

The increased attention of modern theoreticians and practitioners is attracted by the potential possibilities of leisure time. After all, leisure for young people, especially students, is a priority value, many socio-cultural needs of an individual are realized in the sphere of leisure. The sphere of leisure is characterized by the freedom of the individual, which is manifested in the free choice of forms, place and time of the pastime leisure time. It is at leisure that a person manifests himself as a free individuality.

Conclusions. The analysis of the educational process in physical education in institutions of higher education made it possible to conclude that that it should be considered as a multi-level educational system, integral and unified both in terms of structure, content, and organization. This process is represented as a set of all parts, connections, conditions that are in relations and connections with each other and is implemented on the basis of an integrated approach.

The modern approach to physical education based on modular learning technology also requires a new technological one orientation Its novelty lies in modular block training. A modular-block approach to learning in combination with the system of rating control allows to organize the modular rating technology of physical education. The educational process of physical education in the course is divided into modules, which usually make up a topic or a complex of topics, the final educational section. The content of the modules should correspond to the typical program, but also take into account the specifics of the profession.

A comprehensive approach is a method of scientific and practical implementation of a multi-level system of physical education and constant modernization of its content. This approach allows: to use the rating-module system in the relationship organization of classes; implement innovative technologies; increase the physical culture and educational potential of classes as a result increasing the share of ecological and valeological content of the theoretical program material; strengthen professional and applied physical training of young specialists; to increase value orientations for leading a healthy lifestyle by means physical education.

References

1. Bakhtin M. (2007) Humanism as a principle of education of modern youth // Higher education of Ukraine: theoretical and scientific journal / MES of Ukraine. Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Institute of Higher Education of Ukraine, Ed. "Pedagogical press". – No 1. –С. 117–120.
2. Bondin V. (2004) Health-saving technologies in the system of higher pedagogical education // Theory and practice of phys. culture. – 2004. – №10. -With. 15–18.
3. Craig G. (2000) Psychology of development. - St. Petersburg: Peter. - 992 p.
4. Krutsevich T. Yu. (2000) Conceptual prerequisites for improving the system of physical education of youth // Zb. Science. works / ed. SS Yermakov. –X. : XXPI. –No 24. - c. 15–21.
5. Melnik Yu.B. (2003) Formation of student health culture as an important component of the work of a practical psychologist // Practical psychology and social work. –№ 2–3. - p. 126–133.
6. Sukharev A. (1991) Motor activity and health of the younger generation / –M.: Znanie. –60 p.
7. Shiyan B. (2004) Theory and methods of physical education of schoolchildren / Ternopil: Textbook – Bogdan. –Ch. 2. – 248 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).10

Афанасьєв С. М.

**доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
Демідова О.М.**

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
Мітова О.О.**

**доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,**

ВИКОРИСТАННЯ ОБЛАДНАННЯ TRX В ПРОЦЕСІ ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

У статті проаналізовано стан дослідження проблеми щодо пошуків шляхів покращення психофізичного стану жінок першого періоду зрілого віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Мета дослідження - науково обґрунтувати використання обладнання TRX в процесі проведення фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку для покращення їх психофізичного стану. Методологія дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи психодіагностики; антропометричні методи; метод індексів; функціональні методи дослідження; методи математичної статистики. Дослідження проводилось на базі спортивного клубу «Pride» м. Дніпро. У дослідженні прийняли участь 24 жінки віком від 22 до 29 років, які займаються фітнесом і не мають відхилень за станом здоров'я. Під час дослідження були проаналізовані зміни показників психофізичного стану жінок першого періоду зрілого віку: рівень фізичного розвитку, рівень фізичної і функціональної підготовленості, психічний стан. Доведено, що використання обладнання TRX в процесі проведення фізкультурно-оздоровчих занять позитивно вплинуло на зміни показників психофізичного стану жінок першого періоду зрілого віку.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі заняття, обладнання TRX, жінки першого періоду зрілого віку, психофізичний стан.

Afanasyev S., Demidova O., Mitova E. Usage of TRX equipment in the process of conducting physical and health classes for women of the first period of mature age. The article analyzes the state of research on the problem of finding ways to improve the psychophysical condition of women in the first period of mature age in the course of physical education and health classes. The purpose of the study is to scientifically substantiate the usage of TRX equipment in the process of conducting physical education and health training of women of the first period of mature age to improve their psychophysical condition. Research methodology: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodical literature; pedagogical testing; pedagogical experiment; psycho-diagnostic methods; anthropometric methods; index method; functional research methods; methods of mathematical statistics. The study was conducted on the basis of the sports club "Pride" in the city of Dnipro. 24 women aged 22 to 29, who are engaged in fitness and have no health disorders, took part in the study. During the study, changes in indicators of the psychophysical state of women in the first period of mature age such as the level of physical development, the level of physical and functional preparedness, mental state were analyzed. It has been proved that the usage of TRX equipment in the process of conducting physical education classes had a positive effect on the indicators changes of the psychophysical state of women in the first period of mature age.

