

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
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: **ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ТАНЦІВ НА ПЛОНІ В
ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ЖІНОК 21-35 РОКІВ**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Гордієнко Ірини Вікторівни
Науковий керівник:
Благій О. Л.
к.пед.н., професор
Рецензент: Семененко В.П.
к.фіз.вих., доцент

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № 6 від 24.11.2021 р.)
Завідувач кафедри: Андрєєва О. В.
д.фіз.вих, професор

(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП		4
РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗАЛУЧЕННЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	8
1.1.	Організаційно-методичні засади оздоровчо-рекреаційної діяльності жінок першого періоду зрілого віку	8
1.2.	Підходи до використання танців на пілоні в структурі оздоровчо-рекреаційної діяльності жінок 21-35 років	13
1.3.	Особливості побудови занять з танців на пілоні для жінок першого періоду зрілого віку	16
1.4.	Морфо-функціональні та психофізіологічні особливості жінок першого періоду зрілого віку	21
	Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ	31
2.1.	Методи дослідження	31
2.1.1.	Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.	31
2.1.2.	Соціологічні методи (анкетування)	31
2.1.3.	Антропометричні методи	34
2.1.4.	Фізіологічні методи	35
2.1.5.	Педагогічні методи	37
2.1.6.	Методи оцінки психоемоційного стану	37
2.1.7.	Методи математичної статистики	38
2.2.	Організація дослідження	39
РОЗДІЛ 3	ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ НА ПІЛОНІ В ОЗДОРОВЧО-	41

	РЕКРЕАЦІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ЖІНОК 21-35 РОКІВ	
3.1.	Аналіз мотивів жінок першого періоду зрілого віку до занять танцями на пілоні	41
3.2.	Структура та зміст програми занять з танців на пілоні для жінок першого періоду зрілого віку	47
3.3.	Ефективність впровадження програми занять на пілоні в оздоровчо-рекреаційну діяльність жінок 21-35 років	50
	Висновки до розділу 3	55
	ВИСНОВКИ	56
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58

ВСТУП

Актуальність. В житті кожної людини важливу роль відіграє активне дозвілля [3]. Адже це запорука врівноваженого психоемоційного стану та високого рівня фізичного здоров'я, що напряду впливає на якість життя. Для жінок періоду першого зрілого віку ця тема найбільш актуальна, через велику завантаженість та напругу в повсякденному житті. Необхідність становлення себе, як професійного спеціаліста в роботі, дружини та мами в родині призводять до емоційного вигорання та, як наслідок, значних проблем зі здоров'ям [12].

Постала необхідність у створенні таких напрямків в оздоровчо-рекреаційній діяльності, які могли б зацікавити жінок 21-35 років. Через постійну зайнятість та відсутність вільного часу, жінка майже не в силах виділити час для себе. Тим більше не має можливості досконало та адекватно запланувати своє дозвілля [4]. Оздоровчо-рекреаційні заняття для цієї групи населення мають бути залученого та невимушеного характеру, на яких жінкам буде цікаво та весело. На тренуваннях кожна відвідувачка відчує себе сильною та красивою. Крім тренувань, жінки першого зрілого віку, мають потребу в спілкуванні та дружбі поза робочим колективом та родиною. Тому заняття саме в студії, а не у великому фітнес-клубі, максимально задовільняють потребу у соціалізації [14, 27].

Питання організації оздоровчо-рекреаційної діяльності було висвітлено у свої працях такими авторами: О. В. Андреева, М. В. Дутчак, О. Л. Благій [2]; Л. Я. Чеховська [42]; Н. В. Кукса, Ю. О. Самодій [28]. Фахівці наголошують: «У сучасних умовах зростає значення ефективного використання рухової активності в різних сферах життєдіяльності людини. Суспільство загалом і кожна людина зокрема відчуває негативний вплив гіподинамії на стан громадського та індивідуального здоров'я, що посилює соціальні та економічні проблеми». Таким чином зростає потреба у вивченні конкретних груп населення та найбільш доцільним напрямком у дозвілля для

даної категорії. Проаналізувавши ряд зарубіжних та вітчизняних праць сформовано питання впровадження танців на пілоні в оздоровчо-рекреаційну діяльність жінок 21-35 років, як пряма рекомендація до застосування тренувань в студії [38].

В спеціальній літературі, представлено фрагментарні дослідження, щодо побудови фітнес-програм з використанням танців на пілоні [33, 41, 50].

В 2017 році Ракша Юлія [56] запропонувала авторський курс, в якому систематизовано елементи та зв'язки Pole Dance за рівнями складності, які полегшують роботу тренерів та відвідувачів за рахунок друкованого видання, в якому відображені 424 елементи в рисунках.

В умовах сучасного життя жінкам важливо бути щасливими та задоволеними. Певною мірою це залежить від обраної діяльності, а також у формі дозвілля [1, 45]. Тому завдання тренера з Pole Dance будуть багатопроменеві: запропонувати фізичну активність, яка максимально відповідає потребам жінок першого періоду зрілого віку; настільки зацікавити, щоб відвідувачі полюбили себе та те чим вони займаються; щоб тренування на пілоні стали частинкою щасливого життя.

Актуальність даної проблематики і практичне значення обумовило вибір теми дослідження та визначили його мету та завдання.

Мета роботи: вивчити ефективність впровадження танців на пілоні в оздоровчо-рекреаційну діяльність жінок першого періоду зрілого віку.

Завдання роботи:

1. Вивчити та узагальнити теоретичний та практичний досвід залучення жінок першого періоду зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної діяльності.
2. Дослідити мотиваційні пріоритети, показники фізичного та психоемоційного стану жінок 21-35 років.
3. Теоретично обґрунтувати та розробити структуру і зміст програми занять з танців на пілоні для жінок першого періоду зрілого віку.

3. Оцінити ефективність впровадження розробленої програми занять в оздоровчо-рекреаційну діяльність жінок 21-35 років.

Об'єкт дослідження – оздоровчо-рекреаційна діяльність жінок 21-35 років.

Предмет дослідження – динаміка показників фізичного та психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять танцями на пілоні.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
- соціологічні методи (анкетування);
- антропометричні методи;
- фізіологічні методи;
- педагогічні методи;
- психодіагностичні методи;
- методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи: виявлено ефективність впровадження танців на пілоні в оздоровчо-рекреаційну діяльність жінок 21-35 років; теоретично обґрунтовано та розроблено програму занять з танців на пілоні для жінок періоду першого зрілого віку; розширено уявлення про динаміку показників фізичного та психоемоційного стану жінок 21-35 років в процесі занять танцями на пілоні.

Практична значущість роботи полягає у розробці рекомендацій до впровадження танців на пілоні в оздоровчо-рекреаційну діяльність жінок періоду першого зрілого віку для покращення психоемоційного стану та підвищення рівня фізичного стану.

Розроблені рекомендації будуть корисні для власників пілонних студій, тренерів з Pole Dance та Pole Sport, для фітнес-тренерів, інструкторів із оздоровчого фітнесу, спеціалістів з фізичної рекреації.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота викладена на 63 сторінках, ілюстрована таблицями та рисунками. У роботі використано 61 джерело науково-методичної літератури.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗАЛУЧЕННЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Організаційно-методичні засади оздоровчо-рекреаційної діяльності жінок першого періоду зрілого віку

Сьогодні нам диктує свої правила, здебільшого ці правила суттєво відрізняються від наших планів, адже ніхто не планує хворіти, травмуватись, втомлюватись фізично та емоційно або мати обмеження під час карантину та «локдауну». Завдання кожної людини адаптувати свій організм під нові актуальні реалії. Найефективніший спосіб – це направлення на активну життєву позицію, організація активного дозвілля. Оздоровчо-рекреаційна діяльність – це ключ до успіху в умовній боротьбі за виживання в сучасному, мінливому, метушливому світі.

Для жінок дана проблематика вагоміша, за рахунок широкого кола зобов'язань. За рахунок фізіологічного прагнення реалізувати себе в різних сферах: соціум, кар'єра, сім'я, жінки забувають про себе, не виділяють достатньо уваги своєму здоров'ю, а тим паче організації дозвілля. Здебільшого ведуть сидячий, малорухливий спосіб життя, але й поряд з цим виконують тяжку роботу по господарству.

Коли ми починаємо замислювати про допомогу собі, своєму тілу, душі, допомогу іншим, нам на допомогу та підтримку приходять безцінні роботи талановитих авторів, які висвітлюють проблематику у темі оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Кукса Н.В. та Самодій Ю.О. в своїх працях розглядають гіподинамію як проблему сучасного суспільства. Вони зазначають, що обмежена рухова активність є одним із серйозних факторів ризику погіршення стану здоров'я. 48% жінок в Україні ведуть малорухливий спосіб життя. Поряд зі збільшенням об'єму жирової тканини, кумулятивний ефект гіподинамії та

гіпокінезії при малорухливому способі життя людини, обумовлює негативні зміни в інших органах і системах організму, а саме трофічні і дегенеративні зміни опорно-рухового апарату, порушення процесів нервової і гуморальної регуляції, детренованість серцево-судинної і дихальної систем, психічні розлади та ін. Малорухливий спосіб життя є однією з причин зниження регулятивно-адаптаційних ресурсів організму людини, що проявляється розладами ендокринної регуляції, зниженням резистентності до інфекційних та респіраторних захворювань. Результатами тривалої гіпокінезії і гіподинамії є функціональні розлади діяльності центральної і вегетативної нервової систем: вегето-судинна дистонія, астенія, зниження розумової працездатності, швидке наростання втоми і виснажливості, порушення сну. В осіб з малорухливим способом життя часто спостерігаються схильність до стресорних реакцій, дисфорія, підвищена тривожність, затяжні депресії [28].

У своїй статті Кукса Н.В. та Самодій Ю.О. [29], дані автори досліджують організацію оздоровчо-рекреаційних занять для жінок та показують позитивний вплив від впроваджених занять та відмічають покращення.

Метою оздоровчо-рекреаційної програми було зміцнення фізичного здоров'я, покращення функціональних можливостей та витривалості, корекція фігури жінок з гіпокінезією. Заняття проводилися три рази на тиждень і мали добровільний характер. Жінки займалися за розробленою програмою, яка включала елементи кардіоаеробіки, силове тренування (заняття з обтяженнями на тренажерах), програм на розвиток гнучкості і координації рухів (пілатес, калланетика), які гармонійно поєднувались в рамках одного заняття [29].

Програма занять будувалася з урахуванням основних принципів оздоровчого тренування. Заняття складалося з чотирьох блоків: підготовчого (розминка), аеробного (в якому вирішується основне завдання оздоровчого тренування), силового, відновного (загальна релаксація). Індивідуальна програма тренувань складалася тренером з фітнесу та варіювалася з

урахуванням нахилів та побажань конкретної жінки. Під час визначення рівня і характеру фізичних навантажень оздоровчого тренування враховувалися морфофункціональні особливості, характерні для цієї вікової категорії жінок, коли починаються процеси інволюції, прогресують прояви старіння, знижується працездатність організму та його адаптаційні можливості, порушується регуляція внутрішнього середовища. Заняття в цьому віці повинні бути спрямовані на підтримку кислотно-лужної рівноваги організму, підвищення працездатності, урівноваження та стабілізації психоемоційного стану, покращення загального самопочуття [29].

Результати дослідження ефективності експериментальної програми для жінок із гіпокінезією дозволили констатувати такі зміни морфофункціональних показників під впливом оздоровчо-рекреаційних занять: 1) зниження маси тіла (у середньому на 1,3 кг); 2) зменшення маси жирової тканини (на 1,5 кг); 3) найбільш виражене зменшення шкірно-жирових складок на боках, животі, стегні; 4) стабілізацію показників вегетативних функцій (АТ, ЧСС в спокої і при навантаженні, МСК). З'ясовано, що індивідуально-типологічні зміни суттєво впливають на перебіг адаптаційних перебудов в жіночому організмі протягом тривалих оздоровчо-рекреаційних занять, спрямованих на корекцію тілобудови. Доцільно відзначити і позитивні психологічні аспекти, пов'язані з оздоровчо-рекреаційними заняттями, а саме, емоційність, бадьорість та гарний настрій [28, 29].

Таким чином ми визначаємо ефективність та доцільність запропонованих оздоровчо-рекреаційних занять для жінок.

