

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
УКРАЇНИ

КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня магістра  
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,  
освітньою програмою «Фітнес та рекреація»

на тему: **Порівняльна ефективність програм оздоровчого фітнесу  
в корекції фізичного та емоційного стану жінок 21-35 років**

здобувача вищої освіти  
другого (магістерського) рівня  
Федорової Катерини Євгенівни  
Науковий керівник:  
Благій О. Л.  
к.пед.н., професор  
Рецензент: Лазарева О.Б.  
д.фіз.вих., професор

Рекомендовано до захисту на засіданні  
кафедри (протокол № \_\_ від \_\_\_\_\_р.)  
Завідувач кафедри: Андреева О. В.  
д.фіз.вих., професор

---

(підпис)

**Київ – 2023**

## ЗМІСТ

	ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	4
ВСТУП		5
РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПОБУДОВИ ПРОГРАМ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ	9
1.1.	Характеристика та тенденції розвитку програм та технологій оздоровчого фітнесу	9
1.2.	Підходи до побудови програм оздоровчого фітнесу для жінок зрілого віку	16
1.3.	Загальна характеристика фізичного та емоційного стану жінок 21-35 років	20
	Висновки до розділу 1	22
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	24
2.1.	Методи дослідження	24
2.1.1.	Теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури	24
2.1.2.	Соціологічні методи дослідження	24
2.1.3.	Педагогічні методи дослідження	27
2.1.4.	Методи оцінки рівня фізичного стану	27
2.1.5.	Антропометричні методи дослідження	28
2.1.6.	Фізіологічні методи дослідження	29
2.1.7.	Психодіагностичні методи дослідження	30
2.1.8.	Методи математичної статистики	31
2.2.	Організація дослідження	31

РОЗДІЛ 3	РОЗРОБКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНOSTI ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ТА АНАЛІЗ ЇХ ЕФЕКТИВНОСТІ	33
3.1.	Характеристика фізичного стану та мотиваційних пріоритетів жінок 21-35 років	33
3.2.	Структура та зміст фітнес-програм різної спрямованості для жінок першого періоду зрілого віку	39
3.3	Вплив програм оздоровчого фітнесу різної спрямованості на показники фізичного та емоційного стану жінок 21-35 років	45
	Висновки до розділу 3	51
ВИСНОВКИ		53
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

АТ <sub>діаст.</sub> -	артеріальний тиск діастолічний
АТ <sub>сист.</sub> -	артеріальний тиск систолічний
ДТ-	довжина тіла
ЕГ-	експериментальна група
МТ-	маса тіла
ІМТ -	індекс маси тіла
ЧСС <sub>сп</sub> -	частота серцевих скорочень у стані спокою

## ВСТУП

**Актуальність.** Аналіз наукових праць свідчить про низький рівень фізичного здоров'я життя населення в Україні [7, 44, 68]. Відмічається низька якість життя населення, велика кількість осіб має фактори ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань [29]. Автори відмічають великий вплив факторів способу життя на здоров'я та якість життя населення [70]. На сьогодні, в зв'язку з пандемією COVID-19, воєнним станом в Україні спостерігається значне обмеження соціальних контактів, погіршення емоційного стану [71,74].

Велику роль в боротьбі з такими наслідками способу життя відводять програмам оздоровчого фітнесу.

В Україні розроблено низку програм і стратегій, спрямованих на покращення якості життя шляхом залучення різних груп населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності: «Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року» [55], «Стратегія розвитку спорту і фізичної активності в Україні до 2032 року» [54], Європейська програма роботи на 2020–2025 рр. «Спільні дії для міцнішого здоров'я» [66], Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» [38].

Відмічено, що оптимальна оздоровчо-рекреаційна рухова активність має високу ефективність не тільки для оздоровлення, а й збереження та відновлення працездатності людини, підвищення стійкості до дії несприятливих умов, покращення психоемоційного стану [1, 17, 53].

Сьогодні у світовій практиці накопичено чималий досвід застосування різних видів і методик оздоровчого фітнесу, в яких відбиваються результати наукових досліджень проблем рухової активності, і які реалізуються переважно через розробку різноманітних методик і фітнес-програм [62, 64, 65,

73]. Вони спираються на різні види рухової активності – аеробної чи силової спрямованості, засоби психоемоційної регуляції тощо.

Аналіз наукових досліджень з проблеми вдосконалення процесу кондиційного тренування жінок першого періоду зрілого віку свідчить, що найбільше уваги приділяється визначенню ефективності різних видів занять оздоровчим фітнесом. В спеціальній літературі представлено дослідження з ефективності занять аквафітнесом (Зінченко Н.М., 2006 [18]; Goncharova N, Kashuba V., 2020 [72] ); з використанням функціональних петель TRX (Благій В.О., Горпинчук А.М., 2018 [10] ); kangoos jumps (Благій В, Парасочка С., 2018 [9] ); бодіфітнесу (В.О.Котов, І.П. Масляк., 2008 [27]); пілатесом (Томіліна Ю.І., 2017 [58]); танцювального фітнесу Barranco-Ruiz Y, Paz-Viteri S, Villa-González E., 2020 [69]); оздоровчої аеробіки (Синиця Т.О.,2020 [48]).

На основі вищевикладеного, нами було вирішено порівняти ефективність різних програм оздоровчого фітнесу в корекції фізичного та емоційного стану жінок 21-35 років.

**Мета роботи.** Виявити специфіку впливу фітнес-програм різної спрямованості в корекції показників фізичного та емоційного стану жінок 21-35 років.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наявні в спеціальній літературі підходи до побудови програм оздоровчого фітнесу для жінок зрілого віку.
2. Виявити показники фізичного та емоційного стану жінок 21-35 років.
3. Розробити фітнес-програми різної спрямованості для жінок першого зрілого віку та вивчити їх порівняльну ефективність.

**Об'єкт дослідження.** Програми оздоровчого фітнесу для жінок 21-35 років.

**Предмет дослідження.** Вплив фітнес-програм різної спрямованості на показники фізичного та емоційного стану жінок 21-35 років.

**Методи дослідження:**

- теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури;
- соціологічні методи дослідження;
- педагогічні методи дослідження;
- методи оцінки рівня фізичного стану;
- антропометричні методи дослідження;
- фізіологічні методи дослідження;
- психодіагностичні методи дослідження;
- методи математичної статистики.

**Наукова новизна.** На основі проведених досліджень виявлено специфіку впливу програм оздоровчого фітнесу різної спрямованості на показники фізичного та емоційного стану жінок 21-35 років; розроблено програми оздоровчого фітнесу різної спрямованості для жінок першого періоду зрілого віку; доповнено дані про показники емоційного стану жінок першого періоду зрілого віку; розширено уявлення про тенденції розвитку оздоровчого фітнесу.

**Практична значущість** полягає у розробці практичних рекомендацій, щодо побудови фітнес-програм та рекомендацій щодо підбору засобів різної спрямованості при побудові фітнес-програми для жінок першого періоду зрілого віку.

Запропоновані рекомендації можуть бути впроваджені в практику роботи фітнес клубів, центрів та спеціалізованих студій та при підготовці здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

**Структура роботи:** кваліфікаційна робота викладена на 64 сторінках комп'ютерної верстки. Робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел (складає 75 джерел спеціальної науково-методичної літератури).



## РОЗДІЛ 1

### АНАЛІЗ ОСНОВ ПОБУДОВИ ПРОГРАМ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

#### 1.1. Характеристика та тенденції розвитку програм та технологій оздоровчого фітнесу

У дослідженнях українських і зарубіжних авторів фітнес-технології, розглядаються як ефективний засіб оздоровлення населення шляхом раціонального використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності у поєднанні з іншими оздоровлюючими чинниками [3, 8, 12, 67].

Результати досліджень [13, 18, 69] свідчать, що використання сучасних фітнес-програм та технологій неодноразово доводить свою ефективність. Так, на заняттях різними видами фітнесу, формується позитивна атмосфера (індивідуалізація, музичний супровід, доступні та цікаві вправи); розширюються знання щодо особливостей використання різноманітних засобів аеробного та силового тренування у домашніх умовах; відбувається залучення до змагальних форм фітнесу (кроссфіт, фітнес-аеробіка); формуються основи знань щодо здорового способу життя, підвищується обізнаність щодо моніторингу рухової активності протягом дня, впливу занять на кардіо-респіраторну систему, покращення композиційного складу тіла).

На сьогодні авторами представлено в науковій літературі велику кількість інноваційних технологій, новітніх програм оздоровчого фітнесу [23, 24, 36]. Запропановано використання різноманітного обладнання та тренажерних пристроїв. Науковці схиляються до думки про необхідність комплексного використання засобів оздоровчого фітнесу в одній програмі.

Крім того, як показують ґрунтовні наукові дослідження, проведені О. С. Губаревою [14], впровадження у тренувальний процес жінок комплексних фітнес-програм, які поєднують у собі декілька видів занять, є педагогічно виправданим та достатньо ефективним.

Як свідчать результати досліджень [10, 75] сьогодні особливої популярності набувають заняття функціональним тренінгом, які дозволяють задіяти велику кількість м'язових груп, усвідомлено виконувати фізичні вправи у поєднанні з дихальними, та здатні значно підвищити рівень фізичної підготовленості. З урахуванням значної різноманітності вправ функціональної направленості, фахівцем були розроблені програми занять, спрямовані на розвиток сили, гнучкості і координаційних здібностей. У процесі занять використовувалося спеціальне обладнання, степ-платформи, Core-платформи, Bosu (гумові напівсфери), слайд-платформи, що дозволило урізноманітнити заняття і більш цілеспрямовано впливати на організм жінок з метою підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості [57].

У процесі нашого дослідження виявлено, що уточнення зазначеного терміну є не тільки предметом наукових дискусій, але й має велике прикладне значення. Для визначення понять «технологія» та «фітнес-технологія» нами було проведено аналіз літературних джерел з даної теми.

У науковій літературі автори зазначають, що термін технологія походить від грецького «*techné*» – мистецтво, майстерність та «*logos*». Тому під технологією розуміють систему прийомів, способів послідовність виконання яких сприяє вирішенню поставлених завдань [2].

Як зазначають дослідники, на сьогодні, більше всього наукових робіт в сфері оздоровчого фітнесу присвячене впровадженню в тренувальний процес різних груп населення різноманітних фітнес-технологій, які засновані на одному чи декількох видах оздоровчо-рекреаційної рухової активності [11].

Так, на думку науковців, фітнес-технології - це педагогічний процес, що включає зміст, засоби і методи сучасних різновидів фізкультурно-оздоровчих напрямків і систем фізичних вправ (шейпінг, аеробіка, стретчинг, бодіфітнес, каланетика, гімнастика, пілатес, степ і т.ін.) для забезпечення досягнення фізичної досконалості усіма верствами населення, підвищення та підтримки розумової та фізичної працездатності у повсякденній навчальній і трудовій діяльності, формування фізичної і спортивної культури.

Фітнес-технології, на думку фахівців [12, 57], - це сукупність наукових способів, кроків, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій. Фітнес-технології сприяють підвищенню ефективності кондиційного тренування жінок різного віку, забезпечують гарантоване досягнення оптимального результату на основі врахування мотиваційних пріоритетів, інтересу до використання того чи іншого виду рухової активності, інвентарю та обладнання.

Фітнес-технології - це сукупність науково-обґрунтованих способів і методичних прийомів, націлених на підвищення ефективності оздоровчого процесу, задоволення індивідуальних потреб учасників занять в руховій активності, формування позитивних емоцій, позитивного ставлення до здорового способу життя та соціальної успішності. Таким чином, поняття фітнес-технології - це з одного боку, процес використання різноманітних засобів фізичного виховання з оздоровчою метою, з іншого, - наукова дисципліна, яка розробляє і вдосконалює основи методики фізкультурно-оздоровчих занять. Фітнес-технології можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість для зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримання належного рівня фізичного стану, або сприяти розвитку-рухових здібностей з метою спортивного вдосконалення [15, 51].

У спеціальній зарубіжній та вітчизняній літературі виділяють три основних види фітнесу: загальний фітнес, фізичний фітнес, спортивно-орієнтований фітнес [12].

Аналізуючи дослідження вітчизняних та закордонних науковців [17; 43;55] можна виділити ряд загальних ознак, характерних для сучасних науково-обґрунтованих фітнес-технологій.

Здорове і красиве тіло – це дуже важливо. Масові спортзали, інтенсивний розвиток методик і способів тренувань та індивідуальний підхід до кожного допомагають досягти якісних результатів у найкоротший термін.

З урахуванням рекомендацій Е. Т. Хоулі, Б. Д. Френкса в спеціальній літературі представлено узагальнену схему побудови програми тренування для жінок в умовах фітнес-клубу [61].

Комплексні фітнес програми – це поєднання різних по виду та змісту тренувань, які мають різну інтенсивність, навантаження та час відпочинку.

Сучасні фітнес-технології активно розвиваються. Згідно досліджень американського коледжу спортивної медицини (ACSM) щорічно визначаються тенденції розвитку індустрії фітнесу [75].

