

DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2021.4(134).26  
УДК 796.011.3:613.9-057.875

Степанюк С.І.  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Херсонський державний університет,  
Коваль В.Ю.  
кандидат педагогічних наук, доцент, Херсонський державний університет,  
Ткачук В.П.  
кандидат педагогічних наук, голова циклової комісії Івано-Франківський коледж фізичного виховання  
Національного університету фізичного виховання і спорту України  
Ломака Ж.М.  
кандидат медичних наук, доцент,  
КНП «Херсонська міська клінічна лікарня ім. А. С.Лучанського»,  
Грабовський Ю. А.  
кандидат педагогічних наук, доцент, Херсонський державний університет,  
Харченко-Баранецька Л. Л.  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Херсонський державний університет

### ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЖІНОК

Збереження та зміцнення здоров'я, на сьогодні, є однією із найважливіших проблем сучасної науки і практики. Насамперед, йдеться про зміни соціально-економічних умов, масову міграцію населення, інформаційне перевантаження, яке зумовлене політичною, соціально-економічною і морально-етичною дестабілізацією суспільства. Все це призводить до погіршення стану здоров'я [2].

**Мета** роботи полягала у визначенні впливу занять різними видами оздоровчого фітнесу на фізичну працездатність жінок.

**Результати роботи** показали, що найбільшу ефективність у підвищенні фізичної працездатності жінок показала саме табата. У даному випадку працездатність зросла на 16%. Дещо менші показники працездатності були у жінок, які займалися зумбою. Вони склали – 14%. Заняття Body Pump вплинули найменше на даний показник. Він склав – 9%. З нашої точки зору, таке підвищення працездатності у жінок, які займаються саме табатою та зумбою, ми пояснюємо високою інтенсивністю занять та аеробною їх спрямованістю. Що стосується Body Pump, переважно, ці заняття спрямовані на покращення фігури. Тому, на нашу думку, даний аспект не дозволив в значній мірі вплинути на підвищення саме працездатності.

**Ключові слова:** населення, здоров'я, оздоровчий фітнес, фізична працездатність.

**Stepanyuk S.I. Koval V.Yu., Tkachuk V.P., Lomaka Z.M., Grabovskiy Yu.A., Kharchenko-Baranetska L. L. The influence of health-improving fitness exercises on the women's physical activity.** The level of person's physical activity belongs to the main criteria of one's status. A high work ability level proves one's strong health status, as well as low level of work ability is believed to be a health risk factor. Health preservation and restoration by means of health-improving fitness exercises becomes one of the most up to date problems. Nowadays, there is no hesitation considering positive influence of physical exercises on one's physical and psychological health, improvement of one's cardiovascular, respiratory and hormonal systems, as well as one's physical qualities development. Health-improving fitness exercises are very popular among women (tae-bo, kibo, pump, terra-aerobics, slide, pilates). Such types of exercises enable to extend the influence of physical activity on one's organism.

The **purpose** of the research is to reveal the influence of different types of health-improving exercises on women's physical and working ability.

**Methods of the analysis:** the analysis of scientific and scientific methodological resources, pedagogical observation, medical-biological methods, methods of mathematical statistics.

**Results of the research** have proved that Tabata is the most effective kind of health-improving fitness exercises, which increases working ability for 16 %. Zumba is less efficient – 14%. Body Pump exercises demonstrate the lowest level of productivity – 9%. We assume that such quantitative difference is determined by different health directivity and content of the exercises. High efficiency level of those who practice Tabata and Zumba is inherent in the aerobic nature of the exercises. Body Pump exercises are mainly focused on improving body shape, which makes them less effective.

In conclusion we may claim that Body Pump, Tabata and Zumba health-improving exercises have a positive influence on women's physical and working ability.

**Key words:** population, health, health-improving fitness, physical and working ability.

**Постановка проблеми.** Збереження і відновлення здоров'я жінок є однією з найактуальніших проблем сучасності і представляє не тільки науково-практичний інтерес, а й сприяє вирішенню економічних, соціальних, демографічних і культурологічних завдань нашого суспільства.

Сьогодні, не має сумнівів у тому, що фізичні вправи позитивно впливають на стан фізичного і психічного здоров'я жінок. Покращують діяльності серцево-судинної та дихальної систем, а також позитивно впливають на підвищення фізичної працездатності.

Найбільш популярними є заняття тай-бо і кібо, терра-аеробіка і слайд, памп та пілатес [3, 8].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Питання сучасних фітнес-технологій висвітлюється у наукових доробках Т.Ю. Круцевич, Т.С. Лисицької, Л.В. ССидневої [4,5]. Такі фахівці як Ю. Беляк, 2016; О. Благий та Н. Лисакова, 2013 та ін. [2, 3] присвятили свої праці організаційно-методичним аспектам занять фітнесом для різних категорій населення.

