

11. Kljus, O., Iedynak, G. and Galamandjuk, L. L. (2011), "Correction of the psychophysical state of children of elementary school age as a pedagogical problem", *Newsletter of Precarpathian University. Physical culture*, issue 15, pp. 87-94.
12. Kozakov, V. A. (1990), *Samostoyatel'naya rabota studentov* [Self-sustained work of students], High school, Kiev, Ukraine.
13. Kremen, V. G. (2003), "Preparation of a teacher in the conditions of transition of a comprehensive school to a new content, structure and 12-year term of training", *High school*, no 1, pp. 3-11.
14. Mysiv, V. M., Iedynak, G. A. and Galamandjuk, L. L. (2016), "Features of physical indicators in children with different somatotypes", *Visnyk of Chernihiv National University. Pedagogical Sciences. Physical education and sports*, vol. 2, issue 139, pp. 113-117.
15. Solopchuk, M. S., Besarabchuk, G. V., Solopchuk, D. M. and Zaikin, A. V. (2012), *Metodyky fizychnoho vykhovannya riznykh hrup naseleennyia* [Methods of physical education of different population groups], KPNU name after Ivan Ogiienko, Kamyianets-Podilsky, Ukraine.
16. Sljusarchuk, V. V. and Iedynak, G. A. (2011), *Pokrashchennia fizychnoho stanu ditey 8–10 rokiv u protsesi fizychnoho vykhovannya v zahal'noosvitn'omu navchal'nomu zakladi* [Improvement of the physical condition of children 8–10 years in the process of physical education in a general educational institution], Oiyum, Kamyianets-Podilsky, Ukraine.
17. Suschenko, L. P. (2004), "About professional self-determination of future specialists in physical education and sports", *Pedagogy and psychology of formation of a creative person: problems and searches*, issue 31, pp. 383–389.
18. Shiyan, B. M. (1997), "Teoretiko-methodical bases of preparation of teachers of physical education in pedagogical educational establishments", Thesis abstract for Doctor. Sc. (Theory and methodology of vocational education), 13.00.04, Kyiv, Ukraine.
19. Iedynak, G. A., Petryshyn, Y. V. (2013), *Naukovi doslidzhennia u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Scientific research in physical education and sports], 2-d ed., Oiyum, Kamyianets-Podilsky, Ukraine.
20. Shkebtij, Yu. M. (2005), "About the regulation of the system of physical culture and sports in Ukraine", *Implementation of a healthy lifestyle – modern approaches*. KOLO, Drohobych, Ukraine, pp. 13–26.

УДК 796/799

*Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич,  
Олена Мороз, Ростислав Грибовський*

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ФУНКЦІОНУВАННЯ ФІТНЕС-ЦЕНТРІВ

*У статті проведено аналіз ефективності діяльності фітнес-центрів. Використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури; документальний метод; соціологічні методи (опитування); методи математичної статистики.*

*Установлено мотиви та шляхи залучення населення до занять оздоровчим фітнесом. Визначено найбільш поширені серед населення оздоровчі види рухової активності. З'ясовано, що під впливом оздоровчих фітнес-занять кількість осіб з добрим станом здоров'я покращилася на 13,67%, кількість осіб з відмінним станом здоров'я збільшилася на 8,87%; із задовільним станом здоров'я не виявлено жодної особи.*

**Ключові слова:** *фітнес-центри, фітнес-програми, здоровий спосіб життя, стан здоров'я.*

*The article analyzes the efficiency of fitness centers activity. The following research methods were used: theoretical analysis and generalization of data of scientific and methodical literature; documentary method; sociological methods (surveys); methods of mathematical statistics.*

*The motives and ways of attracting people into fitness fitness classes are established. The most common types of motor activity in the population are determined. It was determined that under the influence of health fitness classes, the number of people with good health improved by 13.67%, the number of people with excellent health increased by 8.87%; With no satisfactory state of health, no person was found.*

**Keywords:** *fitness centers, fitness programs, healthy lifestyle, health.*

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Напружена соціально-демографічна ситуація, яка спостерігається в Україні, призвела до незадовільного стану здоров'я населення, прогресування хронічних неінфекційних захворювань та відсутності традицій здорового способу життя. Саме залучення населення до рухової активності сприятиме покращенню їхнього здоров'я, формуванню здорового способу життя, вихованню негативного ставлення до шкідливих звичок [2].

