

V. ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ З ПІДВІСНИМИ ПЕТЛЯМИ TRX НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Галина Артем'єва, Ірина Латвинська

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У публікації представлені результати порівняльного аналізу показників фізичної підготовленості жінок зрілого віку КГ та ЕГ, які доводять ефективність оздоровчих занять з використанням підвісних петель TRX. Отримані результати у ЕГ свідчать, що при побудові фітнес програми з використанням петель TRX, доцільно спиратись на вихідні показники компонентів фізичного здоров'я жінок.

Ключові слова: оздоровчі заняття фітнесом, підвісні петлі TRX, фізична підготовленість, фізичне здоров'я, жінки зрілого віку.

Вступ. В даний час проблема здоров'я населення стає більш актуальною, особливо в умовах несприятливих економічних, соціальних, екологічних та політичних факторів при постійному впливі на людину фізичних і психічних стресів. Одним із завдань фітнесу є підвищення рівня здоров'я і рухової активності людей зрілого віку, які задіяні майже в усіх сферах життя. Саме тому фізичне вдосконалення даного контингенту займає особливе місце у сучасному українському суспільстві [1].

Зрілий вік характеризується у жінок як найбільш важливий, так як є важливим не тільки у віковому аспекті, але і в показниках функціонального стану, а також у фізичній активності. Ефективні заняття фітнесом в цей період дозволять тривалий час зберігати функціональні можливості жінок на високому рівні і створювати надійні умови для формування у них стійких мотивів і потреб у фізичній активності протягом наступних років життя [3, 6].

В даний час у фітнес-клубах популярними стають фітнес-програми функціональної спрямованості з різним обладнанням (підвісні петлі TRX, м'ячі, core, bosu та ін.) – принципово новий етап розвитку фітнесу, орієнтований на збільшення силової витривалості, координації та балансу [3, 7]. Оздоровчі тренування з підвісними петлями TRX - це своєрідна комбінація силового і аеробного тренування, а також елементів з напрямку «функціонального фітнесу», вправи якого відтворюють природні рухи тіла людини для гармонійного розвитку всієї його біомеханічної системи [2, 4]. Даний вид тренувань націлений на повернення саме функцій, властивих здоровому організму, готовому до повсякденних реалій життя, занять фізичною культурою, фітнесом та спортом [5].

Слід зазначити практично відсутність дослідницьких робіт, що свідчать про ефект застосування тренувань з підвісними петлями TRX з метою оздоровлення та розвитку фізичних якостей жінок, що робить дану проблему актуальною.

Мета дослідження: визначити вплив оздоровчих занять з використанням підвісних петель TRX на фізичну підготовленість жінок зрілого віку з урахуванням індивідуальних показників їх фізичного здоров'я.

Завдання дослідження. 1. Провести аналіз літературних та Інтернет джерел стосовно визначення впливу занять з використанням підвісних петель TRX на компоненти фізичного здоров'я жінок зрілого віку. 2. Провести контроль рівня фізичної підготовленості жінок, які прийшли займатися оздоровчим фітнесом з підвісними петлями TRX, та встановити перевагу урахування індивідуальних показників при побудові навантаження оздоровчих занять.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні приймали участь 94 жінки, віком від 34 до 45 років. Дослідження проводилось на базі мережі фітнес клубів «Територія Fitness». Для досягнення поставленої мети були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури та Інтернет джерел, педагогічні методи, медико-біологічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Наприкінці експерименту було проведено контрольне тестування досліджуваних показників жінок, що приймали участь у педагогічному експерименті (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості жінок зрілого віку КГ та ЕГ протягом педагогічного експерименту, (n=94)

Показники	КГ (n=47) $\bar{X} \pm m$		ЕГ (n=47) $\bar{X} \pm m$		t	P
	ВД*	КД	ВД	КД		
Силовий індекс, %	44,7±0,89	48,4±0,73*	43±0,8	52,4±0,83***	3,6	<0,001
Проба Яроцького, с	19±0,5	21±0,46*	18±0,65	23±0,63***	2,3	<0,05
Присідання за 1 хв, рази	18±0,55	20±0,45*	19±0,54	23±0,54***	4,18	<0,001
Згинання/розгинання рук з колін за хв., рази	14±0,51	16±0,5*	13±0,44	19±0,4***	4,83	<0,001
Підйом тулуба в сід із положення лежачи, рази	34±1,39	37±1,3*	35±1,18	41±0,71***	2,1	<0,05
Утримання тулуба із положення лежачи на животі, с	56±2,55	60±2,5*	57±1,36	66±1,14***	2,34	<0,05
Утримання планки, с	58±2,86	66±2,45*	57±3,16	74±2,82***	2,03	<0,05
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	8,6±0,4	10±0,38*	9,7±0,45	12±0,38**	3,28	<0,001

Примітка: ВД – вихідні дані, КД – кінцеві дані, * - достовірність відмінностей при $p < 0,05$; ** - достовірність відмінностей при $p < 0,01$; *** при $p < 0,001$ у середині групи

Аналізуючи внутришньогрупові показники фізичної підготовленості жінок можна сказати, що в усіх показниках простежується позитивна динаміка змін, а приріст складає у КГ від 5% до 25%, у ЕГ від 16% до 46%. У КГ та ЕГ з різним ступенем надійності достовірно змінились усі досліджувані показники. У КГ зміни відбулись при ступені надійності 95%, у ЕГ при 99% та 99,9%.

