

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ З ФУНКЦІОНАЛЬНИМ ОБЛАДНАННЯМ ViPR ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Хуртенко Оксана, Хоронжевський Леонід

Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

У статті проведений аналіз сучасних фітнес напрямків в оздоровчому тренуванні жінок першого зрілого віку. Охарактеризовано та досліджено вплив оздоровчо-тренувальних занять з використанням функціонального обладнання ViPR на фізичну підготовленість жінок першого зрілого віку. Наведені результати педагогічного експерименту та охарактеризовані основні етапи експериментальної програми.

The article analyzes modern fitness directions in the health training of women of the first mature age. The influence of health training sessions using the functional equipment of ViPR on the physical fitness of women of the first mature age was characterized and researched. The results of the pedagogical experiment are presented and the main stages of the experimental program are described.

В статті проведено аналіз сучасних фітнес напрямків в оздоровчій тренувальній програмі першого зрілого віку. Охарактеризовано та досліджено вплив оздоровчो-тренувальних занять з використанням функціонального обладнання ViPR на фізичну підготовленість жінок першого зрілого віку. Приведені результати педагогічного експерименту та охарактеризовані основні етапи експериментальної програми.

Ключові слова:

жінки, перший зрілий вік, оздоровчий фітнес, функціональне обладнання ViPR.

women, first mature age, health fitness, functional equipment of ViPR.

женщины, первый зрелый возраст, оздоровительный фитнес, функциональное оборудование ViPR.

Постановка проблеми. Фітнес являє собою окрему галузь діяльності суспільства, яка задовольняє прагнення людини у покращенні власного здоров'я та підвищенні якості життя за рахунок спеціально організованої рухової активності. Розвиток фітнес-індустрії спричинив урізноманітнення змісту фітнес-програм. Сьогодні фітнес-програми задовольняють різним потребам – сприяють корекції постави і тілобудови, усувають надмірну масу тіла, відновлюють психоемоційний стан і т.п. В заняття включають засоби з різних видів спорту, які можуть бути цікавими для певних верств населення.

Зниження рівня фізичного здоров'я населення України, особливо жінок, протягом останніх десятиріч розглядалося в основному як результат несприятливої дії соціально-економічних та екологічних умов. Однак, негативний вплив на стан організму жінки може посилювати прагнення за будь-яку ціну зробити фігуру, вигляд якої нав'язано інформацією масмедіа [7].

Аналіз останніх літературних джерел. Особливості фізичного стану жінок вивчали багато науковців та фахівців із різних напрямів фітнесу та оздоровчо-рекреаційної рухової активності [2,5,9,10], але Томіліна Ю. в якості ефективного і оздоровчого засобу фітнесу запропонувала аналіз фізичного стану жінок, які займаються за напрямками ментального фітнесу та пілатесу. Які у тому числі є актуальними та своєчасним, як необхідне підґрунтя програмування фітнес-програм як у персональному, так і у груповому форматі [8]. За даними зробленого аналізу, було засвідчено, що заняття пілатесом сприяють гармонізації фізичного розвитку і нормалізації масо-ростових показників.

Ще один напрямок фітнесу розглядає Корносенко О.К. [4]. За представленими нею даними, більшість фітнес-програм носить аеробний характер і які за результатами

досліджень розширюють функціональні і адаптаційні можливості організму, сприяють підвищенню опірності несприятливим умовам довкілля, профілактиці атеросклерозу, зменшенню ризику виникнення і розвитку коронарної хвороби серця.

Серед сучасних систем оздоровчо - фізкультурних занять із особами жіночої статі все більш популярними стають інноваційні види рухової активності у воді [1,3,6]. У дослідженнях зарубіжних авторів (E. Howley, 2000; O. Brian Teri, 2001; M. H. Williams, 2003) велика увага приділяється проблемам організації занять оздоровчим плаванням і аквафітнесом, складання програм і умов їх проведення.

Унікальну можливість проведення аеробної частини заняття в положенні сидячи на пружній та рухомій поверхні м'яча пропонують дослідники фітбол аеробіки. Зміст програми фітбол-аеробіки будується за принципами класичної та силової аеробіки. Вправи виконуються по-різному: у русі, тримаючи м'яч у руках; сидячи на м'ячі або опираючись на нього різними частинами тіла; у партері при постійному контакті з м'ячем [7,11].