Активний розвиток фітнес-індустрії спроможний запропонувати для різних груп населення велику кількість фітнес-програм, які, використовуючи різноспрямовані фізичні вправи, дозволяють вирішувати широкий спектр завдань [3, 4]. Адже фітнес, з точки зору фахівців – це не просто фізичне навантаження (постійне або періодичне), це система, яка включає фізичну активність, збалансоване харчування, відмову від шкідливих звичок, здоровий спосіб життя, дбайливе і продумане ставлення до свого здоров'я, емоційного стану та зовнішності повсякденно, це життя “в стилі фітнес” [6].

Популярністю серед населення користуються такі традиційні види фітнесу, як: степ-аеробіка, аквааеробіка, аеробіка, пілатес, калланетика, фітбол-аеробіка. Окрім того поширюються і екзотичні фітнес-програми: тай-бо, йога, kengoo, зумба тощо [5, 7].

Тому, визначення найбільш поширених на сьогодні оздоровчих видів рухової активності серед населення, встановлення причини їхньої популярності та вплив на рівень фізичного стану тих, хто займається є актуальним.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконується відповідно до плану НДР Львівського державного університету фізичної культури “Технологія залучення населення до оздоровчої рухової активності” (номер державної реєстрації 0117U 003040).

**Мета дослідження** – встановити ефективність діяльності фітнес-центрів (на прикладі м. Львова).

**Методи й організація дослідження.** Дослідження проводилося на базі фітнес-центрів м. Львова впродовж 2016–2017 років. Опитуванням було охоплено 35 відвідувачів фітнес-центрів.

Для вирішення завдань використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури; документальний метод; соціологічні методи (опитування); методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їхнє обговорення.** З метою визначення ефективності функціонування фітнес-центрів було проведено анкетування осіб, які відвідують оздоровчі заняття. Анкета містила вступну, демографічну (паспортну) та основну частини. Вступна частина являла собою звернення до респондентів. Демографічна частина анкети складалася з питань, які визначають паспортну характеристику опитуваних осіб. Основна частина передбачала питання, які сприяють вирішенню завдань дослідження. Використовувалися закриті та відкриті типи запитань.

Наше дослідження виявило, що середній вік відвідувачів фітнес-центрів становить 27,3 роки. Серед них 65,0% осіб мають вищу освіту; 21,7% респондентів – незакінчену вищу освіту та 13,3% відвідувачів мають середню освіту. Було з'ясовано, що 41,1% опитаних мають стаж занять від 1 до 3 років; 38,1% респондентів займаються до року часу; 11,7% осіб займаються вже більше 5 років та 8,8% – від 4 до 5 років. На думку 71,4% осіб вони відвідують заняття систематично; 11,4% опитаних стверджують, що сезонно; по 8,5% відповідей розподілилися між не систематично та епізодично.

Також ми хотіли дізнатися скільки годин на тиждень зазвичай відвідувачі присвячують тренуванням у фітнес-центрах. Отже, 55,8% осіб витрачають 2–3 години на тиждень для рухової активності; 35,2% опитаних – 4–5 годин на тиждень; 8,8% респондентів – 6–8 годин на тиждень.

Більшість осіб (64,1%) займається під керівництвом інструктора (тренера) під час групових занять; 17,9% опитаних займається під керівництвом персонального тренера; тільки 10,2% осіб займаються самостійно та 7,6% респондентів поєднують самостійні заняття з заняттями під керівництвом тренера (під час групових занять) або персонального тренера. Практично усі опитані (90,6%) задоволені роботою тренера, під керівництвом якого вони займаються.