Key words: physical education and health classes, TRX equipment, women in the first period of mature age, psychophysical condition.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. Однією з найактуальніших проблем сучасного суспільства залишається питання щодо збереження і зміцнення здоров'я жінок репродуктивного віку. Сьогодні жінки залучені в усі сфери діяльності суспільства, виконують найголовнішу біологічну функцію – материнство, турбуються й виховують дітей, визначаючи сучасне і майбутнє благополуччя нації [7, 9].

Одним з основних засобів збереження здоров'я, підвищення роботоздатності, зняття розумового стомлення й нервово-психічного напруження, а також покращення зовнішнього вигляду і якості життя – є фізкультурно-оздоровчі заняття [6].

Серед жінок поширення ідеї здорового способу життя все частіше асоціюється з таким поняттям, як фітнес, який є одним з найбільш дієвих засобів підвищення рівня їх функціонального стану [2, 9].

Науковці [5, 1] дослідили, що перший зрілий вік характеризується високими показниками фізичної підготовленості та працездатності, оптимальною адаптацією до несприятливих факторів зовнішнього середовища, низькими показниками захворюваності та високими показниками репродуктивності. Використання різноманітних фізичних вправ дає змогу відновити й підвищити рівень фізичної підготовленості та працездатності. Людина з високими показниками фізичної підготовленості при помірній фізичній активності сповільнює процеси старіння на 10–20 років [3, 14, 15, 17]. Відповідно заняття фітнесом є найбільш доступним і корисним видом рухової діяльності для жінок першого періоду зрілого віку.

Останні дослідження свідчать, що на сучасному етапі існує багато напрямків фітнесу, які дозволяють оптимізувати рухову активність жінок різного віку.

Сьогодні в програмах оздоровчого фітнесу використовуються засоби різного спрямування. Широкої популярності набувають фітнес-програми, які засновані на оздоровчих видах гімнастики - степ-аеробіка, кор-аеробіка, фітбол-аеробіка, слайд-аеробіка, памб-аеробіка, супер-стронг та інші [16]. В сучасних фітнес-програмах для успішного вирішення різних задач застосовується різноманітне обладнання: гантелі, гумові амортизатори, спеціальні штанги (пампи), обтяжені м'ячі (медичинболи), терасети, фітболи, функціональні петлі, спеціальні балансуєчі платформи *core*, *bosu*, балансувальна подушка *airex*, міні тренажер *jumstik* та ін. [2].

В роботах присвячених оздоровчому фітнесу розглянуто як на організм жінок впливає ритмічна гімнастика [12], заняття за системою «Пілатес» та програми «Пор де бра» [8]. Визначено вплив занять фітнесом на фізичний стан жінок першого періоду зрілого віку з використанням обладнання TRX [6]; з використанням засобів EMS-тренування [10]; в процесі занять аквафітнесом [4] та в процесі занять аквааеробікою [11]. Досліджено вплив занять *Suyle* на фізичний стан жінок молодого віку [15]. Більшість робіт присвячено саме визначенню впливу занять фітнесом на фізичний стан жінок різного віку, хоча психологічний стан теж має велике значення в житті кожної жінки і дозволяє зберегти її здоров'я, мотивацію до систематичних занять різними видами фітнесу. Існують дослідження в яких розглядаються питання впливу різновидів аеробіки на психофізіологічний стан жінок професорсько-викладацького складу [13]. Однак інформації щодо визначення психофізичного стану жінок першого періоду зрілого віку в процесі проведення фізкультурно-оздоровчих занять з використанням обладнання TRX досі не виявлено.

Мета дослідження: науково обґрунтувати використання обладнання TRX в процесі проведення фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку для покращення їх психофізичного стану.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених в роботі завдань використовувались такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи психодіагностики; антропометричні методи; метод індексів; функціональні методи дослідження; методи математичної статистики. Перевірку статистичної значущості розходження показників до і після експерименту нами зроблено за допомогою критерію Манні-Уїтні (U) ($p < 0,05$), який застосовувався для встановлення зрушень відповідних показників.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні прийняли участь 24 жінки віком від 22 до 29 років, які займаються фітнесом і не мають відхилень за станом здоров'я. В контрольній та експериментальній групі займалось по

12 жінок. Перед початком дослідження учасниці підписали бланки інформованої згоди і заповнили опитувальник щодо історії здоров'я.