В таблиці 1.1 представлено фітнес-тренди 2022.

Таблиця 1.1.

### Фітнес-тренди 2022 [75].

1. Смарт технології (Wearable technology)
2. Домашні зали та тренажери (Home Exercise Gyms)
3. Заняття на свіжому повітрі (Outdoor activities )
4. Силові тренування з вільною вагою (Strength training with free weights)
5. Тренування для схуднення (Training for weight loss)
6. Персональне тренування (Personal training)
7. Високоінтенсивне інтервальне тренування (HIIT)
8. Тренування з вагою свого тіла (Body Weight Training)
9. Онлайн тренування (Online training)
10. Велнес коучінг (Health/ Wellness Coaching)

Аналіз тенденцій розвитку фітнесу свідчить про популярність використання смарт технологій під час занять оздоровчим фітнесом. Пандемія COVID-19 змінила світові тенденції розвитку фітнесу. Так, 2021 році згідно досліджень американського коледжу спортивної медицини на першій позиції були онлайн тренування, в тенденціях 2022 спостерігається тенденція к

використанню домашніх залів та тренажерів, стали популярними заняття на свіжому повітрі.

Таблиця 1.2.

**Фітнес-тренди 2023 [75].**

1. Смарт технології (Wearable technology)
2. Силові тренування з вільною вагою (Strength training with free weights)
3.Тренування з вагою свого тіла (Body Weight Training)
4. Фітнес-програми для людей похилого віку (Fitness programs for older adults)
5.Функціональний фітнес (Functional fitness training)
6. Заняття на свіжому повітрі (Outdoor activities )
7.Високоінтенсивне інтервальне тренування (HIIT)
8.Тренування для схуднення (Training for weight loss)
9.Використання сертифікованих професіоналів фітнесу (Employing certified Fitness Professionals)
10. Персональне тренування (Personal training)

В таблиці 1.2. представлено тенденції розвитку індустрії фітнесу у 2023 році. Спостерігається тенденція до активного використання силових тренувань з вільною вагою та з вагою власного тіла. Як вже зазначалося, існує думка, що виконання вправ на тренажерах не долучає до роботи м'язи стабілізатори тулуба, оскільки збереження певного положення тіла на тренажері детерміновано конструкцією самого тренажера, а не власними м'язовими зусиллями. Виконання вправ з вільними обтяженнями вимагає одночасного напруження практично усіх м'язів тіла, оскільки лише в цьому випадку зберігається рівновага. Саме таке виконання силових вправ дозволяє

гармонійно розвивати опорно - руховий апарат. В якості обтяження можуть використовуватись гантелі, штанги, резинові амортизатори, протидія партнера.

Принципи силового тренування з вільними обтяженнями аналогічні тим, які використовуються при заняттях на тренажерах. Для розвитку силових якостей та корекції тілобудови, яка передбачає нарощування маси певних м'язових груп рекомендується навантаження, інтенсивність яких дорівнює 70-80% від максимальних. Вправи виконуються серіями по 15 повторів в середньому темпі. Опрацьовуються основні групи м'язів. Для збільшення навантаження та покращення ефекту тренувань вправи часто об'єднують у суперсерії – коли в одній серії виконується декілька вправ без пауз відпочинку [19, 25, 45].

Одним із популярних видів оздоровчого фітнесу згідно трендів 2023 є заняття функціональним тренуванням. Функціональне тренування, спрямовано передусім на розвиток дрібних м'язів-стабілізаторів за рахунок різноманітних вправ симетричних, асиметричних, статичних, динамічних.

Як зазначає ряд авторів, основною метою функціонального тренування є розвиток балансу, рівноваги, гнучкості, різних проявів координаційних здібностей [10].

Функціональний тренінг - високоінтенсивне тренування, що вимагає великих енерговитрат. А отже, є прекрасним засобом для корекції фігури і, що найважливіше, не має протипоказань. Чудово доповнюючи традиційні силові та аеробні заняття, функціональне тренування зміцнить тіло комплексно і надасть сили повсякчас долати перешкоди, які розставило нам життя.

Одним із видів функціонального тренування – є тренування за протоколом ТАБАТА.

У 1996 році японський лікар Ізумі Табата опублікував у спортивно-медичному журналі наукову статтю про ефективні і швидкі способи схуднення. З тих пір його прогресивні ідеї користуються величезною

популярністю. Сутність методу полягає в збільшенні споживання кисню організмом за рахунок інтенсивних навантажень у вигляді тренувань.

Згідно його теорії при збільшенні кисневого споживання відбувається:

- викид в кров гормону катехоламіну;
- прискорення обміну речовин;
- збільшення витрати калорій;
- спалювання жирів в організмі.

Метод Табата заснований на дотриманні протоколу 20-10, сенс якого полягає в послідовності проведення організаційних дій при строгому дотриманні часових показників: 20 секунд навантаження; 10 секунд відпочинку.

Інтенсивне навантаження в такому ритмі сприяє використанню енергії з різних джерел організму: витрачаючи глікоген; окислюючи внутрішні жири.

Згідно з науковими дослідженнями Табата посилене споживання кисню відбувається ще протягом 12 годин після закінчення тренування. В результаті навантаження відбувається рекрутизація волокон в м'язах.

Енергозабезпечення під час активної фази спочатку забезпечується за рахунок АТФ механізмів, а потім підключаються гліколітичні.

Важливим є дотримання системи проведення занять: підготовка м'язів, суглобів і зв'язок до високоінтенсивним навантажень шляхом 10-хвилинної розминки; виконання вправ у режимі максимальної інтенсивності протягом 20 секунд. При складанні плану занять у вправах можна використовувати обтяження або власну вагу. Важливо задіяти максимальну кількість м'язової групи. В цей період необхідно дотримуватися інтенсивного ритму занять. Протягом 10-секундної перерви потрібно встигнути відновити дихання. У цей час не можна відволікатися на розмови, перегляд телевізора і пиття води. Внутрішній настрій повинен бути активований на продовження заняття. Після закінчення циклу заняття 2 хвилини слід присвятити розслаблюючим вправам [39].

При підборі комплексу вправ для системи слід враховувати вимоги до них, установлені основоположником ідеї: залучення максимальної кількості м'язів і забезпечення їх роботи в анаеробному режимі; простота і невігядливість, щоб у процесі виконання завдання не відбувалося затримок через його нерозуміння.

Викладене вище обумовлює актуальність вивчення впливу цих занять на показники фізичного та емоційного стану жінок зрілого віку.

## **1.2. Підходи до побудови програм оздоровчого фітнесу для жінок зрілого віку**

При побудові програм оздоровчого фітнесу дослідники пропонують використовувати різні засоби оздоровчого фітнесу. В спеціальній літературі представлено дослідження різних авторів, присвячені вивченню ефективності різних засобів оздоровчого фітнесу. Дослідженнями проведеними Благій В.О., Горпинчук А. М. виявлено, що заняття функціональним тренуванням на сьогодні популярні як у світі так і в Україні. Авторами розроблено програму з використанням функціональних петель TRX (Total Body Resistance Exercises) для жінок 21-35 років. Підібрано вправи на розвиток балансу і координаційних здібностей, силової витривалості, гнучкості. Результати досліджень свідчать про збільшення обсягу та структури рухової активності у жінок. Було встановлено достовірно ( $p < 0,05$ ) вищі середньостатистичні результати індексу Руф'є, проби Ромберга, результати в тестах «балансування на нестабільній платформі», «нахил тулуба вперед з положення сидячи», «згинання-розгинання рук в упорі лежачи». Автори вказують, що 75% жінок покращили свій рівень фізичного стану [10].

Благій В, Парасочка С. обґрунтували фітнес-програму «Kango Jumps» для жінок зрілого віку. Це заняття інноваційною аеробікою, з використанням амортизаційних, з ефектом зниження вібрацій спеціального взуття Kango Jumps [9]. В процесі занять за методикою «Kango Jumps» спостерігалась позитивна динаміка емоційного стану (за методикою «Градусник»). У жінок



спостерігалось статистично значуще ( $p < 0,05$ ) зменшення ЧСС<sub>спок.</sub>, маси тіла, індексу Руф'є, та покращення індексу фізичного стану і результатів проби Ромберга [9].

Зінченко Н. М. запропонована програму занять аквафітнесом для жінок першого періоду зрілого віку. Результати проведених досліджень сприяли суттєвому зменшенню маси тіла, покращенню композиційного складу та показників фізичного здоров'я жінок 21-35 років [18].

Котов В.О. вивчав ефективність вправ бодіфітнесу в покращенні показників фізичної працездатності та фізичного здоров'я жінок молодого та середнього віку. Автор розробив комплекси вправ на спеціалізованих силових тренажерах, з предметами, без предметів, поступово збільшуючи вагу обтяжень та їх дозування [27].

Лядська О.Ю. проаналізувала переваги використання додаткового обладнання в оздоровчому фітнесі. Запропонувала організаційні та методичні засади тренування з фітболом для жінок 21-35 років. Проведені дослідження підтвердили ефективність тренування з фітболом [31].

В спеціальній літературі, представлено результати досліджень групи авторів, що підтверджують покращення якості життя жінок, які ведуть малорухливий спосіб життя після курсу занять танцювальним фітнесом [69].

Як зазначає ряд авторів колове тренування дозволить підвищити витривалість організму; заняття дозволять зміцнити серцево-судинну і дихальну системи. А якщо серце і легені будуть працювати краще, то нормалізується і покращиться робота практично всього організму, адже серце і судини, що забезпечують кровопостачання всіх тканин і органів, а органи дихання постачають кисень у кров. З кров'ю кисень розноситься по всіх органах, систем і тканин. Так що кругові тренування допоможуть зміцнити здоров'я [25, 32].

Це відмінне тренування для спалювання жиру. Навантаження інтенсивні, кисень витрачається активно, м'язи працюють посилено, пульс частішає. Примітно те, що жири продовжують згоряти навіть після

тренування. Так що такий варіант тренувань просто ідеально підходить для схуднення.

Колове тренування дозволяє зміцнити м'язи і зробити своє тіло підтягнутим, рельєфним і красивим. Це забезпечується за рахунок багаторазових повторів і високої інтенсивності всіх вправ.

Проведені дослідження свідчать, що колове тренування дозволяє значно прискорити обмін речовин. Кров, збагачена киснем, буде циркулювати по організму в прискореному темпі, запускаючи всі важливі процеси. А нормальний обмін речовин - це перший крок на шляху до стрункої фігури і міцного здоров'я.

Перший час кругові тренування можуть також і втомлювати. Але такої проблеми можна уникнути, якщо збільшувати навантаження поступово. Не прагніть відразу викладатися по максимуму, в іншому випадку ви нічого не досягнете, крім втоми і болю в м'язах.

Так як тренування в будь-якому разі передбачає навантаження на серце, судини і органи дихання, а також збільшення пульсу, то в деяких випадках заняття можуть бути небезпечними. Не варто ризикувати людям, що страждають важкими захворюваннями серцево-судинної системи (тахікардія, стенокардія, міокардит, гіпертонія і деякі інші) і дихальної. Але навантаження може бути зменшено, а вправи можуть бути підібрані таким чином, щоб займається не перевтомлюватися [32].

Кашубою В.О. зі співавторами проаналізовано підходи щодо застосування спеціального обладнання в заняттях за системою Пілатес. Автором представлено алгоритм програмування занять з використанням спеціального обладнання - реформерів. На основі кластерного аналізу визначено фактори, що стимулюють жінок займатися Пілатесом: профілактично-оздоровчі (зниження больових відчуттів у хребті, корекція порушень постави); естетичні (корекція фігури), психоемоційні (гарне самопочуття, самовдосконалення); соціально-пізнавальні (спілкування) та визначено їх пріоритетність. Представлено вплив занять на окремі показники

фізичного стану [73].

Дослідженнями, проведеними Синицією Т. підтверджено позитивний вплив оздоровчої аеробіки на структуру та обсяг рухової активності та показники фізичного здоров'я [48].

Дослідження проведені колективом авторів виявили позитивний вплив занять аквафітнесом на поставу жінок зрілого віку з різною статурою.

Мороз О. [35] рекомендує, при розробці фітнес-програм, застосовувати засоби аеробно-силового характеру у безперервному рівномірному або інтервальному режимі з різними обтяженнями в залежності від маси та складу тіла жінок.

Водночас Ю.А. Тимошенко запропанувала методику вправ для розвитку гнучкості та індивідуально дозованого аеробного навантаження. Запропанована методика базується на максимально простих та малоамплітудних вправах.

Окремі фахівці переконані, що при обґрунтуванні та побудові фітнес-програм для жінок зрілого віку слід враховувати фази менструального циклу та самопочуття. Ряд авторів не рекомендує виконувати вправи на прес та з великим обтяженням в останій та перші дні овуляторно-менструального циклу.

Загальноприйняті підходи до побудови заняття з оздоровчого фітнесу ґрунтуються на таких компонентах: розминка; престретчинг, основна частина, постстретчинг, заключна частина [5, 19].

