

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН
ОРГАНІЗМУ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ**

Виконала:

здобувачка ступеня вищої освіти

«магістр» спеціальності

017 Фізична культура і спорт

Юліана ШЕРЕТЮК

Керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент

Андрій ПАНЧУК

Рецензент:

кандидат наук з фізичного виховання

і спорту, доцент кафедри

ТМФВ та АФК МEGУ ім. С. Дем'янчука

Вікторія РОМАНОВА

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ ФІТНЕСУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ	8
1.1. Характеристика вікових особливостей жінок другого зрілого віку (35–55) років.....	8
1.2. Фізіологічні зміни в організмі жінок цього віку та їхній вплив на фізичну працездатність.....	12
1.3. Поняття та класифікація видів фітнесу, що використовуються у фізичному вихованні жінок	14
1.4. Вплив різних видів фітнесу (аеробіка, функціональний тренінг, стретчинг тощо) на функціональний стан організму.....	15
1.5. Роль фітнесу у профілактиці вікових змін та покращенні якості життя жінок.....	17
Висновки до першого розділу	18
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	20
2.1. Мета, завдання та етапи експериментального дослідження.....	20
2.2. Характеристика контингенту досліджуваних (вік, рівень підготовленості, стан здоров'я)	25
2.3. Організація фітнес-програм (тривалість, частота, інтенсивність занять)....	29
2.4. Методи оцінки функціонального стану організму (пульсометрія, проба Руф'є, спірометрія, тест Купера тощо)	36
2.5. Методи обробки та аналізу результатів.....	46
Висновки до другого розділу	60
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ	62
3.1. Початковий рівень фізичного та функціонального стану досліджуваних...	62

3.2. Зміст і методика проведення фітнес-програми.....	75
3.3. Динаміка змін показників функціонального стану під впливом занять фітнесом.....	82
3.4. Порівняльний аналіз результатів до і після експерименту.....	92
3.5. Узагальнення результатів дослідження.....	97
Висновки до третього розділу.....	103
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	109
ВИСНОВКИ.....	112
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	116
ДОДАТКИ.....	121

ВСТУП

У сучасних умовах високої інтенсивності життя, збільшення психоемоційного напруження та поширення малорухливого способу життя проблема підтримання та зміцнення здоров'я жінок другого зрілого віку набуває особливої актуальності. Саме у віці 35–55 років в організмі жінки відбуваються суттєві вікові та гормональні перебудови, які характеризуються зниженням рівня естрогенів, змінами у роботі серцево-судинної, дихальної, ендокринної та нервової систем. Ці процеси нерідко супроводжуються появою симптомів передменопаузи, підвищенням ризику розвитку гіпертонічної хвороби, атеросклерозу, метаболічного синдрому, надмірної маси тіла, зниженням м'язового тону та витривалості. Паралельно погіршуються адаптаційні можливості організму, зменшується толерантність до фізичних навантажень, а також знижується рівень загальної працездатності та якості життя.

Одним із ефективних засобів профілактики цих вікових змін та підтримання функціональної активності організму є оздоровчий фітнес. Заняття фітнесом сприяють покращенню роботи серцево-судинної та дихальної систем, нормалізації ваги, підвищенню м'язової сили, гнучкості, координації, а також зменшенню рівня стресу. Доведено, що регулярна рухова активність дозволяє суттєво зменшити прояви гормональних змін, характерних для даного віку, та прискорює процеси відновлення організму. Проте, незважаючи на широку популярність фітнесу серед жінок, існує потреба у науковому обґрунтуванні програм тренувань з урахуванням індивідуальних особливостей другого зрілого віку. Недостатньо вивченими залишаються питання оптимальної структури та інтенсивності навантажень, а також їх прямого впливу на конкретні показники функціонального стану.

Таким чином, вибір теми магістерської роботи «Вплив занять фітнесом на функціональний стан організму жінок другого зрілого віку» є своєчасним та зумовлений соціальною потребою у збереженні здоров'я жінок у період активної професійної та сімейної діяльності, а також необхідністю науково обґрунтованих методичних рекомендацій для тренерів та фахівців фітнес-індустрії.