Визначено, що найбільша кількість осіб (48,5%) дізналася про можливість займатися фітнесом від знайомих; 37,1% опитаних отримали інформацію через мережу Інтернет; 5,7% клієнтів – з рекламних оголошень на вулиці та 8,5% респондентів мали інші відповіді (рис. 1).

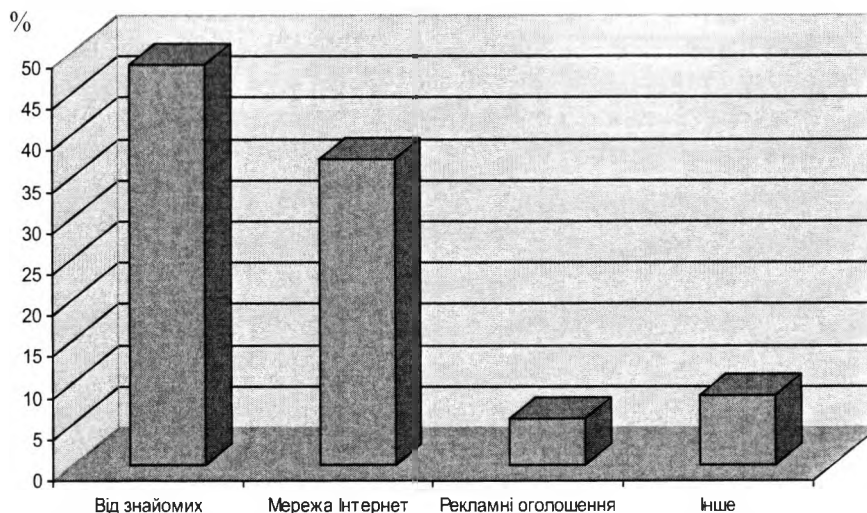


Рис. 1. Джерела інформації щодо можливості займатися фітнесом

Окрім того, ми хотіли дізнатися що саме спонукало респондентів розпочати заняття у фітнес-центрах. Було з'ясовано, що найбільша кількість осіб (33,3%) розпочинали займатися оздоровчою діяльністю з бажанням удосконалити фігуру; прагнуть покращити здоров'я 26,3% опитаних; 18,0% відвідувачів прагнуть покращити настрій та самопочуття; 15,2% респондентів хочуть позбутися зайвої маси тіла та 11,1% – бажають підвищити розумову працездатність та зняти втому. Решта відповідей розподілились наступним чином: 4,1% – йдуть займатися для спілкування, можливості бути серед однодумців, прихильників рухової активності; по 5,5% – бажають випробувати свої сили та цікаво провести дозвілля; 2,7% – керуються прикладом друзів та знайомих; у 1,3% – вимога професійної діяльності та 1,3% – інші відповіді (рис. 2).

Однак, в Україні до занять фізичною культурою та спортом залучено лише 13% населення [1]. Тому проблема залучення більшої кількості населення до оздоровчих занять залишається актуальною.