Дослідження проводилось на базі спортивного клубу «Pride» м. Дніпро. Експериментальна група жінок займалась фізкультурно-оздоровчими заняттями за методикою, що була розроблена на основі програми «TRX FORCE Tactical Conditioning Program» [18], яка представляє собою функціональне тренування з обладнанням TRX і відноситься до фітнес-програм, що засновані на оздоровчих видах гімнастики, та спрямована на розвиток силової витривалості та сили м'язів і формування гармонійної фігури. Контрольна група займалась танцювальними видами аеробіки, а саме «Латиною», тренування було спрямовано на розвиток координаційних здібностей і музично-ритмічних навиків. Заняття в контрольній та експериментальній групах проводились три рази на тиждень, тривалість заняття складала 60 хвилин.

Заняття в експериментальній групі складалось з трьох частин. Підготовча частина тривала 10 хв, середня ЧСС у жінок протягом підготовчої частини відповідала 90-110 уд·хв⁻¹. Основна частина тривала 40 хв, ЧСС жінок протягом виконання вправ основної частини знаходилась в межах – 130-180 уд·хв⁻¹. Тривалість заключної частини складала 10 хв, середня ЧСС жінок знаходилась в межах - 80-90 уд·хв⁻¹. Заняття містило такі компоненти: розминка, силовий компонент, стретчинг і відновлювальний компонент (табл. 1).

Таблиця 1

Модель структури заняття функціонального тренування з використанням обладнання TRX

Частини заняття		Вправи	Карта	Дозування
Підготовча частина (10хв)		TRX Porward Lunge with Hip Flexor Stretch	A1	6 разів кожною ногою
		TRX Wall Slides (Stand Facing)	A2	6 разів двома руками /6 разів кожною рукою
		TRX Hip Hinge (Wide Stance)	B1	6 разів
		TRX Long Torso Stretch	B2	4 рази в кожний бік
		TRX Half Kneeling Roll Out	C1	6 разів в кожний бік
		TRX Cossack Stretch	C2	6 разів поперемінно
		TRX Split Fly	D1	8 разів поперемінно
Основна частина (40 хв)	перший блок	TRX Squat Row	K5	30 с
		TRX Chest Press	H5	30 с
		TRX Plank	D2	4 x 10 с
		TRX Hip Abduction	C1	30 с
		Відновлення		1-2 хв
	другий блок	TRX Squat	H6	30 с
		TRX Row Series (L.M.H)	G7	30 с
		TRX Triceps Press	M5	30 с
		TRX Side Plank	E1	3 x 10 с на кожну сторону
		Відновлення		1-2 хв
	третій блок	TRX Biceps Curl	N6	30 с
		TRX Hamstring Curl	D1	30 с
		TRX Spiderman Push-up	E3	8 раз кожною ногою
		Відновлення		1-2 хв
	четвертий блок	Стрибкові вправи		5 хв
п'ятий блок	Вправи на розвиток гнучкості		15 хв	
Заклучна частина (10 хв)	Вправи на розвиток дихання		10 хв	

Підготовча частина фізкультурно-оздоровчого заняття складалась із розминочного компоненту. У розминочному компоненті застосовувались вправи з використанням обладнання TRX: нахили, скручування, рухи руками, присіди (TRX Split Squat (W/ M Deltoid Fly); TRX Hip Hinge (Sinle Leg); TRX Wall Slides (Stand Faning Away); TRX T-Spine Rotation; TRX Abducted Lunge Stretch; TRX Overhead Sauat; TRX Overhead Sauat). Всі вправи цього компоненту були спрямовані на підготовку організму до подальшої роботи з більш високим навантаженням.

Основна частина містила п'ять блоків. Перші три блоки основної частини заняття склались з вправ з використанням обладнання TRX – силовий компонент. Силовий компонент складався з вправ з використанням обладнання TRX на різні групи м'язів (TRX Squat Row (Single Arm); TRX Spoderman Push-up; TRX Sprinter Start; TRX Hip Press; TRX Overhead Back Extension; TRX Hamstring Curl; TRX Squat (Single Leg); TRX Y Deltoid Fly to T Fly; TRX Atomic Pike; TRX Side Lunge; TRX Lunge), середня ЧСС жінок знаходилась в межах 130 – 170 уд·хв⁻¹. Після кожного з трьох блоків основної частини обов'язково виконувались вправи на відновлення.

В «четвертому блоці» було надано комплекс стрибкових вправ. Середня ЧСС жінок протягом виконання стрибкових вправ складала 160-180 уд·хв⁻¹. «П'ятий блок» складався з вправ на розвиток гнучкості, середня ЧСС жінок при виконанні вправ знаходилась в межах 100-130 уд·хв⁻¹. Заклучна частина заняття містила релаксаційний компоненту. Середня ЧСС жінок при виконанні вправ, спрямованих на відновлення організму, складала 80-90 уд·хв⁻¹.