Загальна тривалість тренування становить приблизно 40-60 хвилин. Тривалість заняття знаходяться в обернено пропорційній залежності від інтенсивності. Інтенсивність занять – важливий фактор, що впливає на ефективність фітнес програм [42]. На думку фахівців не правильно підібрана інтенсивність може порушити інтерес до занять оздоровчим фітнесом, та не дозволить досягнути бажаних результатів. Якщо інтенсивність нижче раціонального рівня, клієнти не досягають результату і це є причиною зниження інтересу та припинення занять оздоровчим фітнесом [33, 37].

Коли ж інтенсивність вище раціональної і організм не встигає пристосуватися до темпів підвищення навантаження, може виникнути перетренованість [21].

Зробивши аналіз останніх досліджень і публікацій, можна підвести підсумок, що при організації занять оздоровчим фітнесом для жінок 21-35 років та складанням фітнес-програм доцільним буде застосовувати різноманітні вправи в комбінації, які б принесли найкращий результат в корекції фізичного та емоційного стану жінок першого зрілого віку.

### **1.3. Загальна характеристика фізичного та емоційного стану жінок 21-35 років**

В сучасному суспільстві проблема збереження і зміцнення здоров'я є загальнонаціональною. Проведені різними авторами дослідження підтверджують тезу про зниження показників здоров'я різних груп населення, в тому числі і жінок зрілого віку [41, 46, 58].

Теоретичний аналіз та систематизація даних науково-методичної та спеціальної літератури доводить високу зацікавленість авторів у встановленні показників фізичного та емоційного стану жінок першого періоду зрілого віку. Також у спеціальній літературі представлено велику кількість досліджень щодо динамки показників фізичного стану під впливом фізичних навантажень.

Романчук О. П. [46] зазначає, що у деяких жінок першого періоду зрілого віку вже починають відбуватися інволюційні процеси, збільшується ймовірність розвитку хронічних неінфекційних захворювань, знижуються показники фізичної працездатності і підготовленості.

Дослідження проведені Ю. І. Беляк [4, 6] виявили тенденцію до поступового збільшення маси тіла жінок у середньому на 2–5 кг кожні 5 років життя та збільшення частки жінок, у яких виявлено напружену роботу серцево-судинної системи до 75 %. Автор виявив залежність між компонентним складом тіла, в першу чергу рівнем жирового компонента та функціональними можливостями жінок. Проте, за даними автора, потенціал

удосконалення функціональних можливостей обмежених резервами організму жінок.

Дослідження проведені Ю. Томіліною [58] свідчать, що, у третини жінок зафіксовано надлишкова маса тіла, а в більшості з них – низький рівень фізичної працездатності. Крім того, вже у першому періоді зрілого віку в жінок з'являються болі в спині, ділянці шиї, суглобах.

Дослідженнями проведеними Благій В.О., Горпинчук А.М. виявлено, що у 60% жінок відмічено надлишкову масу тіла, у 15% спостерігались ознаки артеріальної гіпертензії. Середньогруповий індекс рухової активності за Фремінгемською методикою становив 31,2 у.о., що відповідає низькому рівню. Проведені дослідження рівня фізичної працездатності жінок свідчать, що переважає задовільний рівень (55 %). Відмічено, що 20 % жінок мають низький рівень фізичного стану. Середньостатистичні показники фізичної підготовленості у них знаходилися на рівні нижче середнього та низькому [10].

Одним з основних мотивів для відвідування фітнес - центрів, особливо для жінок, є бажання змінити певні пропорції статури, позбавитися надлишкової маси тіла, тим самим поліпшити свій зовнішній вигляд. Це пояснюється усвідомленням людиною того факту, що бути фізично розвиненим не тільки привабливо, але і корисно для здоров'я. Зміна показників тіла мотивує тих, хто займається, тому питання корекції фігури є важливим [22, 35].

Водночас, маса тіла, частота дихання, систолічний тиск у жінок, починаючи з 30 років, збільшується, а показники фізичної підготовленості погіршуються. При цьому вказано на зниження показників фізичної працездатності, погіршення витривалості, зниження швидкості, координації та реакції у зв'язку з погіршенням рухливості нервових процесів у цього контингенту [21, 59].

Івчатовою Т. запропонована методика біомеханічного контролю кінетики тіла жінок 21-35 років, що використовується в тренувальному

процесі. Впровадження запропонованої автором методики сприяло підвищенню якості педагогічного процесу та підвищенню ефективності занять [20].

Однак спеціалісти вказують на те, що вікові зміни в жінок 21-35 років мають функціональний характер [21], що дає змогу фахівцям зосередити увагу на оптимізації оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок цієї вікової групи, залученні їх до занять оздоровчим фітнесом.

Більшість фахівців вважає, що фізичний стан жінок багатокomпонентний і залежить від стану здоров'я, морфо-функціонального стану, фізичної працездатності, фізичної підготовленості.

Результати досліджень, проведених О. П. Романчуком [46] доводить необхідність комплексного використання засобів оздоровчого фітнесу, факторів способу життя, раціонального харчування для ефективного покращення показників фізичного стану жінок середнього віку.

Впровадження С. В. Сологубовою [50] персональних програм занять на основі раціонального поєднання аеробіки, вправ на розтягування та інших видів оздоровчого фітнесу залежно від гормонального фону, доведено значне підвищення рівня фізичного стану жінок, які приймали участь в експерименті, розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, гнучкість, динамічна сила й швидко-силово витривалість.

За результатами порівняльного аналізу показників фізичного стану жінок 21-35 років під впливом оздоровчої програми з аквафітнесу, автори [72] роблять висновок, про більше зростання аеробних можливостей жінок та абсолютних і відносних показників фізичної працездатності, порівняно з фітнес-тренуванням на суші.

### **Висновки до розділу 1**

За результатами аналізу даних літературних джерел встановлено, одним з основних мотивів для відвідування фітнес - центрів, особливо для жінок, є бажання змінити певні пропорції статури, позбавитися зайвої ваги, тим самим

поліпшити свій зовнішній вигляд. Це пояснюється усвідомленням людиною того факту, що бути фізично розвиненим не тільки привабливо, але і корисно для здоров'я. Зміна показників тіла мотивує тих, хто займається на подальшу роботу, тому питання корекції фігури є важливим. Однак застосування комплексних та силових фітнес програм в корекції фігури у фітнесі із жінками першого зрілого віку та його вплив на зміст складу тіла в організмі потребує науково – методичного та практичного обґрунтування.

Ефективний процес побудови і корекції програм оздоровчого фітнесу для жінок зрілого віку вимагає об'єктивної інформації про їх фізичний стан.

Фітнес-програм, як сучасної популярної спеціально організованої форми рухової активності, дуже багато. Процес їх створення та вдосконалення набирає обертів. Саме тому, в даній кваліфікаційній роботі буде проведена порівняльна характеристика ефективності використання функціональних та силових фітнес програм в корекції фізичного та емоційного стану жінок першого періоду зрілого віку.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження:

- ✓ теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури;
- ✓ педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент);
- ✓ методи оцінки рівня фізичного стану (методика О.А. Пирогової);
- ✓ антропометричні методи дослідження;
- ✓ соціологічні методи дослідження;
- ✓ фізіологічні методи дослідження;
- ✓ психодіагностичні методи;
- ✓ методи математичної статистики.

##### 2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури

При аналізі спеціальної науково-методичної літератури були використані наукові джерела, у яких висвітлюються основні закономірності складання фітнес-програм та програмувань занять оздоровчим фітнесом для жінок першого зрілого віку, їх вплив на показники фізичного стану жінок 21-35 років.

##### 2.1.2. Соціологічні методи дослідження

Для вивчення та аналізу мотивації жінок першого зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом використано метод анкетування. Анкетування це метод отримання інформації шляхом письмових відповідей респондентів на запитання попередньо підготовлених в бланках — анкетах.



## Анкета

### *Шановні клієнти!*

*Анкетування проводиться з метою вивчення Ваших вподобань до занять оздоровчим фітнесом. Підкресліть необхідний варіант відповіді чи вкажіть свій варіант. Заздалегідь вдячні Вам за участь в анкетуванні. Результати дослідження будуть оголошені та враховані при організації занять оздоровчим фітнесом.*

- 1. Чи маєте Ви досвід занять оздоровчим фітнесом? (виберіть підходящу відповідь)**
  - a) Так
  - b) Ні
  
- 2. Скільки разів на тиждень Ви плануєте займатись з тренером? (виберіть підходящу відповідь)**
  - a) 1 раз
  - b) 2 рази
  - c) 3 рази
  
- 3. Для чого Вам заняття оздоровчим фітнесом?(відповіді проранжуйте у порядку зростання, де 1 – найбільш важливий мотив, 4 – найменш важливий)**
  - Корекція пропорцій фігури та маси тіла
  - Спілкування
  - Оздоровлення
  - Бути в тренді
  
- 4. Чи маєте Ви протипоказання до занять оздоровчим фітнесом? (виберіть підходящу відповідь)**
  - a) Так
  - b) Ні

Якщо так, то які:

---
  
- 5. Яка у Вас ступінь рухливості на протязі дня ? (виберіть підходящу відповідь)**
  - a) мала
  - b) середня

с) висока

**6. Скільки годин Ви в середньому виділяєте на сон? (виберіть підходящу відповідь)**

- a) 5-6 год
- b) 6-7 год
- c) 7-8 год

**7. Чи готові Ви притримуватись рекомендацій по здоровому збалансованому харчуванню? (виберіть підходящу відповідь)**

- a) Так
- b) Ні

**8. Який вид тренувань Вам найбільше подобається? (виберіть підходящу відповідь)**

- a) Тренування на тренажерах
- b) Тренування з підвісними петлями TRX
- c) Колове тренування
- d) Тренування з елементами CrossFit
- e) Тренування в стилі Tabata

**9. В який час доби вам зручно займатись оздоровчим фітнесом? (виберіть підходящу відповідь)**

- a) Ранок
- b) День
- c) Вечір

**10. Як впливають на Ваш психоемоційний стан заняття оздоровчим фітнесом? (відповіді проранжуйте у порядку зростання, де 1 – найбільш важливий мотив, 5 – найменш важливий)**

- Покращилося самопочуття
- Підвищився настрій
- Нормалізувався сон
- Почала розуміти свій організм
- Підвищилась розумова працездатність

### 2.1.3. Педагогічні методи дослідження

Педагогічне спостереження – це цілеспрямоване планомірне сприйняття й аналіз тренувального процесу та його оцінка на основі заздалегідь розробленого плану. Під час педагогічних спостережень нами вивчався ряд питань, серед яких структура занять, використовувані засоби і дозування фізичних навантажень.

Педагогічне тестування. Для оцінки рівноваги використовували ускладнену пробу Ромберга з закритими очима. При оцінці результатів тестування звертали увагу на стійкість пози. Утримання рівноваги більш ніж 15 секунд оцінюється як норма.

Педагогічний експеримент був проведений у формі констатувального та порівняльного. Метою констатувального експерименту було дослідження особливостей морфо-функціонального стану жінок першого періоду зрілого віку, їх фізичної працездатності та емоційного стану, як підґрунтя для розробки фітнес-програм. Метою порівняльного педагогічного експерименту було визначення ефективності занять за запропонованими фітнес-програмами для корекції показників фізичного та емоційного стану жінок 21-35 років. Результати цього аналізу представлені у 3 розділі кваліфікаційної роботи.

### 2.1.4. Методи оцінки рівня фізичного стану

Для оцінки фізичного стану жінок використовували методику О.А. Пирогової.

Індекс фізичного стану (ІФС) визначається за допомогою формули:

$$I_{\text{ФС}} = \frac{700 - 3 * ЧСС - 2,5 * AT_{\text{сер.}} - 2,7 * B + 0,28 * MT}{350 - 2,6 * B + 0,21 * P} \quad (2.1)$$

де, ЧСС - частота серцевих скорочень за 1 хв у стані спокою;

AT сер. - середньодинамічний артеріальний тиск, який розраховується за формулою 2.2:

$$AT_{\text{сер.}} = AT_{\text{діаст.}} + ((AT_{\text{сист.}} - AT_{\text{діаст.}}) / 3) \quad (2.2)$$

В-вік, років;

МТ - маса тіла, кг;

Р - ріст, см.

Отримані значення порівнюють з даними результатів оцінки рівня фізичного стану (табл.2.1)

Таблиця 2.1

### Шкала оцінки індексу фізичного стану

ІФС	Значення ІФС
Низький	$\leq 0,375$
Нижче середнього	0,376–0,525
Середній	0,526–0,675
Вище середнього	0,676–0,825
Високий	$\geq 0,826$

#### 2.1.5. Антропометричні методи дослідження

Антропометричні методи дослідження використовувалися нами визначення фізичного розвитку жінок першого зрілого віку. Антропометричні обстеження проводилися стандартним інструментарієм.

У роботі визначалися наступні антропометричні показники:

Маса тіла – визначалася за допомогою вагів, з точністю до 100гр;

Довжина тіла – вимірювалася ростоміром, з точність до 0,5 см;

Обхват грудної клітки, обхват талії, обхват живота, обхват стегон, та обхват стегна – вимірювалися за допомогою стрічки, в см з точністю до 0,5 см.

