

КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА ВПЛИВУ ВПРАВ СТЕП-АЕРОБІКИ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ТА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК

Масляк І.П.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. **Мета:** виявити динаміку показників фізичної працездатності та фізичного здоров'я жінок молодого та середнього віку під впливом вправ степ-аеробіки. **Матеріал і методи.** Дослідження проводилися на базі фітнесу-клубу «Зоряний» м. Харкова. У них брали участь 28 жінок 20-35 років. Використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, методи математичної статистики, методи визначення фізичної працездатності (Гарвардський степ-тест) і фізичного здоров'я (антропометрія, пульсометрія, тонометрія, спірометрія, динамометрія). **Результати:** проведено оцінку рівня фізичної працездатності та фізичного здоров'я; розглянуті вікові розрізнення в показниках; визначено ступень впливу степ-аеробіки на фізичну працездатність та фізичне здоров'я жінок. **Висновки:** застосування вправ степ-аеробіки позитивно вплинуло на рівень фізичної працездатності та фізичного здоров'я жінок молодого та середнього віку.

Ключові слова: жінки, фізична працездатність, фізичне здоров'я, степ-аеробіка.

Постановка проблеми. Проблема збереження та зміцнення здоров'я працездатного населення країни, від якої залежить соціально-економічне та демографічне благополуччя держави, є однією з першорядних. Внаслідок цього, пріоритетним напрямком теорії та практики фізичного виховання є пошук найбільш ефективних, сучасних та цікавих видів рухової активності які б сприяли зміцненню здоров'я та підвищенню фізичної працездатності дорослого населення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Стійке погіршення стану здоров'я, збільшення кількості хронічних захворювань, скорочення тривалості життя працездатного населення України викликає стурбованість в суспільстві та державі. На думку фахівців [5, 9], окрім екологічних та соціальних чинників, вищезазначене обумовлено недостатнім рівнем рухової активності.

Рухова активність належить до ключових категорій і ознак життєдіяльності. У результаті проведених наукових досліджень доведено, що регулярна рухова активність знижує ризик серцевих захворювань та інсульту, діабету другого типу, гіпертонії, раку товстої кишки, молочної залози. Окрім цього, регулярна рухова активність сприяє підвищенню щільності кісткової тканини, профілактики розвитку остеопрозу, є визначальним чинником затрат енергії і відповідно має визначальне значення для енергообміну і контролю ваги тіла [9, 30]. І, навпаки, дефіцит рухової активності призводить до погіршення стану здоров'я, збільшення ризику

виникнення серцево-судинних та інших захворювань, зниження фізичної працездатності [5, 19, 28].

Чисельні дослідження свідчать про позитивний вплив різних видів рухової активності на фізичне здоров'я та фізичну працездатність: дошкільників [15, 17], школярів [2-4, 6, 7, 23, 29], студентів [20, 25, 26], чоловіків та жінок [10, 16, 18].

Чимало робіт, присвячено впливу на фізичне здоров'я та фізичну працездатність різного вікового контингенту одного з прогресивних видів рухової активності — фітнесу [1, 14, 20, 24].

Окремі роботи відображають особливості впливу різних видів фітнесу на показники фізичного здоров'я та фізичної працездатності жінок [11, 12, 13].

Рядом досліджень розкрито вплив різновиду фітнесу — степ-аеробіки на фізичну працездатність і функціональний стан організму хлопців та дівчат 15-16 років із вегето-судинною дистонією [8]; компонентний склад тіла [27], антропометричні показники [21], фізичне здоров'я та функціональний стан кардіореспіраторної системи студентів [25].

При цьому не досліджуваним залишається питання про вплив вправ степ-аеробіки на рівень фізичного здоров'я та фізичну працездатність жінок молодого та середнього віку.

Зв'язок роботи із науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконується згідно Тематичного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2013 — 2015 рр. за темою 3.5.29. «Теоретичні та прикладні основи побудови моніторингу фізично-

го розвитку, фізичної підготовленості та фізичного стану різних груп населення».