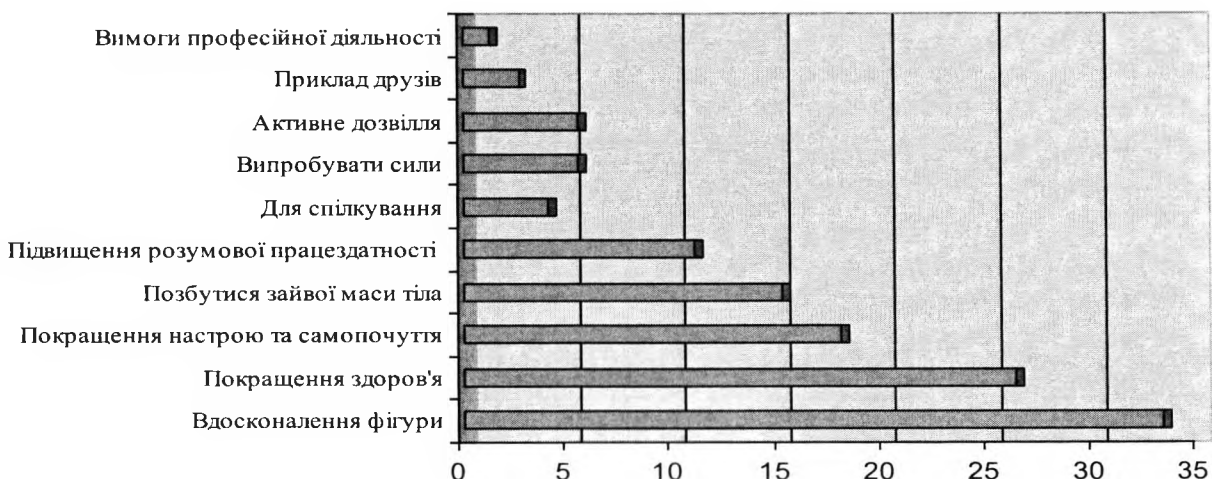


Рис. 2. Причини, які спонукають відвідувачів розпочати заняття у фітнес-центрах.

Результати анкетування виявили думку відвідувачів щодо шляхів збільшення кількості учасників фізкультурно-оздоровчих занять. Велика кількість осіб (38,0%) схиляється до думки, що цього можна досягти через оплату роботодавцями абонементів у фітнес-центрі; 34,0% опитаних вважають, що необхідно збільшити пропаганду в ЗМІ; 19,1% респондентів – за допомогою рекомендацій лікарів; 6,3% та 2,1% відповідно, розподілилися між відповідями про започаткування спеціалізованих періодичних видань та збільшення тиражів спеціальної літератури.

Ми з'ясували, які види оздоровчих занять найчастіше відвідуються. Так, популярними є заняття степ-аеробікою (37,14%) та атлетичною гімнастикою (34,29%); спінбайком займається 22,86% осіб; йогою – 20,00% відвідувачів; стретчингом та джампінгом по 14,29% опитаних; за програмою струнка фігура – 11,43% респондентів; степ-фітом – 8,57% відвідувачів та за системою Пілатес – 5,71% осіб.

Вивчення інформації щодо якості обладнання та надання послуг у фітнес-центрах показала, що 60% опитаних вважають, що фітнес-центр обладнаний сучасним спортивним інвентарем, 37,1% клієнтів стверджують, що частково та 2,8% опитаних не погоджуються з попередніми відповідями. Більшість тих, хто займається (82,8%) стверджують, що запропонований адміністрацією розклад занять їм підходить, 17,1% опитаним – підходить частково та не виявлено жодної особи, кому б розклад занять не підійшов. Ми з'ясували, чи проводився інструктаж з техніки безпеки перед початком занять. Визначено, що 65,7% респондентів відповіли стверджувально. Загалом, усі опитані задоволені асортиментом послуг, що пропонуються у фітнес-центрі, а саме: 80,0% опитаних повністю задоволені та 20,0% осіб – частково.

Проведене дослідження дозволило з'ясувати потребу надання додаткових послуг у діяльності фітнес-центрів, а саме: визначення рівня здоров'я, консультацій з питань самостійних занять та контроль впливу навантажень на організм. Крім того 14,2% опитаних готові оплачувати ці послуги, однак 14,2% осіб відмовляються від оплати; 57,1% респондентів вагаються залежно від вартості послуг.

В результаті занять у 51,6% відвідувачів покращилося загальне самопочуття, сон та працездатність; у 38,7% осіб покращилася фігура; у 8,0% опитаних зменшилася маса тіла та в 1,6% респондентів навпаки збільшилася маса тіла (рис. 3).