Індекс маси тіла (ІМТ) розраховувався за формулою 2.3. Значення ІМТ представлені в табл. 2.2.

Індекс маси тіла обчислюється за формулою:

$$\text{ІМТ} = \frac{m}{h^2}, \quad (2.3)$$

де:

- m — маса тіла в кілограмах

- $h$  — довжина тіла в метрах,  $i$  вимірюється в  $\text{кг}/\text{м}^2$ .

Таблиця 2.2

## Значення індексу маси тіла

Результат	ІМТ, $\text{кг}/\text{м}^2$
Недостатня маса	менше 18,5
Норма	18,5—24,9
Надлишкова маса	більше 25,0
Передожиріння (гладкість)	25,0—29,9
Ожиріння I ступеня	30,0—34,9
Ожиріння II ступеня	35,0—39,9
Ожиріння III ступеня	більше 40,0

## 2.1.6. Фізіологічні методи дослідження

З метою аналізу фізіологічних особливостей у досліджуваних жінок першого зрілого віку було проведено заміри ЧСС сп, АТ та проведена проба Руф'є за загальноприйнятою методикою.

Дані результатів проведеного тесту були співставленні з таблицею (табл.2.3.)

Таблиця 2.3

## Шкала оцінки індексу Руф'є

Оцінка	Показник індексу
Висока	до 3
Добра	4-6
Посередня	7-10
Задовільна	11-14
Погана	15 і більше

### 2.1.7. Психодіагностичні методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувалася методика і діагностика самопочуття, активності і настрою.

Метою методики САН є експрес-оцінка самопочуття, активності і настрою. Клієнти заповнювали бланк-опитувальник і визначалась сума балів за окремими категоріями (самопочуття, активність, настрої).

Розраховували середній бал, звертали увагу на рівень балів. Бали, що більше 4, свідчать про сприятливий стан клієнта, нижче 4 - про несприятливий стан. Про гарний стан свідчать бали в діапазоні 5,0-5,5 балів. Враховували не тільки значення окремих показників, а також розкид між показниками.

Емоційний стан жінок під час занять за програмами різної спрямованості оцінювали за методикою «Градусник» (М.П. Фетіскін).

Клієнти визначали свій емоційний стан відповідно до шкали градусника (рис. 2.1).

Шкали градусника відповідають наступним станам: захоплений, радісний, приємний; спокійний, врівноважений; байдужий, нудний, дрімотний; роздратований, перенасичений.



Рис 2.1. Самооцінка емоційних станів (Методика «Градусник»)

До 36 градусів свідчить про слабку виразність стану, від 36 до 37 градусів - середню, від 37 до 38 градусів - високу, а від 38 до 39 градусів - дуже високу виразність даного емоційного стану.

### **2.1.8. Методи математичної статистики**

Експериментальні дані оброблялися за допомогою загальноприйнятих методів математичної статистики з обчисленням: середніх арифметичних величин ( $\bar{x}$ ); середніх квадратних відхилень ( $S$ ).

Статистична значущість визначалася за допомогою критерія Стьюдента (при  $p=0,05$ ). Дані оброблялися з використанням табличного редактора MS Excel.

### **2.2. Організація дослідження**

У дослідженнях брали участь жінки першого періоду зрілого віку, які займаються в фітнес клубі з тренером, які були поділені на дві групи по 16 осіб, відповідно досліджувана експериментальна група 1 та експериментальна група 2.

Досліджувані експериментальні групи займалися 3 рази на тиждень, експериментальна група 1 – програмою функціонального тренування, експериментальна група 2 – за програмою силового тренування.

Дослідження проводилося у декілька етапів протягом 2021-2023 років.

На першому етапі (грудень 2021 – березень 2022) проводився теоретичний аналіз і узагальнення даних, представлених в науково-методичній літературі. Було визначено значення та проблема дослідження, обрано об'єкт та предмет дослідження, сформульовано мету та завдання, підібрано відповідні методи дослідження.

На другому етапі дослідження (квітень 2022 – грудень 2022 ) проведено анкетування з метою вивчення мотивації до занять оздоровчим фітнесом. Проведено констатувальний педагогічний експеримент, який включав в себе визначення окремих показників фізичного та емоційного стану, розробку та впровадження програм функціонального та силового тренування.

На третьому етапі дослідження (січень - лютий 2023) було проведено порівняльний експеримент та аналіз ефективності використання програм функціональної та силової спрямованості у корекції показників фізичного та

емоційного стану жінок першого періоду зрілого віку, формулювання висновків. Результати дослідження було оформлено у вигляді кваліфікаційної роботи.



## РОЗДІЛ 3

### РОЗРОБКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ТА АНАЛІЗ ЇХ ЕФЕКТИВНОСТІ

#### **3.1. Характеристика фізичного стану та мотиваційних пріоритетів жінок 21-35 років**

Фізичний стан організму кожної окремої особи характеризується морфологічними та функціональними показниками, рівнем фізичної працездатності та фізичної підготовленості. Прагнення особи до покращення фізичного стану організму виражає її мотивація до участі у заняттях оздоровчим фітнесом.

У ході дослідження нами було проведено анкетування, за допомогою якого визначено основні мотиви 40 жінок до занять оздоровчим фітнесом. Також встановлено, вивчено та проаналізовано особливості фізичного стану жінок першого зрілого віку, за допомогою антропометричних, фізіологічних, педагогічних методів дослідження.

Основною причиною того, що жінки 21-35 років обрали заняття оздоровчим фітнесом є корекція пропорцій фігури та маси тіла, так обрало 70% (n=28) учасниць експерименту (рис.3.1.).

Крім того, важливим чинником для жінок при заняттях є оздоровлення – 20% (n=8), спілкування – 5% (n=2), бути в тренді - 5% (n=2).

За результатами анкетування 100% (n=40) жінок дали відповідь, що будуть займатись 3 рази на тиждень під керівництвом тренера, протипоказань до занять оздоровчим фітнесом немає, згодні притримуватись рекомендацій по здоровому збалансованому харчуванню та виділяють 6-7 годин для сну.

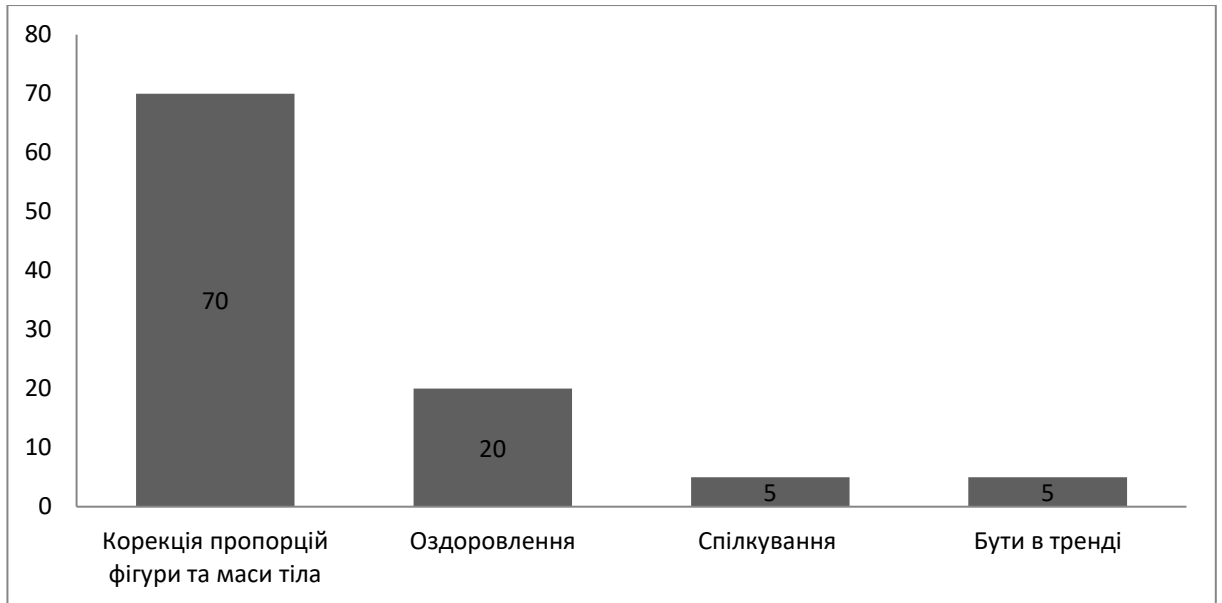


Рис. 3.1. Аналіз основних стимулів до занять оздоровчим фітнесом жінок 21-35 років, n=40

В ході анкетування виявлено, що 60% (n=24) опитуваних жінок першого періоду зрілого віку вважають, що мають достатній обсяг рухової активності на протязі дня, 25% (n=10) жінок – високий обсяг рухової активності, і тільки 15% (n=6) жінок вказало на те, що їх ступіть активності на протязі дня – мала (рис.3.2.).

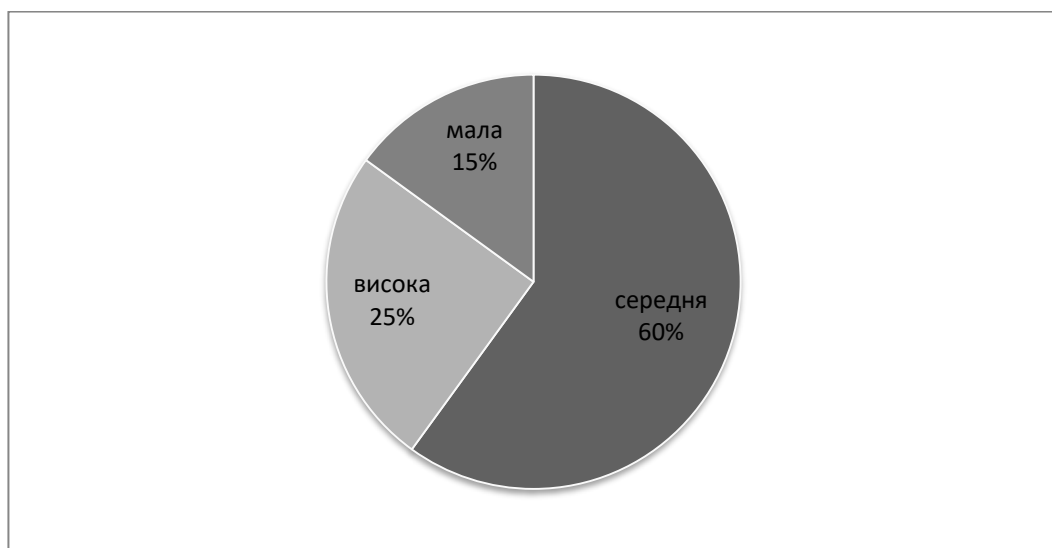


Рис. 3.2. Рівень рухової активності жінок 21-35 років, n=40

Розподіл жінок першого періоду зрілого віку, за результатами анкетування, засвідчив, що найбільш прийнятним часом тренування для жінок є вечірній – 45% (n=18), 35% (n=14) – вказало на денний період, 20% (n=8) – жінок вказало, що бажають займатися вранці (рис.3.3.).

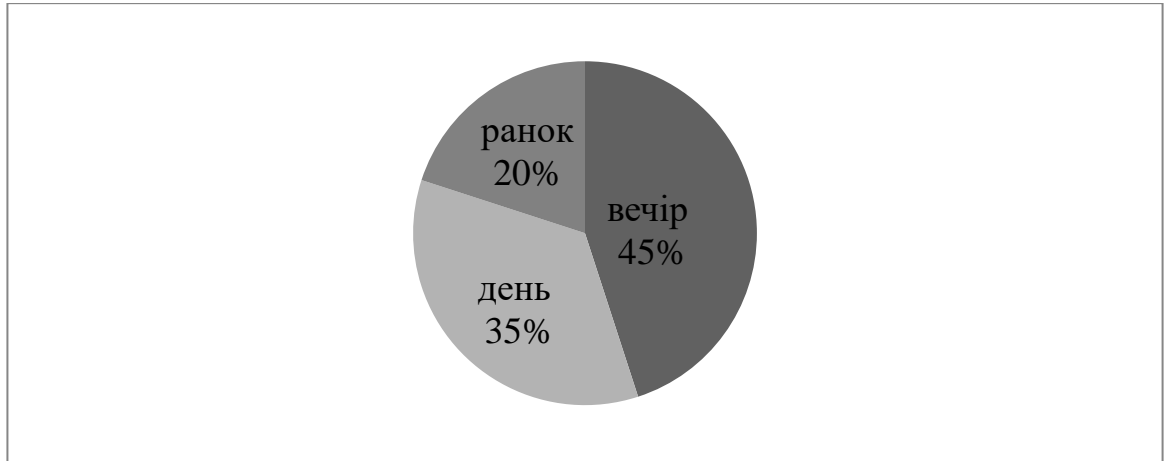


Рис. 3.3. Розподіл жінок 21-35 років для занять оздоровчим фітнесом, за найбільш прийнятним часом тренування , n=40

Також, одним із важливих питань в анкеті для програмування занять оздоровчим фітнесом в досліджуваних групах, є особисті вподобання жінок першого періоду зрілого віку до виду тренувань. З результатами дослідження встановлено, що 40% жінок 21-35 років подобаються силові тренування, 25% – подобаються функціональні тренування в стилі ТАБАТА; по 15% колове тренування та функціональне тренування з підвісними петлями TRX, і лише 5%–тренування з елементами CrossFit (рис.3.4.).

