

• **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ  
ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

• **THEORETICAL AND METHODOLOGICAL, MEDICAL, BIOLOGICAL  
AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL TRAINING**

УДК 796.015.6.417.2–055.1

**РУХОВА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ  
ТА ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ  
ЧОЛОВІКІВ МОЛОДОГО  
ТА СЕРЕДНЬОГО ВІКУ  
ПІД ВПЛИВОМ ВПРАВ БОДІФІТНЕСУ**

**Ірина МАСЛЯК**

*Харківська державна академія  
фізичної культури, м. Харків, Україна,  
e-mail: ira.maslyak@mail.ru*

**Анотація.** Збереження та зміцнення здоров'я, профілактика захворювань, підтримка належного рівня фізичної працездатності дорослого населення шляхом залучення до різних форм фізичної активності, зокрема фітнесу, є одним із пріоритетних напрямів галузі.

У статті відображено результати досліджень, метою яких було визначити зміни в показниках рівня рухової підготовленості та фізичної працездатності чоловіків віком 20–35 років під впливом вправ бодіфітнесу.

Дослідження проводилися на базі фітнес-клубу «Зоряний» м. Харкова. У них брали участь 26 чоловіків віком 20–35 років. У результаті визначено позитивний вплив вправ бодіфітнесу на рівень рухової підготовленості та фізичної працездатності чоловіків молодого та середнього віку.

**Ключові слова:** рухова підготовленість, фізична працездатність, чоловіки 20–35 років, бодіфітнес.

**Постановка проблеми.** Збереження та зміцнення здоров'я, профілактика захворювань, підтримка належного рівня фізичної працездатності та рухової підготовленості дорослого населення України шляхом залучення до різних форм фізичної активності, зокрема фітнесу, є одним із пріоритетних напрямів галузі фізичного виховання та спорту. У зв'язку з цим виникає необхідність дослідити особливості впливу різних форм фітнесу на організм людей молодого та середнього віку.

**Зв'язок роботи із науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконується згідно з Тематичним планом науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2013–2015 рр. відповідно до теми 3.5.29 «Теоретичні та прикладні основи побудови моніторингу фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичного стану різних груп населення».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Погіршення стану здоров'я, рівня фізичної працездатності та рухової підготовленості дорослого населення, спричинене переважно соціально-економічними та екологічними проблемами, що виникли в нашій державі, зумовлюють необхідність пошуку шляхів залучення людей до різних форм фізичної активності, яка, за даними О. Благій [2], Я. Иващенко, А. Л. Благій, Ю. А. Усачьова [4], Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля [10], Эдварда Т. Хоули, Б. Дон Френкса [14] та ін., сприяє зниженню професійних захворювань, підвищенню продуктивності праці, поліпшенню самопочуття тощо. Однією із сучасних форм організації рухової активності є заняття різними видами фітнесу.

Багато авторів досліджували особливості впливу фітнесу в різних його формах [3, 5, 9, 11 та ін.]. Так, А. С. Ільницька, Ж. Л. Козіна, В. А. Коробейник, С. В. Ільницький, М. З. Цеслицка, Б. Я. Станкевич, В. Ф. Пилевска [5] виявили позитивний вплив бодіфлексу та піла-

тесу на рівень фізичної підготовленості студентів; Н. В. Петренко [11] – вплив аквафітнесу на розумову та фізичну працездатність студенток; Е. М. Ксенофонтова [8] – вплив фітнесу на здоров'я студентів; А. В. Гиптенко [3], О. Москаленко [9], О. М. Шишкіна [13] – вплив фітнесу на рівень фізичного стану та психофізіологічну сферу жінок.

Результати досліджень свідчать про позитивний вплив вправ бодіфітнесу на фізичне здоров'я чоловіків [1] та фізичне здоров'я і фізичну працездатність жінок молодого та середнього віку [6, 7]. При цьому невивченим залишається питання про вплив вправ бодіфітнесу на рухову підготовленість та фізичну працездатність чоловіків молодого та середнього віку, що і обґрунтувало напрям нашого дослідження.

**Мета дослідження** – визначити зміни в показниках рівня рухової підготовленості та фізичної працездатності чоловіків віком 20–35 років під впливом вправ бодіфітнесу.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

*Рівень рухової підготовленості* чоловіків віком 20–35 років визначали за запропонованою С. А. Душаніним методикою КОНТРЭКС-2 [12]. Згідно з цією методикою встановлювали рівень розвитку гнучкості, швидкості, сили та витривалості. Отримані результати порівнювали з нормативною таблицею.

