

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ТАЙ-БО АЕРОБІКОЮ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

EFFICIENCY OF THE INFLUENCE TAI-BO AEROBICS ON THE PHYSICAL CONDITION OF FIRST PERIODS OF ADULTS

У будь-якому віці за допомогою оздоровчих фітнес-тренувань можна сприяти збільшенню аеробних можливостей організму та рівня витривалості – показників біологічного віку організму та його життєздатності. У статті доведено, що заняття з тай-бо аеробіки позитивно впливають на усі ланки рухового апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з віковими змінами та гіподинамією, також підтвердженій позитивний вплив на роботу серцево-судинної системи та в загальному на функціональний стан організму людини. Нами зроблено аналіз стану питання щодо використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку; визначені та проаналізовані показники фізичного стану організму жінок першого періоду зрілого віку до та після педагогічного експерименту; обґрунтовані ефективність змін показників фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку під впливом занять з тай-бо аеробіки; проаналізовані організаційно-методичні основи занять з тай-бо аеробіки та обґрунтовано ефективність їх впливу на фізичний стан організму жінок першого періоду зрілого віку. Доведено, що заняття з тай-бо – це досконала на сьогоднішній день система тренувань, що увібрала в себе всі найефективніші прийоми для здоров'я та краси тіла. У статті було виявлено, що такі фактори як: велика різноманітність фізичних вправ, дихальні вправи, хороший сон позитивно впливають на загальний стан здоров'я людини, і покращують його фізичний стан. Було проведено ряд тестових досліджень і протягом 6 місяців ми спостерігали за учасниками експериментальної програми. У даній програмі прийняло участь 18 жінок віком від 21-35 років, які регулярно відвідували фітнес-тренування з тай-бо аеробіки три раз на тиждень. Оцінка фізичного стану включала визначення функціональних можливостей основних життєво важливих систем організму, рівня фізичної підготовленості і працездатності, стану здоров'я. З метою виявлення особливостей фізичного стану досліджуваного контингенту було проведено обстеження за методикою проби Руф'є, яка характеризує рівень роботи CCC і її відновлення після відносно невеликих навантажень. Отримані дані показників фізичного стану в ході педагогічного експерименту свідчать про ефективність занять з тай-бо аеробіки для жінок першого періоду зрілого віку, що дає підставу рекомендувати їх для подальшого

застосування та вдосконалення.

Ключові слова: тай-бо, аеробіка, фізичний стан, оздоровчі заняття, проба Руф'є.

At any age, with the help of fitness training can increase the aerobic capacity of the body and the level of endurance – indicators of the biological age of the body and its viability. The article proves that tai-bo aerobics classes have a positive effect on all parts of the musculo-skeletal system, preventing the development of degenerative changes associated with age and hypodynamics, and confirmed a positive effect on the cardiovascular system and overall functional status. We have analyzed the state of the issue of the use of modern physical culture and health technologies in the process of health classes with women of the first period of adulthood; identified and analyzed indicators of the physical condition of women in the first period of adulthood before and after the pedagogical experiment; substantiated the effectiveness of changes in the physical condition of women of the first period of adulthood under the influence of Tai-bo aerobics; the organizational and methodological bases of tai-bo aerobics classes are analyzed and the effectiveness of their influence on the physical condition of the body of women of the first period of adulthood is substantiated. It has been proven that tai-bo classes are a perfect system of training to date, which has absorbed all the most effective methods for health and beauty of the body. The article found that factors such as: a wide variety of physical exercises, breathing exercises, good sleep have a positive effect on overall health, and improve his physical condition. A number of test studies were conducted and for 6 months we observed the participants of the experimental program. The program was attended by 18 women aged 21-35 years, who regularly attended fitness training on Tai-bo aerobics three times a week. Assessment of physical condition included determining the functionality of the main vital systems of the body, the level of physical fitness and efficiency, health status. In order to identify the characteristics of the physical condition of the studied contingent, a survey was conducted according to the method of the Ruffier test, which characterizes the level of CCC and its recovery after relatively small loads. The data obtained on the indicators of physical condition during the pedagogical experiment indicate the effectiveness of tai-bo aerobics classes for women of the first period of adulthood, which gives reason to recommend them for further use and improvement.

Key words: tai-bo, aerobics, physical condition, health-improving classes, Ruffier's test.