Міжгруповий порівняльний аналіз контрольних показників фізичної підготовленості вказує на достовірні відмінності у показниках жінок ЕГ у порівнянні з показниками жінок КГ при $p < 0,05$ та $p < 0,001$. Така значна різниця в отриманих результатах жінок КГ та ЕГ, пов'язана з тим, що у процесі тренування ЕГ застосовувалась програма, яка базувалась на показниках постійного контролю фізичного здоров'я жінок.

Висновки. 1. Аналіз літературних та Інтернет джерел з питань визначення впливу занять з використанням підвісних петель TRX на компоненти фізичного здоров'я жінок зрілого віку, довів наявність лише невеликої кількості досліджень, що вказує на низьку розробленість даної проблеми. 2. Проведене дослідження дозволило виявити ефективність застосування у фітнесі підвісних петель TRX для вдосконалення фізичної підготовленості жінок зрілого віку. Аналіз контрольних показників дав змогу встановити достовірні зміни у всіх показниках жінок КГ та ЕГ. Однак, в ході педагогічного експерименту виявлено більш суттєві зміни отриманих результатів у жінок експериментальної групи. З цього можна дійти висновку, що заняття з використанням підвісних петель TRX, відображаючи принцип адекватності, є дійсно ефективним засобом рухової активності. Однак, слід зазначити, якщо в процесі занять оздоровчим фітнесом з використанням підвісних петель TRX, враховувати показники фізичного здоров'я жінок, ефективність та оздоровчий ефект таких занять збільшується.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Визначити функціональні показники жінок зрілого віку, які прийшли займатися оздоровчим фітнесом з підвісними петлями TRX.

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. Р. 319-325.

3. Беляк ЮІ, Грибовська ІБ, Музика ФВ, Іваночко ВВ, Чеховська ЛЯ. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Львів: ЛДУФК; 2018. 208 с.

4. Боднар І, Виноградський Б, Павлова Ю, та ін. Оцінювання фізичної підготовленості та якості життя різних груп населення: монографія. Львів: ЛДУФК; 2018. 132 с.

5. 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.

6. Mulyk K., Maksimova K., Mulyk V. e.a. Motivational Principles Of Using Various Fitness Programs. Research Journal of Pharmaceutical Biological and Chemical Sciences. 2018; 9(6): 673-680.

7. Shephard R.J. Aging physical activity and health. Champaign, IL: Human Kinetics, 1997. №23. P. 245-250.

МЕТОДИ ОЦІНКИ СУБ'ЄКТИВНИХ ВІДЧУТТІВ КЛІЄНТІВ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛУ

Сергій Бабенко

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Використовуючи метод аналізу літературних джерел було розглянуто методи оцінки суб'єктивних відчуттів клієнтів під час навантаження у тренажерному залі.

Ключові слова: фітнес, тренувальні навантаження, підходи, повторення.

Вступ. Рівень тренувального навантаження у тренажерному залі оцінюється за 10 бальною шкалою. Рівень тренувального навантаження що сприймається клієнтом у відповідь на характеристики вправ, які змінюються, дозволяє тренерам і клієнтам точніше оцінювати ефективність заняття з обтяженнями.

Мета та завдання дослідження: дослідити методи визначення відчуття рівня тренувального навантаження у тренажерному залі.

Матеріали і методи: аналіз літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження Kraft та ін. [1] продемонструвало, що рівень тренувального навантаження що сприймається клієнтом більш тісно пов'язаний з роботою, виконаною в одиницю часу, ніж із кількістю підходів і повторень. Таким чином, відчуття рівня тренувального навантаження можна використовувати для оцінки ефективної щільності заняття.

Відчуття рівня тренувального навантаження стабілізується за короткий проміжок часу [2]. Дослідники рекомендують фіксувати даний показник через 30 хвилин після закінчення вправ [3-5]. З практичної точки зору ця умова обмежує використання показника. Результати експерименту Kraft та ін. [1] підтверджують думку тренерів та клієнтів, що оцінці відчуття рівня тренувального навантаження через 15 хвилин після заняття можна довіряти і не чекати 30 хвилин. Скорочення часу до виміру робить даний показник привабливішим для практичного застосування.

Висновки. У результаті аналізу літературних джерел встановлено, що відчуття рівня тренувального навантаження є важливим показником ефективності занять у тренажерному залі.