Так, рівень розвитку гнучкості визначали за допомогою тесту «Нахил тулуба вперед з вихідного положення стоячи на підведеній поверхні (сходинці)», де нульова позначка знаходилася на рівні стоп випробовуваного і за кожен сантиметр торкання нижче від належного значення йому нараховували один бал.

Рівень розвитку швидкості визначали за допомогою «естафетного» тесту з вихідного положення стоячи, де досліджуваному було запропоновано виконати захоплювання лійки, яка падає, двома пальцями правої руки (великим і вказівним), і за кожен сантиметр, рівний або менший за належне значення, нараховували один бал.

Рівень динамічної сили ніг визначено за результатами виконання стрибка вгору з вихідного положення стоячи, де досліджуваний виконував стрибок вгору з підняттям прямих рук угору і прямими ногами, і за кожен сантиметр, що перевищує норму, йому нараховували два бали.

Рівень швидкісної витривалості визначено за результатами виконання піднімання прямих ніг до кута  $90^\circ$  з максимальної частотою впродовж 20 с з вихідного положення лежачи на спині. За кожен виконаний рух понаднормово нараховували чотири бали.

Рівень швидкісно-силової витривалості визначали за результатами виконання максимальної кількості згинань та розгинань рук в упорі лежачи впродовж 30 с. За кожне розгинання рук, виконане понаднормово, нараховували чотири бали.

Рівень загальної витривалості визначали за результатами виконання їзди на велоергометрі впродовж 12 хв з середнім навантаженням опірності. Фіксували відстань, яку подолав досліджуваний. Бали нараховували згідно із таблицею, поданою В. А. Романенко [12].

*Рівень фізичної працездатності* визначали за допомогою Гарвардського степ-тесту (ІГСТ).

**Організація дослідження.** Дослідження проводили на базі фітнес-клубу «Зоряний» м. Харкова. У них брали участь 26 чоловіків віком 20–35 років, було сформовано 2 експериментальні групи: перша група – чоловіки віком 20–30 років, друга група – чоловіки віком 31–35 років.

У процесі експерименту до програми тренувальних занять були введені спеціально дібрані вправи бодіфітнесу, такі як «Гиперекстензія», «Кросовер», «Шраги», «V-подібні піднімання» тощо, з яких були складені комплекси вправ силового характеру на тренажерах, з предметами, без предметів, у різних початкових положеннях. Заняття проводили регулярно тричі на тиждень, у чітко встановлений час.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз отриманих результатів рівня рухової підготовленості у віковому аспекті (табл. 1) виявив домінування результатів чоловіків першої групи над показниками другої.

Таблиця 1

**Показники рухової підготовленості чоловіків віком 20–35 років  
до та після експерименту, бали**

№ з/п	Показники	1 група	2 група	1 група	2 група
		до експерименту		після експерименту	
		$\bar{X}$			
1	Рівень розвитку гнучкості	18,6	9,1	16,8	5,8
2	Рівень розвитку швидкості	13,2	10,9	15,4	14,6
3	Рівень розвитку динамічної сили ніг	47,2	30,4	50,2	33,3
4	Рівень розвитку швидкісної витривалості	24,1	20,9	27,6	25,5
5	Рівень розвитку швидкісно-силової витривалості	11,4	11,6	14,7	14,0
6	Рівень розвитку загальної витривалості	6,9	5,8	7,7	6,5

Порівняння отриманих результатів з даними, запропонованими В. А. Романенко [12] для оцінювання рівня рухової підготовленості (табл. 2), виявило в чоловіків першої групи середній рівень, а в осіб другої групи – нижчий за середній рівень рухової підготовленості.

Таблиця 2

**Загальний рівень рухової підготовленості чоловіків віком 20–35 років**

Групи	1 група	2 група	1 група	2 група
	до експерименту		після експерименту	
	Показники КОНТРЕКС-2 (бали)			
Сума балів	114	83	125	93
Рівень рухової підготовленості	середній	нижчий за середній	середній	середній

Упродовж п'яти місяців, як експеримент, у зміст тренувальних занять чоловіків віком 20–35 років було впроваджено спеціально дібрані вправи бодіфітнесу, які вводили у всі частини заняття.