Матеріал і методи. Мета дослідження — виявити динаміку показників фізичної працездатності та фізичного здоров'я жінок молодого та середнього віку під впливом вправ степ-аеробіки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Рівень фізичної працездатності (ІГСТ) жінок 20-35 років визначався за показниками виконання Гарвардського степ — тесту для жінок, запропонований В. А. Романенко з посиланням на В. Л. Карпмона [22].

Для визначення рівня фізичного здоров'я жінок використовувалася методика запропонована В. А. Романенко з посиланням на Г. Л. Опанасенко і Н. А. Науменко [22], відповідно до якої досліджувалися антропометричні показники, частота серцевих скорочень у спокої та після навантаження (20 присідань за 30 с), артеріальний тиск, життєва ємкість легенів та кистьова динамометрія.

Дослідження проводилися на базі фітнесу-клубу «Зоряний» м. Харкова. У них брали участь 28 жінок 20-35 років, з яких були складені 2 експериментальних групи: перша група — жінки 20-35 років, друга група — жінки 31-35 років. В ході експерименту в програму тренувальних занять жінок були включені вправи степ-аеробіки з використанням степ-платформ, з яких були складені комплекси вправ в різних положеннях і переміщеннях.

Результати дослідження. Розглядаючи отримані результати рівня фізичної працездатності та порівнюючи їх з даними, представленими В. А. Романенко [22], виявлено, що показники фізичної працездатності жінок обох досліджуваних груп відповідають рівню «нижче середнього» (табл. 1).

При аналізі даних у віковому аспекті, визначено домінування результатів жінок 2-ої групи над показниками досліджуваних 1-ої групи.

Вивчаючи результати, отримані після проведення експерименту (табл. 1), виявлено значне покращення показників фізичної працездатності у жінок обох вікових груп. Так, приріст результа-

тів у жінок 1-ої групи складає 31,6 %; 2-ої — 37,2%. Таким чином, найзначніше змінилися показники жінок 31-35 років.

Порівнюючи вторинні результати з оціночною шкалою, запропонованою В. А. Романенко [22], встановлено, що рівень фізичної працездатності підвищився в обох досліджуваних групах і став відповідати «середньому» рівню — у жінок 1-ої групи та «вище середнього» рівня — у жінок 2-ої групи.

Характер вікових розрізень після експерименту не змінився — показники жінок 2-ої групи вищі за результати досліджуваних 1-ої групи.

Таким чином, вправи степ-аеробіки позитивно вплинули на показники фізичної працездатності жінок 20-35 років.

Аналіз результатів первинного дослідження рівня фізичного здоров'я жінок 20-35 років у віковому аспекті (табл. 2), показав відсутність достовірних відмінностей із загальною тенденцією до збільшення показників з віком ($p > 0,05$). Виняток становлять результати об'єму талії, які з віком зменшуються.

Порівнюючи отримані результати з оцінною шкалою, представленою В. А. Романенко [22], виявлено, що у жінок обох досліджуваних груп вихідний стан фізичного здоров'я відповідає «низькому» рівню.

Досліджуючи результати, отримані після експерименту (табл. 2), встановлено, що в антропометричних вимірюваннях показники маси тіла і охватних розмірів жінок обох досліджуваних груп зазнали істотних змін — значно знизилася вага та об'єм талії і стегон, у порівнянні з вихідними даними, і ці зміни статистично вірогідні ($p < 0,05$ — $0,001$). Так, зменшення показників маси тіла у жінок 1-ої групи складає 4,3%, 2-ої групи — 6,3 %; об'єму талії — 2,0 і 8,7 % відповідно; об'єму стегон — 1,1% і 7,6 % відповідно. Таким чином, показники маси тіла і охватних розмірів найістотніше змінилися у жінок 31-35 років. Показники довжини тіла не зазнали суттєвих змін в усіх досліджуваних групах ($p > 0,05$).

