



Ірина Латвинська, аспірант, Галина Артем'єва, к.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ З ВИКОРИСТАННЯМ ОБЛАДНАННЯ TRX НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЖІНОК 34-42 РОКІВ

Вступ. У сучасних соціально-економічних умовах спостерігається зниження рівня здоров'я жінок зрілого віку. Ряд досліджень показують, що однією з причин є низька фізична підготовленість, обумовлена слабкою мотивацією до занять фізичними вправами [1, 3, 4]. У даний час цю проблему можна вирішити завдяки заняттям оздоровчим фітнесом.

Сьогодні у фітнес клубах серед жінок зрілого віку користуються попитом програми з використанням обладнання TRX [2, 3, 4]. Дані програми розширюють спектр засобів оздоровчого впливу на функціональні системи організму та розвиток фізичних якостей жінок. Однак, незважаючи на популярність даних програм спостерігається їх недостатня теоретико-методична обґрунтованість, що зумовлює актуальність обраної теми.

Мета дослідження. Проаналізувати зміну показників фізичної підготовленості жінок 34-42 років під впливом занять оздоровчим фітнесом з використанням обладнання TRX.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури та Інтернет джерел, педагогічне спостереження та тестування, медико-біологічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Педагогічний експеримент проводився на базі фітнес-клубів «Територія Fitness» та складався з констатувальної, формувальної та контрольної частин. Констатувальна частина експерименту проводилась з метою визначення фізичної підготовленості жінок 34-42 років [5, 6]. Далі за однорідністю ознак були сформовані дві групи - контрольна (КГ) та експериментальна (ЕГ), по 46 осіб у кожній. На етапі проведення формувальної частини експерименту була побудована фітнес-програма оздоровчих тренувань з використанням обладнання TRX для жінок ЕГ. КГ займалась за уніфікованою методикою. Кількість та тривалість занять в обох групах була однаковою. Наприкінці було проведено контрольне тестування та порівняльний аналіз досліджуваних показників у жінок КГ та ЕГ. Результати представлені у таблиці 1.

Протягом педагогічного експерименту внутрішньогруповий приріст показників фізичної підготовленості жінок ЕГ складає діапазон 12 % - 93 %, у жінок КГ діапазон приросту аналогічних показників коливається у межах від 11 % до 43 %. Достовірні зміни показників фізичної підготовленості у жінок КГ відбулись у всіх тестах, крім тесту Купера та нахилу тулуба вперед з положення сидячи. У жінок ЕГ - зміни відбулись в усіх тестах крім тесту Купера (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості жінок 36-40 років протягом педагогічного експерименту, (n=92)

Тести		Контрольна (n=46)		Експериментальна (n=46)		t	P
		$\bar{X} \pm m$	Приріст, %	$\bar{X} \pm m$	Приріст, %		
Проба Яроцького	B	20±0,97	20	20±0,95	35	2,12	<0,05
	K	24±1,01*		27±1,06**			
Силовий індекс, %	B	42±1,55	12	42±1,55	21	2,17	<0,05
	K	47±2,16*		51±2,35**			
Тест Купера, км	B	1,8±0,07	11	1,8±0,07	12	0,7	>0,05
	K	2±0,07		2,07±0,07			
Нахил тулуба вперед сидячи на підлозі, см	B	10±0,37	20	11±0,36	54	2,12	<0,05
	K	12±0,35		17±0,33*			

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



Утримання тулуба із положення лежачи на животі, с	B	33±0,04	15	31±0,03	23	2,44	<0,05
	K	38±0,12*		38±0,12*			
Згинання/розгинання рук в упорі лежачи, рази	B	14±0,39	43	14±0,39	93	2,45	<0,05
	K	20±0,43*		27±0,45**			
Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хвилину, рази	B	34±1,57	18	34±1,55	30	2,11	<0,05
	K	40±1,49*		44±1,49**			

Примітка: B – вихідні дані; K – контрольні дані; * - достовірність відмінностей при $p < 0,05$; ** - достовірність відмінностей при $p < 0,01$

Міжгруповий порівняльний аналіз контрольних показників фізичної підготовленості вказує на достовірні відмінності майже у всіх показниках жінок ЕГ у порівнянні з показниками жінок КГ при $p < 0,05$.

Висновки. 1. Протягом педагогічного експерименту визначена позитивна динаміка змін показників фізичної підготовленості жінок КГ та ЕГ, що вказує на ефективність впливу засобів оздоровчого тренування з використанням обладнання TRX. 2. Міжгруповий порівняльний аналіз результатів контрольного тестування вказує на більш суттєвий вплив експериментальної фітнес програми.

Список використаної літератури.

1. Артем'єва Г., Латвинська І., Мошенська Т. Вплив занять оздоровчим фітнесом з використанням обладнання TRX на показники функціонального стану жінок 30-35 років // Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія. Збірник статей XIV Міжнародної наукової конференції, 2021 р., 2 грудня. Харків, 2021. С. 8-11.
2. Артем'єва Г., Латвинська І., Рудь Д. Використання обладнання TRX для розвитку силових здібностей у оздоровчому фітнесі. VI International Scientific and Practical Conference «Innovations and prospects of world science» Vancouver 2-4 february 2022. P. 319-325.
3. Боднар І, Виноградський Б, Павлова Ю, та ін. Оцінювання фізичної підготовленості та якості життя різних груп населення: монографія. Львів: ЛДУФК; 2018. 196 с.
4. Демідова О., Лашина Ю. Вплив занять фітнесом з використанням обладнання TRX на фізичний стан жінок першого зрілого віку // Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 3. С. 30-36.
5. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навч. посіб. Миколаїв: УДМУ; 2001. 360 с.
6. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підручник. Київ: КНТ; 2010. 776 с.