Для визначення впливу фізкультурно-оздоровчих занять з використанням обладнання TRX на психофізичний стан жінок першого періоду зрілого віку ми дослідили: показники фізичного розвитку: довжину тіла, см; масу тіла, кг; обхват плеча, см; обхват талії, см та обхват стегна, см жінок; норми маси тіла, пропорційність розвитку мускулатури та рівень сили згиначів в залежності від маси тіла жінок; показники функціональної підготовленості: ЧСС, уд·хв⁻¹; АТ сист., мм. рт. ст.; АТ діаст., мм. рт. ст.; МСК, мл·хв⁻¹·кг⁻¹; Індекс Робінсона, ум. од.; ІФС, ум. од.; рівень фізичної підготовленості за результатами тестів: «Згинання розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів»; «Стрибок у довжину з місця, см»; «Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см»; «Піднімання тулуба в сід, кількість разів, 1 хв»; «Проба Ромберга, с»; показники психічного стану, що були визначені за методикою діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою (САН).

На початок експерименту серед жінок першого періоду зрілого віку контрольної та експериментальної груп достовірних розбіжностей за показниками фізичного розвитку, функціонального і психічного стану та фізичної підготовленості не спостерігалось.

Середньостатистичні значення росту жінок першого періоду зрілого віку відповідали віковій нормі і визначались на рівні 167,34±4,56см у жінок контрольної групи (КГ) та на рівні 168,05±3,67см у жінок експериментальної групи (ЕГ). Значення маси тіла були вище норми: у жінок КГ ці показники знаходились в межах 74,81±3,54 кг, у жінок ЕГ - 74,45±3,21кг. Індекс маси тіла вказував на надлишкову вагу і визначався на рівні 26,81±2,23ум.од. у жінок КГ та на рівні 26,04±1,73 ум.од. у жінок ЕГ. За показниками кистьової динамометрії у жінок обох груп спостерігався рівень розвитку нижчий за середній: значення у жінок КГ знаходились в межах 33,65±1,56кг, а у жінок ЕГ в межах - 34,26±1,44кг. За показниками індексу пропорційності розвитку мускулатури – індекс обхвату талії, індекс обхвату плеча та індекс обхвату стегна - жінки обох груп мали відхилення від норми. Значення цих показників складали в КГ 1,93±0,23 ум.од., 5,16±0,34 ум.од., 2,68±0,40 ум.од. відповідно та в ЕГ - 1,93±0,12 ум.од., 5,32±0,67 ум.од., 2,74±0,27 ум.од. – відповідно.

Використання обладнання TRX позитивно вплинуло на показники фізичного розвитку жінок експериментальної групи: наприкінці дослідження у них спостерігалось зменшення ваги тіла на 12,34% (p < 0,05), індекс маси тіла покращився на 11,25% (p < 0,05). У жінок контрольної групи теж спостерігались позитивні зміни: вага тіла зменшилась на 10,12% (p < 0,05), показники індексу маси тіла – на 10,10% (p < 0,05). Достовірне покращення (p < 0,05) відбулось серед показників індексу обхвату талії і обхвату стегна. У жінок експериментальної групи ці показники покращились на 14,02% (p < 0,05), а у жінок контрольної групи – на 11,15%. Значне достовірне покращення спостерігалось у жінок експериментальної групи і за показниками індексу обхвату плеча (на 13,40%) (p < 0,05) і результатами показника кистьової динамометрії (на 15,62%) (p < 0,05). У жінок контрольної групи теж відбулось покращення за цими показниками, але достовірних змін не виявлено.

Результати визначення рівня функціонального стану жінок першого періоду зрілого віку показали, що на початок дослідження, у жінок обох груп спостерігалось підвищенні артеріального тиску та ЧСС. У жінок контрольної групи показники артеріального тиску знаходились у межах: АТ сист - 128,33±3,48 мм. рт. ст., АТдіаст. - 83, 21±2,74 мм. рт. ст., а показники ЧСС знаходились на рівні: 79,25±2,33 уд·хв⁻¹. У жінок експериментальної групи ці показники відповідно знаходились в межах: АТ сист. 127,67±3,24 мм.рт.ст., АТ діаст. 82,43±2,45 мм.рт.ст.; ЧСС визначалось на рівні - 78,54±3,05 уд·хв⁻¹. Показники індексу фізичного стану (ІФС) за Е.А. Піроговою та максимальне споживання кисню (МСК) знаходилися на рівнях: нижчий за середній і середній відповідно. МСК у жінок контрольної групи дорівнювалось 39,56±1,78 мл·хв⁻¹·кг⁻¹, у жінок експериментальної групи - 39,17±2,14 мл·хв⁻¹·кг⁻¹. ІФС у жінок КГ визначався на рівні 0,506±0,21ум.од. у жінок ЕГ - 0,515±0,16 ум.од. Показники індексу Робінсона, які знаходились на рівні 96,92±8,27ум.од. у жінок ЕГ та 96,58±7,34 ум.од., у жінок КГ - свідчать, що функціональні можливості і резерви серцево-судинної системи у жінок експериментальної і контрольної груп на початок експерименту відповідали оцінці «погано».