З огляду на це, актуальність досліджуваного питання не викликає сумнівів. У даний час існує достатньо багато літератури, проте експериментальних обґрунтувань впливу сучасних фітнес-технологій на фізичну працездатність жінок ми не виявили.

Дослідження виконано відповідно до теми “Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення” з номером державної реєстрації 0118U100260.

**Мета роботи** – визначити вплив занять різними видами оздоровчого фітнесу на фізичну працездатність жінок.

**Методи дослідження:** аналіз наукової та науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, медико-біологічні методи, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження проводились на базі оздоровчого комплексу “Цитрус” м. Херсона. У дослідженні взяло участь 60 жінок, які займаються різними видами сучасних фітнес-технологій.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Неналежне ставлення до здорового способу життя та низький рівень рухової активності сприяють прискореному темпу старіння. Це характерно для людей усіх вікових груп. Саме це відображає загальну тенденцію погіршення якості життя та рівня здоров'я населення. Низький рівень фізичної підготовленості громадян у нашій країні висуває завдання для профілактики передчасного старіння як одного із стратегічних. Не дивлячись на всі блага, які здобуло людство в ході своєї еволюції та соціалізації – здоров'я залишається найціннішим скарбом [6]. Сьогодні загальновідомим є факт, що стан здоров'я людини на 50 % залежить від способу її життя, тому у всіх цивілізованих країнах світу широкого розповсюдження набуло ведення і пропаганда здорового способу життя, в якому ключове місце займає рухова активність. Такі потреби людства на планеті призвели до того, що фітнес-індустрія стала розвиватись в надзвичайно прискореному темпі. Основне спрямовання сучасних оздоровчих фітнес-технологій – це підвищення соматичного здоров'я, яке пов'язане із фізичною працездатністю жінок.

Фізична працездатність у жінок визначалась на початку і в кінці року. Аналізуючи результати жінок, які займалися Body Pump (рис. 1), ми констатуємо, що показники фізичної працездатності суттєво покращились і зросли з  $143 \pm 3,1$  Вт на початку року, до  $154 \pm 3,7$  Вт в кінці року. Покращення працездатності відбулося на 9%.

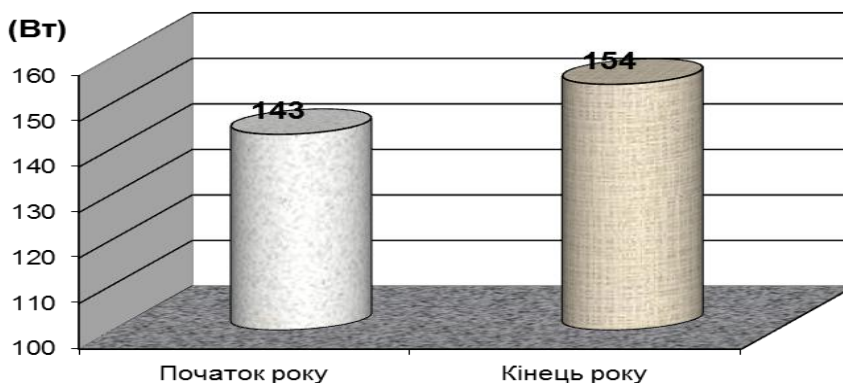


Рис. 1. Зміна показників фізичної працездатності у жінок протягом року (Body Pump)

Результати дослідження жінок, що займаються табатою (рис. 2) показали, що фізична працездатність теж покращилась під впливом занять і зросли з  $144 \pm 4,2$  Вт на початку року, до  $165 \pm 5,4$  Вт у період до кінця року. Відсоток підвищення працездатності склав 16%.

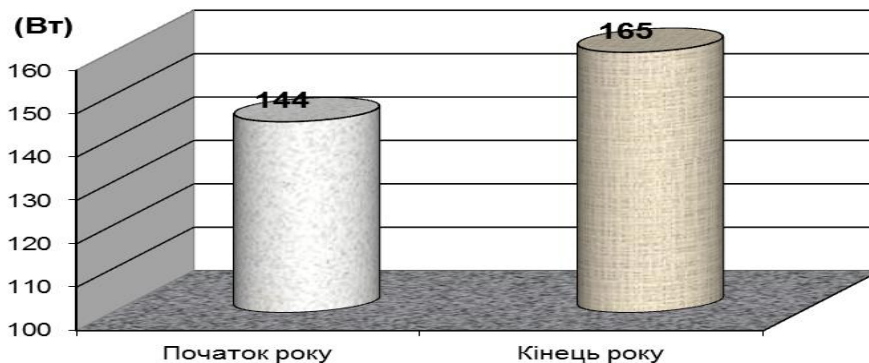


Рис. 2. Зміна показників фізичної працездатності у жінок протягом року (Табата)

У жінок, які займалися зумбою протягом року, показники фізичної працездатності (рис. 3), покращилися з  $141 \pm 3,5$  Вт на початку року, до  $159 \pm 4,7$  Вт в кінці. Даний показник покращився на 14%.