Автори Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. в статті «Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» дають таке визначення: оздоровчо-рекреаційна рухова активність – це спеціально організована рухова активність належного обсягу та оптимальної інтенсивності, форми та види якої добровільно обираються та реалізуються людиною під час дозвілля з метою відновлення працездатності, зменшення

ризиком розвитку хронічних захворювань та ведення здорового способу життя [2].

Надзвичайно хвилює дана проблематика саме в Україні. Ця проблема висвітлена через ряд наукових праць даних авторів [3, 6, 16, 17].

Нині суттєво погіршився стан здоров'я населення України. Ситуація, що склалася, характеризується скороченням рухової активності, підвищенням рівня неінфекційних хронічних захворювань, істотним зменшенням фінансової забезпеченості, втратою орієнтирів на здоровий спосіб життя, відчуженням від фізичної культури дітей, молоді та дорослих [24, 32, 42].

Значний резерв для вирішення цієї проблеми бачиться у раціональному використанні потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності для покращення показників фізичного стану, рівня здоров'я, якості життя, задоволення потреб людини в активному відпочинку, відновленні сил, розвазі та удосконаленні особистості у вільний час [20, 23, 30].

Наразі для збільшення обсягу рухової активності різних соціальних категорій та якісного наповнення їхнього вільного часу різними цікавими й ефективними формами рекреаційної діяльності постає практична проблема активізації уваги громадськості до фізичної культури і спорту як інституцій, що забезпечують збереження і цілеспрямоване відновлення психофізичного стану, продуктивних сил суспільства [1]. Немає підстав говорити, що проблеми організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення не були раніше предметом вивчення, але до цього часу методологічною основою переважної більшості цих досліджень був аналітичний підхід з акцентом на окремих особистих проблемах без урахування особливостей змісту і структури цілісної системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності в її широкому розумінні [2, 3].

Я звертаюсь до закордонних літературних джерел для порівняння складеної ситуації.

З розвитком промисловості жінки, поряд і з домашньою роботою, отримували фінансові доходи вперше розпочавши ділове життя в європейських країнах у 19 столітті [47]. Як результат дослідження показали, що працююча жінка працювала в середньому десять з половиною годин на день, та витрачаючи в середньому чотири години на роботу по дому та інші зобов'язання, і з цих причин лише незначна кількість часу залишалася на дозвілля. В результаті, повідомляється, що для жінок це нормально – отримувати постійний стрес [46].

З огляду на вище сказане, було розцінено необхідність брати участь у регулярному активному дозвіллі, щоб уникнути життєвого стресу і жити щасливим життям та бути задоволеним. Дорослі жінки можуть отримати більше ефективне життя. Фактом є рекреаційні заходи з позитивним впливом на здоров'я людини. З цієї причини розумно розвивати різні можливості для жінок, які обмежили дозвілля через їх обов'язки, для того, щоб бути мотивованішими та здоровішими.

Домашня та сімейна відповідальність обмежує участь як працюючих жінок, так і неробочих домогосподарки в дозвіллевій діяльності. Тому існує негативний психоемоційний вплив на жінок. Для запобігання цій ситуації рекомендується вжити заходів для збільшення участі жінок у оздоровчо-рекреаційних заходах [52].

Андреева О., Дутчак М., Благій О. в своїй праці зазначають, що система оздоровчо-рекреаційної рухової активності - це сукупності взаємопов'язаних та взаємодіючих між собою суб'єктів, діяльність яких спрямується на залучення особи до рухової активності належного обсягу та оптимальної інтенсивності, форми та види якої добровільно обираються та реалізуються особою під час дозвілля, а також передбачає реалізацію оздоровчих, соціальних та економічних функцій. Це цілісна соціальна система, що має власну структуру та одночасно є підсистемою системи більш високого порядку – здорового способу життя [2].

Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності передбачає функціонування сукупності елементів, що певним чином пов'язані між собою та впливають один на одного. За характером та спрямуванням впливу виділяють такі складові системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності: оздоровчий фітнес; спорт для всіх; фізична рекреація [15, 18].

Розглянемо досконаліше один з видів оздоровчого фітнесу – Pole Dance (танець на пілоні).

1.2. Підходи до використання танців на пілоні в структурі оздоровчо-рекреаційної діяльності жінок 21-35 років

Pole Dance (танець на пілоні) – це різновид фітнесу, який поєднує в собі вправи на пілоні з акробатичними елементами та танцювальними рухами. Танець на пілоні, визнаний видом фітнесу, який базується на аеробних та анаеробних вправах [5.7]. Пілон використовується як снаряд, партнер та тренажер.

Наразі цей напрям у фітнесі приголомшливо популярний, але наукової літератури з цієї дисципліни обмаль.

Почнемо з короткої історії виникнення стилю танців на пілоні.

Pole Dance, в сучасному розумінні почав фігурувати в історичних даних орієнтовно з 12-го століття нашої ери, у вигляді індійської йоги «Маллакхаб». Даний вид йоги включає в себе духовні і фізичні практики, що проводяться на дерев'яній жердині.

Тож зародився цей вид спорту в Індії, і індуси, борці, займалися на пілоні – на дерев'яній палиці. В основі вона була ширше, а до вершини звужувалася. Вони виконували акробатичні елементи, але танцювальних елементів тоді не використовували [54].

Велику роль у формуванні сучасного танцю на пілоні грають багатовікові виступи акробатів в цирку. Акробати протягом багатьох століть гастролювали по всьому світу, переймали трюки у інших культур, ділилися своїми вміннями і придумували нові акробатичні елементи на палицях (з

чавуну або дерева). Більшість стародавніх циркових елементів до цього часу використовуються на тренуваннях з Pole Dance [41].

Жіночий та ніжний танець на пілоні зародився в Канаді у 80-ті рр. Саме тоді виникла ідея поєднувати жердину акробатику з ніжними рухами. Цей танець почали використовувати у стриптиз-клубах. Насамперед, пол денс та стриптиз відрізняються тим, що під час виконання першого, заборонено оголювати тіло, використовувати вульгарні рухи.

Цей танець можна вважати й видом фітнесу, адже завдяки значному навантаженню, спалюються калорії. Це важкий, але красивий спорт. Тіло набуває приємного рельєфу, тому й не дивно, що з кожним роком збільшується коло прихильників танців на пілоні [26].

В кінці XIX століття в Канаді вперше відбувся виступ на пілоні. А в 2003 році вперше в Америці провели змагання з Pole Dance, і цей вид танців почав стрімко поширюватися [56].

Найбільшого розвитку танець на пілоні досягнув в Європі, США та Австралії. Міжнародне пілонне танцювальне співтовариство росте з кожним днем, з 2003 року проводяться різноманітні міжнародні конкурси і чемпіонати. З метою відокремлення танцю на пілоні від стриптизу, а також для акцентування атлетизму та артистизму, правила таких змагань забороняють оголювати тіло, використовувати інтимні рухи та жести під час виступу конкурсанта. Зазвичай на змаганнях танець на пілоні поділяється на дві категорії: «artistic» («художній») та «fitness» («спортивний»). У першій, окрім трюків, важливу роль відіграє хореографія, образ, постановка танцю. У категорії «fitness» найбільше значення має фізична підготовка, складність елементів та чистота їх виконання [55].

Заняття на пілоні ефективні та доцільні в організації структури оздоровчо-рекреаційної діяльності. Їх можна порівняти з гімнастикою або акробатикою, але додається спортивне знаряддя – пілон. На заняттях навчаються різноманітності трюків – на прогинання, силу, розтяжку, крутіння, висіння, стійки на руках та інші акробатичні елементи. Завдяки

кардіонавантаженню, розігріваються м'язи і спалюються зайві калорії. Танець розвиває м'язи верхньої частини тіла (під час утримання власної ваги в різних положеннях), а також спини (переважно під час стійок на руках) і преса [57].

Сучасні реалії з малорухливим способом життя накладають свій відбиток на стан фігури, а також на наше здоров'я. Танець на пілоні прекрасно замінює такі кардіо навантаження, як біг або стрибки, а вправи з використанням власної ваги (підтягування на пілоні і т. д.) можуть певною мірою замінити роботу в тренажерному залі.

Тренування на пілоні вимагає великої сили, витривалості та терпіння. Не секрет, що це величезне фізичне навантаження, яке спрямоване на інтенсивний розвиток хорошої гнучкості.

Танці на пілоні мають різну ступінь складності. Різні зв'язки підходять як для початківців, так і для досвідчених спортсменів. Танці розвивають пластичність, усвідомлення власного тіла і здатність керувати ним. Акробатичні елементи та вправи на пілоні допомагають розвинути просторове мислення і виконувати різні рухи для нашого тіла [25].

На жаль, існує ймовірність ударів та розтягнень. Для того, щоб їх уникнути, потрібно не нехтувати розминкою (нерозігріті м'язи легше травмувати) і завжди слухати і виконувати рекомендації тренера. Також є ймовірність появи синців. Вони будуть в будь-якому разі, а більше або менше – це залежить від особливостей шкіри і підготовки тіла. З часом це проходить. Шкіра звикає, руки стають міцнішими, а рухи – точнішими [57].

Оскільки танець на пілоні є серйозною спортивною дисципліною, вам також необхідно бути підготовленим і ставитися з розумінням до таких спортивних навантажень. Перш за все, існують певні правила танцю і техніка безпеки. У багатьох студіях висота пілона становить понад 3 метрів, тому, якщо ви нехтуєте захисними килимками і їх не стерегли техніку виконання елементів, ви можете отримати травму при падінні або спуску з пілона [25].

Танець на пілоні підходить не тільки тим, хто бажає займатися ним професійно, а й тим, хто не бачить себе в перспективі на сцені. Тренування з Pole Dance можуть відвідувати люди різного віку та статі.

Існує відмінність у підготовці аматорів і професіоналів. Любителі займаються за загальною програмою, а для рівня "профі" вона інша – більш складна. Професіонали вивчають цілу систему різних трюків. Також чоловічий танець на пілоні, на відміну від жіночого, має більш спортивний напрямок з великою кількістю акробатичних і силових елементів [57].

Жіночий Pole Dance включає в себе вишуканість елементів, жіночність та грацію рухів.

Цей стиль вже давно відокремився від стриптизу і став абсолютно самостійним жанром. Він проник як в артистичну, так і у фітнес індустрію, зробивши переворот, і давши шанс людям проявити себе без збитку для репутації і сім'ї [54].

Як було сказано раніше, як наслідок відмови від стриптизу, який був його засновником, новий танець на пілоні розділився на дві форми. Можна переосмислити діяльність як вид спорту: швидше „Pole Dance-фітнес” ніж танець. Переважна більшість людей розглядає танець на жердині як новий жанр повітряного танцю і зберігає назву цілим.

Хоча стриптиз було вилучено з обох потоків, деякі маркери історії танцю в стрибках на пілоні залишаються еротичною танцювальною формою. Високі підбори на п'ятнадцять сантиметрів і більше є стандартними для вистави, і з'являються навіть на студійних заняттях. Оскільки відкрита шкіра необхідна для забезпечення тертя, щоб триматися жердини, руки і ноги повинні залишатися голими, що робить мізерні костюми нормою. Нарешті, існує стійка тенденція поза громадою сприймати пілон як фалічний символ [51].

Пілоністок звичайно звинувачують у подібності зі стриптизом не тільки через пілона, але також через відкритого одягу, в якій виконується танець. Але і тут подібності зі стриптизом мало, адже в Pole Dance просто

необхідно тримати деякі ділянки тіла відкритими для можливості зчеплення з пілоном.

Чи не ведуться ж суперечки з приводу одягу в таких видах спорту, як плавання, фігурне катання і теніс. Тут той же принцип. Але суперечки тривають. Несправедливо, але факт. Може це не так вже й погано? Як то кажуть, чорний піар теж піар [58].

Для жінок танці на пілоні – це активне дозвілля, за допомогою якого вони можуть реалізувати себе в творчому аспекті, покращити психоемоційний стан, задовольнити потреби в соціалізації, і головне, підвищити рівень фізичного стану.

1.3. Особливості побудови занять з танців на пілоні для жінок першого періоду зрілого віку

Основні напрямки Pole Dance:

- 1) Pole Art;
- 2) Pole Sport;
- 3) Exotic Pole Dance.

Art напрям в танцях на пілоні яке характеризується найбільш гармонійним поєднанням хореографії та силових елементів – приблизно 50% на 50%.

Sport/Fitness є найскладнішим напрямом у фізичному відношенні. Тут якості і складності силових елементів приділяється 70%. Як зрозуміло з назви Sport – це спортивний напрям Pole Dance.