Фізкультурно-оздоровчі заняття з використанням обладнання TRX позитивно вплинули на показники функціонального стану жінок експериментальної групи (рис. 1).

Аналіз результатів свідчить, що показники ЧСС у жінок експериментальної групи зменшилися на 10,56% (p < 0,05), у жінок контрольної групи – на 8,34% . Функціональні можливості і резерви серцево-судинної системи за показником «Індекс Робінсона» досягли у жінок обох груп рівня «середній».

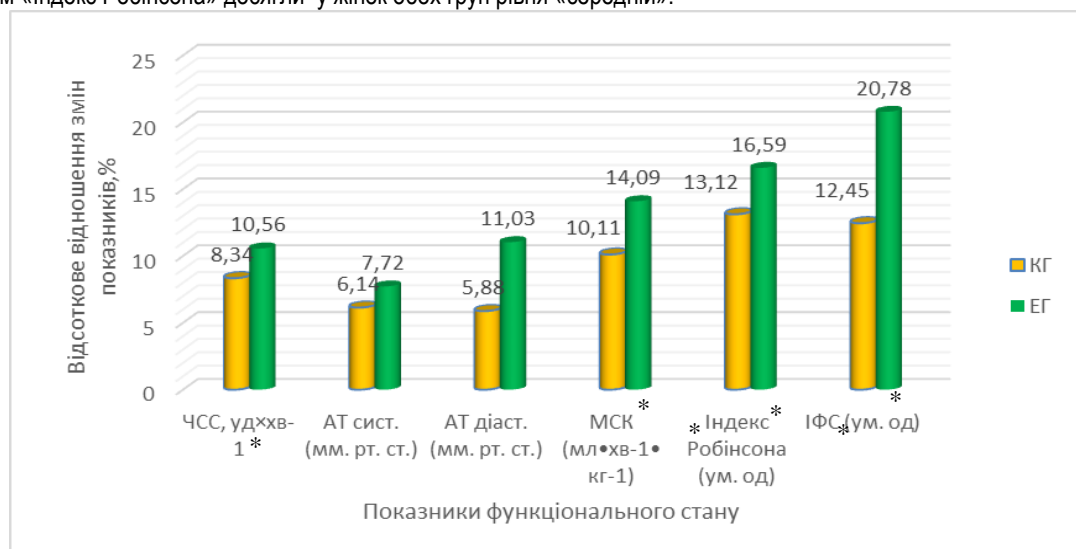


Рис. 1 Динаміка покращення показників функціонального стану жінок першого періоду зрілого віку контрольної та експериментальної груп до та після експерименту.

Примітка: * - $p < 0,05$ порівняно з величинами показників, зареєстрованих у групі на початку і в кінці експерименту.

Наступним критерієм визначення ефективності використання обладнання TRX в процесі фізкультурно-оздоровчих занять виступали показники фізичної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку. Фізична підготовленість жінок визначалась за результатами тестів, які жінки і контрольної і експериментальної груп наприкінці дослідження виконали на досить високому рівні. У ході експерименту покращились показники за тестами: "Згинання розгинання рук в упорі лежачи" – у жінок експериментальної групи – з $12,03 \pm 1,12$ разів до $19,52 \pm 1,04$ разів ($p < 0,05$), у жінок контрольної групи - $11,46 \pm 1,23$ разів до $15,34 \pm 0,78$ разів ($p < 0,05$); "Піднімання тулуба в положення сидячи за 1хв" – у жінок ЕГ з $38,56 \pm 2,12$ разів до $56,34 \pm 1,34$ разів ($p < 0,05$), у жінок КГ – з $38,32 \pm 2,44$ разів до $45,50 \pm 2,15$ разів ($p < 0,05$); "Нахил тулуба вперед з положення сидячи" – у жінок ЕГ – з $11,25 \pm 1,28$ см до $18,25 \pm 1,28$ см ($p < 0,05$), у жінок КГ – з $10,30 \pm 1,34$ см до $16,29 \pm 1,22$ см ($p < 0,05$); "Стрибок у довжину з місця" – у жінок ЕГ – з $175,19 \pm 4,48$ см до $190,54 \pm 6,32$ см ($p < 0,05$), у жінок КГ – з $174,65 \pm 4,52$ см до $182,86 \pm 5,67$ см ($p > 0,05$); «Проба Ромберга» - у жінок ЕГ – з $8,72 \pm 0,23$ с до $14,84 \pm 0,45$ с ($p < 0,05$), у жінок КГ – з $8,45 \pm 0,21$ с до $10,45 \pm 0,12$ с ($p > 0,05$).