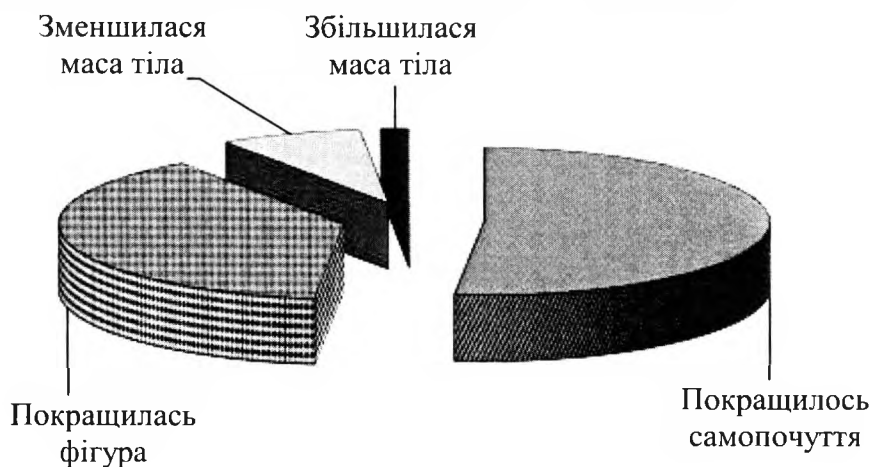


Рис. 3. Зміни, які відбулися в організмі осіб під впливом занять фітнесом.

Важливим моментом була самооцінка відвідувачами стану свого здоров'я до та після оздоровчих занять. Відповіді розподілилися наступним чином. Якщо до початку занять 22,54% відвідувачів визначили свій стан здоров'я як задовільний; 69,12% осіб – як добрий та 8,34% опитаних – відмінний; на момент опитування (після певного періо-

ду занять) ми отримали такі відповіді: добрий стан мали 82,79% відвідувачів; 17,21% респондентів відзначили свій стан здоров'я як відмінний та із задовільним станом не виявлено жодної особи (рис.4).

В процесі оздоровчих занять у осіб, які займалися різними видами оздоровчих фітнес-програм добрий стан здоров'я покращився на 13,67%, а кількість осіб з відмінним станом здоров'я збільшилася на 8,87%. Слід наголосити, що жодна особа свій стан здоров'я не зазначила як задовільний.