В Exotic Pole Dance хореографія переважає над силовими елементами в співвідношенні приблизно 70% на 30%, Крім цього багато танцювальних елементів виконуються в так званому партері – тобто на підлозі [53,58].

Заняття бувають індивідуальні та групові. Вони містять багато елементів: хореографія, прокачування (вправи на прес, віджимання, вправи для спини, ніг, сідниць і рук, кардіо, розтяжка) і акторська майстерність.

Початківці перші тижні займаються з пілоном, але на нього не підіймаються, вчать різні елементи (облітання, стійки, хореографію) і, тільки коли вони вже достатньо підготовлені, пробують робити вправи на самому пілоні. Досвід занять спортом у початківців зайвим не буде, але якщо його немає, на освоєння різних елементів просто потрібно більше часу і сил. Спеціалізовані студії мають певну систему роботи та підготовки учнів. Керівники студій та тренери використовують індивідуальний підхід до кожного, розписуючи програму тренувань [57].

Зазвичай тренування триває 60 хвилин і складається з 3-х частин:

- 1) розминка (15-20 хв);
- 2) основна частина (35-40 хв);
- 3) заминка (5 хв).

Розминка обов'язкова та невід'ємна частина будь-якого тренування. Ціль розминки – досягнення оптимальної фізичної та психічної готовності, профілактика травмування. Під час розминки відбувається підготовка м'язів до тренування.

Розминка включає низько інтенсивний кардіотренінг або будь яку іншу рухову активність протягом 5-8 хвилин та вправи на розтягування м'язів.

Приклади розминки: біг на місці, стрибки зі скакалкою, оберти головою, руками, тазом, нахили, хвилі, махи та ін.

Основна частина тренування на пілоні включає в себе вивчення окремих елементів чи танцювальних зв'язок, в залежності від рівня підготовленості та поставлених тренером задач. Задачами основної частини тренування являються вивчення нових чи удосконалення вже засвоєних навиків.

Заминка – це вправи, які виконуються в кінці тренування в легкому та спокійному темпі. Заминка потрібна для зниження напруги організму після інтенсивного тренування. Іншими словами, заминка – це кінцевий етап будь-якого тренування, який необхідний для відновлення організму та плавного зниження серцевого ритму [33].

Вважаються нормою 3 тренування на тиждень. Результат у більшості помітний вже через місяць занять, але буває і через 3 місяці [57].

Розглянемо основні переваги занять Pole Dance:

1) Боротьба із зайвою вагою. В процесі тренувань задіяні різні групи м'язів, поєднуються як інтенсивні кардіо, силові тренування, так і вправи на гнучкість, витрачається більше 250 калорій на годину. Надає стрункість фігури, підтягує шкіру, покращує кровообіг і позбавляє від зайвої ваги.

Крім того, ви отримаєте велике задоволення і, якщо будете займатися досить інтенсивно, організм незабаром почне позбавлятися від зайвого підшкірного жиру. Фігура буде помітно підтягнутою і стане більш жіночною. На відміну від занять в тренажерному залі і інших видів спорту, пілонний танець характеризується тривалим інтересом. Освоєння нових трюків досить важко даються.

2) Немає вікових обмежень. Танцювати на пілоні можна не тільки в юному віці. Встановлено, що середня вікова група – 23-33 роки, але на заняттях можна побачити також і жінок більш зрілого віку. Також існують приватні тренінги для старшокласниць. Це говорить про те, що танець на пілоні відкритий абсолютно для всіх.

3) М'язовий тонус. Виконуючи вправи на пілоні, потрібно тримати вагу всього свого тіла. Коли учні активно зміцнюються і приводять в тонус м'язи (в основному це стосується рук і тулуба). Танець вимагає повного прояву сили, гнучкості та витривалості, і результат буде видно вже незабаром.

4) Гнучкість тіла. Навіть ті, чия гнучкість погано розвинена, після тренувань на пілоні зможуть домогтися гарних результатів. Перед кожним тренуванням проводиться розминка всіх видів м'язів, а також вправи на гнучкість. В результаті, рухи стають більш плавними, жіночними і красивими [23].

Автори Конакова О. Ю., Литвин Е. І. в статті "Fitness Pole-Dance" як інноваційний вид фітнесу для дівчат молодшого шкільного віку досліджували ефективність від занять танців на пілоні протягом 6 місяців.

Сьогодні відбувається ефективно впровадження інноваційних оздоровчих технологій у практику фізичного виховання дітей, що потребує практичного вивчення нових видів фітнесу, серед яких є "Fitness Pole-Dance"[26].

Зміст 6-місячної програми занять для дівчат 7-9 років відображено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

	Періоди	Зміст
	Підготовчий (1,5 місяці)	Ознайомлення з правилами безпеки на заняттях з "Fitness Pole-Dance". Визначення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму дівчат. Навчання техніці виконання базових рухів на пілоні. Навчання акробатичним і хореографічним вправам, вправам на розтягування. Використання пілону протягом всього заняття лише 10-15%.
	Основний (4,5 місяців)	Заняття направлені на підвищення рівня фізичної підготовленості й функціональних систем організму дівчат. Повторення техніки базових вправ з акробатики. Навчання не складним за координацією танцювальним зв'язкам. Навчання акробатичним вправам, а саме: стійка на лопатках, міст із положення лежачи на спині, переكاتи вперед, назад та боком. Особлива увага приділяється роботі на пілоні. Додають статичні вправи на пілоні, поєднання силових, акробатичних та танцювальних вправ, "оберти". Практично 70-80% заняття використовують пілон. Збільшується інтенсивність рухів, особливо за рахунок використання пілону у динаміці. Наприкінці періоду визначають ефективність запропонованої нами фітнес-програми.

У висновках автори зазначають, що одержані у ході дослідження результати свідчать про ефективність фітнес-програми занять з "Fitness Pole-

Dance", що виявляється у достовірному ($p \leq 0,05$) підвищенні рівня фізичної підготовленості дівчат молодшого шкільного віку експериментальної групи у порівнянні з контрольною [26].

Це можна пояснити специфікою навантаження в експериментальній групі, де застосовували методику проведення занять з "Fitness Pole-Dance", яка містила у собі вправи на розвиток силової витривалості м'язів: "обертання" і затримка положення тіла на пілоні у різних варіантах – вис кутом (пілон праворуч, ліворуч), вис зігнувши ноги вперед, вис ноги нарізно і т.д., що потребує спеціальної фізичної підготовленості [26].

Які ж переваги Pole Dance над іншими видами танцю? Основним з них є те, що в Pole Dance немає місця нудзі. Тут немає нудних завчених рухів. Тут ви постійно ростете, засвоюючи все нові і нові трюки, від найпростіших до найскладніших – немає межі досконалості.

Вам завжди цікаво, адже кожне тренування – це перемога над собою в буквальному сенсі! На тренуваннях Pole Dance ви здивуєтеся тому, що може ваше тіло, переконавшись на власному досвіді в тому, що людина може все. Варто тільки забажати.

Але Pole Dance – це не тільки ейфорія і захоплення собою і власними вміннями. Це і мозолі на руках, і синці по всьому тілу – особливо спочатку, в перші місяці.

Потім синці проходять, повертаються в основному тільки при роботі над новим елементом. Іноді, як і в будь-якому спорті, трапляються розтягнення та спортивні травми.

Pole Dance – це постійна робота над собою, відточування своїх умінь, подолання страху і болю. Чим більше зусиль витрачено, тим солодший смак перемоги [58].

І попри всі переваги цього виду оздоровчо-рекреаційної діяльності все таки варто зауважити певні застереження:

слід виключити подібні заняття, якщо у вас підвищений артеріальний тиск і спостерігаються виражені проблеми з вестибулярним апаратом.

Інші медичні протипоказання:

- 1) загострені запальні процеси та інфекційні захворювання;
- 2) хронічне захворювання;
- 3) психологічні і психічні розлади;
- 4) фізіологічні розлади цнс;
- 5) хвороби опрону-рухового апарату, хребетні болю і проблеми з суглобами;
- 6) хвороби серця;
- 7) перенесені інсульту і інфаркти;
- 8) вагітність;
- 9) постопераційний період;
- 10) епілепсія;
- 11) бронхіальна астма [58].

Танці на пілоні – прекрасна можливість розвинути витривалість і силу організму, навчитися пластичним рухам під музику, освоїти складні акробатичні прийоми, стати володаркою здорової і стрункої фігури і завжди бути в тонусі. При цьому, звичайно, не можна забувати про регулярність і дотриманні супутніх дієт, які допоможуть прискорити ефект від проведених тренінгів [58].

Дотримуючись правил та необхідних рекомендацій для тренувань Pole Dance, жінки першого періоду зрілого віку отримують бажані результати та задоволення.

1.4. Морфо-функціональні та психофізіологічні особливості жінок першого періоду зрілого віку

Першим зрілим віком для жінки вважається період з 21 до 35 років. Цей період прикметний низкою фізіологічних процесів. Так, до 25 років закінчується окостеніння шийних, грудних і поперекових хребців, до 20 років – крижових, до 30 років – куприкових. До 21-25 років завершується і

окостеніння руків'я та тіла, а мечовидного відростка – до 30 років. Злиття трьох частин грудини в одну кістку відбувається набагато пізніше, причому далеко не в усіх людей. Таким чином, грудина формується і розвивається пізніше за усі інші кістки скелета. Період життя з 20-25 років є завершальним для окостеніння кісток верхніх кінцівок (ключиці, лопатки, плечової, променевої і ліктьовій кісток). До 30 років шви черепа поступово стають кістковими [11].

За дослідженнями проведеними О. Лядською, після 30 років знижується м'язова сила, ефективність роботи легенів, зменшується кісткова маса, а з кожним наступним десятиліттям втрачається пружність і міцність кісток. Найбільш характерною рисою старіння жінок є заміщення м'язової тканин тіла жировою масою. У 20-літньому віці жіноче тіло має в середньому 16,5 % м'язової тканини, від загальної маси тіла, 47 % припадає на частку сполучної тканини і внутрішніх органів, 10 % – на кісткову тканину і 26,5 % – на жирову. Окрім цього виявлено, що відмінності чоловіків і жінок не лише зовнішні. Вони спостерігаються в анатомічних, фізіологічних, психологічних аспектах і простежуються на всіх етапах онтогенезу. Жінки менші в плечах, мають ширші тазові кістки, коротші руки, дрібніші кістки. Центр тяжіння у них знаходиться нижче, а важелі коротші. Організм жінки дозріває швидше і на 2-4 року випереджає в розвитку фізичних кондицій за чоловічий. У жінок вищий больовий поріг, що дозволяє їм бути більш терплячими, ніж чоловіки. Якщо у жінок м'язова маса складає 30 % ваги тіла, то у чоловіків 40 %, тоді як жирової тканини більше і складає вона 28-30 %, у чоловіків – 18-20 %. У жінок жирова тканина розташовується на стегнах, що пов'язано з функцією захисту органів дітородіння і зародка під час вагітності. Крім того, вона оберігає від холоду і дає енергію. Такий розподіл жирової і м'язової тканини пояснюється високим вмістом жіночого гормону – естрогену, який також впливає на швидкість росту організму. Коли його стає багато в організмі, ріст уповільнюється. Естроген стимулює накопичення жирової тканини, а тестостерон (чоловічий гормон) – м'язової [31].

Жінки мають менші розміри серця, вищі показники частоти серцевих скорочень, менші показники артеріального тиску, хвилинного об'єму крові, життєвої місткості легень. Тому у них менша аеробна і анаеробна продуктивність. У середньому нормальними показниками абсолютної фізичної працездатності у молодих чоловіків вважається потужність навантаження 1000 кгм/хв., а в жінок – 700 кгм/хв. [11].

Показники максимального споживання кисню (МСК) у жінок складають 65-85 % від показників МСК у чоловіків. Через фізіологічні особливості свого організму жінки слабші за чоловіків, проте, мають більшу гнучкість і координацію, що впливає на вибір того або іншого виду оздоровчих занять. Крім того, у жінок є здатність до тоншого регулювання різних мір напруги м'язів, що дозволяє опановувати техніку рухів і економно витратити енергетичний запас організму [43].