Напрямок функціонального фітнесу не є виключенням, тому **метою статті** є аналіз ефективності впровадження фітнес-програм на прикладі використання функціонального обладнання ViPR в оздоровчо - тренувальний процес жінок першого зрілого віку.

Методи дослідження – анкетування, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Наше дослідження було проведено на базі фітнес клубу активного відпочинку «Спорт лайф» у м. Вінниця за участю 10 жінок, які займаються силовим оздоровчим фітнесом (КТ) і 10 жінок, яким було запропоновано пройти тренування з використанням обладнання ViPR (ЕГ).

З метою вивчення інтересів до рекреаційно-оздоровчих занять нами було проведено анкетування.

В анкетуванні прийняли участь 20 жінок першого періоду зрілого віку, середній вік яких склав 26 років. Як виявило анкетування, з загальної кількості 26,67% жінок займається менше року, 46,66% - менше 3-х років та 26,67% - більше 5-ти років.

При визначенні частоти відвідувань жінками спортивного клубу було визначено, що 20% жінок відвідують зал 1 раз на тиждень. 13,33% – 2 рази на тиждень, 53,33% – 3 рази на тиждень і тільки 13,33% відвідують зал кожного дня. Причини того, що жінки рідко відвідують зал полягають, як правило, у недостатній кількості часу, менше за відсутністю бажання.

В процесі дослідження нами визначено за яких обставин людина починає займатися у фізкультурно-оздоровчому клубі, і що заважає цим заняттям. Найбільш поширеними причинами, які спонукають до занять фізичною активністю жінок першого зрілого віку є поліпшення стану здоров'я – 46,67%, підвищення рівня фізичної підготовленості – 26,67%, зниження ваги – 20% і тільки 6,66% зняття відчуття стресу та напруги.

Отримані дані свідчать про те, що більша кількість відвідувачів замислюється над тим, щоб покращити стан свого здоров'я, ніж знизити вагу, що підтверджує необхідність та доцільність кондиційного тренування.

Говорячи про стан здоров'я, нами було виявлено, що більшість жінок не має проблем зі здоров'ям, що склало 53,33%, декілька жінок мають проблеми зі спиною – 26,67% і 20% мають проблеми з колінами.

Найбільш популярними заняттями, які жінки відвідували до ViPR був силовий тренінг – 40%, аеробні заняття – 33,33% і тільки 26,67% жінок не займались спортом та не відвідували занять.

На питання, які якості жінки хотіли б удосконалити та покращити в ході занять ViPR, більшість – 53,33% відповіла, що бажають покращити рухливість, витривалість бажали покращити 26,67% і 20% бажали покращити силові показники.

З огляду на те, що існує взаємозв'язок між фізичним здоров'ям людини й здатністю проявляти якісні параметри рухової діяльності, ми вважали за важливе дослідити такі показники, як: силу м'язів-згиначів пальців правої та лівої рук; швидкість; вибухову силу; спритність; силову динамічну витривалість м'язів плечового поясу, швидкісно-силову витривалість м'язів черевного пресу та активну гнучкість хребта.

Тестування фізичної підготовленості жінок проводилося у другій половині дня після розминки. Перед проведенням тестування враховувалося самопочуття досліджуваних та зосереджувалася їхня увага на досягненні максимальних результатів.

Для того, щоб побудувати ефективну фітнес-програму, необхідно розрахувати оптимальну кількість показників, які зможуть відобразити реальну картину фізичного стану клієнтів. Тим самим впливаючи на вибір вправ, що увійдуть до складу програми. При складанні програми були враховані дані розрахованих показників фізичного стану організму учасниць експерименту. Але особливістю функціонального обладнання ViPR є те, що учасники з будь-яким рівнем підготовленості можуть приймати участь у тренуваннях. Оскільки всіма учасниками виконується одна і та ж вправа з прогресією чи регресією, в залежності від можливостей кожного.

Метою підготовчого періоду, який продовжувався два місяці – була адаптація клієнтів до нового обладнання, вивчення ключових правил роботи з ViPR, вивчення правильної техніки виконання вправ, підготовка учасників тренування до швидкісної та швидкісно-силової роботи та врахування особливостей стану здоров'я кожного з клієнтів.

Після адаптації клієнтів до тренувального процесу з новим функціональним обладнанням, покращення їх техніки та покращення фізичного самопочуття, була розроблена програма основного періоду. Його ціллю була прогресія до вже існуючого навантаження, покращення фізичних якостей, підготовленості та фізичного стану.