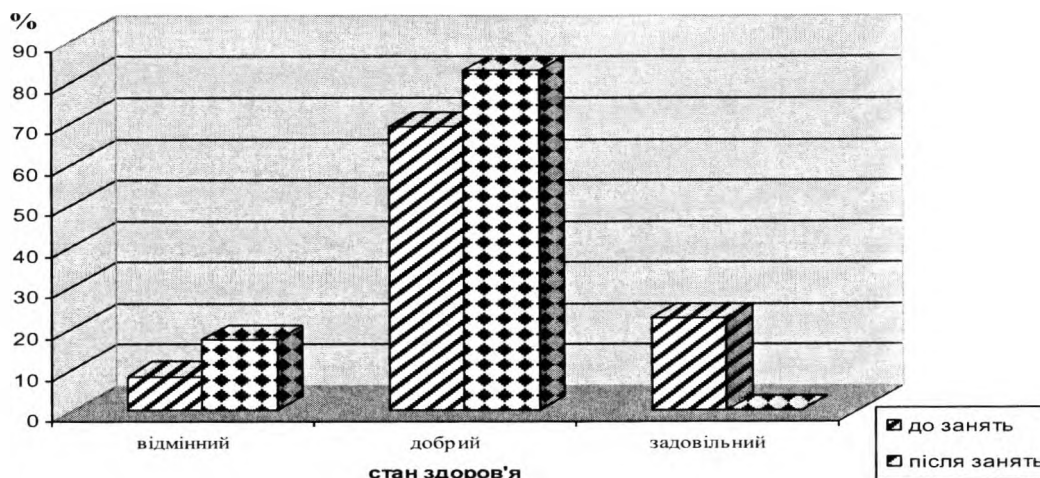


Рис. 4. Самооцінка стану здоров'я до та після занять оздоровчим фітнесом

Таким чином, спираючись на результати дослідження можна відзначити, що фітнес-центри спроможні запропонувати клієнтам велику кількість оздоровчих фітнес-програм, але їхня діяльність потребує активізації щодо збільшення кількості відвідувачів.

#### Висновки:

1. Виявлено популярні серед населення види оздоровчих фітнес-занять: 37,14% осіб надають перевагу степ-аеробіці; 34,29% – атлетичній гімнастиці; 22,86% – спін байку; 20,00% – йозі; по 14,29% розподілилися відповідно між стретчингом та джампінгом; 11,43% – програмі струнка фігура; 8,57% – степ-фіту та 5,71% осіб – системі Пілатес.

2. Визначено, що 33,3% осіб займається оздоровчим фітнесом з бажанням удосконалити фігуру; покращити здоров'я 26,3% опитаних; покращити настрої та самопочуття 18,0% осіб; позбутися зайвої маси тіла 15,2% респондентів; підвищити розумову працездатність та зняти втому 11,1% відвідувачів.

3. З'ясовано, що під впливом оздоровчих фітнес-занять добрий стан здоров'я покращився на 13,67%; кількість осіб з відмінним станом здоров'я збільшилася на 8,87%; не виявлено жодної особи із задовільним станом здоров'я.

1. Булатова М. Здоров'я та фізична підготовленість населення України / Булатова М., Литвин О. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–9.
2. Дутчак М. В. Основні положення концепції гуманізації процесу залучення населення до рухової активності в Україні / М. В. Дутчак // Фізична культура і спорт. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2007. – № 12. – С. 47–54.
3. Бірюшов В. Популярні види рекреаційно-оздоровчої рухової активності у діяльності фітнес-центрів / В. Бірюшов, В. Торська // Інтеграційні питання сучасних технологій, спрямованих на здоров'я людини: зб. наук. праць. – Харків : видавець ФОП Панов А. М., 2017. – Вип. 1. – С. 224–226.

4. Данилевич М. Вплив занять різними видами оздоровчої гімнастики на організм жінок // М. Данилевич, І. Грибовська, В. Іваночко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць – Х. : Львів, 2003. – С. 81–85.
5. Іваночко В. Застосування сучасних оздоровчих технологій у навчально-виховному процесі фізичного виховання (для студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації) : методичний посібник / [укл. : В. В. Іваночко, Завійська В. М., Дмитренко Л. В.]. – Львів : Вид-во Львівської комерційної академії, 2015. – 160 с.
6. Мороз О. Корекція компонентного складу тіла жінок першого періоду зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу / Олена Мороз // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – Вип. 7. – 87–90.
7. Чернявська О. Фітнес як стиль життя: особливості розвитку в Україні (на прикладі мегаполісів) / Оксана Чернявська // Український соціологічний журнал, 2012. – № 1–2. – С. 79–89.