Дослідження проведені медиками свідчать, що у жінок набагато рідше бувають захворювання серця, що пояснюється вищим рівнем у крові ліпопротеїнів високої щільності. Жінки першого зрілого віку, які ведуть малорухомий спосіб життя, мають в середньому масу тіла на 8-10 кг більшу за дівчат юнацького віку. Це обумовлено, в першу чергу, збільшенням жирової маси. Хоча, за рахунок регулярних занять до 40 років можна зберегти склад і пропорції тіла, близькі до показників молодого організму [36].

Рухливість хребта і суглобів є одним з критеріїв здоров'я кістково-зв'язкової системи і опорно-рухового апарату. Значні зміни в суглобах і в хребті відбуваються, як правило, з віком – до 30-35 років у жінок, які ведуть малоактивний спосіб життя, відбувається істотне зниження рівня рухливості в суглобових з'єднаннях хребта, верхніх і нижніх кінцівках, що, є ознакою початку розвитку остеохондрозу. Регулярні заняття фітнесом частково компенсують зниження природного рівня рухливості в суглобах, властивого молодому віку. Особливо це помітно для показників рухливості шийного

відділу хребта, тому для компенсації зниження рухливості в шийному відділі хребта необхідно в програму оздоровчих занять вводити спеціальні вправи.

Вікові зміни відбиваються як на діяльності серця, так і на стані периферичних судин. З віком істотно знижується здатність серця до максимального навантаження, що проявляється у зменшенні максимальної частоти серцевих скорочень (хоча ЧСС у спокої змінюється незначно). Функціональні можливості серця також знижуються. Так, ударний об'єм серця в спокої у віці 25 років до 85 років зменшується на 30 %, розвивається гіпертрофія міокарду. Хвилинний об'єм крові у спокої у вказаний період зменшується в середньому на 55-60 %. Зміни в системі кровообігу, зниження продуктивності серця спричиняють виражене зменшення максимальних аеробних можливостей організму, зниження рівня фізичної працездатності й витривалості [22].

У період з 20 до 70 років максимальна аеробна продуктивність знижується. Погіршуються і функціональні можливості дихальної системи. Відмічено також зменшення максимальної вентиляції легенів (МВЛ). Хоча ці зміни не лімітують аеробні можливості організму, проте вони призводять до зменшення життєвого індексу (відношення ЖЕЛ до маси тіла, виражене в мл/кг), який може прогнозувати тривалість життя. Істотно змінюються і обмінні процеси: зменшується толерантність до глюкози, підвищується вміст загального холестерину і тригліцеридів у крові, що характерно для розвитку атеросклерозу. Погіршується стан опорно-рухового апарату: відбувається розрідження кісткової тканини (остеопороз) внаслідок втрати солей кальцію. Недостатня рухова активність і нестача кальцію посилює ці зміни. Оптимальні фізичні навантаження, заняття оздоровчими видами фітнесу здатні значною мірою припинити вікові зміни різних функцій організму. У будь-якому віці за допомогою тренування можна підвищити аеробні можливості і рівень витривалості, які є показниками біологічного віку організму і його життєздатності [13, 31].

Роман Романенко у своїй статті Особливості морфо-функціонального стану жінок першого періоду зрілого віку наголошує, що заняття фітнесом є основним способом затримки вікового погіршення фізичних якостей і зниження адаптаційних здібностей організму в цілому і окремих його систем, неминучих в процесі інволюції. За допомогою дозованих фізичних навантажень можна попередити і зменшити вікові функціональні зміни. Найбільш оптимальними й ефективними тренуваннями для жінок першого періоду зрілого віку є організовані заняття оздоровчим фітнесом. Ці заняття позитивно відображаються на стані здоров'я жінок, зокрема на діяльності м'язової системи – збільшується об'єм м'язової маси, діаметр і товщина м'язових волокон; кісткової системи – збільшується подовжнє і поперечне зростання кісток, посилюється мінералізація, збільшується кількість синовіальної рідини у суглобах, покращуються рухливість і міцність суглобів, підвищується еластичність зв'язкового апарату; серцево-судинної системи – підвищуються функціональні можливості, зміцнюється серцевий м'яз, покращується його здатність до засвоєння кисню, зміцнюються судини, знижується в'язкість крові, що покращує кровоток і полегшує роботу серця, зменшується небезпека утворення тромбів і розвитку інфаркту, у стані спокою знижується інтенсивність м'язового кровотоку в кінцівках; дихальної системи – збільшується життєва ємність легенів, покращується легенева вентиляція; нервової системи – удосконалюється функціональна рухливість нервових процесів, виробляються тонші механізми узгоджених функцій систем аналізаторів [37].

Фізіологічні та психологічні особливості жіночого організму спричиняються до того, що деякі виробничі фактори (значне фізичне навантаження, вимушене положення тіла, вібрація, шум, дискомфортні волого-температурні умови навколишнього середовища, загазованість, запиленість приміщень тощо) впливають на жінок більш несприятливо, ніж на чоловіків. Особливо посилюється цей вплив при фізіологічних змінах в організмі (менструація, вагітність, лактація, клімакс).

Психологічне функціонування жінки значною мірою залежить від суспільного устрою, від рівня розвитку суспільства, стану медичного обслуговування [40].

Головною особливістю жіночого організму є циклічне коливання концентрації статевих гормонів у кров'яному руслі, що приводить до ритмічних змін функції всіх органів.

Циклічні функціональні зміни, що в нормі відбуваються в організмі жінки, умовно об'єднані в кілька груп. Ці зміни спостерігаються в системі гіпоталамус-гіпофіз, яєчниках (яєчниковий цикл), матці (у першу чергу в її слизовій оболонці – матковий цикл). Поряд з цим відбуваються циклічні зрушення в усьому організмі жінки, відомі як менструальна хвиля. Вони проявляються періодичними змінами діяльності ЦНС, обмінних процесів, функції серцево-судинної системи, терморегуляції та інших [21].

Психофізіологічна характеристика стану жінки насамперед визначається особливостями ВНД. Відомо, що у чоловіків ліва півкуля має домінуюче значення в діяльності мозку. У жінок це виявляється меншою мірою. Така особливість пов'язана з досить вираженим представництвом мовної функції не тільки в лівій, а й у правій півкулі.

Жінок відрізняє від чоловіків більша здатність до переробки мовної інформації, оволодіння рідною та іноземними мовами, синхронного перекладу, а також до мовно-аналітичної стратегії рішень і високого ступеня мовної регуляції рухів. Тому у процесі навчання, спортивних тренувань, оволодіння трудовими діями необхідно акцентувати їх мовним супроводом.

Мовний аналіз дій, яким ми доводимо до свідомості окремі елементи і тонкощі, пояснюємо помилки, суттєво прискорює оволодіння рухами, формування навичок.

Жінки переважають чоловіків за здатністю запам'ятовувати мовну інформацію; в них більше розвинена як короткочасна, так і довгочасна пам'ять. Водночас цифрова пам'ять і швидкість перероблювання інформації у жінок нижчі, ніж у чоловіків.

Жінкам притаманна вища емоційна збудливість, емоційна нестійкість і тривожність. Однією з особливостей жінок є їхні вищі захисні функції. Вони легше переносять крововтрату, швидше відтворюють кров. Особливістю функціонального стану жінки при фізичній роботі є менш ефективний, ніж у чоловіків, шлях збільшення об'ємної швидкості кровотоку — переважно за рахунок підвищення частоти серцевих скорочень.

Окрім наведених вище функцій жіночого організму, є психофізіологічні особливості, що відіграють вагому роль у виконанні певної діяльності.

Жіночому організму властива більша, ніж у чоловіків, реактивність ЦНС із переважанням збудливих процесів. У жінок відмічається більша лабільність вегетативної нервової системи, що пов'язано з особливостями гормональної регуляції та в першу чергу з менструального циклу.

Така складна система є досить вразливою під впливом шкідливих факторів та потребує психологічних, психотерапевтичних впливів [14].

Дослідники вважають, що при плануванні обсягу навантажень, змісту та методики занять важливо враховувати особливості жіночого організму [12].

Жінкам властива більш висока емоційна нестійкість, збудливість і тривожність. Жіночій психології властива велика рухливість нервових процесів, тому монотонне тривале або інтенсивне навантаження переноситься важче, в роботі помірної інтенсивності вони проявляють велику витривалість [36]. Висока чутливість шкірних рецепторів, рухових і вестибулярних сенсорних систем, тонкі диференціювання м'язового почуття сприяють розвитку хорошої координації рухів, їх плавності і чіткості [34].

Жінки мають гострий зір, високу здатність розрізняти кольори і хороший глибинний зір. Поле зору у них ширше, ніж у чоловіків. Зорові сигнали швидше досягають кори великих півкуль і викликають більш виражену реакцію. Все це обумовлює досконалість оком рухових реакцій, впевнену орієнтацію рухів у просторі [39].

Досліджуючи проблему здоров'я слід звернути увагу на її комплексний характер, провідне місце у вивченні якої по праву можна віддати психології здоров'я. Психологія здоров'я – це галузь психологічної науки, предметом якої є вивчення психологічних причин, методів і засобів збереження, зміцнення і розвитку здоров'я людини. До перспективних напрямків психології здоров'я можна віднести вивчення механізмів здоров'я, розвиток діагностики здоров'я, що перебувають на межі норми й патології, забезпечення психічного здоров'я, профілактику, а також превентивні заходи, що до його збереження.

Психологи стверджують, що серед основних психологічних механізмів, що забезпечують біологічне і психологічне здоров'я є самоконтролю і саморегуляція особистості. Ознакою високого рівня здоров'я можна вважати досконалу саморегуляцію і самоактуалізацію особистості. Провідну роль саморегуляції визначається у забезпеченні успішності діяльності на основі створення психічної стійкості через регуляцію емоцій та психічних станів. Процес саморегуляції забезпечує належний рівень психічної активності людини відповідно до умов її діяльності, регулює тривалість напруження з розрахунку раціонального використання наявних психічних ресурсів. Що стосується самоконтролю, то його суть полягає у запобіганні порушенню рівноваги як психічних так і біологічних процесів [61].

Багато дослідників вважають, що одним із критеріїв гарного психологічного здоров'я особистості є її емоційна зрілість, яку пов'язують зі здатністю переживати емоції без почуття провини і страху та вмінням зберігати належну рівновагу між виявом емоцій і контролем за ними, що зберігає баланс фізичного і психологічного, а отже, забезпечує цілісність психіки людини, що повною мірою впливає на її позитивний стан здоров'я [35].

Також слід відзначити однією із найважливіших умов збереження здоров'я та високої психічної і фізичної працездатності в стресових умовах є емоційна стійкість, яка розглядається як властивість особистості, яка

забезпечує стабільність емоцій та емоційного збудження при дії різних стресових факторів. І навпаки, емоційна нестійкість характеризується перевагою негативних емоцій, апатією, виснаженням нервової системи, що може відбитися на погіршенні стану здоров'я людини в цілому [45].

Автори підкреслюють, що джерело здоров'я і хвороб знаходиться не лише у навколишньому середовищі, але і у власному організмі людини. А отже, навчившись керувати своїми переживаннями, емоціями і конструктивно організувати свій емоційний простір стане запорукою збереження як фізичного так і психологічного здоров'я людини.

Також на психічний стан людини має великий вплив соціальне середовище. Адже більшість стресів, які негативно позначаються як на фізичному так і на психічному стані особистості отримує в різних соціальних середовищах. Як зазначає Б. Ломов, психологічні властивості особистості не існують поза системою суспільних відносин, в яку ця особистість включена, а отже вона підпадає під безпосередній вплив даного середовища.

І так як людина є соціальною істотою, то тут на перший план виходять питання впливу соціуму на здоров'я особистості. На психічне здоров'я впливають різні соціальні зв'язки, в тому числі сім'я, друзі, родичі, робота, колеги, а також приналежність до різних суспільних організацій. Наслідки таких впливів можуть носити як позитивний, так і негативний характер. І лише людина зі здоровою психікою здатна відчувати себе активними учасниками в цій соціальній системі. Тому, на сьогоднішній день існує багато факторів, які можуть негативно впливати на наш психологічний стан і роботу організм в цілому. Але навички саморегуляції, вміння орієнтуватися на позитивну взаємодію з соціумом та саморозвиток надають певні перспективи у збереженні гармонійного стану здоров'я особистості [61].