Для третього періоду – підтримуючого також була розроблена програма, але її наповнення відрізняється від двох попередніх, тому що її доповнили більш рухливими вправами та взаємодією з партнерами – тобто роботою в парах.

Впровадження експериментальної програми з функціональним обладнанням ViPR для покращення фізичної підготовленості жінок, що займаються силовим фітнесом дозволило зробити висновок про позитивні зрушення в усіх тестових вправах учасниць експериментальної групи (табл.1)

Таблиця 1

Тестові вправи	КГ (n =10)				ЕГ (n =10)			
	I етап $\bar{x} \pm S$	II етап $\bar{x} \pm S$	p	%	I етап $\bar{x} \pm S$	II етап $\bar{x} \pm S$	p	%
Біг 30 м з високого старту (с)	6,8±0,08	6,76±0,7	>0,05	0,6%	6,8±0,05	6,3±0,05	<0,05	7,4%

Продовження табл. 1								
Стрибок у довжину з місця (см)	150,74 ±0,46	151,7 ±0,52	>0,05	0,64%	150,49 ±0,42	153,8 ±0,51	<0,05	2,19%
Згинання-розгинання рук від гімнастичної лави (к-ть разів)	8,2±0,52	10,2±0,39	<0,05	24,4%	8,1±0,2	13,3±0,45	<0,05	64,2%
Човниковий біг 4x9 м	12,97±0,06	12,94±0,06	>0,05	0,2%	12,95±0,08	12,92±0,06	>0,05	0,2%
Нахил вперед з положення стоячи (см)	6,34±0,07	6,47±0,07	>0,05	2%	6,33±0,07	7,01±0,05	<0,05	10,7%
Згинання-розгинання ніг лежачи на спині за 15 сек (рази)	12,6±0,5	13,9±0,52	<0,05	10,3%	12,6±0,48	17,2±0,63	<0,05	36,5%
12 хвилинний тест Купера	2568±0,52	2570±0,55	>0,05	0,08%	2566±0,52	2593±0,56	<0,05	1,05%

Таким чином, учасниці експериментальної групи за досліджуваний період істотно покращили результати в тестах, які характеризують рівень їх фізичної підготовленості. В той же час, у жінок контрольної групи позитивна динаміка по більшості тестів була незначною.

Отже, за ступенем приросту показників фізичної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку найбільш ефективною виявилася програма занять з включенням функціонального обладнання ViPR.

Висновки. Аналізуючи отримані дані, бачимо, що більшість жінок першого періоду зрілого віку зацікавлені в покращенні стану свого здоров'я, і зниженні ваги, а також в покращенні фізичної підготовленості. Прирости показників усіх тестів в експериментальній групі були достовірно краще, ніж у контрольній групі, що може служити доказом переваги застосування функціонального обладнання ViPR на заняттях з оздоровчого силового фітнесу.

Список використаних літературних джерел:

1. Гоглювата Н. О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого зрілого віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення". Олегівна; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2007. 19 с.
2. Івчатова Т. В. Корекція статури жінок першого зрілого віку з урахуванням індивідуальних особливостей геометрії мас їх тіла: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту. Київ, 2007. 21 с.
3. Казакова Н.А. Аквааэробика как нетрадиционное средство для улучшения физического состояния студенток. Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2007. № 6 (28). С. 36-41

4. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112(3). С. 228–232.

5. Осіпов В. Оптимізація фізичного стану жінок зрілого віку засобами інноваційних фітнес-технологій. 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. 305–310.

6. Сальникова С. В. Удосконалення фізичного стану жінок 30-49 років шляхом комплексного застосування аквафітнесу і методики ендогенно-гіпоксичного дихання : дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Вінниця, 2016. 229 с.

7. Сологубова С. В. Оптимізація різних видів фітнес-тренування жінок 25–34 років. Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. ІХ Міжнар. наук. конгр. К., 2005. С. 618.

8. Томіліна Ю. Особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку, які займаються пілатесом. Молода спортивна наука України. 2016. Т.4. С. 153-157

9. Фурман, Ю. Анализ оздоровительных технологий, используемых в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2013. Вип. 9. С. 63–68

10. Хуртенко О. Види фітнесу в системі оздоровлення жінок різного віку. Оксана Хуртенко. Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». 2011. №11. С. 84–88.

11. Хуртенко О. Характеристика фитбол-аэробики как инновационной фитнес технологии в тренировочном процессе юных гимнасток. Актуальные научные исследования в современном мире. 2018. №1. С. 44–49.