#### References:

1. Bulatova M. Zdorov'ya ta fizy'chna pidgotovlenist' naseleння Ukrayiny' / Bulatova M., Ly'tvy'n O. // Teoriya i metody'ka fizy'chnogo vy'xovannya i sportu. – 2004. – № 1. – S. 3–9.
2. Dutchak M.V. Osnovni polozhennya koncepciyi gumanizaciyi procesu zaluchennya naseleння do rukovoyi akty'vnosti v Ukrayini / M. V. Dutchak // Fizy'chna kul'tura i sport. – Aktual'ni problemy' fizy'chnoyi kul'tury' i sportu. – 2007. – № 12. – S. 47–54.
3. Biryushov V. Populyarni vy'dy' rekreacijno-ozdorovchoyi rukovoyi akty'vnosti u diyal'nosti fitness-centriv / V. Biryushov, V. Tors'ka // Integracijni py'tannya suchasny'x texnologij, spryamovany'x na zdorovya lyudy'ny': Zb. nauk. prac'. – Xarkiv : vy'davec' FOP Panov A. M., 2017. – Vy'p. 1. – S. 224–226.
4. Dany'levy'ch M. Vplyv zanyat' rizny'my' vy'damy' ozdorovchoyi gimnasty'ky' na organizm zhinok // M. Dany'levy'ch, I. Gry'bovs'ka, V. Ivanochko // "Pedagogika, psy'xologiya ta medy'ko-biologichni problemy' fizy'chnogo vy'xovannya i sportu" : zb. nauk. Prac' – Xarkiv-L'viv, 2003. – S. 81–85.
5. Ivanochko V. Zastosuvannya suchasny'x ozdorovchy'x texnologij u navchal'no-vy'xovnomu procesi fizy'chnogo vy'xovannya (dlya studentiv vy'shhy'x navchal'ny'x zakladiv III–IV rivniv akredy'taciyi) // metody'chny'j posibny'k / [ukl. : V. V. Ivanochko, Zavijs'ka V. M., Dmy'trenko L. V.]. – L'viv : Vy'davny'cztvo L'vivs'koyi komercijnoyi akademiyi, 2015. – 160 s.
6. Moroz O. Korekciya komponentnoho skladu tila zhinok pershogo periodu zrilogo viku zasobamy' ozdorovchogo fitnessu / Olena Moroz // Molodizhny'j naukovy'j visny'k Voly'ns'kogo nacional'nogo universy'tetu imeni Lesi Ukrayinky'. Fizy'chne vy'xovannya i sport : zhurnal / uklad. A. V. Cz'os', A. I. Al'oshy'na. – Lucz'k : Voly'n. nacz. un-t im. Lesi Ukrayinky', 2012. – Vy'p. 7. – 87–90.
7. Chernyavs'ka O. Fitness yak sty'l' zhy'ttja: osobly'vosti rozvy'tku v Ukrayini (na pry'kladi megapolisiv) / Oksana Chernyavs'ka // Ukrayins'ky'j sociologichny'j zhurnal, 2012. – № 1–2. – S. 79–89.

УДК 615.825; 616.233

Наталія Івасик

### ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З БРОНХО-ЛЕГЕНЕВИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ У БАЗІ ДОКАЗОВОЇ МЕДИЦИНИ

*Мета роботи – оцінка ефективності застосування засобів фізичної реабілітації при бронхо-легеневих захворюваннях у базі доказової медицини. Для реалізації мети дослідження використані загальнонаукові методи дослідження.*

*Проведено аналіз літератури Кокранівської бази даних систематичних оглядів щодо застосування фізичної реабілітації у осіб з респіраторними захворюваннями. У базі даних доказової медицини щодо публікацій з фізичної терапії та застосування дихальних вправ й маніпуляцій з метою очищення дихальних шляхів переважають ті, що стосуються реабілітації пацієнтів з хронічними респіраторними захворюваннями. Виявлено позитивний вплив застосування фізичної терапії на покращення механізму очищення дихальних шляхів від слизу та якості життя пов'язаного зі станом здоров'я та зменшенням впливу кашлю. Проте існують суперечливі докази щодо фізичної терапії при пневмонії та переваги різних засобів та методик очищення дихальних шляхів при різних бронхо-легеневих патологіях.*

**Ключові слова:** бронхо-легеневі захворювання, фізична реабілітація.

*Purpose: to analyze the use of physical rehabilitation / therapy in broncho-pulmonary diseases in the base of evidence-based medicine. In order to realize the purpose of the research, general scientific methods of research were used.*