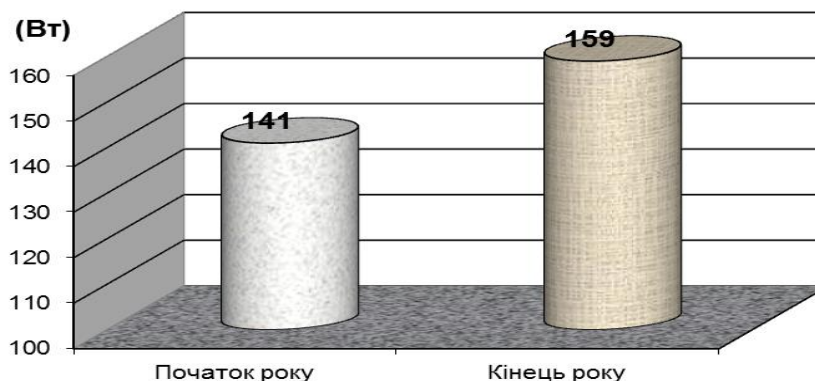


Рис. 3. Зміна показників фізичної працездатності у жінок протягом року (Зумба)

Разом із позитивними зрушеннями показників фізичної працездатності також покращились показники соматичного здоров'я жінок.

Під впливом занять сучасними фітнес-технологіями (таб.1), у більшості жінок покращився сон (64-71%), зменшилися головні болі (36-42%), болі в попереку (38-42%), також зменшився біль в області серця (24-28%) та запаморочення.

Таблиця 1

Показники самооцінки жінок після занять сучасними фітнес-технологіями

№ етапу	порушення сну	головний біль	біль в області попереку	запаморочення	хворобливе відчуття в області серця
1	71%	42%	42%	35%	28%
2	64%	36%	38%	31%	24%

Аналізуючи проведені дослідження ми виявили вплив тренувальних занять сучасними фітнес-технологіями на фізичну працездатність жінок. Всі, із зазначених сучасних фітнес-технологій дали позитивний вплив на фізичну працездатність (рис. 4).

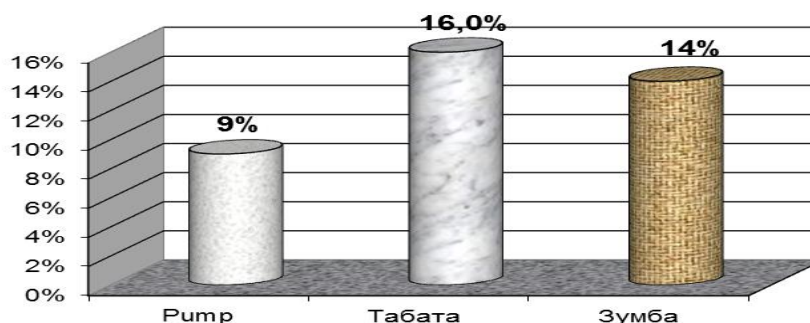


Рис. 4 Ефективність впливу занять сучасними фітнес-технологіями на фізичну працездатність жінок протягом року

Отримані результати дають нам можливість стверджувати, що найефективнішим видом сучасних фітнес-технологій, який впливає на підвищення фізичної працездатності є табата. В даному випадку працездатність підвищилася на 16%. Завдяки заняттям зумбою жінки покращили свою працездатність на 14%. Заняття Body Pump уможливили покращити показники фізичної працездатності на 9%. Дані результати ми пояснюємо тим, табата і зумба мають високу інтенсивність занять переважно аеробної спрямованості. У заняттях Body Pump спрямованість на удосконалення фігури. На нашу думку, саме ця спрямованість не дозволила повною мірою підвищити фізичну працездатність.

**Висновки.** Аналізуючи результати дослідження ми можемо констатувати, що кожен із видів занять позитивно, в певній мірі, вплинув на фізичну працездатність жінок. Найефективнішим видом сучасних фітнес-технологій, який впливає на підвищення фізичної працездатності виявилась табата. В даному випадку працездатність підвищилася на 16%. Завдяки заняттям зумбою жінки покращили свою працездатність на 14%. Заняття Body Pump уможливили покращити показники фізичної працездатності на 9%. Завдяки високій інтенсивності занять, переважно аеробної спрямованості, табата і зумба мають порівняно кращі результати. Спрямованість занять Body Pump, яке покращує фігуру, дало найнижчий результат, але вплинуло на покращення показників соматичного здоров'я жінок.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективи подальших досліджень вбачаємо в підвищенні рівня фізичної працездатності на основі оптимізації тренувального процесу жінок, які займаються різними видами оздоровчого фітнесу.