Здоров'я людини обумовлене як природними так і соціальними чинниками, які визначають її ставлення до себе і сприяють особистісному розвитку, забезпечують ефективність і успішність її життя і діяльності. Здоров'я людини – це її найбільша цінність. Психічне здоров'я досить часто

залежить не лише від умов і способу життя людини, а й від ставлення її самої до свого здоров'я. Слід усвідомлювати ресурси і стан свого здоров'я вміло ним керувати, а також знаходити засоби для його збереження. Психічне здоров'я є цінним і важливим ресурсом який є необхідною передумовою для збереження цілісної, здорової особистості [23].

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз свідчить, що регулярні фізичні навантаження сприяють зміцненню здоров'я, зокрема покращенню функціонального і психічного стану організму та фізичного розвитку жінок. Результати тренувальних занять жінок першого періоду зрілого віку можуть залишатися без змін або покращуватися лише при достатній регулярності і повторності тренувальної діяльності, а також при дотриманні періодичності тренувальних занять з акцентом на яку-небудь фізичну якість (силу, гнучкість, витривалість тощо) – 3-4 рази на тиждень (через день). Частіші тренування можуть призвести до перевтоми і травм опорно-рухового апарату, оскільки відновлювальний період після занять з жінками цього віку триває до 48 годин і більше. Зменшення кількості занять до двох раз на тиждень значно знижує їх ефективність і може використовуватися лише для підтримки досягнутого рівня підготовленості. При цьому можливе зниження інтенсивності навантаження до нижньої межі – при збільшенні тривалості занять.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи дослідження

З метою вирішення поставлених завдань щодо впровадження танців на пілоні в оздоровчо-рекреаційну діяльність жінок 21-35 років ми використали наступні методи досліджень:

- теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
- соціологічні методи (анкетування);
- антропометричні методи;
- фізіологічні методи;
- педагогічні методи;
- психодіагностичні методи;
- методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури

Теоретично проаналізувавши спеціальну літературу, ми визначили стан питання організації впровадження танців на пілоні в оздоровчо-рекреаційну діяльність жінок першого періоду зрілого віку. Даний метод дослідження дозволив прийти до висновку, що танці на пілоні, як напрям оздоровчо-рекреаційної діяльності позитивно впливає на психоемоційний стан жінок, покращує фізичний стан та фізичну витривалість, посідає роль активного дозвілля та забезпечує потребу жінок у спілкуванні. За даним дослідженням було вивчено особливості залучення жінок 21-35 років до занять на пілоні в оздоровчо-рекреаційній діяльності. Всього було вивчено 61 джерело.

2.1.2. Соціологічні методи (анкетування)

Соціологічні методи дослідження застосовувалися з метою з'ясування спонукальних мотивів і стимулів для регулярного відвідування занять. Необхідність використання цього методу обумовлена відсутністю повної

достовірної інформації, яка б дозволила обґрунтувати мотиви та цілі відвідування занять pole dance жінками.

Анкета

<p>1 Характер праці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> а) сидяча робота (в офісі, на дому іт.д) <input type="checkbox"/> б) легка фізична праця !!! <input type="checkbox"/> в) помірна фізична !! <input type="checkbox"/> г) важка фізична праця <p>2. Як Ви оцінюєте своє здоров'я:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> а) відмінно <input type="checkbox"/> б) добре <input type="checkbox"/> в) задовільно <input type="checkbox"/> г) погано ! <p>3. Чи займались раніше якимось видом фітнесу</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> а) так <input type="checkbox"/> б) ні <p>4. Якщо так, то яким видом фітнесу Ви займались</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> а) силовий <input type="checkbox"/> б) танцювальний <input type="checkbox"/> в) не займався <input type="checkbox"/> г) свій варіант _____ <p>5. Як Ви частіше проводите свій вільний час</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> а) спілкування з друзями <input type="checkbox"/> б) робота в інтернеті, перегляд телебачення <input type="checkbox"/> в) відвідування кінотеатрів, театрів!! <input type="checkbox"/> г) активний відпочинок <p>6. Якому виду активного відпочинку віддаєте перевагу</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> а) ігрові <input type="checkbox"/> б) водні <input type="checkbox"/> в) танцювальні <input type="checkbox"/> г) екстремальні 	<p>7. Як часто відвідуєте заняття з pole dance</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> а) до 4х раз на місяць <input type="checkbox"/> б) від 4х до 8ми разів на місяць <input type="checkbox"/> в) 8-12 разів <input type="checkbox"/> г) більше 12 разів на місяць <p>8. Яка ціль відвідування занять з pole dance:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> а) покращення здоров'я та самопочуття <input type="checkbox"/> б) корекція ваги та зовнішнього вигляду <input type="checkbox"/> в) покращити емоційний стан <input type="checkbox"/> г) досягнення спортивних результатів <p>9. Як довго Ви відвідуєте заняття з pole dance</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> а) до 3 місяці <input type="checkbox"/> б) от 3 до 6 місяців <input type="checkbox"/> в) 6-12 місяців <input type="checkbox"/> г) рік і більше <p>10. Якій формі занять Ви надаєте перевагу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> а) індивідуальні заняття ! <input type="checkbox"/> б) групові <input type="checkbox"/> в) немає різниці <p>11. Які переваги занять з pole dance</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> а) розвиток гнучкості та пластики <input type="checkbox"/> б) розвиток сили та витривалості <input type="checkbox"/> в) розвиток сексуальності та впевненості в собі <p>12. Причини які б могли спонукати до припинення занять</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> а) відсутність вільного часу <input type="checkbox"/> б) погіршення самопочуття <input type="checkbox"/> в) відсутність коштів для оплати послуг <input type="checkbox"/> г) заміна/звільнення тренера вашої групи
--	---

Анкетування проводилось на базі студії акробатики та гімнастики на пілоні Arise Pole Sport. Було запропоновано пройти анкетування жінкам 21-35 років.

2.1.3. Антропометричні методи

Метод антропометричних досліджень широко використовують для визначення фізичного розвитку різних груп населення. Основними умовами для проведення всіх антропометричних змін є:

- виконання досліджень за єдиною уніфікованою методикою;
- проведення первинних і повторних досліджень одним і тим же особою і тими ж інструментами;
- дослідження в один і той же час дня;
- досліджуваний повинен бути без одягу і взуття (допускається тільки білизна).

Антропометричні методи включають в себе: вимірювання довжини тіла, маси тіла та охватних розмірів тіла.

Довжина тіла. Для вимірювання довжини тіла випробуваний стає строго вертикально, щоб одночасно торкатися вертикальної поверхні п'ятами, сідницями і спиною. Голова повинна бути орієнтована так, щоб верхній край вуха становив горизонтальну лінію з зовнішнім краєм ока. П'яти при цьому з'єднані. У момент вимірювання росту випробуваний повинен зробити вдих і затримати дихання. Вимірювання довжини тіла проводиться з точністю до міліметра.

Маса тіла. Визначається зважуванням на вагах. Найкраще використати важільні медичні ваги. Досліджуваний повинен бути мінімально одягнений.

Вимірювання окружності грудної клітини. Його проводять сантиметровою стрічкою в трьох положеннях: з стані спокою, при повному вдиху і максимального видиху. Різниця між величиною вдиху і виходу називається екскурсією грудної клітки; це важливий показник стану функції дихання.

Обхват талії. Проводиться замірювання периметр на рівні помітного звуження талії, розташованого приблизно на середині між реберної кордоном і клубових гребенем. Якщо талія випробуваного, хоч я знаю, на цьому рівні роблять довільний її вимір.

Сідничний обхват. Проводиться на рівні найбільшого заднього виступу, приблизно, на рівні лобкового симфізу спереду. В процесі цього виміру випробовуваному варто стояти в положенні ноги разом без довільного скорочення сідничних м'язів.

Обхват стегна. Це периметр правого стегна, коли випробуваний стоїть, злегка розставивши ноги і рівномірно розподіливши масу тіла на обидві ступні. Стрічку накладають на 1-2 см нижче сідничної лінії або навпаки з'єднання виступу сідничного м'яза зі стегном. Техніка перехресних рук використовується, щоб підняти стрічку до цього рівня по стегну, і зчитують показання, коли кінчик стрічки поєднується з кінцем, що йде від корпусу.

На основі даних довжини тіла та маси, визначається індекс маси тіла. Це величина, що допомагає визначити відповідність маси тіла до зросту людини.

Індекс маси тіла розраховується по формулі:

$$I = \frac{m}{h^2}, \text{ де}$$

m – маса тіла;

h – ріст в метрах.

2.1.4. Фізіологічні методи

Фізіологічні методи досліджень застосовувалися для достовірної оцінки фізичного стану жінок, що займаються, а також визначення стану серцево судинної системи. Вивчення оздоровчого ефекту рухової активності з урахуванням особливостей побудови тренувальних занять з role dance для жінок, які беруть участь в експерименті.

Отримані при цьому дані використовувалися при розробці програми групових занять з role dance для жінок першого періоду зрілості.

Для визначення індексу фізичного стану використовувався експрес-метод прогнозування рівня фізичного стану по Пірогової О.А.

$$ІФС = \frac{700 - 3 \cdot ЧСС - 2,5 \cdot АТ_{сер} - 2,7 \cdot вік + 0,28 \cdot маса \text{ тіла} (кг)}{350 - 2,6 \cdot вік + 0,21 \cdot довжина \text{ тіла} (см)}$$

де $АТ_{сер}$ – це артеріальний тиск середній, що розраховується за формулою:

$$АТ_{сер} = \frac{АТ_{сист} - АТ_{діас}}{3} + АТ_{діас}$$

$АТ_{сист}$ – це артеріальний тиск систолічний

$АТ_{діас}$ - це артеріальний тиск діастолічний [33]

Після розрахунків, отримані дані зіставляються з табличними даними і визначається рівень фізичного стану.

Таблиця 2.1.

Рівень фізичного стану	Порядковий номер	Значення ІФС
низький	1	<0,375
Нижче середнього	2	0,376-0,525
середній	3	0,526-0,675
Вище середнього	4	0,676-0,825
високий	5	>0,826

Для визначення стану серцево-судинної системи, було використано пробу Руф'є. Перед пробою у обстежуваного в положенні сидячи підраховується пульс за 15 сек (P_1) після 5-хвилинного спокійного стану. Потім протягом 45 секунд виконати 30 присідань. Відразу після присідань підраховується пульс за перші 15 сек (P_2) і останні 15 сек (P_3) першої хвилини після закінчення навантаження. Показник серцевої діяльності обчислюється за формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \cdot (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Оцінка індексу Руф'є [11]

Результат	Індекс Руф'є
хороший	0,1-5
середній	5,1-10
задовільний	10,1-15
поганий	15,1-20

2.1.5. Педагогічні методи

До педагогічних методів досліджень, які ми використовували у нашій роботі відносяться педагогічне спостереження та педагогічний експеримент.

Педагогічне спостереження представляє собою метод збору первинної інформації про об'єкт вивчення шляхом безпосереднього сприйняття і прямої реєстрації всіх фактів, що стосуються об'єкта вивчення і значущих з точки зору цілей роботи. Дослідження виконувалося у відповідності з розробленим планом и складалося з наступних етапів:

1. Визначення об'єкта, предмета спостереження, визначення цілей та постановка задач.
2. Вибір способу проведення спостереження – учасник – спостерігач на практичних і теоретичних заняттях.
3. Проведення спостереження, збір даних, запис результатів спостереження.

Педагогічне спостереження в даному дослідженні виступало як джерело інформації для перевірки даних, отриманих методом опитування, і отриманні додаткових відомостей про досліджуваний об'єкт.

Педагогічний експеримент у нашому дослідженні проводився з метою визначення ефективності програми занять на пілоне для жінок першого періоду зрілого віку. Після закінчення експерименту дані порівнюються.

2.1.6. Методи оцінки психоемоційного стану

Проводили самооцінку емоційних станів за допомогою методики

«Градусник». Методика розроблена М.П. Фетіскін і призначена для виявлення емоційних станів «тут і зараз».

Інструкція. Перед вами на бланку зображений медичний градусник, на якому є кілька шкал, що відповідають тому чи іншому емоційному стану. Поділки на шкалах відповідають одній або кільком рівням вашого стану. Виберіть ту шкалу, яка найбільшою мірою відповідає вашому стану в даний момент, і позначте будь-яким знаком на цій шкалі градусника «температуру» наявного в даний момент стану (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»)**

Інтерпретація даних. Розташування знака до 36 градусів відповідає слабкій виразності стану, від 36 до 37 градусів - середній вираженості стану, від 37 до 38 градусів - високій вираженості, а від 38 до 39 градусів - дуже високій вираженості даного емоційного стану.