Аналіз повторних результатів, що відображають стан серцево-судинної системи, показав поліпшення показників частоти серцевих скорочень і систолічного артеріального тиску в обох вікових групах ($p < 0,05; 0,01$). Так, поліпшення показників

Таблиця 1

Показники рівня фізичної працездатності жінок 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	58,7	60,2	77,3	82,4
Загальний рівень фізичної працездатності	Нижче середнього	Нижче середнього	Середній	Вище середнього

Показники фізичного здоров'я жінок 20-35 років до та після експерименту

№ зп	Показники	1 група		t	p	1 група		t	p
		до експерименту	після експерименту			до експерименту	після експерименту		
		$\bar{x} \pm m$				$\bar{x} \pm m$			
1.	Маса тіла, кг	60,3±3,9	57,7±3,71	6,38	<0,001	64,8±3,56	60,7±2,95	6,18	<0,001
2.	Довжина тіла, см	164,8±2,07	164,8±2,07	–	–	169,4±2,09	169,4±2,09	–	–
3.	Окружність талії, см	73,5±2,58	72,0±2,63	2,58	<0,05	71,8±3,02	65,5±3,01	11,11	<0,001
4.	Окружність стегон, см	99,0±3,10	97,7±3,05	4,12	<0,01	100,0±2,27	92,4±2,06	8,45	<0,001
5.	ЧСС, уд-хв-1	39,7±1,82	37,8±1,43	2,63	<0,05	40,2±1,30	35,1±1,18	12,72	<0,001
6.	АТсист'мм рт.ст.	128,4±3,19	125,0±1,88	2,12	>0,05	128,7±2,63	122,0±1,04	2,78	<0,05
7.	ЖЕЛ, л	2,3±0,16	2,9±0,16	3,65	<0,01	2,4±0,20	3,0±0,18	6,16	<0,001
8.	Динамометрія правої кисті, кгс	21,8±1,95	24,8±2,13	3,93	<0,01	26,4±2,85	27,7±2,78	2,25	>0,05
9.	Динамометрія лівої кисті, кгс	21,4±1,30	23,5±1,39	2,84	<0,05	21,5±2,58	22,8±2,61	2,29	>0,05
10.	Час відновлення ЧСС після навантаження, хв. с	3.20±0,18	2.03±0,15	3,51	<0,01	3.40±0,18	2.31±0,18	2,8	<0,05

частоти серцевих скорочень у жінок 1-ої групи складає 4,8 %, у жінок 2-ої групи — 12,6 %; артеріального тиску — 2,6 і 5,2 % відповідно. Таким чином, найбільших змін зазнали дані жінок 31-35 років.

Розглядаючи показники функціональних можливостей системи дихання, отримані після експерименту, виявлено, що результати життєвої ємкості легенів жінок обох вікових груп істотно і достовірно покращилися ($p < 0,01$; $0,001$). Приріст в показниках складає: 20,6% — у жінок 1-ої групи та 20,0% — у жінок 2-ої групи. Таким чином, найістотніше змінилися дані жінок 20-30 років.

Досліджуючи показники сили згиначів кисті, отримані при повторному дослідженні, було виявлено, що результати обох досліджуваних груп після експерименту вищі, ніж до нього, проте відмінності носять достовірний характер лише в показниках жінок 1-ої групи ($p < 0,05$; $0,01$). Так, приріст показників динамометрії правої кисті у досліджуваних 1-ої групи складає 12,0%, лівої кисті — 8,5%, у 2-ої групи — 4,7% і 5,7% відповідно. Таким чином, найбільший приріст показників динамометрії обох рук спостерігається у жінок 20-30 років.

Розглядаючи показники регуляції серцево-судинної системи за часом відновлення частоти серцевих скорочень після певного дозованого навантаження, відмічено, що результати жінок обох досліджуваних груп після експерименту достовірно покращилися ($p < 0,05$, $0,01$). Покращення показників у досліджуваних 1-ої групи складає 36,5%, у жінок 2-ої групи — 32,0%. Таким чином, показники регуляції серцево-судинної системи найзначніше змінилися у жінок 20-30 років.

Аналіз повторних показників фізичного здоров'я у віковому аспекті не виявив істотних змін у порівнянні з вихідними даними. Виняток становлять результати вимірювання об'єму стегон, систолічного артеріального тиску та динамометрії лівої кисті, де результати жінок 2-ої групи після експерименту стали кращими, ніж у жінок 1-ої групи. Проте ці відмінності, так само як і до експерименту, статистично не достовірні ($p > 0,05$).

Порівнюючи результати, отримані після експерименту, з даними, представленими В. А. Романенко [22] (табл. 1), встановлено, що у жінок обох досліджуваних груп рівень фізичного здоров'я підвищився і став відповідати рівню «нижче середнього».