За показниками, отриманими після експерименту (див. табл. 1), виявлено, що порівняно з первинними даними результати рухової підготовленості як чоловіків першої, так і другої вікової групи значно поліпшилися. Виняток становлять показники рівня розвитку гнучкості, які після експерименту дещо погіршилися. Слід зазначити, що найсуттєвіше поліпшилися показники розвитку швидкісної витривалості, а також динамічної сили ніг та швидкісно-силової витривалості. Розглядаючи динаміку результатів рівня рухової підготовленості поміж вікових груп, визначили, що в чоловіків першої групи зміни в даних більш значні, ніж у досліджуваних другої групи. Виняток становлять показники швидкісної витривалості, де спостерігається протилежна тенденція.

Аналіз результатів, отриманих після експерименту, у віковому аспекті не виявив істотних змін порівняно з початковими даними, тобто чоловіки першої вікової групи показують результати кращі, ніж чоловіки другої групи.

Порівнюючи результати, отримані після експерименту, з даними, запропонованими В. А. Романенко [12] із посиланням на С. А. Душаніна (див. табл. 2), встановлено, що в досліджуваних першої вікової групи суттєве поліпшення результатів, відносно початкових даних, на рівневій шкалі ніяк не відобразилося, тобто, як і до експерименту, спостерігається середній рівень рухової підготовленості. У чоловіків другої вікової групи рівень рухової підготовленості підвищився від нижчого за середній до середнього.

Таким чином, застосовані спеціально дібрані вправи бодіфітнесу позитивно вплинули на показники рухової підготовленості чоловіків молодого та середнього віку.

Аналіз первинних показників фізичної працездатності досліджуваного контингенту виявив нижчий за середній рівень фізичної працездатності як у чоловіків першої, так і другої вікової групи (табл. 3).

Під час порівняння показників у віковому аспекті виявлено домінування результатів чоловіків другої групи над показниками першої групи.

Таблиця 3

**Показники рівня фізичної працездатності чоловіків віком 20–35 років до та після експерименту**

Групи	1 група	2 група	1 група	2 група
	до експерименту		після експерименту	
	Показник ІГСТ (бали)			
Оцінка рівня фізичної працездатності	60,4	62,8	79,2	81,3
Загальний рівень фізичної працездатності	нижчий за середній	нижчий за середній	середній	вищий за середній

Розглядаючи результати, отримані після впровадження у тренувальні заняття вправ бодіфітнесу, визначено, що в чоловіків обох досліджуваних груп результати значно підвищилися і стали відповідати середньому рівню у чоловіків першої групи та вищому за середній рівневі – у чоловіків другої групи.

Зростання результатів у чоловіків першої групи становить 31,1%, у чоловіків другої групи – 29,4%. Таким чином, найбільше зростання показників фізичної працездатності спостерігається у чоловіків першої групи (20–30 років).

У віковому аспекті характер різниць не змінився, тобто показники чоловіків другої групи кращі за показники досліджуваних першої групи.

Таким чином, у результаті проведених досліджень встановлено позитивний вплив вправ бодіфітнесу на фізичну працездатність чоловіків.

**Висновки:**

1. Дані первинних досліджень рівня рухової підготовленості чоловіків дали змогу встановити середній (у чоловіків віком 20–30 років) та нижчий за середній (у чоловіків віком 31–35 років) рівні.

2. Вторинні показники рівня рухової підготовленості досліджуваного вікового контингенту свідчать про позитивний вплив вправ бодіфітнесу. Найсуттєвіше поліпшилися показники розвитку швидкісної витривалості, динамічної сили ніг та швидкісно-силової витривалості, найгірше – гнучкості. Найбільш значні зміни спостерігаються переважно в показниках чоловіків віком 20–30 років.

3. Показники первинних досліджень рівня фізичної працездатності чоловіків молодого та середнього віку знаходяться на нижчому за середній рівні. У віковому аспекті спостерігається домінування показників чоловіків віком 31–35 років.

4. Застосування в тренувальних заняттях спеціально дібраних вправ бодіфітнесу позитивно вплинуло на рівень фізичної працездатності чоловіків молодого та середнього віку, який підвищився до середнього та вищого за середній рівня відповідно. Найбільше зростання показників фізичної працездатності спостерігається в чоловіків першої групи (20–30 років.)

**Перспективою подальшого дослідження** у цьому напрямі є визначення впливу вправ бодіфітнесу на фізичний стан чоловіків віком 20–35 років.

### Список літератури

1. Ажиппо О. Вплив вправ бодіфітнесу на фізичне здоров'я чоловіків віком 20–35 років / О. Ажиппо, І. Масляк // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 17, т. 4. – Львів, 2015. – С. 132–136.

2. Благій О. Сучасні підходи до управління фізичним станом чоловіків зрілого віку в процесі кондиційного тренування / О. Благій // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 1. – С. 22–25.