2.1.7. Методи математичної статистики

З метою обробки статистичної та біологічної інформації, отриманої в результаті реалізації експериментальної програми, були використані методи математичної статистики. Підбір методів здійснювався на підставі рекомендацій, викладених у спеціальній літературі, присвяченій особливостям застосування математичних і статистичних методів в біології

та медицині. Обчислювалися такі показники: середнє арифметичне значення; стандартне відхилення; достовірність відмінностей. Статистична обробка даних проводилася за допомогою програмних пакетів математичної статистики «Statistic 5.11» (StatSoft Inc., США, 1995) і редактора таблиць «Excel 2003» (Microsoft, США, 2003).

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводились на базі Студії акробатики та гімнастики на пілоні Arise Pole Sport, яка знаходиться в м. Києві. Основний вид діяльності підприємства – надання послуг у сфері спорту та послуг щодо організації розваг і відпочинку з метою збільшення фізичної активності та покращення здоров'я дітей та дорослих.

Під студію обладнане окреме приміщення в приватному секторі. Дане розташування вигідне тим, що дорогою в студію клієнти можуть дихати не забрудненим повітрям та потрапляти в студію безпосередньо з вулиці, не користуючись місцями загального користування, такими як ліфти, під'їзди, тощо. У залі розміщені 4 пілони, з них 1 динамічний для тренувань з підвищеним зусиллям, які дозволяють проводити одночасне тренування 6 осіб. В студії є весь необхідний спортивний інвентар, такий як: мати, килимки, гімнастичні блоки, еластичні стрічки, гімнастичні колеса, фітболи.

Підготовлене якісне освітлення з можливістю перемикаєти кольори та регулювати яскравість. Також поставлений акцент на музичний супровід. Відібрані найкращі композиції для плейлистів на кожен вид тренувань.

Дослідження проводилось у 3 етапи.

Перший етап (вересень – грудень 2020). Мета першого етапу – визначення мети, завдань, об'єкта, предмета та програми дослідження, підбір адекватних взаємодоповнюючих та взаємозв'язаних методів дослідження. Для вирішення поставлених задач вивчались дані спеціальної літератури з подальшим аналізом, а також проводилась розробка плану досліджень.

Другий етап (січень – червень 2021). Було вибрано жінок першого

періоду зрілого віку, які регулярно відвідують заняття з танців на пілоне та виявили бажання взяти участь в дослідженні. Проводились виміри показників фізичного стану та психоемоційного стану жінок. Проведено експериментальне дослідження, розроблено програму занять з танців на пілоні та впроваджено її в практику.

Третій етап (липень – листопад 2021) Проводилося повторне вимірювання показників фізичного та психоемоційного стану, а також аналіз і опрацювання отриманих результатів дослідження. Визначено ефективність розробленої програми занять з танців на пілоні та дано рекомендації для подальшого її вдосконалення. Сформовано висновки, підготовлено кваліфікаційну роботу до захисту.

РОЗДІЛ 3
ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ НА
ПІЛОНІ В ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ЖІНОК
21-35 РОКІВ

3.1. Аналіз мотивів жінок першого періоду зрілого віку до занять танцями на пілоні

З метою вивчення популярності занять на пілоні серед жінок першого періоду зрілого віку нами проведено дослідження. В цьому дослідженні прийняли участь чотири експерти: власник студії Pole Dance та 3 тренери з танців на пілоні зі стажем роботи більше 5 років.

В ході дослідження всім експертам було запропоновано дати відповіді на такі питання:

- 1) Яке співвідношення жінок першого періоду зрілого віку, що прийшли на пробне заняття Pole Dance купують абонемент для подальшого відвідування тренувань?
- 2) Яке співвідношення жінок які віддають перевагу персональним тренуванням, а не груповим?
- 3) Яке співвідношення жінок, які бажають відвідувати ранкові тренування, а не вечірні?
- 4) Які часті запитання від жінок першого періоду зрілого віку до тренера?
- 5) Що слугує поштовхом жінок 21-35 років до початку занять танцями на пілоні?
- 6) Як тренер може мотивувати цих клієнтів до старання на заняттях?
- 7) Що слугує стимулом для регулярного відвідування тренувань?
- 8) Причини припинення відвідування тренувань Pole Dance жінок першого періоду зрілого віку?

В результаті проведеного опитування виявлено:

- 1) Приблизно кожна третя жінка 21-35 років купує абонемент після відвідування першого пробного тренування.
- 2) Орієнтовно 1-2 жінки з 10 надають перевагу персональним тренуванням.
- 3) 20-25% жінок першого періоду зрілого віку бажають тренуватись в першій половині дня.
- 4) Такі запитання можна отримати від жінок 21-35 років на тренуваннях Pole Dance:
 - а) В моєму віці не пізно почати займатись?
 - б) В мене слабкі руки, чи можна займатись?
 - в) Чи можна не дотримуватись правильного харчування?
 - г) Чи потрібно спеціально готуватись до початку відвідування занять?
 - д) Я не гнучка, це не проблема?
- 5) Жінки першого періоду зрілого віку починають займатись Pole Dance в переважній більшості через: зайву вагу, сидячу роботу, потребу в дозвіллі, потребу в корекції фігури, потребу в спілкуванні.
- 6) Мотивація з боку тренера має проявлятися в: підбадьорюванні, в компліментах, доброзичливому ставленні, похвалі, наголошенні на позитивних змінах, дружніх стосунках, також варто вказувати на кращі та сильні сторони клієнта.
- 7) Найпоширеніші стимули для жінок 21-35 років у відвідуванні танців на пілоні – це зацікавленість в наступних заняттях, порівняльні фото та відео, акції та пропозиції, не варто ігнорувати такий вид стимулювання як підготовка до змагань або виступів.
- 8) Експерти назвали основні причини припинення відвідування занять:
 - а) Неотримання очікуваних результатів.
 - б) Знаходження себе в інших напрямках.

в) Брак часу на інші потреби.

Завдяки проведеним дослідженням ми склали орієнтовну картину з тим сегментом клієнтів на ринку фітнес-послуг, з якими будемо працювати у ході подальших досліджень.

Отже за рахунок проведеного дослідження шляхом анкетування можемо зробити такі висновки:

- 1) Вік респондентів від 24 до 35.
- 2) 8 з 12 жінок надають перевагу тренуванням Pole Dance, 3 жінки хочуть займатись Stretching та одна клієнтка обрала Fitness.
- 3) Майже всім опитуваним підходять тренування у будні дні, лише двоє додатково обрали один вихідний день.
- 4) Час тренувань для всіх жінок, крім одної, з 16:00 по 21:00. Одна клієнтка вказала 10:00 ранку.
- 5) Майже 50% жінок погодились на пропозицію привести з собою подругу на тренування для отримання безкоштовного тренування.
- 6) 41,7% клієнтів все влаштовує в організації тренувань. Двоє хотіли б менше клієнтів в групах. Та по одному бажанню: різноманітність вправ на розминці, проведення змагань та виступів і класична музика на тренуваннях зі стретчингу.

З урахуванням вищевикладеного можемо зробити висновок, що метод анкетування достатньо інформативний та корисний, але потрібно заохотити респондентів для участі.

В ході усного опитування, шість з тринадцяти жінок періоду першого зрілого віку, озвучили свої очікування від тренувань у вигляді зниження маси тіла та корекції фігури.

Досконало вивчаючи мотиви жінок 21-35 років до оздоровчо-рекреаційних занять у вигляді тренувань Pole Dance, я прийшла до висновку, що таких різних жінок: пишних та худорлявих, веселих та сумних, яскравих та непримітних – всіх об'єднує один й той самий мотив. Навіть не кожна

жінка має сміливість собі в цьому зізнатись. Але рушійна сила, яка мотивує до занять – це самовдоволення.

Для кожної жінки важливо подібатись собі, любити себе і бути задоволеною собою. Адже це запорука щасливого життя. Чоловік буде любити дружину, якщо вона в першу чергу буде любити себе. Дитина буде захоплюватись мамою, якщо вона буде за собою доглядати та приділяти достатньо уваги для свого відпочинку, розвитку та дозвілля. Цікава жінка – задоволена жінка. Задоволення насамперед має бути собою, своїм тілом, своїми вміннями та досягненнями.

В результаті вибору танців на пілоні як оздоровчо-рекреаційних занять, жінки 21-35 років мають низку прямих та прихованих мотивів. Серед яких до прямих мотивів належать: бажання знизити масу тіла, відкорегувати фігуру, оздоровитись, підвищити фізичну витривалість та покращити фізичний стан.

Приховані мотиви – це ті, які сама жінка може, навіть, і не розпізнати. Це бажання перемагати. І не обов'язково перемога має бути над суперниками під час змагань. Ця перемога над собою, над своєю лінню. Це бути кращою, ніж ти була вчора, це прагнення нової версії себе. Наступний прихований мотив – це вихід поза межі комфорту. Навіть неулюблена робота, чи нестабільна сім'я для когось можуть бути зоною комфорту. А початок занять Pole Dance буде як ковток свіжого повітря, і з часом жінка зможе дихати на повні груди, поступово покращуючи свої навички в пілонному спорті та паралельно покращувати справи на роботі та налагоджувати атмосферу в родині.

І останній прихований мотив, з якого я почала опис даного розділу – самовдоволення. Насправді, тяжко собі в цьому зізнатись: «Я відвідую заняття з танців на пілоні просто для задоволення». Спробуйте сказати: «Я займаюсь Pole Dance, щоб любити себе та насолоджуватись.» І ті жінки, яка все таки наважилась знайти себе за допомогою тренувань з Pole Dance, маючи приховані мотиви – афішують прямі мотиви, такі як схуднення чи покращення фізичних навичок. Задача справжнього професійного тренера

усвідомити цю тонку різницю і задовільнити бажання потенційного постійного вдячного клієнта в образі жінки періоду першого зрілого віку.

Таблиця 3.1

Результати даних анкетування жінок першого періоду зрілого віку

Питання та варіанти відповідей	Усього повторень	% до к-ті опитуваних
Характер праці:		
а) сидяча робота (в офісі, на дому іт.д)	7	58,33
б) легка фізична праця	3	25
в) помірна фізична	2	16,67
г) важка фізична праця	0	0
Як Ви оцінюєте своє здоров'я:		
а) відмінно	2	16,67
б) добре	6	50
в) задовільно	3	25
г) погано	1	8,33
Чи займались раніше якимось видом фітнесу		
а) так	10	83,33
б) ні	2	16,67
Якщо так, то яким видом фітнесу Ви займались	4	33,33
а) силовий	3	25
б) танцювальний	2	16,67
в) не займався	4	33,33
г) свій варіант		
Як Ви частіше проводите свій вільний час		
а) спілкування з друзями	3	25
б) робота в інтернеті, перегляд телебачення	5	41,67
в) відвідування кінотеатрів, театрів!!	2	16,67
г) активний відпочинок	2	16,67
Якому виду активного відпочинку віддаєте перевагу	3	25
а) ігрові	2	16,67
б) водні	6	50
в) танцювальні	1	8,33
г) екстремальні		
Як часто відвідуєте заняття з pole dance		
а) до 4х раз на місяць	1	8,33
б) від 4х до 8ми разів на місяць	4	33,33

в) 8-12 разів	5	41,67
г) більше 12 разів на місяць	2	16,67
Яка ціль відвідування занять з pole dance:		
а) покращення здоров'я та самопочуття	2	16,67
б) корекція ваги та зовнішнього вигляду	5	41,67
в) покращити емоційний стан	4	33,33
г) досягнення спортивних результатів	1	8,33
Як довго Ви відвідуєте заняття з pole dance		
а) до 3 місяців	1	8,33
б) от 3 до 6 місяців	3	25
в) 6-12 місяців	5	41,67
г) рік і більше	3	25
Якій формі занять Ви надаєте перевагу:		
а) індивідуальні заняття	1	8,33
б) групові	9	75
в) немає різниці	2	17,67
Які переваги занять з pole dance перед іншими видами фітнесу		
а) розвиток гнучкості та пластики	5	41,67
б) розвиток сили та витривалості	3	25
в) розвиток сексуальності та впевненості в собі	4	33,33
Причини які б могли спонукати до припинення занять		
а) відсутність вільного часу	4	33,33
б) погіршення самопочуття	3	25
в) відсутність коштів для оплати послуг	5	41,67
г) заміна/звільнення тренера вашої групи	0	0

На основі оброблених даних анкет видно, що обрані жінки мають малорухливий спосіб життя (сидяча робота 58,33%), таким чином змушені підтримувати фізичну активність за рахунок занять фітнесом (більшість стан здоров'я відмічає як хороший 66,67 %). Вони відвідують заняття з pole dance в середньому 2-3 рази на тиждень та 66,47% жінок мають стаж занять більше півроку.