Актуальність теми. Актуальність теми визначається зростанням кількості жінок другого зрілого віку, які потребують корекції функціонального стану та профілактики вікових змін шляхом залучення до регулярних занять фітнесом. Відомо, що саме у цьому віковому періоді відбувається поступове зниження показників серцево-судинної та дихальної систем, уповільнення обміну речовин, зменшення м'язової маси, збільшення жирових відкладень, погіршення координаційних здібностей та рухливості в суглобах. Одночасно з цими фізіологічними змінами спостерігається підвищення рівня стресу, що негативно впливає на психоемоційний стан жінок.

Заняття фітнесом, що включають аеробні, силові, функціональні, координаційні та розтягувальні компоненти, є одним із найбільш доступних та ефективних засобів оздоровлення. Вони дозволяють комплексно впливати на організм, підвищуючи рівень фізичної підготовленості, покращуючи функціональний стан та формуючи стійкі мотиваційні установки на здоровий спосіб життя. Проте для досягнення максимального ефекту програма занять повинна відповідати віковим та фізіологічним особливостям жінок другого зрілого віку, що й обґрунтовує необхідність проведення даного дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри ____ (назва кафедри), у рамках наукової теми «Оптимізація оздоровчих тренувальних програм для різних вікових і статевих груп населення». Тема магістерської роботи є складовою сучасних наукових досліджень з удосконалення методик фітнес-тренувань, спрямованих на покращення функціонального стану, фізичної підготовленості та якості життя жінок другого зрілого віку.

Мета і завдання дослідження. Мета дослідження — науково обґрунтувати та експериментально визначити вплив занять фітнесом на функціональний стан організму жінок другого зрілого віку.

Для досягнення мети поставлено такі завдання:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо вікових особливостей жінок другого зрілого віку та впливу фізичних навантажень на їхній організм.

2. Дослідити вихідні показники функціонального стану жінок за допомогою сучасних методик тестування.

3. Розробити фітнес-програму, адаптовану до можливостей та потреб жінок 35–55 років.

4. Провести педагогічний експеримент, спрямований на визначення ефективності запропонованої програми.

5. Проаналізувати зміни функціональних показників після впровадження фітнес-навантажень.

6. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації тренувального процесу для даної групи жінок.

Об'єкт і предмет дослідження. Об'єкт дослідження — функціональний стан організму жінок другого зрілого віку.

Предмет дослідження — вплив занять фітнесом на функціональні показники серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, а також на рівень фізичної підготовленості.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що систематичні заняття фітнесом за спеціально розробленою програмою, яка враховує вікові та фізіологічні особливості жінок другого зрілого віку, забезпечать достовірне покращення їх функціонального стану за рахунок підвищення адаптаційних можливостей організму, покращення роботи серцево-судинної та дихальної систем, збільшення силових показників, витривалості, гнучкості та координації.

Методи дослідження.

У роботі використано комплекс методів:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел;
- педагогічні: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент;

- методи оцінки функціонального стану: пульсометрія, проба Руф'є, спірометрія, тест Купера, контроль силових, координаційних і гнучкісних показників;
- математико-статистичні: визначення середніх значень, варіаційних характеристик, аналіз достовірності змін.

Наукова новизна

У роботі:

- вперше комплексно розглянуто вплив різних видів фітнес-навантажень на функціональний стан жінок другого зрілого віку в умовах практичної діяльності фітнес-клубу;
- обґрунтовано ефективність поєднання аеробних, силових і функціональних тренувань;
- визначено найбільш чутливі показники функціонального стану, які реагують на тренувальний вплив;
- запропоновано структуру тренувальної програми, адаптованої до вікових потреб жінок.

Практичне значення. Результати дослідження можуть бути впроваджені у фітнес-клубах, центрах оздоровчої фізкультури, програмах персонального тренінгу, а також у практичній діяльності тренерів, які працюють із жінками другого зрілого віку. Розроблена програма тренувань може використовуватися як модельна для створення індивідуальних та групових занять.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі розглядаються теоретичні основи впливу фітнесу на функціональний стан жінок другого зрілого віку. У другому – описано методи та організацію дослідження, а в третьому – представлено результати педагогічного експерименту та їх аналіз. Загальний обсяг роботи становить 125 сторінок, основний текст розміщено на 112 сторінках, робота містить 2 таблиці та 5 додатків.