3. Гиптенко А. В. Влияние фитнеса на уровень физического состояния женщин первого зрелого возраста / А. В. Гиптенко // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 1. – С. 13–15.

4. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. світ, 2008. – 198 с.

5. Методика применения оздоровительных систем бодифлекса и пилатеса в физическом воспитании студентов / А. С. Ильницкая, Ж. Л. Козина, В. А. Коробейник, С. В. Ильницкий, М. З. Цеслицка, Б. Я. Станкевич, В. Ф. Пилевска // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2014. – № 2. – С. 25–32.

6. Котов В. О. Вплив вправ бодіфітнесу на показники фізичного здоров'я та фізичної працездатності жінок молодого та середнього віку / В. О. Котов, І. П. Масляк // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. ст. – Харків, 2008. – № 4. – С. 7–10.

7. Котов В. Динаміка показників фізичного здоров'я жінок молодого та середнього віку під впливом вправ бодіфітнесу / Вячеслав Котов, Ирина Масляк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3/4. – С. 21–24.

8. Ксенофонтова Е. М. Влияние занятий фитнесом на здоровье студентов / Е. М. Ксенофонтова // Здоровый образ жизни : сб. ст. – Минск : БГУ, 2009. – Вып. 7. – С. 148–153.

9. Москаленко О. Влияние комплексных программ по фитнесу на организм женщин первого зрелого возраста [Электронный ресурс] / Оксана Москаленко // Мій тренер – Режим доступу : <http://mytrener.com/174-vliyaniekompleksnyh-programm-po-fitnessu-na.html>

10. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля ; пер. с англ. И. Андреев. – Киев : Олимп. лит., 2012. – 724 с.

11. Петренко Н. В. Динамика физической и умственной работоспособности студенток экономических специальностей в процессе занятий аквафитнесом / Н. В. Петренко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 11. – С. 67–71.

12. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учеб. пособие / В. А. Романенко. – Донецк : Дон НУ, 2005. – 290 с.

13. Шишкіна О. М. Вплив занять фітнесом на психофізіологічну сферу жінок / О. М. Шишкіна // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 5. – С. 111–113.

14. Эдвард Т. Хоули. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 375 с.

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ  
И ФИЗИЧЕСКАЯ  
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ  
МУЖЧИН МОЛОДОГО  
И СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА  
ПОД ВЛИЯНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ  
БОДИФИТНЕССА**

**Ирина МАСЛЯК**

*Харьковская государственная академия  
физической культуры, г. Харьков, Украина,  
e-mail: ira.maslyak@mail.ru*

**Аннотация.** Сохранение и укрепление здоровья, профилактика заболеваний, поддержание надлежащего уровня физической работоспособности взрослого населения путем привлечения к разным формам физической активности, в частности фитнесу, является одним из приоритетных направлений отрасли.

В статье отображены результаты исследований, целью которых было определить изменения в показателях уровня двигательной подготовленности и физической работоспособности мужчин 20–35 лет под воздействием упражнений бодифитнеса. Исследования проводились на базе фитнес-клуба «Звездный» г. Харькова. В них принимали участие 26 мужчин 20–35 лет. В результате определено положительное влияние упражнений бодифитнеса на уровень двигательной подготовленности и физической работоспособности мужчин молодого и среднего возраста.

**Ключевые слова:** двигательная подготовленность, физическая работоспособность, мужчины 20–35 лет, бодифитнес.

**MOTOR PREPAREDNESS  
AND PHYSICAL EFFICIENCY  
IN YOUNG AND MIDDLE AGED MALES  
UNDER THE INFLUENCE  
OF BODY FITNESS**

**Iryna MASLIAK**

*Kharkov State Academy of Physical Culture,  
Kharkiv, Ukraine, e-mail: ira.maslyak@mail.ru*

**Abstract.** Health preservation and promotion, disease prevention, the appropriate level of physical efficiency maintenance among the adults by means of involvement to different forms of physical activity, to fitness in particular, are considered to be one of the priorities of physical education sphere.

The results of the *research* are displayed in the article. The purpose of the study was to determine the changes in the parameters of motor preparedness and physical efficiency in men aging 20–35 under the influence of body fitness exercises.

The research was carried out in the premises of “Zvyozdnyi” fitness-club in Kharkov. Twenty six males aging 20–35 took part in the study. As a result the positive influence of body fitness exercises upon the level of motor preparedness and physical efficiency of young and middle aged men has been described.