Таким чином, результати проведених досліджень свідчать про позитивний вплив занять степ-аеробікою на фізичне здоров'я жінок 20-35 років. Встановлено, що заняття степ-аеробікою оказують більший вплив на показники маси тіла, охватних розмірів і стану серцево-судинної системи жінок 31-35 років, а на показники функціонування дихальної системи, сили згиначів кисті та регуляції серцево-судинної системи жінок 20-30 років.

Обговорення результатів дослідження. Аналіз науково-методичної літератури показав наявність значної кількості робіт, присвячених дослідженню впливу різних видів рухової діяльності на фізичне здоров'я та фізичну працездатність різного вікового контингенту [2, 6, 7, 10, 15, 20, 23 та ін.], при цьому, робіт стосовно впливу саме вправ степ-аеробіки виявлено дуже мало.

На підставі аналізу та узагальнення результатів проведеного дослідження підтверджено дані [10, 18] щодо позитивного впливу рухової діяльнос-

ті на фізичну працездатність та фізичне здоров'я жінок; доповнено дані [11-13] щодо впливу різних видів фітнесу на фізичне здоров'я та фізичну працездатність досліджуваного статевого контингенту; розширено дані [8, 21, 25, 27] про позитивний вплив вправ степ-аеробіки на організм людей; уперше: надана комплексна оцінка впливу вправ степ-аеробіки на фізичну працездатність та фізичне здоров'я жінок молодого та середнього віку; визначено найсприйнятливіші до впливу вправ степ-аеробіки показники фізичного здоров'я; виявлено найбільш сприятливі вікові періоди підвищення рівня фізичної працездатності та окремих параметрів фізичного здоров'я під впливом степ-аеробіки.

Висновки

У результаті первинних досліджень визначено «нижче середнього» рівень фізичної працездатності у жінок молодого та середнього віку.

Застосування в тренувальних заняттях жінок вправ степ-аеробіки позитивно вплинуло на їх рівень фізичної працездатності, який підвищився до

«середнього» — у жінок 20-30 років та «вище середнього» — у жінок 31-35 років. Найбільш суттєво змінилися показники жінок 31-35 років.

Показники первинних досліджень свідчать про «низький» рівень фізичного здоров'я жінок 20-35 років, показники якого у віковому аспекті вірогідно не відрізняються ($p > 0,05$).

Дослідження рівня фізичного здоров'я після впровадження в тренувальний процес жінок вправ степ-аеробіки свідчить про суттєві та достовірні зміни в показниках ($p < 0,05 - 0,001$). Виняток складають результати вимірювання систолічного тиску у жінок 20-30 років; динамометрії жінок 31-35 років та довжини тіла обох вікових груп, де зміни не достовірні ($p > 0,05$).

Найзначніше змінилися показники маси тіла, охоплених розмірів і стану серцево-судинної системи жінок 31-35 років і показники функціонування дихальної системи, сили згиначів кисті та регуляції серцево-судинної системи жінок 20-30 років.

Перспективою подальших розвідок у даному напрямку є визначення впливу вправ степ-аеробіки на фізичний стан жінок 20-35 років.

Література

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 : у 4-х т. — Л. : ЛДУФК, 2015. — Т. 4. — С. 132–136.
2. Бала Т. М. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 5-6-х класів під впливом вправ черлідінга / Т. М. Бала, І. П. Масляк // Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. — Львів, 2011. — Випуск 15. — Т. 2. — С. 10–15.
3. Бала Т. М. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 7-9-х класів під впливом вправ черлідінга // Т. М. Бала, І. П. Масляк // Спортивний вісник Придніпров'я : науково-практичний журнал. — Дніпропетровськ, 2011. — № 2. — С. 21-23.
4. Бала Т. М. Комплексна оцінка впливу вправ чирлідінгу на фізичне здоров'я та рухову підготовленість школярів середніх класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення // Т. М. Бала. – Харків, ХДАФК, 2013. — 22 с.
5. 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.
6. Ворона В. В. Вплив засобів лижної підготовки на рівень фізичного здоров'я підлітків / В. В. Ворона // Слобожанський науково-спортивний вісник : — Харків : ХДАФК, 2011. — № 1. — С. 7–9.