Значні позитивні зрушення під впливом фізичних навантажень наприкінці дослідження спостерігались практично за усіма показниками психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку. Динаміка позитивних достовірних змін за показниками: самопочуття, настрої і активність, представлена на рисунку 2. Аналіз результатів показав, що фізкультурно-оздоровчі заняття з використанням обладнання TRX є більш впливовими щодо покращення психоемоційного стану жінок.

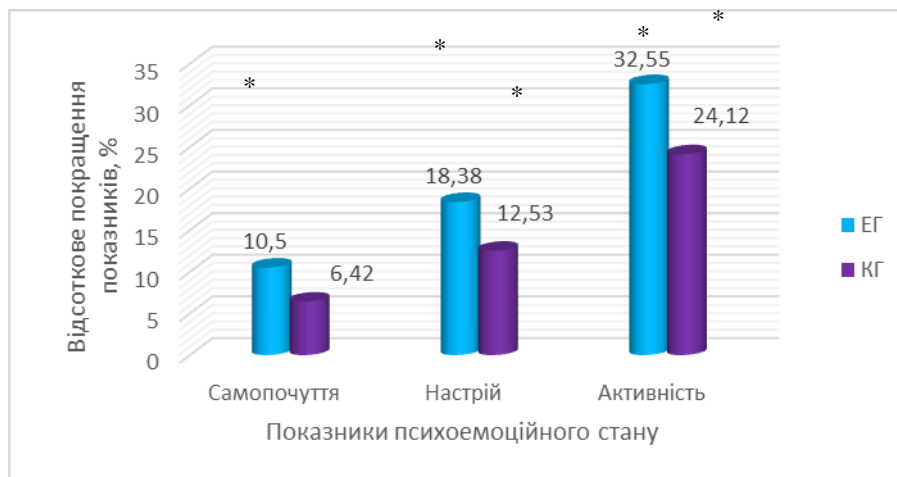


Рис. 2 Динаміка покращення показників психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку контрольної та експериментальної груп до та після експерименту за методикою САН.

Примітка: * - $p < 0,05$ порівняно з величинами показників, зареєстрованих у групі на початку і в кінці експерименту.

Так, самопочуття у жінок експериментальної групи під впливом фізкультурно-оздоровчих занять з використанням обладнання TRX покращилась на 10,5% ($p < 0,05$) натомість у жінок контрольної групи цей показник покращився на 6,42%. Така тенденція спостерігається і за показниками настрої і активності. Це може свідчити, що функціональне тренування з використанням обладнання TRX, потребує більшої концентрації уваги і вольових зусиль при виконанні вправ, що в свою чергу підвищує внутрішню самооцінку жінок, надає їм впевненості у своїх силах, підвищує рівень їх фізичної та функціональної підготовленості. Результат проявляється в тому, що у жінок виникає бажання бути більш активними в різних сферах своєї діяльності, досягати поставлених цілей і взагалі бути щасливою.

Висновок. Заняття оздоровчим фітнесом позитивно впливають на фізичний стан жінок першого періоду зрілого віку, поліпшують функції їх серцево-судинної і дихальної систем, покращують настрої та обумовлюють необхідний рівень їх працездатності і повноцінне здорове життя. В свою чергу, фізкультурно-оздоровчі заняття з використанням обладнання TRX дозволяють швидко коригувати вагу та об'єми тіла жінок, а також, завдяки виконанню вправ в ускладнених умовах, сприяють підвищенню силових, швидкісно-силових якостей і витривалості.

Література.

1.Беляк Ю.І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом. Спортивна медицина. 2014. 1. с. 80–86.

2.Беляк Ю.І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. 11. с.3-7.