**Keywords:** motor preparedness, physical efficiency, 20–35 year old males, body fitness.

## References

1. *Azhippo O, Maslyak I.* Vplyv vprav bodifitnesu na fizychnе zdorov'ya cholovikiv vikom 20–35 rokiv [The influence of exercises of bodyfitness on physical health of men of 20–35 years old]//*Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 2015; 17: 132–136. (in Ukrainian)
2. *Blagiy O.* Suchasni pidhodi do upravlinnya fizichnim stanom cholovikiv zrilogo viku v protsesi konditsiynogo trenuvannya [Modern approaches to the management of physical state of men of the mature age in the course of a conditioned training]. *Teoriya i metodyka fizychnogo vyhovannya i sportu*, 2015; 1: 22–25. (in Ukrainian)
3. *Giptenko A. V.* Vliyanie fitnesa na uroven fizicheskogo sostoyaniya zhenshchin pervogo zrelogo vozrasta [The influence of on the level of physical state of women of the first mature age]. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 2009; 1: 13–15. (in Russian)
4. *Ivashchenko L. Ya, Blagiy A. L, Usachev Yu. A.* Programirovaniya zanyatiy ozdorovitel'nym fitnessom [The programming of classes by improving fitness], Kiev, Scientific world; 2008 (in Russian)
5. *Ilnitskaya A. S, Kozina Z. L, Korobejnik V. A, Il'nickiy S. V, Ciešlicka M., Stankiewicz B., Pilewska W.* Metodika primeneniya ozdorovitel'nyh sistem bodifleksa i pilatesa v fizicheskom vospitanii studentov [The method of application of health systems Bodyflex and Pilates in physical education of students]. *Pedagogika, psihologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta*, 2014; 2: 25–32. (in Russian)
6. *Kotov V. O, Maslyak I. P.* Vplyv vprav bodifitnesu na pokazniki fizichnogo zdorov'ya ta fizichnoyi pratsezdatnosti zhinok molodogo ta serednogo viku [The influence of exercises of bodyfitness on indicators of physical health and physical efficiency of women of the younger and middle age]//*Slobozhans'kyi naukovo-sportyvnyy visnyk*, 2008; 4: 7–10. (in Ukrainian)
7. *Kotov V. O, Maslyak I. P.* Dinamika pokaznikov fizichnogo zdorov'ya zhinok molodogo ta seredn'ogo viku pid vplyvom vprav bodifitnesu [The dynamics of indicators of physical health of women of younger and middle age under the influence of exercises of bodyfitness]//*Sportyvnyy visnyk Prydniprova*, 2008; 3–4: 21–24. (in Ukrainian)
8. *Ksenofontova E. M.* Vliyanie zanyatiy fitnessom na zdorove studentov [The influence of classes of bodyfitness on health of students]. *Zdorovyiy obraz zhizni*, 2009; 7: 148–153. (in Russian)
9. *Moskalenko O.* Vliyanie kompleksnyh programm po fitnessu na organizm zhenshchin pervogo zrelogo vozrasta [The influence of complex programs on fitness on organism of women of the first mature age]//*Miy trener, Rezhim dostupu: <http://miytrener.com/174-vliyaniekompleksnyx-programm-po-fitnesu-na.html>* (in Russian)
10. *Rodzhera V. E, Tomasa R. B.* Osnovi personalnoy trenirovki [Basis of a personal training], Kiev, Olymp. literature, 2012 (in Russian)
11. *Petrenko N. V.* Dinamika fizicheskoy i umstvennoy rabotosposobnosti studentok ekonomicheskikh spetsialnostey v protsesse zanyatiy akvafitnesom [The dynamics of physical and mental efficiency of students of specialties of the economic profile in the course of classes of aquafitness]//*Pedagogika, psihologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta*, 2013; 11: 67–71. (in Russian)
12. *Romanenko V. A.* Diagnostika dvigatelnyh sposobnostey [The diagnostics of motive capacities], Donetsk, Don NU; 2005 (in Russian)
13. *Shishkina O. M.* Vplyv zanyat fitnessom na psihofiziologichnu sferu zhinok [The influence of classes of bodyfitness on the psycho-physiological sphere of women]//*Slobozhanskiy naukovo-sportyvnyy visnyk*, 2012; 5: 111–113. (in Ukrainian)
14. *Edvard T. H.* Rukovodstvo instruktora ozdorovitel'nogo fitnesa [The instructor leadership of improving fitness], Kiev, Olymp. literature, 2012 (in Russian)

Стаття надійшла до редколегії 14.09.2015

Прийнята до друку 13.10.2015

Підписана до друку 30.09.2015