

Тетяна Гнітецька , Венера Кренделева, Ірина Міткевич

**Порівняльний аналіз впливу різних фітнес-програм
на фізичний стан жінок 21-35 років**

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

Анотація. Стаття присвячена порівняльному аналізу впливу сучасних фітнес-програм на морфофункціональний стан жінок першого зрілого віку.

Ключові слова: фітнес-програми, жінки першого зрілого віку, фізичний стан, порівняльний аналіз.

Аннотация. Статья посвящена сравнительному анализу влияния современных фитнес-программ на морфофункциональное состояние женщин первого зрелого возраста.

Ключевые слова: фитнес-программы, женщины первого зрелого возраста, физическое состояние, сравнительный анализ.

Summary. The article is devoted the comparative analysis of influence of the modern programs of fitness on the morfofunkcional state of women of the first mature age.

Key words: programs of fitness, women of the first mature age, physical fitness, comparative analysis.

Постановка проблеми. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології нині користуються високою популярністю серед жінок зрілого віку. Відомо, що за ознакою кількості видів рухової діяльності розрізняють фітнес програми, що ґрунтуються на: а) одному; б) декількох видах рухової діяльності; в) на поєднаннях видів рухової активності з різними факторами здорового способу життя. За спрямованістю фітнес-програми поділяють на такі: а) види аеробної спрямованості (аеробіка, оздоровча ходьба, спінбайк-аеробіка (на велотренажерах), на кардіотренажерах та ін.); б) оздоровчі види гімнастики (степ-аеробіка (на спеціальних степ-платформах), фітбол-аеробіка (на спеціальних м'ячах), танцювальна аеробіка (стилі: хіп-хоп, аероданс, латина,

сіті-джем та ін.); в) види силової спрямованості (культуризм, атлетична гімнастика, каланетика); г) на поєднанні видів гімнастики і силової спрямованості (шейпінг, система Пілатеса); ґ) види рухової активності у воді (аквастеп, акваджогінг і т.д.); д) рекреативні види рухової активності та ін. [10]. Вони можуть організовуватися з метою оздоровчо-кондиційного або спортивно-орієнтовного вдосконалення людини, в організованих групових або індивідуальних заняттях. Велика різноманітність видів рухової діяльності дає можливість творчого підходу до формування змісту фітнес-програм. З іншого боку, широкий арсенал фітнес-програм може викликати труднощі при виборі такої їх спрямованості, що найбільше задовольняє персональні інтереси жінок. Тому дослідження ефективності різних варіантів фітнес-програм залишається актуальною науковою проблемою.

Аналіз останніх досліджень свідчить, що питання організації і методики фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку вивчали достатньо значне коло вітчизняних і зарубіжних науковців.

Зокрема, дослідження Солодовіченко О.Є. [8], О.С. Губаревої [за 1], Н. М. Ковальчук [4] С.В. Сологубової [7] дають змогу простежити ефект впливу оздоровчих занять в структурі яких поєднуються засоби: 1) комплексного використання різних видів гімнастики; 2) ритмічної гімнастики і оздоровчого бігу; 3) легкоатлетичних, загальнорозвиваючих вправ та плавання; 4) аеробіки, вправ з предметами, на тренажерах, дихальних вправ та Хатха-йоги.

В.Ю. Давидов, А.І. Шамардін, Г.О. Краснов [за1] пропонують для жінок комплексну програму занять аквафітнесом. Дослідження Н.М. Баламутової, Л.В. Шейко, І.П. Олейнікова [2] висвітлюють ефективність оздоровчих тренувань плаванням для жінок різних вікових груп. А. Яценко, О. Майданюк, Н. Гоглювата [11] вивчали вплив занять аквааеробікою на стан мозкового кровообігу у жінок 21–35 років.

Дослідження Ю.І. Таран [9], В.Г. Ареф'єва [1] приурочені систематизації й аналізу сучасних фітнес-програм, що використовуються в оздоровчій фізичній культурі для жінок першого зрілого віку.

Дисертаційне дослідження Т.В. Івчатової [3] розкриває проблему корекції тілобудови жінок першого зрілого віку з врахуванням індивідуальних особливостей геометрії мас їх тіла.

Грунтовну систематизацію й аналіз сучасних фітнес-програм, які можуть використовуватися для реалізації фізкультурно-оздоровчих, рекреаційних і соціально-психологічних потреб та інтересів різних груп населення наводять М.М. Булатова, Ю.О. Усачов у фаховому навчальному підручнику [10].

Разом з тим, залишається гострою потреба наукових досліджень в системі сучасних оздоровчих фітнес-технологій жінок першого зрілого віку.

Мета дослідження: дослідити вплив різних програм оздоровчого фітнесу на морфофункціональний стан жінок 21-35 років.