Отримані дані з анкетування були нами враховані при розробці фітнес програм різної спрямованості, а також при розподілі жінок на дві експериментальні групи.

Жінок, які побажали взяти участь у педагогічному експерименті було поділено на дві експериментальні групи по 16 осіб. З кожною із учасниць експерименту було проведено антропометричне дослідження, засобом заміру антропометричних показників та розрахунку індексу маси тіла (ІМТ).

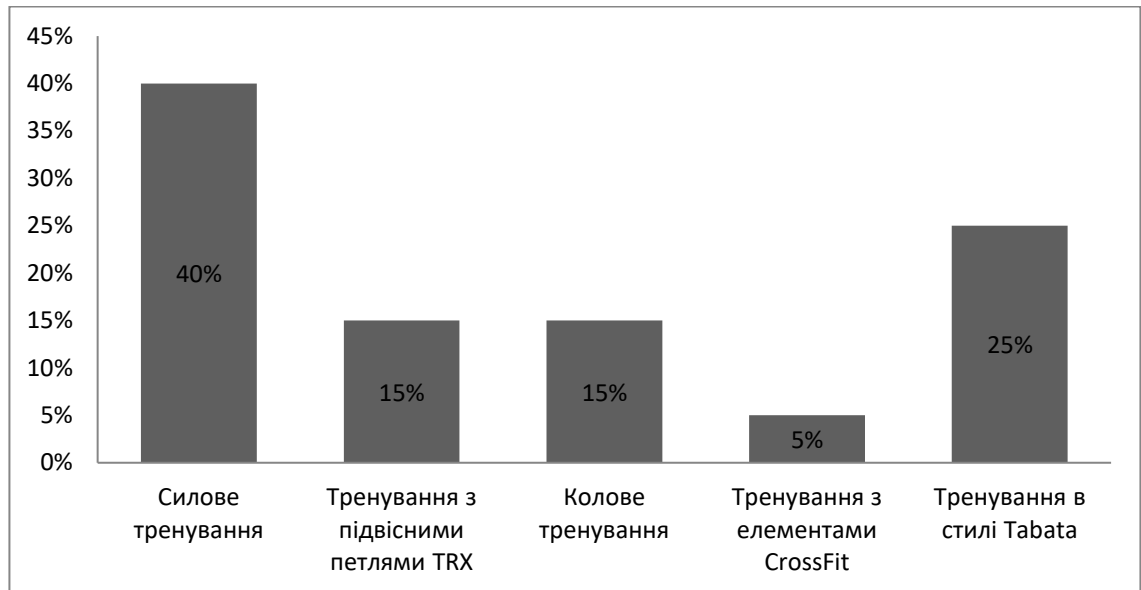


Рис. 3.4. Пріоритетні види оздоровчого фітнесу, за думкою респондентів, n=40

Також, було розраховано по кожній експериментальній групі середньостатистичні показники (табл. 3.1.), які будуть враховані для порівняння ефективності використання тієї чи іншої фітнес програми.

Антропометричні методи дослідження використовувалися нами для визначення фізичного розвитку жінок першого зрілого віку стандартним інструментарієм.

Виявлено, що з 16 жінок експериментальної групи 1, більшість (12 осіб) мають нормальній масу тіла, 2 – надлишкову масу тіла, і 2 учасниці – недостатню масу тіла.

Відмічено, що з 16 жінок експериментальної групи 2, більшість (12 осіб) мають нормальній масу тіла, 3 – надлишкову масу тіла, і 1 учасниця – недостатню масу тіла.

Нами також було розраховано індекс маси тіла для більш детальної оцінки співвідношення між масою і довжиною тіла обстежених. Багато авторів також визначає інформативність цього індексу для оцінки надлишкової маси тіла та ризику розвитку серцево-судинних захворювань.

Таблиця 3.1

**Середньостатистичні антропометричні показники жінок першого періоду зрілого віку експериментальних груп 1 і 2**

Показники	Експериментальна група 1		Експериментальна група 2	
	x	S	x	S
Довжина тіла, м	1,67	0,05	1,67	0,04
Маса тіла, кг	58,71	5,59	61,87	9,30
Обхват грудної клітки, см	84,85	4,82	87,55	4,46
Обхват талії, см	67,00	3,90	68,75	4,65
Обхват живота, см	75,80	5,60	79,30	5,88
Обхват стегон, см	93,55	4,58	96,05	5,46
Обхват стегна, см	52,75	3,20	53,45	4,23
ІМТ	21,17	2,28	22,07	2,96

В спеціальній літературі представлено норму індексу маси тіла я в межах 18,5-24,9 кг·м<sup>-2</sup>, можна стверджувати, що середньостатистичній індекс маси тіла жінок першого зрілого віку в експериментальній групі 1 (21,17; 2,28) та в експериментальній групі 2 (22,07; 2,96) свідчить про нормальну масу тіла.

Також слід враховувати обхватні показники тіла, за якими буде більш помітна корекція фігури та складу тіла жінок 21-35 років.

Для поглибленого дослідження рівня фізичного стану було обрано інформативну методику – прогнозування індексу фізичного стану (за методикою О.А. Пирогової), підґрунтям якої є формула взаємозв'язку між наступними фізіологічними показниками, що фіксуються у спокої: маса і довжина тіла, вік, ЧСС, АТ та є складовими прогнозування максимальної фізичної працездатності.

Отримані в процесі досліджень кількісні характеристики можуть слугувати орієнтиром для визначення та дозування навантаження при заняттях оздоровчим фітнесом. Детальна методика проведення тестування

представлена в другому розділі кваліфікаційної роботи. В спеціальній літературі описано доцільність її застосування в контролі обсягів і інтенсивності фізичного навантаження. Обробка результатів тестування проводилася за допомогою методів математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ( $p < 0,05$ ) представлена в табл. 3.4.

Таблиця 3.4

**Показники індексу фізичного стану жінок 21-35 років за методикою  
О.А. Пирогової**

Показники фізіологічного стану жінок	Статистичні показники		Значення індексу фізичного стану
	x	S	
ЧССсп, уд./ хв	74,7	4,57	вище середнього
АТсис, мм рт. ст	119,7	4,86	
АТд, мм рт. ст.	75,75	4,83	
АТ ср	90,4	4,56	
Вік, років	28,1	3,40	
Маса тіла, кг	60,29	7,55	
Довжина тіла, см	167,05	4,45	
Індекс фізичного стану, у. о	0,79	0,08	

Аналізуючи досліджені показники фізичного стану жінок першого зрілого віку, а саме: ЧССсп – 74,7 уд./хв., АТсис. – 119,7 мм.рт. ст., АТд – 75,75 мм рт. ст., вік – 28,1 років, маса тіла – 60,29 кг, довжина тіла – 167,05 см та значення індексу фізичного стану (за методикою О.А. Пирогової) – 0,79 у. о., що за шкалою оцінюється як вище середнього рівень.

З метою аналізу фізіологічних особливостей у досліджуваних жінок першого зрілого віку була проведена проба Руф'є.

Дані отримані під час проведення проби занесені в таблицю 3.5.

Аналізуючи досліджені показники проби Руф'є у жінок першого зрілого віку в загальному по групі добра фізична працездатність. За допомогою регулярних занять оздоровчим фітнесом, ми зможемо його підвищити.

*Таблиця 3.5*

**Показники проби Руф'є визначення фізичної працездатності жінок  
21-35 років**

Показники	Середньостатистичне значення		Шкала оцінки
	x	S	
ЧСС <sub>1</sub> спокою	18,25	0,95	добра
ЧСС <sub>2</sub>	26	1	
ЧСС <sub>3</sub>	19,7	0,76	
Індекс Руф'є	5,58	0,39	

З метою вивчення мотивів та інтересів жінок першого зрілого віку до корекції фігури та складу тіла було використано метод анкетування.

Більшість учасниць опитування вказали на те, що головним мотивом до занять є позбутися лишніх сантиметрів та кілограмів та корекція пропорцій фігури. Для цього вони готові дотримуватись рекомендацій по раціональному харчуванню, відвідувати персональні тренування 3 рази на тиждень, та дотримуватись режиму відпочинку.

### **3.2. Структура та зміст фітнес-програм різної спрямованості для жінок першого періоду зрілого віку**

Фактично кожна жінка хоч раз в житті, але замислюється про корекцію фігури. Горезвісна боротьба із надлишковою масою тіла забирає багато часу, сил і нервових клітин, але як же радує результат виконаної титанічної роботи.

Кожна з тих, що худнуть має у своєму арсеналі той чи інший варіант боротьби із зайвою масою тіла, який підходить саме їй. Однак найчастіше домогтися корекції фігури та складу тіла, можна тільки поєднуючи різні методики, дотримуючись збалансованої дієти і присвячуючи достатньо часу фізичним вправам.

Корекція фігури неможлива без регулярних фізичних навантажень, які сприяють не тільки зниженню надлишкової маси тіла, але і, що найважливіше, зменшенню обхватних розмірів. Фізичні вправи допомагають коригувати локальні жирові відкладення, надають тонус м'язам, допомагають позбавитися від в'ялості і обвисання шкіри.

Корекція фігури призначена для створення ідеальної фігури, зміцнення організму і підтримки відмінної форми.

Для проведення дослідження було розроблено фітнес програму, за якою займалась досліджувана експериментальна група 1 на протязі 5 місяців 3 рази на тиждень.

Програма функціонального тренування включала:

1. Колове анаеробно-аеробне тренування з малим інвентарем;
2. Функціональне тренування ТАВАТА.

Колове тренування. Як зрозуміло з назви, тренування складається з кіл. Методика колового тренування полягає у почерговому виконанні певного набору вправ. Перерви між вправами повинні бути короткими, не більше 30 секунд, а між колами порівняно довгими, до чотирьох хвилин.

В розробленій фітнес програмі колового тренування 4 кола, в колі 10 вправ, половина з яких – аеробного характеру, відпочинок між кожним колом 4 хвилини, відпочинок між вправами за необхідністю до 20 секунд.

В таблиці 3.6 представлено фрагмент програми функціонального тренування.

Основна частина тренування має починатися після аеробного компоненту на кардіотренажері 5-10 хвилин та суглобової розминки



(гімнастики), після чого переходити до основних навантажень, а після них – до заключної частини стрейчингу, тривалість 10-15 хвилин.

Таблиця 3.6

**Фрагмент програми функціонального тренування (колове тренування)**

№	Засоби	Кількість повторень	Інвентар
1.	Трастери	15	Бодібар 7кг
2.	Стрибок на платформу	15	Степ-платформа
3.	Випад назад по черзі на кожну ногу	30	Гантелі по 4 кг
4.	Присідання з стрибком вгору	15	-
5.	Свінги	15	Гиря 8 кг
6.	Берпи	15	-
7.	Віджимання від полу	15	-
8.	Піднімання гантелей на біцепс, плечі, розгинання трицепс	10	Гантелі по 3 кг
9.	Скручування на прес	20	-
10.	Динамічна планка з стрибком	20	-

Функціональний тренінг - високоінтенсивне тренування, що вимагає великих енерговитрат. А отже, є прекрасним засобом для корекції фігури і, що найважливіше, не має протипоказань. Чудово доповнюючи традиційні силові та аеробні заняття, функціональне тренування зміцнить тіло комплексно і надасть сили повсякчас долати перешкоди, які розставило нам життя.

Функціональне тренування ТАВАТА – це тренування, сутність якого полягає в збільшенні споживання кисню організмом за рахунок інтенсивних навантажень у вигляді тренувань, під час яких відбувається прискорення обміну речовин, збільшення витрат калорій та спалювання жирів в організмі.

У Табата-тренуванні 20 секунд роботи і 10 секунд відпочинку утворюють один сет, який повторюється 8 разів, тобто всього 4 хвилини. Між такими 4-хвилинними циклами робиться перерва, рівна 1 хвилині. Всього в тренуванні 7 сетів, детально розглянемо їх в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

**Фрагмент програми функціонального тренування ТАБАТА**

№	Сети (вправи)	Кількість повторень	Інвентар
1.	Стрибок на платформу	20 сек * 8 раундів	Степ-платформа
2.	Випад з підйомом на платформу та кроком назад з гантелями в руках	20 сек * 8 раундів	Степ-платформа, гантелі по 2кг
3.	Присідання з стрибком вгору	20 сек * 8 раундів	-
4.	Тяга гантелей в нахилі	20 сек * 8 раундів	Гантелі по 5кг
5.	Свінги	20 сек * 8 раундів	Гиря 8 кг
6.	Віджимання від полу з колін	20 сек * 8 раундів	-
7.	Динамічна планка (скелелаз)	20 сек * 8 раундів	-

Починати тренування можна лише після підготовчої частини, тривалість якої повинна бути до 10 хвилин, і задіяти як можна більшу кількість м'язів.