Основною мотивацією до занять з танцювального фітнесу є покращення емоційного стану (41,67%), однак корекція ваги та зовнішнього вигляду є також важливим мотивом відвідування занять (33,33%). Найслабший мотивом виявилось досягнення спортивних

результатів(16,67%), лише одна жінка з 12 обрала цю відповідь.

Необхідно відмітити, що при усному опитуванні тренерів студії, була надана інформація, що більшість жінок змінили свою мотивацію після початку занять з pole dance. Це пояснюється тим, що заняття могли їм дати, щось більше ніж вони очікували.

3.2. Структура та зміст програми занять з танців на пілоні для жінок першого періоду зрілого віку

Особливості структури та змісту програми тренувань для жінок періоду першого зрілого віку будуть: урахування статі (жінки), вікові обмеження (21-35 років), часові проміжки (вечірні тренування).

Рекомендації жінкам до початку відвідувань тренувань:

- 1) Організувати час для регулярних тренувань.

Тренування з Pole Dance триває 60 хв. Бажана мінімальна кількість тренувань в тиждень – 3 рази. Варіанти груп: понеділок, середа, п'ятниця або вівторок, четвер, субота. Залежно від графіку відбувається коригування днів, так як ніхто не підпорядкований під певну групу та є можливість відвідування в будь-який день та зручний час.

- 2) Відкорегувати харчування.

Бажано не їсти за 2 години до тренування та 1 годину після (у випадку надлишкової маси тіла) та 1 годину до тренування і 30 хвилин після (у випадку нормальної маси тіла).

- 3) Сформулювати цілі та задачі.

Схуднути за два тижні до моря чи весілля – це не ціль. Потрібно зайняти активну життєву позицію. Прийняти необхідність відвідувань тренувань, як щось звичайне і постійне. Тренування мають стати частиною життя.

Типове тренування Pole Dance складається з трьох частин:

- 1) Розминка (15-20 хв);
- 2) Основна частина (20-30 хв);

3) Заминка (10-15 хв).

Після підготовчого етапу жінкам 21-35 років пропонується розроблена мною програма тренувань з Pole Dance структурована в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

**Програма занять з танців на пілоні для жінок першого періоду
зрілого віку**

Параметри занять	Кратність – 3 рази в тиждень. Пн, ср, пт – Pole Dance. Час початку тренувань – 19:00. Тривалість заняття – 60 хвилин.
Програма тренувань, день перший	Розминка та підготовча частина (10-15 хв). Розтяжка (5-10 хв). Основна частина (20-30 хв): Підняття ніг (хват нижньої руки в упор) – по 10 разів на кожен бік (рисунки 3); Лаз на пілон (звичайний) – по 2 рази на кожен бік; Базові крутки на пілоні – по 5 в кожен бік; Елемент на пілоні – по 3 елементи на кожен бік; Стойка біля пілону на передпліччях – 3 підходи по 5 секунд. Заминка (10-15 хв).
Програма тренувань, день другий	Розминка та підготовча частина (10-15 хв). Розтяжка (5-10 хв). Основна частина (20-30 хв): Вправа «мельничка» – по 10 разів на кожен бік; Лаз на пілон (боковий) – по 2 рази на кожен бік; Базові крутки на пілоні (динаміка) – по 5 в кожен бік.

	бік; Елемент на пілоні – по 3 елементи на кожен бік; Стійка біля пілону на руках – 3 підходи по 5 секунд. Заминка (10-15 хв).
Програма тренувань, день третій	Розминка та підготовча частина (10-15 хв). Розтяжка (5-10 хв). Основна частина (20-30 хв) Вправа «віс на дальній нозі» – по 10 разів на кожному сторону; Лаз на пілон (ножниці) – по 2 рази на кожному ногу; Продвинуті крутки на пілоні – по 5 в кожен бік; Елемент на пілоні – по 3 елементи на кожен бік; Зв'язка з 5-ти елементів – по 2 рази на кожен бік. Заминка (10-15 хв).

Під час розминки пропонується стандартні оберти рук, ніг та нахили тулуба. В комплексі розтяжки присутні вправи для шпагатів та гнучкості і укріпленні м'язів спини. Для заключної частини обрані дихальні вправи, складочки та їх варіації. Основна частина заняття спрямована на вивчення вправ на пілоні: крутки, елементи, стійки.

Запропоновану мною програму тренувань танців на пілоні для жінок першого періоду зрілого віку було внесено в розклад студії Arise Pole Sport. Протягом 6 місяців проводились тренування тричі на тиждень з жінками 21-35 років. Враховуючи дослідження за даною роботою мною були запропоновані рекомендації до виконання клієнтам студії, які відвідували мої тренування.

В ході занять всі жінки були зацікавлені саме процесом тренування. Під час знаходження в студії вони знайомились та спілкувались між собою, знаходили спільні інтереси та задовольняли свої потреби в комунікації поза роботою та родиною.

3.3. Ефективність впровадження програми занять на пілоні в оздоровчо-рекреаційну діяльність жінок 21-35 років

Педагогічне спостереження проводилось за трьома групами жінок періоду першого зрілого віку, які відвідують танці на пілоні протягом шести місяців на базі студії акробатики та гімнастики на пілоні Arise Pole Sport.

Для даного дослідження були обрані такі групи:

- 1) Pole Dance пн, ср, пт 18:00 (Група 1);
- 2) Pole Dance пн, ср, пт 19:00 (Група 2);
- 3) Pole Dance вт, чт 19:00, сб 11:00 (Група 3).

В ході спостереження я отримувала відповіді на питання психоемоційного та фізіологічного характеру:

- 1) Як змінюється настрій жінки до тренування та після тренування.
- 2) Як відбувається соціалізація та взаємовідносини в середині групи між жінками?
- 3) Чи стає жінка впевненішою в собі?
- 4) Чи встигає тренер достатньо приділити уваги кожному клієнту?
- 5) Яка травматичність може бути під час тренування?
- 6) На скільки жінки сприймають застереження від тренера?
- 7) Що робить тренер, щоб зацікавити жінку регулярно відвідувати заняття з Pole Dance?

Після шести місяців спостереження за групами в результаті педагогічного дослідження були отримані відповіді на вищеописані питання.

- 1) Як змінюється настрій жінки до тренування та після тренування.

В зв'язку з тим що тренування вечірні, переважна більшість жінок відвідували заняття після роботи. Через напруженість на роботі, стрес в громадському транспорті, інші негаразди, жінки приходили на тренування в поганому настрої. Але в процесі тренування, вже на початку розминки, настрій починав покращуватись у всіх жінок. Вони починали посміхатись та жартувати (при нагоді). Якщо до початку тренування в роздягальні, в

основному, не чути розмов, то після тренування часто чути сміх та розмови з позитивними емоціями. З урахуванням цих факторів приходимо до висновку, що танці на пілоні найкращим чином впливають на покращення психо-емоційного стану жінок 21-35 років.

2) Як відбувається соціалізація та взаємовідносини в середині групи між жінками?

За рахунок особливої специфіки тренувань Pole Dance кожна жінка невимушено мусить порівнювати себе з іншими учасниками групи у виконанні того чи іншого елемента. Про можливості, під час тренування або після нього жінки обмінюються враженнями про складність виконання елемента або обмінюються «лайфхаками» для спрощення його виконання. Також часто обговорюється одяг для занять або додатковий інвентар. Таким чином обраний вид оздоровчо-рекреаційних занять має високий рівень соціалізації та повністю задовольняє потребу жінок періоду першого зрілого віку в спілкуванні.

3) Чи стає жінка впевненішою в собі?

Обов'язковою умовою на тренуваннях з Pole Dance – є спеціальний одяг. Це короткий топ та шорти (бажано у формі плавок). Має бути максимально відкритих ділянок шкіри, для зчеплення з пілоном. Занадто довгі шорти та топ будуть лише заважати під час тренуванням. За рахунок цього жінка, яка дещо соромилась свого тіла, звикає до своїх форм, бачить себе у дзеркала в різних ракурсах та під різними кутами. Також під час тренування жінки звертають увагу на одна одну і таким чином бачать недосконалість кожного. Цей факт надає жінкам розкутості (в гарному сенсі цього слова), вони вчаться любити себе і сприймати такою, якою вони є.

4) Чи встигає тренер достатньо приділити уваги кожному клієнту?

В кожній з досліджувальних груп кількість клієнтів не перевищувала шести осіб, таким чином тренер достатньо уваги міг приділити кожному і всім жінкам було комфортно займатись. Танці на пілоні – ідеальний вибір тренувань для жінок періоду першого зрілого віку, через те що навіть на

групових заняттях, для всіх клієнтів розробляється індивідуальний план тренувань, який базується на їх здібностях та можливостях.

5) Яка травматичність може бути під час тренування?

Pole Dance достатньо травматичний вид фітнесу, але протягом шести місяців педагогічного дослідження не було жодного випадку серйозного тренування. Виключення – це синці. Вони є у кожної жінки, яка починає займатись танцями на пілоні. Зрозуміло, що травми можуть бути різного характеру. Тому тренер має знати навички першої домедичної допомоги, а в студії має бути аптечка.

6) На скільки жінки сприймають застереження від тренера?

Кожна жінка, незалежно від темпераменту, стає уважною та обачною під час тренування Pole Dance. Через бажання рухатись далі від простого до складного, жінки максимально достовірно сприймають зауваження та застереження від тренера, щоб потім не робити помилок у виконанні складних елементів «на висоті». Тобто, виходячи, з цього можна прийти до висновку, що даний вид фітнесу допомагає відключитись від сторонніх проблем і сконцентрувати свою увагу на більш важливому. А цей навик допоможе жінкам періоду першого зрілого віку у повсякденному житті.

7) Що робить тренер, щоб зацікавити жінку регулярно відвідувати заняття з Pole Dance?

Під час педагогічного спостереження багато уваги приділялось саме цьому питанню, тому що зацікавити жінку регулярно відвідувати заняття з Pole Dance – це запорука мати стабільних та постійних і задоволених клієнтів. Гарний та досвідчений тренер працює з кожним клієнтом у кілька етапів:

а) привітно та радісно зустріти в студії, показати, що це важливий для нього клієнт;

б) більше питати, чесно цікавитись бажаннями клієнта, зрозуміти його реальні мотиви та стимули;

в) заохочувати та підбадьорювати, хвалити;

г) ніколи не закінчувати тренування на тому елементі, який не подобається клієнту чи він в нього не вдається, робити акцент на тому, що вдається найкраще;

д) робити ефект «незакінченої справи»: якщо клієнту хочеться зробити певний елемент, або подобається якась вправа – повідомити, що саме це в плані на наступне тренування, і крім того, буде вивчено ще його варіації.

Таким чином танці на пілоні в оздоровчо-рекреаційній діяльності жінок періоду першого зрілого віку можуть мати постійний та регулярний режим відвідування за рахунок зацікавленості у виконанні різноманітних елементів та вправ.

Крім того в ході педагогічного дослідження було з'ясовано, що жінки 21-35 років, які відвідували танці на пілоні, стали гарніше виглядати, навчились знаходити час для себе та почали досконало та яскраво організовувати своє дозвілля. Ці чинники позитивно вплинули на якість їхнього життя та сповнили їх життя сенсом.

За допомогою методики «Градусник» ми дослідили емоційний стан жінок першого періоду зрілого віку до і після проведення тренування.

Результати проведеного оперативного контролю показали ефективність запропонованої фітнес-програми в корекції психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку. Відмічено зменшення рівня роздратованості в середньому з 37,5 до 36,4, балів; нудьги з 38,0 до 36,2 балів. Емоційний стан став більш радісний, захоплений та спокійний.

Також нами було проведено перетворюючий педагогічний експеримент, в якому взяли участь 12 жінок віком 21-35 років. На початку дослідження в кожній учасниці виміряли показники фізичного та психоемоційного стану. Результати антропометричних даних представлені в таблиці 3.3.

Відмічено зменшення маси тіла в експериментальній групі в середньому на 1,9 кг. Показники охватних розмірів мали позитивну динаміку.