#### Література:

1. Беляк Ю., Майструк А., Зінченко Н. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2006. № 4. С. 14-16.
2. Беляк Ю.І. класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2016. С. 3-7.

3. Благий О., Лисокова Н. Тенденції розвитку групових фітнес програм. Теорія та методика фізичного виховання і спорту. 2013. С. 54–58.
4. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ : Олімп. література, 2010. 248 с.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. Москва: Федерация аэробики России, 2002. 216 с.
6. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація". URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/print1465286153060829>.
7. ВООЗ. URL : <http://www.who.int>
8. Пасічник Л.В., Степанюк С.І., Гунько Н.В. Педагогічні умови впровадження тай-бо у систему фізичного виховання студентів «Теоретико-методичні аспекти фізичної культури і спорту»: матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю, м. Івано-Франківськ – Київ, 28 травня 2020. Київ, 2020. С. 18-23.

#### Reference

1. Beliak Yu., Mastruk A., Zinchenko N. Kharakterystyka suchasnykh prohram ozdorovchoho fitnesu. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: Kharkiv, 2006. № 4. S. 14–16.
2. Beliak Yu.I. Klasyfikatsiia ta metodychni osoblyvosti zasobiv ozdorovchoho fitnesu. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. Kharkiv, 2016. S. 3–7.
3. Blahii O., Lysakova N. Tendentsii rozvytku hrupovykh fitnes-prohram. Teorii ta metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2013. S. 54–58.
4. Krutsevych T.Iu., Bezverkhnia H.V. Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia: navch. posibnyk. Kyiv : Olimp. literatura, 2010. 248 s.
5. Lysytskaia T.S., Sydneva L.V.. Аэробика: Частные методики. Москва : Federatsiia аэробики Rossiy, 2002. 216 с.
6. Natsionalna stratehiia z ozdorovchoi rukhovoï aktyvnosti v Ukraini na period do 2025 roku «Rukhova aktyvnist – zdorovyï sposib zhyttia – zdorova natsiia». URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/print1465286153060829>.
7. ВООЗ. URL : <http://www.who.int>
8. Pasichniak L.V., Stepaniuk S.I., Hunko N.V. Pedahohichni umovy vprovadzhennia tai-bo u systemu fizychnoho vykhovannia studentiv «Teoretyko-metodychni aspekty fizychnoi kultury i sportu»: materialy naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu, m. Ivano-Frankivsk – Kyiv, 28 travnia 2020. Kyiv, 2020. S. 18-23.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4(134).27  
УДК 613.7.796

Терещенко В.І.  
професор,  
Штанько Л.О.  
професор,  
Лівак П.Є.  
доцент

Український гуманітарний інститут, м. Буча

#### ВИЗНАЧЕННЯ ТИПІВ РЕАКЦІЇ ТА ОЦІНКА ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ УГІ НА ПРОВЕДЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ НАВАНТАЖУВАЛЬНОЇ ПРОБИ ЛІТУНОВА

*Дослідження присвячене актуальним проблемам формування здорового способу життя студентської молоді Українського гуманітарного інституту.*

*Визначити тип реакції та оцінку витривалості студентів до фізичних навантажень за пробою Літунова для визначення функціонального стану серцево-судинної системи.*

*Рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя, що визначається й зумовлюється сукупністю рухової діяльності людини.*

**Ключові слова:** рухова активність, здоровий спосіб життя, студент, функціональний стан, навантаження.

**Tereshchenko V.I., Shtanko L.A., Livak P.Y. Calculation of kinds of reaction and level of stamina of UIAS students during realization of Letunov's test physical load.** The study is devoted to relevant problems of maintaining the healthy lifestyle of students of young age of Ukrainian Institute of Arts and Sciences. Calculating the kinds of reaction and level of stamina of students towards physical load according to Letunov's test to discover the functional state of cardiovascular system.

*Moving activity is a necessary part of healthy lifestyle and is determined and stipulated by totality of physical activity of a person. Both excessive and lacking physical load can be negatively marked on health state of students under the conditions of term control. Rational usage of the means of physical education has its positive influence and irrational usage can cause pathological changes in the system of blood circulation. Results of medical examination of first year students claims that the quantity of students with deflections of health state increases every year. Correct organization of the process of physical education can become driving force of all the studying process by forming and strengthening the physical education of a personality. It happens by means of stimulating the development of the most significant biological and social needs of a person such as movement, development, self-affirmation, self-education. Nowadays during practice coordination of the studying process for teachers of physical education in school and also teachers of physical education in higher educational institutions unconventional cases happen in terms of admittance of a pupil for the physical education lesson or a student for a physical education lesson, taking into account a few*