Табата тренування не повинно закінчуватися різко. Останні 10-15 хвилин тренування повинні бути спрямовані на відновлення дихання, розтягнення тих м'язів, які задіяні в роботі.

Дуже важливо дотримуватися протоколу і робити всі вправи максимально швидко. Після 20 с роботи відпочинок у 10 с обов'язковий, оскільки буде з'являтися необхідність у відновленні дихання. Між підходами робляться перерви в 1 хвилину.

Отже, за допомогою цих двох компонентів фітнес програми, за якими займалась досліджувана експериментальна група 1 на протязі 5 місяців 3 рази

на тиждень, ми отримаємо результати корекції фігури та складу тіла жінок 21-35 років, які будуть порівняні з результатами експериментальної група 2, яка займалася за силовою фітнес програмою.

Силові фітнес програми являють собою фізичні вправи, що виконуються з додатковим обтяженням і спрямовані головним чином на розвиток сили м'язів. Спеціально розроблені силові вправи зміцнюють вже наявний м'язовий потенціал, формують красиву і струнку фігуру за рахунок спалювання підшкірних жирових клітин, сприяють підтримці тіла в прекрасному стані.

Для проведення дослідження було розроблено 2 комплекси, за якими займалась досліджувана експериментальна група 2 на протязі 5 місяців 3 рази на тиждень. В кожному комплексі програми застосовано принцип роботи суперсерії (дві-три вправи без відпочинку). Детальніше розглянемо фрагмент силової фітнес програми в табл. 3.8 та табл. 3.9.

*Таблиця 3.8*

**Фрагмент силової фітнес-програми (комплекс 1)**

№	Сети (вправи)	Кількість підходів	Кількість повторень	Навантаження
	Кардіо розминка + суглобова гімнастика	-	10 хвилин	Орбітрек
1.	Гіперекстензія	3	15	-
2.	-Жим ногами платформи -Випади в русі	3	15 30	40-60 кг Гантелі по 4 кг
3.	-Розведення ніг в тренажері -Зведення ніг в тренажері - Відведення ноги назад в тренажері	3	15 15 15	50кг 40кг 15кг
4.	-Тяга вертикального блоку -Тяга горизонтального блоку	3	15 15	25кг 20кг
5.	-Жим гантелей сидячи -Розгинання гантелі із-за голови	3	15 15	4кг 7кг
6.	-Скручування -Почергове опускання ніг -Ножниці	3	20 20 20	-

	Стрейчинг	-	10 хвилин	-
--	-----------	---	-----------	---

Основна частина тренування має починатися після аеробного тренування на кардіотренажері 5-10 хвилин та суглобової розминки (гімнастики), після чого переходити до основних навантажень, а після них – до заключної частини стрейчингу, тривалість 10-15 хвилин.

Таблиця 3.9

### Фрагмент силової фітнес-програми (комплекс 2)

№	Сети (вправи)	Кількість підходів	Кількість повторень	Навантаження
	Кардіо розминка + суглобова гімнастика	-	10 хвилин	Орбітрек
1.	Гіперекстензія	3	15	-
2.	-Присідання в Сміт машині -Випади з гантелями назад по черзі	3	15 30	30-40 кг Гантелі по 4 кг
3.	-Румунська тяга з нижнього блоку -Згинання ніг в тренажері - Відведення ноги назад в тренажері	3	15 15 15	30кг 20кг 15кг
4.	-Підтягування в гравітроні -Жим лежачи в тренажері	3	15 15	25кг 15кг
5.	-Згинання рук з нижнього блоку (біцепс) -Розгинання рук з верхнього блоку-канат (тріцепс)	3	15 15	10кг 10кг
6.	-Скручування -Почергове опускання ніг -Ножиці	3	20 20 20	-
	Стрейчинг	-	10 хвилин	-

Сильні, підтягнуті м'язи дадуть можливість мати гарний вигляд і забезпечать добре самопочуття. Це позитивно відобразиться при заняттях оздоровчим фітнесом. Тренування з силового фітнесу також стабілізує або знижує кров'яний тиск (йдеться про регулярні вправи з обтяженням, а не про

важку атлетику), зміцнює м'язи спини, збільшує приплив крові до підшкірних клітин, що надає шкірі молодості й пружності. Це зменшує інтенсивність стресу й поліпшує функціонування імунної системи, що знижує ризик захворіти раком чи серцево-судинними захворюваннями.

Фактично кількість калорій, що спалюються протягом дня, залежить не тільки від інтенсивності вправ, але й від того, наскільки розвинені м'язи. Отже, позитивними складовими силових фітнес програм для жінок першого періоду зрілого віку полягають в наступному:

- ✓ Поліпшення фігури в цілому.
- ✓ Зміна композиції тіла, тобто співвідношення жирової маси і м'язів, що відбивається на зовнішньому вигляді, надає тілу підтягнутість.
- ✓ Психологічна складова.

За допомогою силовій фітнес-програми, за якою займалась досліджувана експериментальна група 2 на протязі 5 місяців 3 рази на тиждень, ми отримаємо результати, які будуть порівняні з результатами експериментальної групи 1, яка займалася за програмою функціонального тренування.

### **3.3. Вплив програм оздоровчого фітнесу різної спрямованості на показники фізичного та емоційного стану жінок 21-35 років**

За результатами проведеного дослідження було встановлено, що окрім нормалізації маси тіла та складу тіла, заняття оздоровчим фітнесом з використанням запропонованих функціональних та силових фітнес програм, сприяють підвищенню рівня фізичної працездатності, фізичної підготовленості та емоційного стану жінок першого періоду зрілого віку.

Так, за результатами дослідження, ми можемо побачити, на скільки змінилися антропометричні показники у жінок експериментальної групи 1 та експериментальної групи 2 порівняно з даними на початку дослідження (табл. 3.10 та табл.3.11).

Таблиця 3.10

**Антропометричні показники жінок 21-35 років експериментальної групи 1 до та після педагогічного експерименту, n=16**

Показники	Середньостатистичні показники			
	До дослідження		Після дослідження	
	х	S	х	S
Довжина тіла, м	1,67	0,05	1,67	0,04
Маса тіла, кг	58,71	5,59	54,66	4,86
Обхват грудної клітки, см	84,85	4,82	83,19	4,65
Обхват талії, см	67,00	3,90	64,35	3,62
Обхват живота, см	75,80	5,60	72,54	5,21
Обхват стегон, см	93,55	4,58	92,81	4,38
Обхват стегна, см	52,75	3,20	51,72	3,11
ІМТ	21,17	2,28	19,60	2,12

Проведені розрахунки показали, що у представниць експериментальної групи 1, які займалися за функціональною фітнес програмою, відбулися позитивні зміни в антропометричних показниках.

Таблиця 3.11

**Антропометричні показники жінок 21-35 років експериментальної групи 2 до та після дослідження, n=16**

Показники	Середньостатистичні показники			
	До дослідження		Після дослідження	
	х	S	х	S
Довжина тіла, м	1,67	0,04	1,67	0,04
Маса тіла, кг	61,87	9,30	58,96	8,76
Обхват грудної клітки, см	87,55	4,46	85,72	4,36
Обхват талії, см	68,75	4,65	66,44	4,52
Обхват живота, см	79,30	5,88	76,47	5,73
Обхват стегон, см	96,05	5,46	94,86	5,42
Обхват стегна, см	53,45	4,23	52,68	4,13
ІМТ	22,07	2,96	21,14	2,66

А саме, найбільш позитивною зміною є зменшення середньостатистичного індексу маси тіла з 21,17 до 19,6 у.о (на 1,57 у.о), зменшення середньостатистичної маси тіла на 4,05 кг та всіх обхватних середньостатистичних показників.

Проведені розрахунки показали, що у представниць експериментальної групи 2, які займалися за силовою фітнес програмою, відбулися менш позитивні зміни в показниках фізичного розвитку, але вони також є. А саме, позитивною зміною є зменшення середньостатистичного індексу маси тіла з 22,07 до 21,14 у.о (на 0,93 у.о), зменшення середньостатистичної маси тіла на 2,91 кг та всіх обхватних середньостатистичних показників.

Отже, зробивши порівняння даних таблиць 3.10 та 3.11, можемо зробити висновок, що на корекцію фігури та складу тіла позитивно впливають заняття оздоровчим фітнесом, як за функціональною, так і за силовою фітнес програмами. Але більші результати ми можемо досягнути використовуючи функціональну фітнес програму.

В таблиці 3.12, представлено результати в показниках проби Ромберга. Більш виражені зміни в координаційних здібностях спостерігались в ЕГ1.

Таблиця 3.12

**Показники проби Ромберга у жінок 21-35 років  
до і після педагогічного експерименту**

Показник	ЕГ 1 до експерименту		ЕГ1 після експерименту		ЕГ2 до експерименту		ЕГ2 після експерименту	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Проба Ромберга, с	11,12	5,07	14,80*	2,01	11,19	6,64	11,97	3,45

Примітки: \* – зміни показника статистично значущі на рівні  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ .

Проаналізувавши рівень фізичної працездатності після експерименту, ми також помітили позитивні зміни. У ЕГ1 12,5% жінок показали високий

рівень фізичної працездатності, 43,75% - добрий, у 31,25% респондентів виявився середній рівень, а показники задовільного рівня зменшились до 12,5%, поганого рівня в кінці експерименту виявлено не було (рис.3.5).

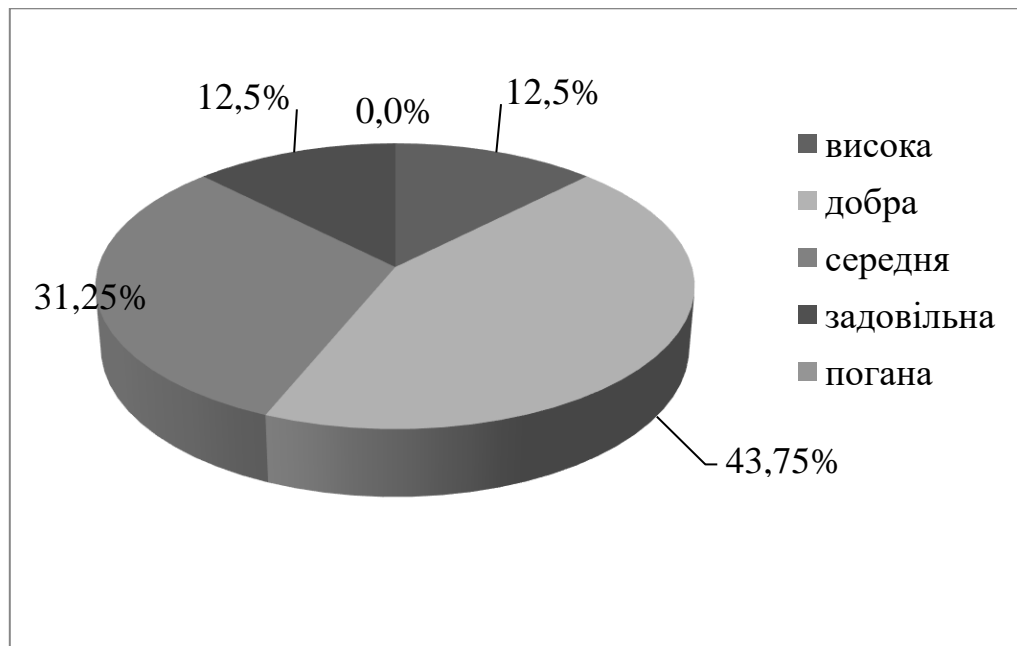


Рис. 3.5. Рівень фізичної працездатності жінок першого періоду зрілого віку EG1 після експерименту, %.

У EG2 добрий рівень збільшився до 50%, середній до 37,5%, задовільний рівень виявився лише у 6,25% досліджуваних жінок (рис.3.6).