3. Богдановська Н. В. Вплив оздоровчої аеробіки на функціональний стан організму жінок 20–30 років. Вісник Запорізького національного університету. 2013. (10) 1. с. 89–93.
4. Гакман А., Балацька Л. Зміни показників фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять аквафітнесом. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2021. 22. С.16-20. Доступно на: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/242918/241283>
5. Говсієвич А. Г., Іванов І.В. Особливості фізичного та функціонального стану жінок першого зрілого віку у системі оздоровчого тренування. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 5 (75)16. С. 30–33.
6. Демідова О., Лашина Ю. Вплив занять фітнесом з використанням обладнання TRX на фізичний стан жінок першого зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. 3. с. 30-36. Доступно на: <https://docplayer.net/207624201-Fizichne-vihovannya-riznih-grup-naselennya-vpliv-zanyat-fitnessom-z-vikoristannyam-obladnannya-trx-na-fizichniy-stand-zhinok-pershogo-zrilogo-viku.html>
7. Кашуба В. Сучасні підходи до корекції порушень постави жінок першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. 3. с. 64-70.
8. Лядська О. Ефективність застосування спеціального устаткування на заняттях за системою «Пілатес» та програми «Пор де бра» з жінками другого зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. 2. с. 109-112.
9. Мартинюк О. Функціональний стан жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2016. 22. с. 31-36. Доступно на: <https://ir.kneu.edu.ua/bitstream/handle/2010/28454/Martyniuk.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
10. Москаленко Н., Демідова О., Бодня В. Вплив фізкультурно-оздоровчих занять з використанням EMS-тренування на фізичний стан жінок першого періоду зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. 1. с. 332-344. Доступно на: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2020-01/2020-01-35.pdf>
11. Осіпов В. Оптимізація фізичного стану жінок зрілого віку засобами інноваційних фітнес-технологій. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. 2012. 4 (20). С. 305–309
12. Савитська Н.О., Блажівський Г.В. Ритмічна гімнастика: побудова комплексів та методика проведення занять. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. Житомир, 2015. с. 97-99.
13. Семенів Б.С., Приставські Т.Г., Мухайло Стахів, Голубева О.Т., Сопіла Ю.М. Вплив різновидів аеробіки на психофізіологічний стан жінок професорсько-викладацького складу. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020. 3 (123) с. 131-137. Доступно на: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/117/112>
14. Сологубова С. В. Вплив індивідуальних програм на фізичний стан жінок першого зрілого віку. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. Житомир, 2015. С. 100–104.
15. Стрикаленко Є., Шалар О., Андрєєва Р., Жосан І, Коваль В, Швець О. Вплив занять Сусле на фізичний стан жінок молодого віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. 4(48), с. 68-73. Доступно на: <https://core.ac.uk/download/pdf/276543108.pdf>
16. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / [уклад. А.М. Гарлінська, Н.М. Корнійчук, О.В. Солодовник.]. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 68 с.
17. Хоулі Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Киев: Олимп. лит. 2004. 362 с.
18. Fitness Anywhere LLC. TRX FORCE Tactical Conditioning Program. USA. 2011. 82p.

References

1. Belyak Yu.I. Fizichniy stan zhinok zrilogo viku ta його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом. Sportivna medicina. 2014. 1. s. 80–86.
2. Belyak Yu.I. Klasifikaciya ta metodichni osoblivosti zasobiv ozdorovchogo fitnessu. Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu. 2014. 11. s.3-7.
3. Bogdanovska N. V. Vpliv ozdorovchoi aerobiki na funkcionalniy stan organizmu zhinok 20–30 rokov. Visnik Zaporizkogo nacionalnogo universitetu. 2013. (10) 1. s. 89–93.
4. Gakman A., Balacka L. Zmini pokaznikov fizichnogo stanu zhinok pershogo periodu zrilogo viku v procesi zanyat akvafitnessom. Fizichne vihovannya, sport i zdorov'ya lyudini. 2021. 22. s.16-20. Dostupno na: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/242918/241283>
5. Hovsiyevych A. H., Ivanov I.V. Osoblyvosti fizychnoho ta funktsionalnogo stanu zhinok pershoho zrilogo viku u systemi ozdorovchoho trenuvannya. Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova. K. : Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova, 2016. Vyp. 5 (75)16. С. 30–33.
6. Demidova O., Lashina Yu. Vpliv zanyat fitnessom z vikoristannyam obladnannya TRX na fizichniy stan zhinok pershogo zrilogo viku. Sportivniy visnik Pridniprov'ya. 2017. 3. s. 30-36. Dostupno na: <https://docplayer.net/207624201-Fizichne-vihovannya-riznih-grup-naselennya-vpliv-zanyat-fitnessom-z-vikoristannyam-obladnannya-trx-na-fizichniy-stand-zhinok-pershogo-zrilogo-viku.html>
7. Kashuba V. Suchasni pidhodi do korektsii porushen postav zhinok pershogo zrilogo viku zasobami ozdorovchogo fitnessu. Sportivniy visnik Pridniprov'ya. 2016. 3. s. 64-70.
8. Lyadska O. Efektivnist zastosuvannya specialnogo ustatkuvannya na zanyattayah za sistemoyu «Pilates» ta programi «Por de bra» z zhinkami drugogo zrilogo viku. Sportivniy visnik Pridniprov'ya. 2015. 2. s. 109-112.

