я. Сьогодні “ринок спорту (спорт індустрія)” пропонує велике різноманіття спортивних напрямів як статичного так і динамічного направлення, які не рідко поєднані із супроводом музики. В залежності від уподобань, рівня фі-

зичного розвитку та стану здоров'я кожна людина має змогу обрати "свій вид спорту/фізичних вправ", які здатні задовольнити її бажання та позитивно впливати на фізичну, емоційну й психологічну сферу. Останнім часом в Україні та і в світі в цілому набирають популярності групові види зайняття фізичними вправами, або так званий фітнес. За даними дослідження проведеного експертами інформаційно-аналітичної платформи FitnessConnectUA, в Україні займаються фітнесом близько 1 млн 90 тис. осіб, що становить 2,6% від загальної кількості населення або іншими словами кожен сороковий українець займається фітесом. Крім того, за даними дослідження вищезазначеної платформи в Європі у фітнес клубах та оздоровчих закладах займається близько 60 млн осіб (Електронний ресурс <http://fitnessconnect.com.ua>).

Беззаперечно, даний показник активності громадян вражає, враховуючи ще й той факт, що ринок фітнесу в Україні ще тільки починає встановлюватися.

Фітнес програми є популярними серед жінок, які мають намір схуднути та покращити свій фізичний стан.

Мета дослідження – встановити, яким чином заняття фітнесом протягом двох місяців можуть вплинути на масу тіла жінок. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс загальнонаукових методів. Зокрема було використано методи узагальнення, угруповання та аналізу.

Матеріали і методи

Організація дослідження. Дослідження проводились в спортивному клубі Кінг м Харкова. В них приймали участь 2 групи жінок віком 30-32 р. та 40-42 р. Всі жінки, що прийняли участь у дослідженні, були здорові та дали згоду на проведення дослідження.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, тестування і методи математичної статистики. Аналіз і узагальнення даних науковометодичної літератури, тестування, методи математичної статистики. Рівень фізичної підготовленості визначався за показниками рівню прояву основних фізичних якостей.

Обчислювались такі параметри: середнє арифметичне значення величини (M); помилка обчислення середньої арифметичної величини (P). Оцінка вірогідності різниці статистичних показників проводилась за критерієм Стюдента.

Результати дослідження та їх обговорення

Результати оцінки тренування жінок 2-х груп покращуються і ці відмінності носять достовірний характер ($p < 0,5$). За більшістю тренувань жінки 2-х груп поліпшували показники. Незмінних параметрів у дослідженні не виявлено, усі показники покращилися.

Досліджувані мають кращу підготовленість за результатами ($p < 0,5$), а також мають кращі показники маси тіла та функціонального стану дихальної та серцево-судинної системи. Порівняння показників початкового та підсумкового аналізу показало що ЧСС та маса тіла змінилися в позитивну сторону для жінок 2-х груп.

Висновки

Групові програми тренувань є ефективними і стимулює позитивні функціональні зміни організму, що формуються, та активновпливають на корекцію фігури.

Оздоровчий фітнес повинен забезпечувати достатній і необхідний рівень технічної та фізичної підготовленості, які спрямовані на забезпечення формування та розвитку гарного самопочуття та формування здорового способу життя.

Литература

- Українці підтримують тренд здорового образу життя [Електронний ресурс] – Режим доступу : http://mmr.ua/show/ukrainsy_podderzhivayut_trend_zdorovogo_obraza_zhizni_issledovanie.
- Дослідження ринку фітнес-послуг України 2018: [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://fitnessconnect.com.ua>.
- Енциклопедія фізичної підготовленості [Захаров Е.Н, Королев А.А, Сафонов А.К]. – М.: «Освіта», 1994. – 220 с.
- Беляк Ю. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: методичні рекомендації для студентів / Ю. І. Беляк. – Т1. 2005. – 61 с.
- Санько О.К. Пристрій для вимірювання частоти серцевих скорочень людини / О.К. Санько. Вісник Київського політехнічного інституту, 2016. – 27 с.
- Методические указания по жиросжигающим тренировкам [Расказов А.В., Варюшин К.А., под. ред. Максимова Л.В.] // Саратовский государственный технический университет. – 2016. – С 7-11.
- Т.Ю. Круцевич. Теория и методика физического воспитания / Круцевич Т.Ю. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т1. – С. 342- 346.
- Фізична підготовленість жінок з різним компонентним складом маси тіла [Берездюк О., Фурман Ю.] // Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. – 2014. №18. – С. 26-27.
- Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Збірник наукових праць випуск 18 [Дяченко А., Хоронжевський Л.] // Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. – 2014. №18. – С. 83-85.

- Пацалюк К. Технологія проектування і оптимізації рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчого клубу // Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. – 2014. №18. – с 223.
- Индекс массы тела для женщин: расчет, норма и важность показателя : [Электронный ресурс] – Режим доступа : https://ukr.segodnya.ua/lifestyle/food_wellness/indeks-massy-tela-dlya-zhenshchin-raschet-norma-i-vazhnost-pokazatelya-1017933
- Сайкина Е. Г. Фитнес в системе физической культуры // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – С. 182-184.
- Спортивное питание: состояние вопроса и актуальные проблемы [Арансон М. В., Португалов С.Н.] // Вестник спортивной науки. – 2011. – с 35.
- Медико-биологические аспекты восстановления в профессиональном и любительском спорте [Ачкасов Е. Е., Машковский Е. В., Безуглов Э. Н., Предатко К. А., Николаева А. Г.] // Медицинский вестник Северного Кавказа. – 2018. – С. 127-129.
- Береснев Е.А. Функциональный тренинг : раздаточный материал для семинара по функциональному тренингу / Е.А. Береснев. – Москва. 2011. – с 17.
- Акулова В. Підходи до побудови профілактико-оздоровчих занять жінок другого зрілого віку // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. № 4. – С. 7-10.
- Белокопытова, Ж.А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике // – НУФВСУ, Киев. – 2006. – с 21.
- Гамалий Н.В. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании женщин первозрелого возраста // Н.В. Гамалий, – 2009. С. 33-40.
- Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я // Медичний центр фізичної терапії та медицини болю «Інново». – 2016. – С. 16-17.
- Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок [Данилевич, М.В., Грибовська, І.Б., Веретко, І.А.] // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: зб. наук. Матеріалів. – Львів. – 2006– С. 44-48.