УДК 796. 412 (083. 97)
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.27>

Мороз О.О.,
канд. наук з фіз. вих. і спорту,
доцент кафедри фізичної культури та
основ здоров'я
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Єремія Я.І.,
магістр, асистент кафедри фізичної
культури та основ здоров'я
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Дубець К.М.,
студентка V курсу факультету фізичної
культури та здоров'я людини
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. У сучасному світі вплив несприятливих факторів на здоров'я людини настільки велике, що внутрішні захисні функції самого організму не в змозі впоратися з ними. Рядом авторів зазначається, що кращою протидією несприятливим факторам виявляються регулярні заняття фізичною культурою, які сприяють відновленню і зміцненню здоров'я людей, адаптації організму до значних фізичних навантажень [3, ст. 65]. Негативний вплив гіподинамії позначається на всіх контингентах населення і вимагає в процесі боротьби з нею усіх засобів, форм і методів фізичної культури і спорту. Найважливішою специфічною функцією фізичної культури в цілому є створення можливості задоволення природних потреб людини в руховій активності і забезпечення на цій основі необхідної в житті фізичної дієздатності [1, ст. 22].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ми поділяємо думку ряду авторів щодо заслуженої популярності бойових мистецтв, як серед чоловіків, так і серед жінок. Фітнес з елементами «Тайського боксу» – це напрям фітнесу, завдяки якому ті хто займаються завжди можуть залишатися у відмінній фізичній формі, завдяки поєднанню звичайної аеробіки і різних рухів єдиноборств та танцю [2, ст. 1345].

Оздоровчі заняття з тай-бо, як рекреація – це прагнення до оптимальної якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний і фізичний компоненти. Заняття з тай-бо, це, в першу чергу, здоровий спосіб життя. Бажання бути у формі – природне бажання, тим більше актуальне на сьогоднішній час. Оздоровчо-рекреаційні заняття з елементами тай-бо – це шанс змінити якість життя без радикалізму та надмірних зусиль. Заняття з тай-бо – це досконала на сьогоднішній день система тренувань, що увібрала в себе всі найефективніші прийоми для здоров'я та краси тіла. Для відповідної роботи всіх систем організму необхідний, передусім, оптимальний рівень розвитку м'язової сили. Гармонійно розвинені м'язи тулуба мають основне значення при формуванні правильної постави.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. За результатами аналізу науково-методичної літератури виявлено, що питання особливості впливу оздоровчих фітнес-занять з тай-бо на організм жінок першого періоду зрілого віку вивчено не достатньо. Саме тому дослідження ефективності занять тай-бо для жінок першого періоду зрілого віку, здійснені у даній роботі, є актуальними і являються вкладом у фізичне виховання і спорт.

В процесі здійсненого дослідження вирішувалися наступні завдання: вивчався стан питання щодо використання сучасних

фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку; визначалися та піддавалися аналізу показники фізичного стану організму жінок першого періоду зрілого віку до та після педагогічного експерименту; обґрунтовувалась ефективність змін показників фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку під впливом занять з тай-бо аеробіки.

Таким чином, для досягнення **основної мети** нами були проаналізовані організаційно-методичні основи занять з тай-бо аеробіки та обґрунтовано ефективність їх впливу на фізичний стан організму жінок першого періоду зрілого віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Оздоровчий ефект фітнес-занять з тай-бо пов'язаний насамперед з підвищенням аеробних можливостей організму, рівня загальної витривалості і фізичної працездатності. Крім того, регулярні заняття тай-бо аеробікою дозволяють в значній мірі загальмувати розвиток вікових змін фізіологічних функцій, а також дегенеративних змін різних органів і систем організму. Заняття оздоровчою тай-бо аеробікою позитивно впливають на всі ланки рухового апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з віковими змінами та низьким рівнем рухової активності. Регулярне відвідування таких занять сприяють підвищенню мінералізації кісткової тканини і вмісту кальцію в організмі, що перешкоджає розвитку остеопорозу. А також збільшується приплив лімфи до суглобових хрящів і міжхребцевих дисків, що є кращим засобом профілактики артрозу і остеохондрозу.

Активні фітнес-заняття майже в будь-якому віці сприяють підвищенню життєвого тону організму, протидіють різного роду захворювань, особливо серцево-судинних і простудних. Люди зрілого віку, які систематично займаються оздоровчою фізичною культурою, в 2-3 рази рідше хворіють, а по рівню фізичної підготовленості та стану здоров'я прирівнюються до осіб на 10-15 років молодше себе.