Результати дослідження. Педагогічний експеримент полягав у перевірці ефективності двох різних фітнес-програм для вдосконалення морфофункціонального стану жінок 21 -35 років. З цією метою було організовано дві експериментальні групи. Кількість занять на тиждень та їх тривалість була однаковою для обох груп - тричі на тиждень по 60 хв. Відмінність полягала у методиці занять (табл. 1).

Заняття експериментальної групи-1 проводилася на базі спортивного комплексу ВАТ Електротермометрія (м. Луцьк), експериментальної групи - 2 - фітнес-центрі Paver atletik (м. Ківерці). В дослідженні з кожної групи брали участь по 10 жінок 21-35 років. Експеримент тривав 6 місяців (жовтень-квітень 2009-2010 року). На його початку та в кінці були проведені виміри соматометричних та функціональних параметрів учасниць згідно встановлених методик [6].

Таблиця 1

Зміст програм занять в експериментальних групах

№ заняття в тижні	експериментальна група - 1 (ЕГ-1)	№ заняття в тижні	експериментальна група - 2 (ЕГ-2)
I	Танцювальна аеробіка стилю “Хіп-хоп”	I	Поєднання аеробіки з вправами силової спрямованості за системою вправ Пілатеса
II	Танцювальна аеробіка стилю “Латина”	II	Танцювальна аеробіка стилів “Хіп-хоп” і “Латина”
III	Танцювальна аеробіка стилю “Тай-бо”	III	Поєднання аеробіки з вправами силової спрямованості - за системою “Шейпінг”
Методичні особливості	Переважає аеробна спрямованість занять, розвиток координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок - 75,0% часу; силова спрямованість, гнучкість та ін. – 25,0 %	Методичні особливості	Переважає аеробно-силова спрямованість занять, розвиток гнучкості - 75,0% часу; розвиток координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок та ін. – 25,0 %

Середні по групах показники маси тіла, зросту, обсягів грудної клітки та талії, Індексу Кетле та Робінсона між учасницями ЕГ - 1 й ЕГ - 2 на початок експерименту не мали значимої відмінності ($P > 0,05$). Достовірних їх змін в межах груп та між ними після експерименту не виявлено ($P > 0,05$) (табл.2, 3).

Таблиця 2

Динаміка морфофункціонального стану жінок експериментальної групи №1 під впливом експерименту

Показники Груп	Маса(кг)	Зріст (см)	ОГК(см)	ОТ(см)	Індекс Кетле	Індекс Робінсона
До експерименту	63,8±1,9	164,7±0,9	90,9±1,7	79,0±1,6	376,9±11,4	92,5±3,7
Після	61,2±1,3	164,7±0,9	91,5±1,6	77,0±1,8	370,8±10,1	83,7±2,6

експерименту						
P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	= 0,05

Таблиця 3

**Динаміка морфофункціонального стану жінок
експериментальної групи №2 під впливом експерименту**

Показники Груп	Маса(кг)	Зріст (см)	ОГК(см)	ОТ(см)	Індекс Кетле	Індекс Робінсона
До експерименту	66,8±1,5	168,4±1,6	92,4±1,9	76,8±2,4	394,0±7,6	89,7±3,2
Після експерименту	63,6±1,3	168,4±1,6	93,2±1,7	74,3±3,1	376,5±6,9	81,9±2,5
P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	<0,05

Згідно обрахунків персональних ваго-ростових показників за Індексом Кетле в ЕГ - 1 до експерименту спостерігалось 50,0 % жінок з надлишковою вагою, після експерименту - 30,0%. В ЕГ - 2 до експерименту виявлено 40,0 % таких осіб, а після дослідження - 30,0 %. Тобто кількість осіб з надлишковою масою в ЕГ - 1 зменшилась на 20,0 %, тоді як в ЕГ - 2 - на 10,0 %.

За показниками Індексу обхвату талії (ІТ) в ЕГ - 1 до експерименту виявлено 40,0 % жінок з незначним перевищення її норми, після експерименту - 30,0 %. В ЕГ - 2 до експерименту таких осіб 30,0 %, після експерименту - 10,0 %. Тобто динаміка ІТ в ЕГ - 1 під впливом експерименту (-) 10 %, а в ЕГ - 2 – (-) 20,0 % осіб.

Встановлено, що в учасниць обох експериментальних груп достовірно покращилися можливості серцево-судинної системи. Показники Індекса Робінсона (ІР) в ЕГ - 1 покращилися в середньому на 8,8 ум. од. (p=0,05), а в ЕГ - 2 на 7,8 ум. од. (p<0,05).

