



Юлія Троян, магістрантка

Галина Артем'єва, науковий керівник - к.фіз.вих, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

**ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ОЗДОРОВЧОЇ ФІТНЕС ПРОГРАМИ
З ВИКОРИСТАННЯМ ЕСПАНДЕРІВ RESISTANCE MINI BAND НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК
ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ**

Вступ. Однією з причин негативних змін у фізичному стані є малорухомий спосіб життя. Вирішити це питання можна підвищенням фізичної активності жінок другого періоду зрілого віку завдяки систематичним відвідуванням занять оздоровчим фітнесом [1, 2, 3].

Для жінок другого періоду зрілого віку досить популярними сьогодні є гумові еспандери Resistance Mini Band (з англ. мала стрічка опору) [1]. Вони не спричиняють додаткового навантаження на опорно-руховий апарат, мають доступну ціну та не великі за розмірами [4-6]. Також виявлено, що Resistance Mini Band застосовують для більш різноманітного тренування не тільки у фітнес клубах, а й у домашніх умовах, спорті та реабілітації [1].

Визначаючи ступінь розробленості означуваної теми, передусім зазначимо великий запит жінок другого періоду зрілого віку, що бажають займатися фітнесом за програмами з обладнанням Resistance Mini Band та недостатньою кількістю методичної літератури, яка б надавала можливість вирішувати низку питань при рішенні оздоровчих завдань у цих програмах. Тому ця тема є актуальною та потребує подальшого дослідження.

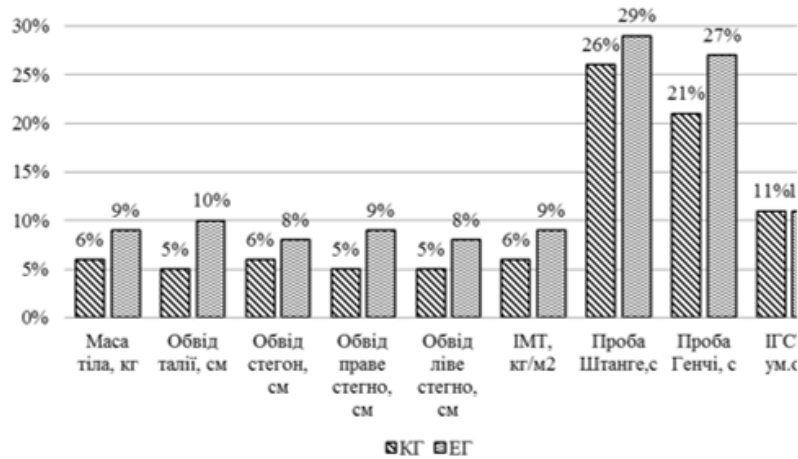
Мета дослідження. Визначити міру впливу експериментальної оздоровчої фітнес програми з використанням еспандерів Resistance Mini Band, як засобу покращення фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування, педагогічний експеримент, медико-біологічні методи; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Протягом педагогічного експерименту, було виявлено позитивні зміни досліджуваних показників фізичного стану жінок КГ та ЕГ завдяки оздоровчим заняттям з використанням еспандерів Resistance Mini Band, однак зміни показників у жінок ЕГ більш високі (рис. 1 а, 2 б).

Приріст у показниках фізичного розвитку в КГ від 5 % до 6 %, в ЕГ від 8 % до 10 %; у показниках фізичного стану: ЕГ – від 11 % до 29 %, КГ – від 11 % до 26 %; у показниках фізичної підготовленості: ЕГ – від 18,9 % до 35,7 %, КГ – від 9,04 % до 28 %.

Проведений порівняльний аналіз фізичного стану жінок КГ та ЕГ довів, що жінки ЕГ протягом експерименту мають достовірні змін усіх показників при рівні надійності 95 %: 5 показників фізичного розвитку, 4 показника функціонального стану та 5 показників фізичної підготовленості. У жінок КГ достовірні відмінності при рівні надійності 95 % мають: 1 показник з фізичного розвитку, 3 показника функціонального стану та 3 показника фізичної підготовленості.



1. а. Приріст показників фізичного розвитку та функціонального стану жінок другого періоду зрілого віку



1. б. Приріст показників фізичної підготовленості жінок другого періоду зрілого віку

Рис. 1. Порівняльний аналіз показників фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку, у %

Висновки. Проведений педагогічний експеримент дає підставу стверджувати, що експериментальна фітнес програма з використанням еспандерів Resistance Mini Band має більш суттєву міру впливу на покращення фізичного стану жінок **другого періоду зрілого віку**.

Список використаної літератури.

1. Артем'єва Г. П., Троян Ю. В. Сучасні тенденції в організації оздоровчих занять силовим фітнесом з використанням еспандерів Resistance Mini Band. The 4 th International scientific and practical conference «Science and technology: problems, prospects and innovations» (January 18-20, 2023), Osaka, Japan. 2023.pp. 233-239
2. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.
3. Нагорна А. Ю., Андреева О. В. Характеристика показників фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку з надлишковою масою тіла. «Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія» (№ 2). Київ, 2020. С. 55-61.
4. Троян Ю., Артем'єва Г. Використання обладнання Resistance Mini Band в оздоровчих заняттях фітнесом з жінками зрілого віку. Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини:



збірник тез наукової онлайн-конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання), 17 травня 2022 року. Харків: ХДАФК, 2022. С. 156-158

5. Adrian Murray. Resistance band workout for seniors. 50 Resistance Band Exercises for Strength Training and Mobility. Book. USA, 2021 p. 59

6. Dr. Monika Chopra. Exercises with resistance loop bands 40+ Exercises to Strengthen your Muscles & Sculpt your Body at Home. Book. India, 2019. p. 128.