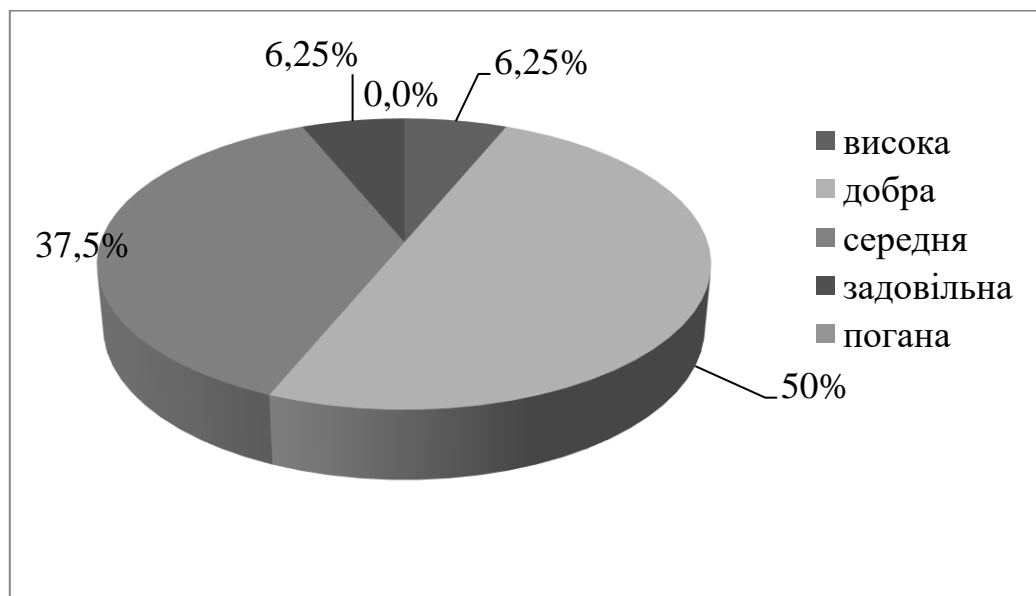


Рис. 3.6. Рівень фізичної працездатності жінок першого періоду зрілого



віку групи ЕГ2 після експерименту, %.

Однією з задач нашого дослідження було порівняти вплив двох фітнес програм на емоційний стан жінок 21-35 років. Багато авторів вказують на вплив емоцій на стан здоров'я людини. Тому було досліджено емоційний стан респондентів до та після педагогічного експерименту за допомогою методики САН (табл. 3.13, 3.14).

Таблиця 3.13.

**Емоційний стан жінок першого періоду зрілого віку ЕГ1 до та після педагогічного експерименту**

Самопочуття		Активність		Настрій	
$\bar{x}$	$S$	$\bar{x}$	$S$	$\bar{x}$	$S$
до педагогічного експерименту					
4,50	0,26	4,08	0,87	4,72	0,80
після педагогічного експерименту					
5,61	0,75	5,14	0,54	5,53	0,55

В середньому самопочуття жінок ЕГ1 покращилося на 1,11 балів, активність респондентів збільшилася на 1,06 балів, настрої піднявся на 0,81 бал. Дані результати свідчать про позитивний вплив функціонального тренування на емоційний стан жінок.

У жінок ЕГ2 самопочуття покращилося на 0,52 бали, активність респондентів збільшилася на 0,63 бали, настрої піднявся на 1,12 бали, що свідчить про те, що заняття з силового фітнесу покращують емоційний стан жінок.

Таблиця 3.14.

**Емоційний стан жінок першого періоду зрілого віку ЕГ2 до та після педагогічного експерименту**

Самопочуття		Активність		Настрій	
$\bar{x}$	$S$	$\bar{x}$	$S$	$\bar{x}$	$S$
до педагогічного експерименту					
4,01	0,32	4,96	0,82	4,60	0,90
після педагогічного експерименту					
4,53	0,61	5,59	0,47	5,72	0,52

Також нами визначено терміновий ефект запропонованих експериментальних програм на емоційний стан жінок, які прийняли участь в експерименті (рис. 3.7, рис. 3.8).

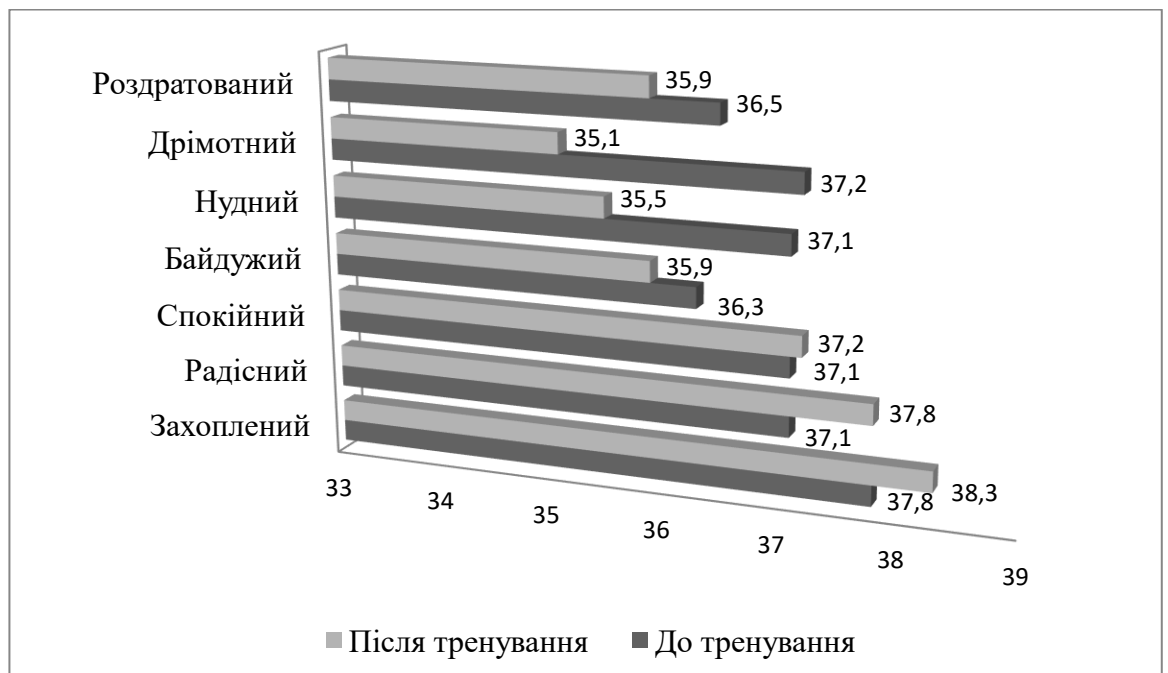


Рис. 3.7. Емоційний стан жінок першого періоду зрілого віку ЕГ1 за результатами методики «Градусник» до і після функціонального тренування

Слід зазначити, що після занять функціональним тренуванням жінки відмічали стан радості, захоплення та зменшення роздратованості.

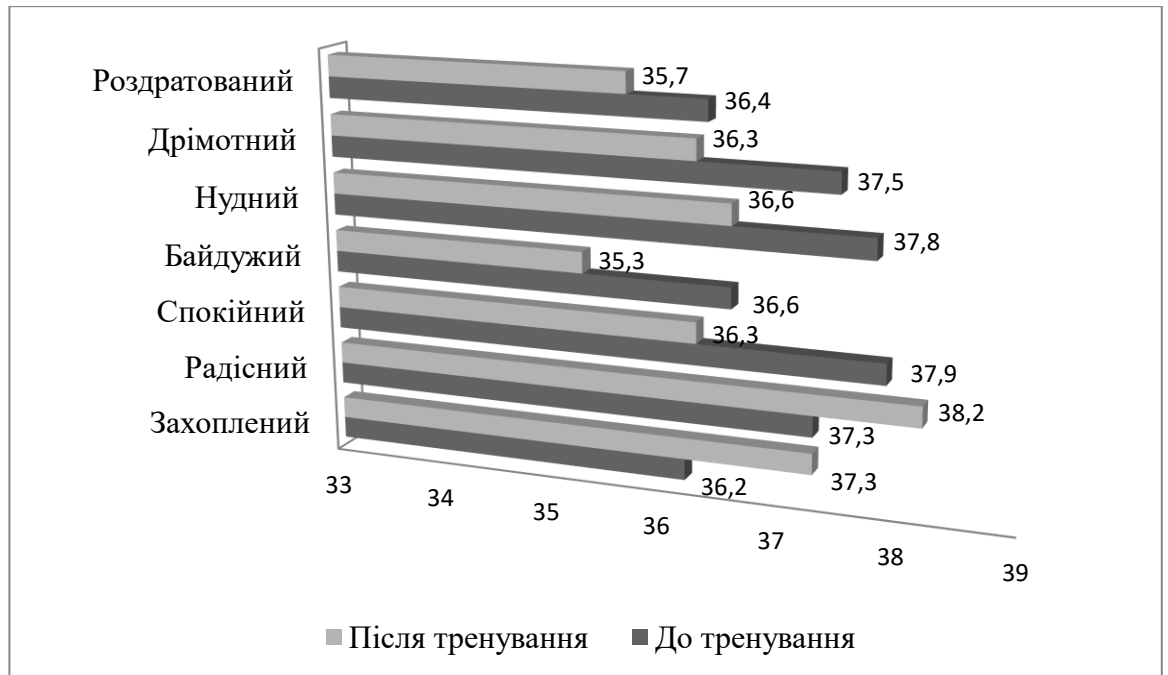


Рис. 3.8. Емоційний стан жінок першого періоду зрілого віку ЕГ2 за результатами методики «Градусник» до і після силового тренування.

Результати даного дослідження показали, що обидві фітнес-програми покращують емоційний стан жінок та знижують рівень роздратованості, дрімотності, нудьги.

### Висновки до розділу 3

В результаті проведених нами досліджень виявлено, що основним мотивом до занять оздоровчим фітнесом жінок, які взяли участь в анкетуванні є бажання змінити пропорції тіла, позбавитися надлишкової маси тіла, тим самим поліпшити зовнішній вигляд та покращити показники фізичного стану. Саме ці мотиви сприяють розробці фітнес програм. Аналіз мотиваційних пріоритетів жінок 21-35 років та результати констатувального експерименту лягли в основу розробки фітнес-програм різної спрямованості.

Внаслідок проведеного дослідження, нами було запропоновано функціональну та силову фітнес програми для жінок 21-35 років.

За результатами дослідження була проведена порівняльна ефективність цих фітнес програм та встановлено, що позитивний вплив від занять мають кожна з експериментальних групи, але більший позитивний результат має експериментальна група 1, яка займалася функціональним тренуванням.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження засвідчив, що одним з основних мотивів для відвідування фітнес - центрів, особливо для жінок, є бажання покращити фігуру, позбавитися надлишкової маси тіла, тим самим поліпшити свій зовнішній вигляд. Це пояснюється усвідомленням людиною того факту, що бути фізично розвиненим не тільки привабливо, але і корисно для здоров'я. Зміна показників тіла мотивує тих, хто займається на подальшу роботу, тому питання корекції фігури є важливим. Сьогодні у світовій практиці накопичено чималий досвід застосування різних програм оздоровчого фітнесу. В спеціальній літературі представлено дослідження з ефективності занять аквафітнесом, бодіфітнесом, оздоровчою аеробікою, танцювальним фітнесом, Пілатесом та іншими напрямками фітнесу.

В той же час аналіз світових тенденцій розвитку оздоровчого фітнесу свідчить про популярність силового та функціонального тренування. Що обумовлює актуальність вивчення впливу цих занять на показники фізичного та емоційного стану жінок зрілого віку.

2. Зробивши аналіз останніх досліджень і публікацій, можна підвести підсумок, що при організації занять оздоровчим фітнесом для жінок 21-35 років та складанням фітнес-програм доцільним є використання великого спектру фізичних вправ. Раціональний підбір навантажень сприяє найкращому результату корекції фізичного та емоційного стану жінок першого зрілого віку.

3. Провівши анкетування, виявили, що основним мотивом жінок до занять оздоровчим фітнесом є корекція пропорцій фігури та маси тіла, так обрало 70% учасниць педагогічного експерименту. Крім того, важливим чинником для жінок при заняттях є оздоровлення – 20%, спілкування – 5%, бути в тренді - 5%.

4. Було виявлено особисті вподобання жінок першого періоду зрілого віку до виду тренувань. З результатами дослідження анкет встановлено, що

40% жінок 21-35 років подобаються силові тренування, 25% – подобаються функціональні тренування в стилі ТАВАТА та по 15% колове тренування та функціональне тренування з підвісними петлями TRX, і лише 5% – тренування з елементами CrossFit. Отримані дані з анкетування були нами враховані при розробці фітнес програм різної спрямованості, а також при розподілі жінок на дві експериментальні групи (ЕГ1, ЕГ2).

5. На основі даних констатувального експерименту не виявлено статистично значущої різниці між показниками фізичного стану жінок ЕГ1 та ЕГ2. Дані констатувального експерименту покладено в основу розробки фітнес-програм різної спрямованості. Розроблено програму силового та функціонального тренування заняття проходили три рази на тиждень на протязі 5 місяців.

6. Після завершення педагогічного експерименту, у жінок в експериментальній групі 1, що займалася за функціональною фітнес програмою на протязі 5 місяців є зменшення середньостатистичного індексу маси тіла з 21,17 до 19,6 у.о (на 1,57 у.о), зменшення середньостатистичної маси тіла на 4,05 кг. Тоді як, в експериментальній групі 2, що займалася за силовою фітнес програмою на протязі 5 місяців є зменшення середньостатистичного індексу маси тіла з 22,07 до 21,14 у.о (на 0,93 у.о), зменшення середньостатистичної маси тіла на 2,91 кг. Отже, можемо зробити висновок, що на корекцію фігури та склад тіла позитивно впливають заняття оздоровчим фітнесом, як за функціональною, так і за силовою фітнес програмами. Але більші результати ми можемо досягнути використовуючи функціональну фітнес програму.