9. Martynuk O. Funkcionalniї stan zhinok pershogo periodu zrilogo viku v procesi zanyat ozdorovchim fitnessom. *Molodizhniї naukovii visnik Shidnoyevropeїskogo nacionalnogo universitetu imeni Lesi Ukraїnki. Fizichne vihovannya i sport.* 2016. 22. s. 31-36. Dostupno na: <https://ir.kneu.edu.ua/bitstream/handle/2010/28454/Martynuk.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
10. Moskalenko N., Demidova O., Bodnya V. Vpliv fizikurno-ozdorovchih zanyat z vikoristannyam EMS-trenuvannya na fizichnij stan zhinok pershogo periodu zrilogo viku. *Sportivnij visnik Pridniprov'ya.* 2020. 1. s. 332-344. Dostupno na: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2020-01/2020-01-35.pdf>
11. Osipov V. Optymizatsiia fizychnoho stanu zhinok zriloho viku zasobamy innovatsiinykh fitness-tekhnologii. *Fizychno vykhovannya, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. prats. 2012. № 4 (20). S. 305–309
12. Savitska N.O., Blazhiyevskii G.V. Ritmichna gimnastika: pobudova kompleksiv ta metodika provedennya zanyat. *Fizichne vihovannya ta sport u konteksti derzhavnoi programi rozvytku fizichnoi kulturi v Ukraїni: dosvid, problemi, perspektivi.* Zhitomir, 2015. s. 97-99.
13. Semeniv B.S., Pristavski T.G., Myhailo Stahiv, Golubeva O.T., Sopila Yu.M. Vpliv riznovidiv aerobiki na psihofiziologichnij stan zhinok profesorsko-vikladackogo skladu. *Naukovii chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova.* 2020. 3 (123) s. 131-137. Dostupno na: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/117/112>
14. Solohubova S. V. Vplyv indyvidualnykh prohram na fizychnyi stan zhinok pershoho zriloho viku. *Fizychno vykhovannya ta sport u konteksti derzhavnoi prohramy rozvytku fizychnoi kulturi v Ukraїni: dosvid, problemy, perspektyvy.* Zhytomyr, 2015. S. 100–104.
15. Strikalenko Ye., Shalar O., Andryeyeva R., Zhosan I, Koval V, Shvec O. Vpliv zanyat Cycle na fizichnij stan zhinok molodogo viku. *Fizichne vihovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi.* 2019. 4(48), s. 68-73. Dostupno na: <https://core.ac.uk/download/pdf/276543108.pdf>
16. Suchasni fizikurno-ozdorovchi tehnologii u fizychnomu vykhovanni: kups lektsii / [uklad. A.M. Haplinka, N.M. Korniihuk, O.V. Solodovnyk.]. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Fpanka, 2022. 68 s.
17. Houli E. T. Rukovodstvo instruktora ozdorovitel'nogo fitnessa. Kiev: Olimp. lit. 2004. 362 s.
18. Fitness Anywhere LLC. TRX FORCE Tactical Conditioning Program. USA. 2011. 82p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).11
УДК 796.342-057.875

Баканова О. Ф.
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

ЭФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ ТЕНІСОМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Фізичне виховання у закладах вищої освіти є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентської молоді. Заняття з фізичного виховання сприяють оптимізації рухової активності у зазначеного контингенту.

Оптимальна рухова активність сприяє зміцненню здоров'я, функціонуванню серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, удосконаленню фізичного розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності. В останні роки обсяг фізичної діяльності здобувачів вищої освіти значно знизився. Дефіцит рухової активності негативно впливає на стан здоров'я, функціональний стан систем і аналізаторів, фізичний розвиток та фізичну підготовленість, інтелектуальну діяльність зазначеного контингенту. Одним із дієвих способів підвищення рухової активності здобувачів вищої освіти є залучення їх до систематичних занять тенісом.

Мета дослідження: розкрити ефективність занять тенісом у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури. Результати дослідження. Вивчено ефективність занять тенісом здобувачами закладів вищої освіти на заняттях з фізичного виховання. Висновки. Систематичні заняття тенісом позитивно впливають на фізичний та функціональний стан здобувачів закладів вищої освіти.

Ключові слова: заняття, заклади вищої освіти, здобувачі вищої освіти, стан здоров'я, теніс, фізичне виховання, фізичний стан, функціональний стан.

Bakanova Oleksandra. The effectiveness of the tennis in the physical education of the applicants of the higher education. *The physical education in higher education institutions is an integral part of the formation of the general and professional culture of the modern specialist, the system of humanistic education of students. The main task of physical education in higher education institutions is to preserve and strengthen the health of students during their studies while ensuring an adequate level of their psychophysical readiness for future professional activities. The classes of the physical education contribute to the optimization of motor activity in this contingent.*

The optimal physical activity promotes health, functioning of the cardiovascular, respiratory and other systems of the body, improvement of physical development, increasing the level of physical fitness, mental and physical performance. In recent years, the volume of physical activity of higher education students has decreased significantly. The lack of physical activity negatively affects the health, functional state of systems and analyzers, physical development and physical fitness, intellectual