Таблиця 3.3

Антропометричні показники жінок 21-35 років до та після педагогічного експерименту(n=12)

Показники	до експерименту		після експерименту	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Маса тіла, кг	61,2	4,57	59,3	3,58
ОГК, см	82,2	5,51	79,8	5,36
Обхват талії, см	72,6	3,36	69,3	2,84
Обхват тазу, см	92,6	5,20	90,1	5,33

Фізіологічні дані представлені рівнем фізичного стану та рівнем фізичної працездатності. Для цього було розраховано індекс фізичного стану (ІФС) за О.А. Піроговою та індекс Руф'є. Дані показники були розраховані на початок експерименту та на його кінець (табл. 3.4.)

Таблиця 3.4

Показники індексу фізичного стану та індексу Руф'є жінок 21-35 років до та після педагогічного експерименту(n=12)

Показники	до експерименту		після експерименту	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
ІФС, ум. од	0,412	0,104	0,679	0,097
Індекс Руф'є, ум. од	11,19	2,44	5,81	3,09

Відмічно зменшення індексу фізичного стану за методикою О.А. Пірогової. На початку педагогічного експерименту індекс фізичного стану відповідав рівню нижче середнього, а після педагогічного експерименту рівню вище середнього.

Покращились показники фізичної працездатності за індексом Руф'є. На початку експерименту середньостатистичні показники індексу Руф'є склали 11,19 після педагогічного експерименту 5,81 балів.

Висновки до розділу 3

Провівши анкетування жінок віком 21-35 років, що беруть участь в дослідженні, було виявлено їх мотиви та бажання занять з танцями на пілоні. Так більшість жінок бажали покращити свій зовнішній вигляд та емоційний стан.

На основі цих даних, а також даних фізичного стану, було розроблено програму занять для жінок 21-35 років. В основній частині заняття вивчались силові елементи, елементи на гнучкість та крутки. Враховуючи велику кількість елементів на гнучкість, рекомендується додатково відвідувати заняття з стретчингу.

Ефективність розробленої програми доведено даними педагогічного експерименту.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз даних спеціальної літератури свідчить, що танці на пілоні – як напрям фітнесу вже відомий у всьому світі, але спеціальної літератури з даного виду оздоровчо-рекреаційної діяльності майже не існує. В спеціальній літературі фрагментарно представлено методичні рекомендації щодо побудови програм занять танців на пілоні. Практично відсутні дані щодо ефективності занять танцями на пілоні з різними групами населення.

Танці на пілоні підносять заняття з фітнесу зовсім в іншому світлі та ракурсі. Жінка перестає займатись виснажливими однотипними заняттями без задоволення, а занурюється в процес підкорення нових вражень та емоцій за рахунок різноманітності вправ та елементів на пілоні.

2. При вивченні мотивації жінок першого періоду зрілого віку до занять з танців на пілоні, було виявлено, що більшість жінок (41,67%) займається цим видом фітнесу для покращення емоційного стану та для корекції зовнішнього вигляду (33,33%). Також завдяки анкетуванню було виявлено основні переваги на думку жінок, що мають заняття з танців на пілоні серед інших напрямків оздоровчого фітнесу – це розвиток гнучкості та пластичності, а також впевненості в собі.

3. На основі даних результатів опитування, а також даних констатувального експерименту було розроблено програму занять з танців на пілоні для жінок першого періоду зрілого віку. Кожне заняття включає в себе підготовчу частину (розтяжка основних груп м'язів, силовий блок), основну частину (розучування елементів танців на пілоні) та заключну частину (імпровізований танець та розтяжка основних груп м'язів). Основна частина заняття містить крутки, елементи, стійки.

4. Результати проведеного оперативного контролю показали ефективність запропонованої фітнес-програми в корекції психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку. Відмічено зменшення рівня

роздратованості в середньому з 37,5 до 36,4, балів; нудьги з 38,0 до 36,2 балів. Емоційний стан став більш радісний, захоплений та спокійний.

5. Для визначення впливу запропонованої програми занять на показники фізичного стану жінок 21-35 років нами проведено перетворюючий педагогічний експеримент. Відмічено покращення індексу фізичного стану та індексу Руф'є, корекція охватних розмірів.

6. Дане дослідження є вкладом в розвиток пілонного спорту в Україні, що так стрімко набирає популярності. Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням віддаленого впливу занять на показники фізичного та психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О. Аналіз сучасних концептуальних моделей фізичної рекреації. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2012 (1): 42-6.
2. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ. 2020.
3. Андрєєва ОВ. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. Київ. 2014: 39.
4. Андрєєва ОВ. Фізична рекреація різних груп населення. Київ. Поліграфсервіс. 2014: 280.
5. Благій ОЛ, Лисакова Н.М. Тенденції розвитку групових фітнес-програм Теорія і методика фізичного виховання і спорту – Київ: Олімпійська література, 2013– № 2. – С.54-58
6. Благій ОЛ, Ячнюк МЮ, Березовський ВА. Аналіз підходів щодо залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. 2018 (30): 56-61.
7. Булатова ММ., Андрєєва ОВ., Благій ОЛ. Фітнес-програми та сучасні рекреаційно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. В кн. Теорія та методика фізичного виховання. К.: Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. С. 415–439
8. Быченков С.В. Физическая культура. Учебное пособие для СПО. Ай Пи Эр Медиа. Саратов. 2018: 122.
9. Василенко ММ. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти. Київ. 2018: 40.
10. Велл М. Анатомия фитнеса и силовых упражнений для женщин. 2011: 265.

11. Вовканич Л.С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту. Навч. посіб. для перепідг. спеціал. освітньо-кваліф. рівня «бакалавр». ЛДУФК. Львів. 2013: 196.
12. Говсієвич А.Г, Іванов І.В. Особливості фізичного та функціонального стану жінок першого зрілого віку у системі оздоровчого тренування. Харківська державна академія фізичної культури. 2016: 30-3.
13. Гоглюватая Н.О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами первого зрелого возраста. Нац. ун-т физ. воспит. и спорта Украины. 2007: 225.
14. Грицюк І.М. Психофізіологічні особливості стану жіночого організму та їх вплив на емоційний стан жінки. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. 2017.
15. Дутчак М, Малкова Д. Актуалізація дослідження проблеми оцінювання якості фітнес-послуг. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017 (3): 37-42.
16. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015 (2): 44–52.
17. Дутчак М. Рухова активність: термінологія та класифікація. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів: ЛДУФК, 2016. 35-3.
18. Дутчак М.В, Андреева Е.В, Благій О.Л. Теоретические основы оздоровительно-рекреационной двигательной активности разных групп населения Украины. Материалы XXII Междунар. научного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех». Тбилиси. 2018: 117-21.
19. Жигалова Я.В, Тарасова Л.В. Построение комплексных оздоровительных программ для женщин 30-50-летнего возраста. Теория и практика физической культуры. 2003 (6): 56–7.
20. Іващенко Л Я., Благій ОЛ. Фізичне виховання дорослого населення.

- В кн. Теорія та методика фізичного виховання. К.: Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. С. 264–310.
21. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. Питер. 2002: 544.
22. Івчатова Т.В. Корекція статури жінок першого зрілого віку з урахуванням індивідуальних особливостей геометрії мас їх тіла. Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. К. 2005: 20.
23. Коцан І.Я, Ложкін Г.В, Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Навчальний посібник. Редакційно-видавничий відділ —Вежа Волинського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк. 2011.
24. Катерина У.М. Організаційно-методичні засади діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання. Науково-теоретичний журнал студентської молоді. Київ. 2017: 21.
25. Козлова М.Г. Влияние занятий pool dance на организм человека. Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ). Москва. 2019.
26. Конакова О. Ю, Литвин Е. І, "Fitness pole-dance" як інноваційний вид фітнесу для дівчат молодшого шкільного віку. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2017: 181-4.
27. Коцан І.Я, Ложкін Г.В, Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Вежа. Луцьк. 2011: 430.
28. Кукса Н.В., Самодій Ю.О. Гіподинамія як проблема сучасного суспільства. Проблеми здоров'я людини та фізичної реабілітації: матеріали ІІ Всеукраїнської науково-практичної інтернетконференції. СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2016: 160-4.
29. Кукса Н.В., Самодій Ю.О. Оздоровчо-рекреаційна програма для жінок із гіпокінезією. 2017: 162-4.
30. Лісова З.І, Найдьонова Г.О, Чорненька В.Д. Спеціально-психологічні аспекти психології здоров'я. Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. 2019.

31. Лядська О.Ю. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування з фітболом жінок першого зрілого віку. Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпропетровськ. 2011: 20.
32. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність—здоровий спосіб життя—здорова нація». Київ. 2016.
33. Олейник А. Танец на пилоне. Учебно-методическое пособие. Киев. 2017: 200.
34. Перепеченая И.О. Вовлечение молодого поколения к здоровому образу жизни с помощью эффективных средств и методов нетрадиционных видов физических упражнений на при мерешестовой акробатики. КГУФКСТ. Краснодар. 2020.
35. Пітерсон Д. 12 правил життя. Наш формат. 2020: 384.
36. Романенко Р. В. Параметри фізичних навантажень у системі планування та проведення фітнес-програм з жінками першого періоду зрілого віку. Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка. Полтава. 2018.
37. Романенко Р. Особливості морфофункціонального стану жінок першого періоду зрілого віку. Національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка. Матеріали регіональної науково-практичної конференції. 2018. 94-8.
38. Савчин МВ. Загальна психологія. Частина І. Навчальний посібник. Посвіт. Дрогобич . 2009: 372.
39. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности. Физкультура и спорт. Москва. 2001: 22.
40. Черепкина Л.П. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. Омск. 2017: 116.

41. Черных Е.А, Черных Е.Н. Шестовая акробатика, как воплощение силы, красоты, здорового образа жизни. Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2018 (39): 81-4.
42. Чеховська Л.Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві. ЛДУФК. Львів. 2019: 293.
43. Чубакова В.А. Педагогические технологии проведения занятий различными видами оздоровительной аэробики с женщинами молодого возраста (21-35 лет). Москва. 2006: 173.
44. Шварценегер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. 2005: 689.
45. Шевчук Ю. Психологічні аспекти забезпечення здоров'я людини. НУФВСУ. Київ. 2019: 50-2.
46. Aydoğan İ. Kadın öğretim elemanlarının boş zamanlarını değerlendirme ekinlikleri. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2006: 217–232.
47. Budak G, Doğan HZ, Harlak AGH. Çalışan Kadınların Sorunları. Bir Toplumsal Değişme Araştırması. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi. 1991.
48. Cla, T. Time to tackle the physical activity gender gap. Health (Irvine. Calif). 2018: 1077-86.
49. Hand C. Measuring health-related quality of life in adults with chronic conditions in primary care settings: Critical review of concepts and 3 tools TT— Mesurer la qualité de vie liée à la santé des adultes souffrant de problèmes chroniques en milieux de soins. Can. Fam. Physician. 2016: 375-83.
50. Jeannine Wilkerling. Jeannine wilkerling.pole dance and fitness. 2011.
51. Joshua Paul Dale. The Future of Pole Dance. Tokyo Gakugei University. 2013, (3): 381-96.
52. Seyda Alanoglu, Ozkan Isik, Cihan Ayhan. The effect of regular recreational activities on adult women's stress, happiness, and life satisfaction levels. Progress in Nutrition. 2020.
53. Yaira Barranco-Ruiz, Susana Paz-Viteri, Emilio Villa-González. Dance fitness classes improve the health-related quality of life in sedentary women: International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020.

54. <http://1newss.com/sport/pole-dance-istoriya-sozdaniya-i-osobnosti-tanca.html>
55. <https://www.telegraph.co.uk/education/educationnews/7578896/Cambridge-Union-Society-to-teach-pole-dancing.html>
56. <https://uatv.ua/tantsi-na-piloni-yak-v-ukrayini-rozvyvayetsya-populyarnyj-u-vsomu-sviti-pole-dance-video/>
57. <https://tsn.ua/lady/krasota/fitnes/tanec-na-piloni-yak-noviy-vid-fitnessu-742364.html>
58. <https://thestrip.ru/uk/brovi/tancy-na-pilone-vliyanie-na-figuru-osnovnye-uprazhneniya-i-sovety/>
59. <https://www.vezha.org/tse-vulgarno-chomu-pol-dens-ne-varto-porivnyuvaty-zi-stryptyzom/>
60. <https://wowkurs.linsale.com/>
61. <https://www.inforum.in.ua/conferences/18/40/279> 39