References

1. Azhyppo O., & Maslyak I. (2015). Vplyv vprav bodifitnesu na fizychno zdorov'ya cholovikiv vikom 20-35 rokiv. Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. prats' z haluzi fizychnoho vykhovannya, sportu i zdorov'ya lyudyny, L. : LDUFK, 17, (4) 132–136.
2. Bala T. M., & Maslyak I. P. (2011). Zmina rivnya fizychnoho zdorov'ya shkolyariv 5-6-kh klasiv pid vplyvom vprav cherlidynha. Moloda sportyvna nauka Ukrainy: Zbirnyk naukovykh prats' z haluzi fizychnoyi kul'tury ta sportu, Lviv, 15, (2), 10–15.
3. Bala T. M., & Maslyak I. P. (2011). Zmina rivnya fizychnoho zdorov'ya shkolyariv 7-9-kh klasiv pid vplyvom vprav cherlidynha . Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya : naukovo-praktychnyy zhurnal. Dnipropetrovs'k, (2), 21-23.
4. Bala T. M. (2013). Kompleksna otsinka vplyvu vprav chyrlidynhu na fizychno zdorov'ya ta rukhovu pidhotovlenist' shkolyariv serezhnikh klasiv : avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. nauk z fiz. vykh. i sportu : spets. 24.00.02 – fizychna kul'tura, fizychno vykhovannya riznykh hrup naselennya . Kharkiv, KhDAFK, 22.
5. Blahiy O. (2015). Suchasni pidkhody do upravlinnya fizychnym stanom cholovikiv zriloho viku v protsesi kondytsiynoho trenuvannya. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu, (1), 22–25.
6. Vorona V. V. (2011). Vplyv zasobiv lyzhnoyi pidhotovky na riven' fizychnoho zdorov'ya pidlitkiv. Slobozhans'kyi naukovo-sportyvnyy visnyk, Kharkiv : KhDAFK, (1), 7–9.
7. Hordiychuk Viktor & Viktor Chyzhyk (2013). Vplyv fakul'tatyvnykh zanyat' iz fizychnoyi kul'tury na