Тобто середньогрупові результати не виявили достовірної переваги однієї експериментальної програми над іншою. Обидві фітнес-програми мають наближено однаковий вплив як на соматометричні показники, так і на функціональні можливості серцево-судинної системи. Спостерігаються незначні переваги (на 10,0 %) фітнес-програми № 1 на покращення ваго-ростових співвідношень (за Індексом Кетле), а програма № 2 (на 10,0 %) - на зменшення обхвату талії.

Позитивним моментом в дослідженні є статистично достовірне покращення резервних можливостей серцево-судинної системи в учасниць двох груп експерименту.

Разом з тим, вважаємо, що для більш значного впливу на покращення обхватних параметрів та росто-вагових показників жінкам слід проаналізувати співвідношення величин рухової діяльності та калорійності харчування тощо.

Висновки. 1. За аналізом науково-методичної літератури встановлено, що нині розроблено і обґрунтовано зміст і методику занять різними видами комбінованих та односпрямованих фітнес-програм для реалізації фізкультурно-оздоровчих, рекреаційних і соціально-психологічних потреб жінок зрілого віку. Проте, даних про вплив різних методик фітнес - програм на організм жінок 21-35 років недостатньо. 2. В статті подано варіанти та експериментальна перевірка фітнес-програм, які можуть пропонуватися для покращення резервних можливостей серцево-судинної системи та соматометричних параметрів тіла жінок першого зрілого віку.

Література.

1. Арефьев В.Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста [Текст] / В.Г. Арефьев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей ХХПИ. – Харьков, 2005. – Т.1. – С. 73-75.
2. Баламутова Н.М. Исследование мотивации и эффективности оздоровительной тренировки для женщин, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах по плаванию [Текст] / Н.М.

Баламутова, Л.В.Шейко, И.П. Олейников // Физическое воспитание студентов творческих специальностей ХХПИ. – Х. : [?], 2005. – Т. 1. – С. 79-85.

3. Ивчатова Т.В. Коррекция телосложения женщин первого зрелого возраста с учетом индивидуальных особенностей геометрии масс их тела [Текст] : автореф. дисс. ... канд. наук с физ.восп. и спорта: 24.00.02/ Татьяна Викторовна Ивчатова ; НУФВСУ. – К. : [?], 2005. – 20 с.
4. Ковальчук Н. Фізична активність жінок як засіб профілактики інволюційних процесів [Текст] / Надія Миколаївна Ковальчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. пр. – К. – Вінниця : ДОВ „Вінниця”, 2001. – С.20 –22.
5. Крапівіна К. Оздоровлення жінок молодого віку засобами фізичної культури [Текст] / К. Крапівіна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – №2–3. С. 83–85.
6. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей [Текст] / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К. : “Поліграф-експрес”, 2005. –195 с.
7. Сологубова С.В. Новый підхід до методики організації занять оздоровчим фітнесом з жінками 25–34 років [Текст] / С.В. Сологубова // Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХШ)–ХДАФК, 2004. – №15. – С. 128 – 134.
8. Солодовіченко О.Є. Режимы рухової активності для жінок 36–55 років з малорухливим характером праці [Текст]: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / О.Є. Солодовіченко. – К. : [?], 1997. – 24 с.
9. Таран Ю.І. Порівняльний аналіз ефективності різних видів оздоровчої гімнастики для жінок 20 – 35 років [Текст]: автореф. дис.. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Ю.І. Таран. – К. : [?], 1998. – С. 3- 16.

10. Теорія і методика фізичного виховання [Текст] : в 2 т. [підручник для студ. ВНЗ] / за ред. Т.Ю. Круцевич [пер. з рос. Л.К. Кожевникової]. – К. : Вид.-во НУФВСУ “Олімп. література”, 2008. – Т. 2. – С.320-350.
11. Ященко А. Вплив занять аквааеробікою на стан мозкового кровообігу у жінок 21–35 років [Текст] / А. Ященко, О. Майданюк, Н. Гоглювата // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ : [?], 2004. – №6. – С. 60 – 63.

Контактна адреса:

Гнітецька Тетяна Володимирівна.

1. Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки. Інститут фізичної культури і здоров'я.
2. Доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
3. 43007. м. Луцьк, вул. Винниченка, 30/116.
4. (03322) 24-21-78 (роб. т.), 23-42-14 (д.т.).
5. gnitecka@mail.ru

<p>Порівняльний аналіз впливу різних фітнес-програм на фізичний стан жінок 21-35 років // стаття</p>	<p>Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. Випуск VII. – Рівне: Ред.-вид. центр Міжн. економіко-гуман. ун-ту ім.С. Дем'янчука, 2010. – С. 69 -75. фахова реєстрація у ВАК України: Постанова № 2 – 05/1 від 15.01.2003 року</p>	<p>0,3/0, 15</p>	<p>Кренделева В.У., Міткевич І.М.</p>
---	---	------------------	---------------------------------------