Можна стверджувати, що жінки першого періоду зрілого віку, які систематично займаються оздоровчими фітнес-заняттями з тай-бо покращують функціональний стан свого організму.

У ході дослідження і за його результатами було виявлено, що такі фактори як: велика різноманітність фізичних вправ, дихальні вправи, хороший сон позитивно впливають на загальний стан здоров'я людини, і покращують його фізичний стан.

У рамках педагогічного експерименту для отримання оцінки змін функціонального стану досліджуваних ми провели ряд тестових досліджень і протягом 6 місяців спостерігали за учасниками експериментальної програми. У даній програмі прийняло участь 18 жінок віком від 21-35 років, які регулярно відвідували фітнес-тренування з тай-бо аеробіки три раз на тиждень.

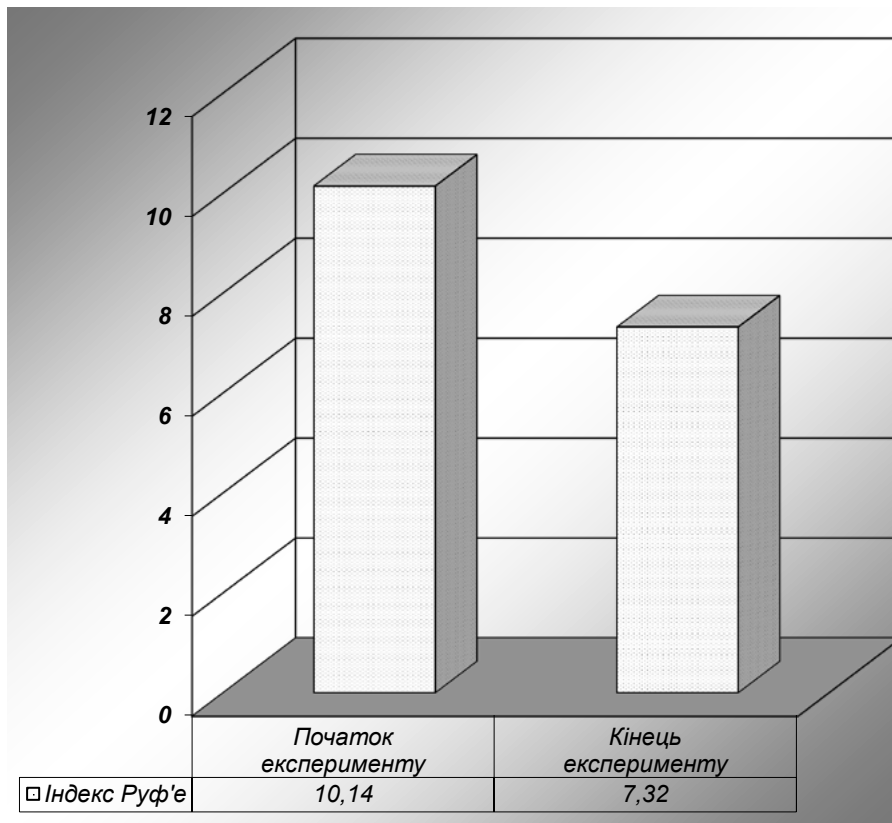


Рис. 1. Індекс Руф'є (середній показник)

Оцінка фізичного стану включала визначення функціональних можливостей основних життєво важливих систем організму, рівня фізичної підготовленості і працездатності, стану здоров'я. З метою виявлення особливостей фізичного стану досліджуваного контингенту нами було проведено обстеження за методикою проби Руф'є, яка характеризує рівень роботи ССС і її відновлення після відносно невеликих навантажень. Оцінка індексу для даної вікової групи: менше 3 – висока працездатність; 4-6 – хороша; 7-9 – середня; 10-14 – задовільний; 15 і вище – погана.

Отримані результати, по визначенню рівня фізичної працездатності, що дають можливість оцінити функціональний стан серцево-судинної системи досліджуваного контингенту до та після участі у експериментальній програмі зображені на рисунку 1.

Згідно результатів дослідження за методикою проби Руф'є було встановлено, що за 6-х місячний період оздоровчих занять з тай-бо було виявлено позитивні зрушення в стані кровообігу досліджуваного контингенту. Навіть у тих з них, у яких при первинному дослідженні показники серцево-судинної діяльності знаходилися в межах фізіологічної норми, спостерігалися ознаки покращення внутрішньо системних регуляторних взаємозв'язків, що сприяло підвищенню функціонального рівня системи кровообігу.