7. Гордійчук Віктор. Вплив факультативних занять із фізичної культури на фізичну працездатність та функціональні можливості підлітків, які проживають в сільській місцевості / Віктор Гордійчук, Віктор Чижик // Спортивна наука України. — 2013. — №1. — С. 48–54.
8. Дорошенко В. В. Экспериментальная оценка эффективности применения степ-аэробики в комплексной программе физической работоспособности и функционального состояния организма юношей и девушек 15-16 лет с вегето-сосудистой дистонией / В. В. Дорошенко, Н. В. Богдановская, Н. В. Маликов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. — 2008. — №8. — С. 121–125.
9. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності : теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2015. — № 1. — С. 44-52.
10. Ермаков С. С. Система физической подготовки людей зрелого и пожилого возраста / С. С. Ермаков, Ж. Л. Козина, К. Прусик, Магдалена Хагнер-Деренговска // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. — 2011. — №9. — С. 43–48.
11. Задорожная Н. Н. Влияние занятий аквааэробикой на организм женщин разного возраста / Н. Н. Задорожная // Физическая культура, спорт, здоровье: материалы Всероссийской научно-практической конференции, 1-20 октября 2012 г. — Йошкар-Ола : МарГУ, 2012. — С. 58-63.
12. Котов В. О. Вплив вправ бодіфітнесу на показники фізичного здоров'я та фізичної працездатності жінок молодого та середнього віку / В. О. Котов, Масляк І. П. // Слобожанський науково-спортивний вісник: Збірник наукових статей. — Харків : ХДАФК, 2008. — № 4. — С. 7–10.
13. Котов В'ячеслав. Динаміка показників фізичного здоров'я жінок молодого та середнього віку під впливом вправ бодіфітнесу / Котов В'ячеслав, Масляк Ірина // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. — Дніпропетровськ, 2008. — № 3-4. — С. 21-24.
14. Ксенофонтowa Е. М. Влияние занятий фитнесом на здоровье студентов / Е. М. Ксенофонтowa // Здоровый образ жизни : сб. ст. вып. 7. — Минск : БГУ, 2009. — С. 148–153.
15. Кулік Н. Динаміка фізичного стану дітей старшого дошкільного віку під впливом занять із пріоритетним використанням засобів легкої атлетики / Н. А. Кулік, І. П. Масляк // Слобожанський науково-спортивний вісник : збірник наукових статей. — Харків : ХДАФК, 2013. — № 5. — С. 147-150.
16. Кучер В. О. Вплив здорового способу життя на самопочуття та фізичну працездатність осіб чоловічої статі віком 30-40 років / В. О. Кучер, І. М. Григус // Теорія та методика фізичного виховання. — 2012. — № 09. — С. 46–49.
17. Михайлова Н. Е. Повышение физической работоспособности у детей с врожденной косолапостью средствами физической реабилитации / Н. Е. Михайлова // Физическая культура и функциональные возможности подростков, которые проживают в сельской местности. Спортивная наука Украины, (1), 48–54.
18. Doroshenko V. V., Bohdanovskaya N. V., & Malykov N. V. (2008). Экспериментальная оценка эффективности применения степ-аэробики в комплексной программе физической работоспособности и функционального состояния организма юношей и девушек 15-16 лет с вегето-сосудистой дистонией. Pedagogika, psikhologiya y mediko-byolohicheskyye problemy fizicheskogo vospitaniya y sporta, (8), 121–125.
19. Dutchak M. (2015). Paradyhma ozdorovchoyi rukhovoyi aktyvnosti : teoretychne obgruntuuvannya i praktychne zastosuvannya. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu, (1), 44-52.
20. Ermakov S. S., Kozina Zh. L., Prusik K., Magdalena Hagner-Derengovska (2011). Sistema fizicheskoy podgotovki ljudej zrelogo i pozhilogo vozrasta. Pedagogika, psihologija i mediko-biologicheskyye problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta, (9), 43–48.
21. Zadorozhnaja N. N. (2012). Vlijanie zanjatij akvaajerobikoj na organizm zhenshhin raznogo vozrasta. Fizicheskaja kul'tura, sport, zdorov'e: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, 1-20 oktjabrja 2012 g. Joshkar-Ola : MarGU, 58-63.
22. Kotov V. O. & Maslyak I. P. (2008). Vplyv vprav bodifitnesu na pokaznyky fizychnoho zdorov'ya ta fizychnoyi pratsezdatnosti zhynok molodoho ta serednoho viku. Slobozhans'kyy naukovo-sportyvnyy visnyk: Zbirnyk naukovykh statey. Kharkiv : KhDAFK, (4), 7–10.
23. Kotov V'yacheslav (2008). Dynamika pokaznykiv fizychnoho zdorov'ya zhynok molodoho ta serednoho viku pid vplyvom vprav bodifitnesu. Sportyvnyy visnyk Prydniprova: naukovo-praktychnyy zhurnal, Dnipropetrovs'k, (3-4), 21-24.
24. Ksenofontova E. M. (2009). Vlijanie zanjatij fitnessom na zdorov'e studentov. Zdorovyj obraz zhizni : sb. st., Minsk : BGU, (7), 148–153.
25. Kulik N.A. & Maslyak I. P. (2013). Dinamika fizichnogo stanu ditej starshogo doshkil'nogo viku pid vplyvom zanjat' iz pryoritetnim vikoristannjam zasobiv legkoj atletiki. Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik : zbirnik naukovih statey. Harkiv : HDAFK, (5), 147-150.
26. Kucher V. O. & Grigus I. M. (2012). Vplyv zdorovogo sposobu zhittja na samopochtutja ta fizychnu pracezdatnist' osib cholovichoyi stati vikom 30-40 rokiv. Teoriya ta metodyka fizychnoho vihovannja, (9), 46–49.
27. Mihajlova N. E. (2012). Povyshenie fizicheskoy rabotosposobnosti u detej s vrozhdonnoj kosolapost'ju sredstvami fizicheskoy rehabilitacii. Pedagogika, psihologija i mediko-biologicheskyye problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta, (4), 81–84.
28. Pankov G. A. (2007). Vlijanie skorostno-silovyh nagruzok na fizicheskoe zdorov'e zhenshhiny. Adaptivnaja fizicheskaja kul'tura, (3), 26–30.
29. Pafenberg R. S. & Je. Ol'sen (1999). Zdorovyj obraz zhizni. K.: Olimp. l-ra, 319.
30. Petrenko N. V. (2013). Dinamika fizicheskoy i umstvennoj rabotosposobnosti studentok jekonomicheskikh special'nostej v processe zanjatij akvafitnesom.

