

ЕКОНОМІКО-СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СФЕРІ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Тези доповідей
VI Міжнародної науково-практичної конференції
(9–10 травня 2024 року, м. Львів)

За загальною редакцією
Наталії ПАВЛЕНЧИК

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2024

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЖІНОК

Любов Чеховська

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського (Україна)*

Уляна Шевців

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського(Україна)*

На тлі загального зниження показників здоров'я й фізичного стану населення особливої уваги й турботи вимагає жіноче здоров'я. Екологічні й економічні проблеми, постійне нервово перенапруження, м'язова бездіяльність передусім руйнують їхнє здоров'я і виснажують його резерви [2, 3]. Додається ще проблема надлишкової маси тіла, як наслідок недостатньої рухової активності, бо ж чимало сучасних професій пов'язано з режимом обмеженої рухової активності [4, 6]. Тож проблема зміцнення здоров'я сучасної жінки актуальна.

Одним із засобів на шляху її розв'язання є заняття оздоровчим фітнесом, які допомагають жінкам скорегувати масу тіла й знизити кількість неврозів і відхилень у діяльності роботи серцево-судинної системи [1, 5].

Мета – визначити вплив занять оздоровчим фітнесом на підвищення працездатності жінок молодого віку (25–44 роки).

Аналіз отриманих даних максимального споживання кисню (МСК) виявив, що в жінок, які мають стаж занять 3–6 місяців, він перебуває на середньому рівні і становить $32, 80 \pm 1, 08$ мл/хв/кг. У жінок, які займаються 2–2,5 року, МСК достовірно вище і становить $42,13 \pm 4, 06$ мл/хв./кг ($p > 0,001$), що відповідає високому рівневі. У представниць, які займаються понад три роки і більше показник не значно відрізняється від жінок, що мають досвід занять 2–2,5 року, і становить $44,63 \pm 7, 13$ мл/хв/кг, що відповідає високому рівневі.

Отже, особливо суттєве зростання МСК (на 21,6%) спостерігали протягом першого року занять оздоровчим фітнесом, незначне зростання – упродовж другого року (5,6%) із подальшою стабілізацією показника.

Оцінка показника працездатності за індексом Руфф'є в жінок, які займаються 2–2,5 роки, становить 6,06, що відповідає середньому рівневі,

а у жінок, які займаються понад 2,5 року і перебувають на високому рівні, становить відповідно 3,64 та 0,92.

Установлено, що в результаті занять оздоровчим фітнесом поліпшується стан кардіореспіраторної системи і підвищуються показники працездатності, упродовж першого року занять, на 71,4% та різко зростають (у 3 рази) протягом другого року.

Вивчення показників рівня фізичного стану (РФС) жінок виявило такі середньоарифметичні показники. У жінок, які займаються 3–6 місяців рівень фізичного стану середній і становить $0,58 \pm 0,12$. У представниць, які займаються 2–2,5 року він виявився достовірно вищим і становить $0,79 \pm 0,08$ ($p > 0,001$), що відповідає рівню вищий за середній. У жінок, які займаються понад 3 роки, РФС високий і становить $0,92 \pm 0,05$ із рівнем достовірності $p > 0,001$. Тож, рівень фізичного стану зростає упродовж першого року занять на 62,4%, а протягом другого року – на 17,5%.

Отже, у процесі занять оздоровчим фітнесом відбувається поліпшення діяльності кардіореспіраторної системи (зростання МСК на 21,6% спостерігається протягом першого року занять оздоровчим фітнесом і незначно зростає упродовж другого року, 5,6%, зростають показники працездатності (протягом першого року занять на 71,4% та різко зростають (у 3 рази) упродовж другого року), рівня фізичного стану (протягом першого року занять – на 62,4%, а упродовж другого року – на 17,5%). Особливо суттєве їх підвищення спостерігається протягом першого – другого року занять і досягає високого рівня.

Список використаних джерел

1. Жданова О., Чеховська Л., Турка Р. Залучення населення до оздоровчої рухової активності через спортивно-масові заходи. *Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті*. 2023. № 1. С. 17–26.
2. Шевців У., Жданова О., Чеховська Л., Лужна М. Оздоровчий фітнес як засіб покращення фізичної працездатності жінок 30–40 років (на прикладі шейпінгу). *Сучасний стан і перспективи вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту в умовах війни та у післявоєнний період*: зб. матеріалів II наук.-практ. конф., 19–20 квітня 2023 р., присвяч. 75-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет». Ужгород, 2023. С. 52–57.
3. Яремко Є. О. Спортивна фізіологія: навч. – метод. посіб. Львів: Споллом, 2006. 160 с.
4. Хоули Э. Т., Френкс Б. Д. Оздоровительный фитнес. Киев: Олимп. литература, 2000. 243 с.