7. В результаті проведених досліджень у представниць ЕГ 1, відбулось статистично значуще покращення результатів проби Ромберга на фоні позитивної динаміки у жінок ЕГ2. У представниць ЕГ1 та ЕГ2 ми спостерігали покращення фізичної працездатності. В обох групах зменшилась кількість осіб з поганою та задовільною фізичною працездатністю на фоні збільшення кількості осіб з доброю фізичною працездатністю. Результати вивчення

емоційного стану показали, що обидві фітнес-програми покращують психоемоційний стан жінок та знижують рівень роздратованості, дрімотності, нудьги та байдужості. Респонденти відмічають захоплення та радість.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева ОВ, Дутчак МВ, Благій ОЛ. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020;2:59-66
2. Андреева ОВ, Нагорна АЮ. Використання інформаційних технологій у процесі проектування профілактично-оздоровчих занять жінок зрілого віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018;2:78-82.
3. Беляк Ю, Майструк А, Зінченко Н. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006;4:14-6.
4. Беляк Ю. Завдання оздоровчого фітнесу для жінок зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011;2:66-8.
5. Беляк ЮІ, Опришко НО. Обґрунтування нових підходів програмування оздоровчих занять для жінок зрілого віку. Вісник Прикарпатського університету. 2012;16:58-65.
6. Беляк ЮІ. Спосіб інтегральної оцінки фізичного фітнесу жінок зрілого віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2012;4 (20): 244-247.
7. Беляк ЮІ. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом. Спортивна медицина. 2014;1:54-58
8. Библик РВ. Анализ современных оздоровительных технологий, используемых в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2008;4.:16-26.
9. Благій В, Парасочка С. Вплив занять kangoo jumps на показники фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку. Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії : матеріали Всеукр. наук.-практ.



інтернет-конференції (Чернівці, 6 листопада 2018 року). Чернівці, 2018.: 232-234.

10. Благій ВО, Горпинчук АМ. Ефективність кондиційного тренування жінок першого періоду зрілого віку з використанням функціональних петель TRX. Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей XI Міжнародної конференції молодих вчених, 10 – 12 квітня 2018 року К., 2018.:285-286

11. Благій ОЛ, Лисакова НМ. Тенденції розвитку групових фітнес-програм Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013;2.: 54-58.

12. Булатова ММ, Андрєєва ОВ, Благій ОЛ. Фітнес-програми та сучасні рекреаційно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. в кн. Теорія та методика фізичного. К.: Олімп. л-ра, 2017.:415-439

13. Булатова ММ. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007;1.: 3-7.

14. Губарева ЕС. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики : дис. ... канд. наук по физ. воспит. и спорту : 24.00.02 / Елена Сергеевна Губарева К., 2001.:210 с.

15. Давыдов ВЮ. Шамардин А.И. Краснова Г.О. Новые фитнес-системы: учебное пособие. Волгоград: ВГАФК, 2005. 287 с.

16. Дутчак МВ. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009.:279 с.

17. Дутчак МВ. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015;2: 44–52.

18. Зінченко НМ. Вплив занять аквафітнесом на фізичні показники жінок першого періоду зрілого віку з надлишковою вагою . Вісник. 2016.;136.: С.85-88.

19. Иващенко ЛЯ. Благий АЛ. Усачев ЮА. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К.: Наук. світ, 2008. 198 с.

20. Івачатова ТВ. Корекція статури жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням індивідуальних особливостей геометрії мас їх тіла: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.. наук з фіз.. вих.: 24.00.02 НУФВСУ. Київ, 2007. 21с.

21. Іващенко ЛЯ., Благій ОЛ. Фізичне виховання дорослого населення. В кн. Теорія та методика фізичного виховання. К.: Олімп. л-ра, 2017. Т. 2.: 264–310

22. Іващенко СМ. Визначення показників домінуючої мотивації у осіб першого періоду зрілого віку, які займаються фітнесом за типовими програмами. Спортивна медицина. 2012.;1.: 118-121.

23. Кашуба В, Івачатова Т. Современные оздоровительные технологии, используемые в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2013;11:32-7.

24. Кашуба ВА, Дудко МВ, Мартинюк ОА. Использование информационно-коммуникационного вектора в процессе занятий оздоровительным фитнесом. Молодий вчений. 2017;3.1(43.1):151-4.

25. Килимистий СМ. Анімація в атлетизме: Навч. посібник К.: Вид-во ФПУ, 2007. 188 с.

26. Ковальчук НМ. Вплив занять фітнесом на фізичний стан жінок першого періоду зрілого віку Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики: зб.наук. матеріалів.Л.,2006; 7.:24-27.

27. Котов ВО., Масляк ІП. Вплив вправ бодіфітнесу на показники фізичного здоров'я та фізичної роботоздатності жінок молодого та середнього віку Слобожанський науково-спортивний вісник: зб.наукових статей. Харків, 2008.;4.:7-10.

28. Круцевич ТЮ, Безверхняя ГВ. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімпійська література, 2010. 248 с.

29. Левінська К., Кокарева Ю., Сухомлинов Р. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у зниженні ризику розвитку серцево-судинних захворювань осіб зрілого віку Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Чернівці 10.11.2020 року) / за редакцією Я.Б.Зорія. Чернівці:Чернівецький нац. ун-т, 2020. :142-144

30. Лядська ОЮ. Корекція змісту жиру в організмі жінок першого періоду зрілого віку у процесі занять оздоровчим футбол-тренінгом 2009.:.126-128.

31. Лядська ОЮ. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування з фітболом жінок першого зрілого віку [автореферат]. Дніпропетровськ: ДДФК; 2011. 20 с.

32. Максимова К. Мулик В. Моніторинг стану здоров'я й рівня фізичного розвитку жінок першого, другого зрілого віку, що відвідують оздоровчі фітнес-заняття Молода спортивна наука України: зб.наук.пр.з галузі фіз..виховання, спорту і здоров'я людини. Л.,2014. ; 18.т.4: 63-68.

33. Максимчук О., Врублевский Е., Лиин Ванг. Изучение мотивации к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу женщин первого зрелого возраста. Молода спортивна наука України., 2014.Т4.:69-73.

34. Мічуда ЮП. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку. К.: Олімпійська література, 2007. 216 с.

35. Мороз О. Ефективність застосування фітнес- програм для корекції маси та складу тіла жінок 21-35 років. Слобожанський науково- спортивний вісник: збірник наукових статей. Харків, 2011;3.:25-29.

36. Нагорна АЮ. Можливості дистанційного ведення клієнтів в практиці фітнес-тренера. Матеріали ХХ-ої ювілейній міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології-2020»; Одеса. 2020. 77с.

37. Нагорна АЮ. Регуляція маси тіла як основа мотивації жінок другого періоду зрілого віку до занять руховою активністю. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020.:162-164

38. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» Указ Президента України №42/2016 від 9.02.2016 [Інтернет]. Доступо: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/17627>

39. Основы персональной тренировки /под.ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ. И.Андреев. К.: Олимпийская литература, 2012 724с.

40. Пафенбергер РС., Ольсен Э. Здоровый образ жизни.К: Олимпийская литература, 1999.319 с.

41. Петерс Г, Добсон Дж., Діг Д., У. Дж. Браун. Физическое состояние женщин в течение жизненного цикла. Бюл. Всемир. организации здравоохранения. 2013. Вып. 9.:621–715.

42. Пирогова Е А. Совершенствование физического состояния человека. К.: Здоров'я, 1989. 167 с.

43. Погасій ЛІ, Гайдай ЛІ. Фізична культура у формуванні здорового способу життя. Міжнародна науково-практична конференція "Готельно-ресторанний, туристичний та виставковий бізнес: інноваційні напрями розвитку" Ялта, Крим, 2011. : 310-312.

44. Проект розпорядження Кабінету Міністрів України «Про затвердження Національного плану заходів з імплементації та реалізації засад європейської політики» Здоров'я-2020 : основ Європейської політики в підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя щодо неінфекційних захворювань на період до 2020 року» [Інтернет]. Доступо: <https://www.moz.gov.ua>

45. Розенцвейг С. Фітнес для жінок : [пер. с англ.] М., 2003. 95с.

46. Ромачук ОП., Долгієр ЄВ. Фізичний стан жінок середнього віку з урахуванням стажу занять аеробічної спрямованості. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. №2(52):101-106.

47. Самошкін ВВ, Лядська ОЮ, Денісенко НМ, Ряпасова НЮ. Корекція статури жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням застосування раціонального харчування в процесі оздоровчих занять футбол-аеробікою та футбол-гімнастикою. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2014.; Вип. 118(1): 320-322.

48. Синиця Т. Оздоровча аеробіка як популярний засіб підвищення рухової активності. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). Львів, 2020.:172-174.

49. Синиця ТО. Вікові особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого вік . Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2015 р.). Харків: ХДАФК, 2015. : 86-89.

50. Сологубова СВ. Новий підхід до методики організації занять оздоровчим фітнесом з жінками 25 - 34 років. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2004. ;15.: С. 128-135.

51. Сотник Ж., Романова В. Аналіз сучасних педагогічних технологій, які застосовуються у процесі занять оздоровчим фітнесом з жінками першого періоду зрілого віку .Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. Вип. 18. : 285-290.

52. Стецюра ДВ. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси. Донецьк: ТОВ ВКД « БАО», 2006. 256 с.

53. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сб. материалов ВОЗ / сост. Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. К.: Олимп. л-ра, 2013. 528 с.

54. Стратегія розвитку спорту і фізичної активності в Україні до 2032 року [Інтернет]. Доступо: <https://mms.gov.ua/news/mkms-presentue-strategiyu-rozvitku-sportu-ta-fizichnoi-aktivnosti-do-2032-roku>
55. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року [Інтернет]. Доступо: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>
56. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практич. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації К. : Кондор, 2007. 164 с.
57. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я: навч.-метод. посіб. / І.А.Усатова, С.В. Цаподой. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 88 с.
58. Томіліна ЮІ. Програмування занять пілатесом з жінками першого зрілого віку [автореферат]. Київ: НУФСУ; 2017. 24 с.
59. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности. / Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. К.: Олимпийская литература, 1997. 504 с.
60. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол. : Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М.М. [ та ін. ] ; за наук. ред. Євгена Приступи. Львів : ЛДУФК, 2010. 447 с.
61. Хоули Эдвард Т., Дон Френкс. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса . К. : Олимпийская литература, 2004. 375 с.
62. Шандригось Г. А. Аеробіка, як навчальна дисципліна у підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. Теорія та методика фізичного виховання. 2006;6. : 3-5.
63. Шандригось Г. А. Використання засобів аеробіки у підготовці фахівців з фізичної культури Тернопіль : ТНТУ імені В. Гнатюка, 2005. 43 с.
64. Шахи К. Фітнес – терапія: исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу та здоров'я свого тіла та преодолеть хворобу. К. Шахи: [пер. англ.] М.: Тера – спорт, 2001. 216с.

65. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга М.: Эксмо, 2004. 824 с.
66. Європейська програма роботи, 2020–2025: Спільні дії для міцнішого здоров'я. Копенгаген: Європейське регіональне бюро ВООЗ; 2021. Ліцензія: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
67. Andrieieva O, Yarmak O, Kashuba V, Drozdovska S, Gineviciene V, Blagii O, Akimova-Ternovska M. Efficiency of a Combined Fitness Program for Improving Physical Condition in Young Women. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2020;20(4);195-204. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.0>
68. Andrieieva Olena, Maria Akimova-Ternovska, Olena Yarmak, Vitalii Kashuba, Myroslav Dutchak, Boris Ocheretko, Vira Trofimenko, Lolita Denysova and Vladislav Blagii. Changes in Physical Status of Young Women in Response to Exercise Training. *Sport Mont*, 2021.19(3) pp.89-94
69. Barranco-Ruiz Y, Paz-Viteri S, Villa-González E. Dance fitness classes improve the health-related quality of life in sedentary women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(11):3771.
70. Drozdovska S, Andrieieva O, Yarmak O, Blagii O. Personalization of health-promoting fitness programs for young women based on genetic factors. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020;20:331-7. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s1046>
71. Godefroy J. Recommending Physical Activity During the COVID-19 Health Crisis. Fitness Influencers on Instagram. *Front Sports Act Living*. 2020 Dec 3;2:589813. doi: 10.3389/fspor.2020.589813.
72. Goncharova N, Kashuba V, Tkachova A, Khabinets T, Kostiuchenko O, Pymonenko M. Correction of postural disorders of mature age women in the process of aqua fitness taking into account the body type. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2020;20(3):127-136.
73. Kashuba V, Tomilina Y, Byshevets N, Khrypko I, Stepanenko O, Grygus I, Savliuk S. Impact of Pilates on the Intensity of Pain in the Spine of Women of the First Mature age. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2020;20(1):12-7.

74. Kaur H, Singh T, Arya YK, Mittal S. Physical Fitness and Exercise During the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Enquiry. *Front. Psychol.* 2020;11:590172. doi: 10.3389/fpsyg.2020.590172

75. <https://www.acsm.org/education-resources/trending-topics-resources/acsm-fitness-trends>