- хайлова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. — 2012. — №4. — С. 81–84.
18. Панков Г. А. Влияние скоростно-силовых нагрузок на физическое здоровье женщины / Г. А. Панков // Адаптивная физическая культура. — 2007. — №3. — С. 26–30.
 19. Пафенберг Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Пафенберг, Э. Ольсен. — К.: Олимп. л-ра, 1999. — 319 с.
 20. Петренко Н. В. Динамика физической и умственной работоспособности студентов экономических специальностей в процессе занятий аквафитнесом / Н. В. Петренко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. — 2013. — № 11. — С. 67–71.
 21. Пилипей Л. П. Эффективность лично ориентированной программы из степ-аэробики для профессионально-прикладной физической подготовки / Л. П. Пилипей, Н. В. Петренко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. — 2008. — №8. — С. 121–125.
 22. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие / В. А. Романенко. — Донецк. : Дон НУ, 2005. — 290 с.
 23. Самокиш И. И. Фізична працездатність дівчаток 9-10 років у процесі навчальних занять фізичною культурою, спрямованих на розвиток витривалості / И. И. Самокиш // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. — 2012. — №1. — С. 101–104.
 24. Самошкина А. В. Влияние комплекса «Bodyflex» на общую физическую работоспособность студентов, перенесших острое респираторное заболевание / А. В. Самошкина // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. — 2012. — №8. — С. 79–82.
 25. Соколова О. В. Использование дозированных физических нагрузок в повышении физического здоровья и функционального состояния кардиореспираторной системы организма студентов 18-19 лет / О. В. Соколова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. — 2010. — №3. — С. 86–88.
 26. Тимофеева О. В. Чирлидинг в системе физического воспитания студенток / О. В. Тимофеева // Теория и практика физической культуры. — 2008. — № 11. — С. 36–38.
 27. Цицкишвили Н. И. Влияние занятий степ-аэробикой на компонентный состав тела студенток медицинского вуза / Н. И. Цицкишвили, О. Н. Крюкова // Социально-экономические явления и процессы. — 2013. — № 12. — С. 260–261.
 28. Эдвард Т. Хоули. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. — К. : Олимп. лит., 2004. — 375 с.
 29. Bala T. M. The influence of cheerleading exercises on the schoolchildren's physical health of 5-9th forms / T. M. Bala // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. — 2012. — №4. — P. 12-16.
 30. Koxl H. W. Foundations of Physical Activity and Public Health / H. W. Koxl, T. D. Murray. — Champaign : Human Kinetics, 2012. — 281 p.
 - Pedagogika, psihologija i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitanija i sporta, (11), 67–71.
 21. Pilipej L. P. & Petrenko N. V. (2008). Jeftektivnost' lichno orientirovannoj programmy iz step-ajerobiki dlja professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki. Pedagogika, psihologija i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitanija i sporta, (8), 121–125.
 22. Romanenko V. A. (2005). Diagnostika dvigatel'nyh sposobnostej. Uchebnoe posobie. Doneck. : Don NU, 290.
 23. Samokysh Y. Y. (2012). Fizychna pratsezdattnist' divchatok 9-10 rokov u protsesi navchal'nykh zanyat' fizychnoyu kul'turoyu, spryamovanykh na rozvytok vytryvalosti. Pedahohyka, psykhohohyha y medyko-byolohycheskye problemy fyzыcheskoho vospыtanyya y sporta, (1), 101–104.
 24. Samoshkina A. V. (2012). Vlijanie kompleksa «Bodyflex» na obshhуju fizicheskuyu rabotosposobnost' studentov, perenessih ostroe respiratornoe zabolevanie. Pedagogika, psihologija i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitanija i sporta, (8), 79–82.
 25. Sokolova O. V. (2010). Ispol'zovanie dozirovannyh fizicheskыh nagruzok v povыshenii fizicheskogo zdorov'ja i funkcional'nogo sostojanija kardiorespiratornoj sistemy organizma studentov 18-19 let. Pedagogika, psihologija i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitanija i sporta, (3), 86–88.
 26. Timofeeva O. V. (2008). Chirliding v sisteme fizicheskogo vospitanija studentok. Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury, (11), 36–38.
 27. Cickishvili N. I. & Krjukova O. N. (2013). Vlijanie zanjatij step-ajerobikoj na komponentnyj sostav tela studentok medicinskogo vuza. Social'no-jekonomicheskie javlenija i processy, (12), 260–261.
 28. Jedvard T. Houli & B. Don Frenks (2004). Rukovodstvo instruktora ozdorovitel'nogo fitnesa. K. : Oлимп. lit., 375.
 29. Bala T. M. (2012). The influence of cheerleading exercises on the schoolchildren's physical health of 5-9th forms. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, (4), 12-16.
 30. Koxl H. W. & T. D. Murray (2012). Foundations of Physical Activity and Public Health. Champaign: Human Kinetics, 281.