Таким чином, в процесі регулярних відвідувань оздоровчих фітнес-занять за методикою тай-бо у жінок першого періоду зрілого віку покращилися показники функціонування серцево-судинної системи, що являється профілактикою цілому ряду захворювань, стресів, передчасного старіння, а також заняття сприяють зміцненню м'язового корсету та покращують кровообіг.

З метою визначення рівня фізичної підготовленості учасниць експерименту було організовано та проведено тестування з подоланням певної дистанції за 12 хвилин за методикою тесту Купера. Після 12-ти хвилинного пересування заміряється подолана дистанція у метрах і по відповідній таблиці оцінюється рівень фізичної підготовленості. Здійснивши те саме тестування після проведення педагогічного експерименту, нами була виявлена певна позитивна динаміка змін показників рівня фізичної підготовленості учасників експерименту, які регулярно, три рази на тиждень, відвідували фітнес-заняття аеробної спрямованості (тай-бо).

Отримані результати дослідження за методикою тесту Купера були визначені нами у відповідності з віком учасниць експерименту. Складені нами графіки та діаграми порівняльних результатів на початку і в кінці дослідження, дають можливість стверджувати про значну позитивну динаміку отриманих показників. За результатами повторного

тесту після проведеного експерименту показники фізичної працездатності покращилися на 5,4%.

Таким чином, рівень фізичної підготовленості та працездатності, функціональний стан жінок, що брали участь в експериментальному дослідженні змінилися у кращу сторону, що підтверджено результатами дослідження. Проведений порівняльний аналіз отриманих результатів на початку і в кінці експерименту, дає можливість стверджувати про позитивну динаміку змін отриманих показників.

Висновки. У будь-якому віці за допомогою оздоровчих фітнес-тренувань можна сприяти збільшенню аеробних можливостей організму та рівня витривалості – показників біологічного віку організму та його життєздатності. У даному випадку не є винятком і кістково-м'язова система. Заняття з тай-бо аеробіки позитивно впливають на усі ланки рухового апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з віковими змінами та гіподинамією. А також результатами нашого дослідження підтверджений позитивний вплив на роботу серцево-судинної системи та в загальному на функціональний стан організму людини.

Отримані дані показників фізичного стану в ході педагогічного експерименту свідчать про ефективність занять з тай-бо аеробіки для жінок першого періоду зрілого віку, що дає підставу рекомендувати їх для подальшого застосування та вдосконалення.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Баранов, С.Н. (2017). Физическая нагрузка как регулярный фактор психологического благополучия индивида. *Интерактивная наука*, № 12 (22). С. 34-36.

2. Бартенева, Н. Е. (2016). Социальные функции фитнеса: опыт эмпирического исследования. *Вестник науки ТГУ*, № 1 (35). С. 6772.

3. Вавилов, В. (2019). Фитнес-индустрия. URL: <http://vavilov.com.ua/index.php/stati/42-fitness/197-fitnessindustriya>.

4. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2021. 216 с.

5. Милова, Ю. В., Вольф, Т. В. (2016). Профессионально важные качества фитнес инструкторов и их успешность. *Научный альманах. Психологические науки*. № 6-1 (20). С. 566-569. DOI: 10.17117/na.2016.06.01.566.

6. Плотников, П. А. (2019). Анализ рынка фитнес-услуг: тенденции и перспективы развития (на материалах г. Перми). Экономика и управление: актуальные проблемы и поиск путей решения. Материалы науч.-практ. конф. [Интернет]. URL: <http://presslife.ru/content/view/6162>.

7. Фітнес-школа Сафарі (2018). URL: <http://fitness-school.safari.ua>.

8. Чеховська, Л. Я. (2019). Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського. 293 с.

9. Andrieieva, O., Akimova-Ternovska, M., Yarmak, O., Kashuba, V., Dutchak, M., Ocheretko, B., Trofimenko, V., Denysova, L., Blagii, V. (2021). Changes in Physical Status of Young Women in Response to Exercise Training. *Sport Mont* 19 (2021) S2: 89-94, DOI 10.26773/smj.210915.

10. Andrieieva, O., Yarmak, O., Kashuba, V., Drozdovska, S., Gineviciene, V., Blagii, O., & Akimova-Ternovska, M. (2020). Efficiency of a Combined Fitness Program for Improving Physical Condition in Young Women. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(4), 195-204. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.01>.

11. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1694-13#Text>.