

**УДК 379.8:796.012-055.2**

**Вікторія ІВАНОЧКО**

доцент кафедри фітнесу та рекреації  
*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського,  
м. Львів, Україна*

**Наталія ГРИБОВСЬКА**

викладач кафедри фітнесу та рекреації  
*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського,  
м. Львів, Україна*

**Уляна ШЕВЦІВ**

доцент кафедри фітнесу та рекреації  
*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського,  
м. Львів, Україна*

## **ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ**

**Вступ.** У зв'язку з обмеженням рухової активності, нерациональним харчуванням, шкідливими звичками, стресами тощо спостерігається негативна тенденція погіршення стану здоров'я населення України. Це спонукає науковців до пошуку сучасних методик оздоровлення населення [1, 2, 4, 5 та ін.]. Саме оздоровчі заняття вважають однією з поширених й ефективних форм збільшення рухової активності населення, а різноманітні системи оздоровчого фітнесу на сьогодні є найбільш популярними й ефективними засобами корекції фізичного розвитку та функціонального стану [3, 6, 7, 8 та ін.]. Тож в Україні динамічно розвивається фітнес-індустрія.

**Метою** роботи було обґрунтувати ефективність впливу оздоровчих занять фітнесом на показники фізичного розвитку жінок зрілого віку.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз й узагальнення даних наукової та методичної літератури; педагогічне спостереження; медико-біологічні методи; методи математичної статистики.

Дослідження проведено на базі фітнес-клубу «Формула краси» м. Львова, у якому брали участь 16 жінок, віком 45–55 років.

**Результати дослідження.** Виявлено, що в жінок другого періоду зрілого віку спостерігається значне збільшення маси тіла – показник становив 75,5 кг, а зріст сягав 169,5 см. Був високим і показник частоти серцевих скорочень у стані спокою та становив 83,4 уд./хв, як і показник систолічного артеріального тиску 130,1 мм рт.ст. Також спостерігалися і більш високі показники жирового компоненту: 32,7% (надлишок).

Аналіз зміни показників фізичного розвитку жінок через 6 місяців занять встановив, що поліпшилися окремі показники. Так, маса тіла жінок зменшилася в середньому на 5,2 кг (6,9%) і становила  $70,3 \pm 2,9$  кг. Відбулося поліпшення показників обводу грудної клітки на 7,1 %, обводу талії – на 8,5 % та обводу стегон – на 6,2 %. Також у жінок другого періоду зрілого віку зафіксовано зменшення частки жирового компонента на 19,3% ( $p > 0,05$ ).

Отримані результати дослідження свідчать, що заняття оздоровчим фітнесом позитивно впливають на рівень фізичного розвитку жінок другого періоду зрілого віку.

**Ключові слова:** оздоровчо-рекреаційна рухова активність, фітнес, жінки.

### Список використаних джерел

1. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк , Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

2. Дутчак М.В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування та практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015;2:44–52.

3. Козій Т.П., Тарасова О.О. Вплив фізичних навантажень під час занять аквааеробікою та шейпінгом на динаміку антропометричних показників жінок. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів; 2012, с. 96–101.

4. Луковська О.Л., Сологубова С.В. Побудова індивідуальних програм кондиційних тренувань для жінок: монографія. Дніпропетровськ: Журфонд; 2014. 220 с.

5. Петрюк С.Є. Здоровий спосіб життя: роль технологій збереження здоров'я. В: Бойчук Ю.Д., редактор. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колект. моногр. Харків: Вид. Рожко С. Г.; 2017, с. 326–33.

6. Романчук О.П., Долгієр Є.В. Фізичний стан жінок середнього віку з урахуванням стажу занять аеробної спрямованості. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016;2(52):101–6.

7. Томіліна Ю.І. Особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку, які займаються пілатесом. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. Львів; 2016;20;4, с. 153–7.

8. Andrieieva O., Yarmak O., Kashuba V., Drozdovska S., Ginevičienė V., Blagii O, AkimovaTernovska M. Efficiency of a combined fitness program for improving physical condition in young women. Theory and methods of the physical education. 2020;4:195-204