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СТЕП-АЭРОБИКИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН

Масляк Ирина,

Харьковская государственная академия физической культуры

Реферат. Статья: 6 с., 2 табл., 30 источников

Цель: выявить динамику показателей физической работоспособности и физического здоровья женщин молодого и среднего возраста под влиянием упражнений степ-аэробики. **Материал и методы:** Исследования проводились на базе фитнес-клуба «Звездный» г. Харькова. В них принимали участие 28 женщин 20-35 лет. Использовались следующие методы: теоретический анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, методы математической статистики, методы определения физической работоспособности (Гарвардский степ-тест) и физического здоровья (антропометрия, пульсометрия, тонометрия, спирометрия, динамометрия).

Результаты: проведена оценка уровня физической работоспособности и физического здоровья; рассмотрены возрастные различия в показателях; определена степень влияния степ-аэробики на физическую работоспособность и физическое здоровье женщин. **Выводы:** применение упражнений степ-аэробики положительно повлияло на уровень физической работоспособности и физического здоровья женщин молодого и среднего возраста.

Ключевые слова: женщины; физическая работоспособность; физическое здоровье; степ-аэробика.

THE COMPLEX ASSESSMENT OF INFLUENCE OF EXERCISES OF STEP AEROBICS ON PHYSICAL EFFICIENCY AND PHYSICAL HEALTH OF WOMEN

Maslyak Irina,

Kharkov state academy of physical culture

Report. Article: 6 p., 2 tables., 30 sources

Purpose: to reveal the dynamics of indicators of physical efficiency and physical health of women of the young and middle age under the influence of exercises of step aerobics. **Material and methods:** The researches were conducted on the basis of fitness-club "Zvyozdnyi" in Kharkov. 28 women of 20-35 years old took part in them. The following methods were used: theoretical analysis of scientific and methodical literature, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics, methods of determination of physical efficiency (the Harvard step test) and physical health

(anthropometry, pulsometry, tonometry, spirometry and dynamometry). **Results:** the assessment of physical efficiency and physical health is carried out; the age distinctions in indicators are considered; the extent of influence of step aerobics on physical efficiency and physical health of women is defined. **Conclusions:** the application of exercises of step aerobics positively affected the level of physical efficiency and physical health of women of 20-35 years old.

Keywords: women, physical efficiency, physical health, step aerobics.

Інформація про авторів:

Масляк Ірина Павлівна: <http://orcid.org/0000-0003-1306-0849>; ira.maslyak@mail.ru; Харківська державна академія фізичної культури; вул. Клочковська 99, м. Харків, 61058, Україна.

Цитуйте статтю як: Масляк І.П. Комплексна оцінка впливу вправ степ-аеробіки на фізичну працездатність

та фізичне здоров'я жінок / Масляк І.П. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2015. — № 1. — С. 37—43.

Стаття надійшла до редакції: 05.03.2015 р. Прийнята: 15.03.2015 р. Надрукована: 30.03.2015 р.