

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ

КАФЕДРА КІНЕЗІОЛОГІЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
освітньою програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація»
на тему: «**ЗМІЦНЕННЯ СКЕЛЕТНО - М'ЯЗЕВОЇ СИСТЕМИ ЖІНОК
ЗРІЛОГО ВІКУ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ВААРЕ ФІТНЕСУ**»

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Колбун Аліна Володимирівна

Науковий керівник: Носова Н.Л.
Доктор наук з фізичного виховання і спорту,
доцент

Рецензент:
Кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент

Рекомендовано до захисту на засіданні кафедри
(протокол № від 2024 р.)

Завідувач кафедри: Кашуба В.О.
Доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор

(підпис)

Київ - 2024

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	Error! Bookmark not defined.
ВСТУП	Error! Bookmark not defined.
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ЗМІЦНЕННЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО	Error! Bookmark not defined.
1.1. Анатомічно-фізіологічні особливості жінок зрілого віку	Error! Bookmark not defined.
1.2. Загальні особливості становлення та розвитку оздоровчого фітнесу в Україні	
1.3. Варте – історія виникнення, концепція та характеристики.	
Висновок до розділу 1.	Error! Bookmark not defined.
РОЗДІЛ 2	Error! Bookmark not defined.
2.1. Методи дослідження	Error! Bookmark not defined.
2.1.1. Аналіз та узагальнення даних спеціальної науково- методичної літератури..	Error! Bookmark not defined.
2.1.2. Опитування.	Error! Bookmark not defined.
2.1.3. Антропометричні методи дослідження.	Error! Bookmark not defined.
2.1.4. Фізіологічні методи дослідження.	Error! Bookmark not defined.
2.1.5. Методика експрес-скринінгу рівня фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.6. Педагогічні методи дослідження.	Error! Bookmark not defined.
2.1.7. Методи математичної статистики.	Error! Bookmark not defined.
2.2. Організація досліджень.	Error! Bookmark not defined.
РОЗДІЛ 3 ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ГРУПОВИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ	

3.1 Вивчення фізичного стану жінок другого зрілого віку. **Error!**

Bookmark not defined.

3.2. Характеристика фізичної підготовленості жінок першого

другого віку

3.3. Розробка методики занять Вагге для укріплення опорно-

рухового апарату жінок зрілого віку

Висновок до 3 розділу.**Error! Bookmark not defined.**

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**Error! Bookmark not defined.**

ВИСНОВКИ**Error! Bookmark not defined.**

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.... **Error! Bookmark not defined.**

Вступ

Актуальність теми

Здоров'я людини – це одна з найголовніших складових життя. Від нього залежить повноцінна реалізація людини у соціумі.

Здоров'я – це не лише відсутність хвороб або фізичних вад, а й стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Функціональний стан організму людини, який забезпечує тривалість життя, фізичну та розумову працездатність, достатньо високий рівень самопочуття, а також відтворення здорового потомства. Його основними складовими є: фізична, соціальна, психічна, духовна стабільність та реалізація.

Здоровий спосіб життя — це раціональне та ефективне використання власних життєвих ресурсів.

У сучасному світі питання здоров'я та здорового способу життя набувають все більшої актуальності. Цим цікавляться, про це дбають та закладають як звичку і знання наступним поколінням. Якісні знання з цього розділу дають можливість бути освідченим в данній темі та яксно піклуватися про своє тіло і всі складові здоров'я.

Здорова людина – здорова нація.

Цивілізація позбавила людину від безлічі раніше необхідних фізичних навантажень, це призвело до однієї з небезпек – малорухливого способу життя. Коли людина зменшує використання функцій якоїсь системи, вона автоматично знижує рівень її працездатності. Тобто, якщо не тренувати тіло, потроху атрофуються м'язи, що не використовуються, а якщо не тренувати мозок – страждають когнітивні функції.

При малорухливому способі життя найбільше страждає тіло - скелетно-м'язова система людини, а це призводить до змін практично на всіх рівнях життєдіяльності організму. Порушується стан тіла: людина сутулиться, її груди

стають запалими і вузькими, хребет викривляється, координація рухів порушується, м'язовий і судинний тонус знижується. Різко зростає ризик розвитку захворювань серцево-судинної, дихальної, травної та сечостатевої систем. В умовах обмеження фізичної активності резерви організму виснажуються, і людині стає все важче адаптуватися до зміни життєвих умов і екстремального впливу навколишнього середовища.

Систематичні навантаження на скелетно-м'язовий апарат людини, дозволяють підтримувати тіло та імунну систему у тонусі.

Барре – це система тренувань, розроблена на поєднанні елементів балету, функціонально-силового тренінгу, пілатесу та йоги, що дозволяє розвинути скелетно-м'язову систему, покращити силу, поставу, рівновагу та гнучкість. Вправи цієї системи націлені на м'язи, які підтримують і стабілізують тіло. Це дозволяє бережно зміцнювати м'язи та скелетно-м'язовий апарат, розвивати його гнучкість та витривалість, що позитивно впливає на здоровий стан людини в цілому.

Мета дослідження – розробити програму тренувань фітнесом та барре спрямовану на зміцнення скелетно-м'язового апарату жінок зрілого віку.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити данні спеціальної науково-методичної літератури щодо питань використання різних видів фітнесу для жінок першого зрілого віку
2. Визначити показники фізичного стану жінок 25-30 років.
3. Розробити, обґрунтувати та експериментально перевірити методику занять фітнесом та барре спрямовану на зміцнення опорно-рухового апарату жінок першого періоду зрілого віку

Об'єкт дослідження – показники фізичного стану жінок зрілого віку.

Предмет дослідження – методика тренувань фітнесом та барре спрямована на зміцнення скелетно-м'язового апарату жінки зрілого віку.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент; медико-біологічні методи дослідження: фотозйомка та аналіз просторової організації тіла жінок зрілого віку.

Наукова новизна отриманих результатів:

- науково обґрунтовано ефективний вплив системи тренувань Барре на опорно-м'язовий апарат людини;
- дослідження особливостей розвитку опорно-рухового апарату жінок репродуктивного віку;
- розширити уявлення про особливості занять системою фізичних тренувань Бааре, та актуальність її у сучасному світі.

Практична значущість отриманих результатів. Розроблена методика занять для жінок зрілого віку, з використанням Ваге методу зміст якої визначається індивідуальними особливостями статури та фізичного розвитку, рівнем фізичного здоров'я жінок, ґрунтується на використанні індивідуального підходу та направлена на укріплення ОРА та розвиток гнучкості.

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Текст роботи представлено на 75 сторінках комп'ютерного набору, проілюстровано 3 таблицями. В процесі роботи проаналізовано 42 літературні джерела, серед яких 3 іноземних.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ ІЗ КРОССФІТОМ ЯК ЗАСОБУ ФІТНЕСУ

1.1 Анатомічно-фізіологічні особливості жінок зрілого віку.

Зрілий вік – це етап індивідуального розвитку людини, що є закономірним періодом життя людини. Процеси дозрівання і старіння відбуваються безперервно, нерівномірно та індивідуально.

Організм жінок має різноманітні фізіологічні зміни протягом життя, які можна поділити на різні вікові періоди, кожен з яких відіграє ключову роль та має свої особливості розвитку організму.

Згідно з віковою класифікацією у дорослих людей виділяють чотири періоди зрілий, похилий, старший вік та довгожителі. Зрілий вік поділяють на 2 періоди: перший та другий. До першого періоду відносять: чоловіків – 22-35 років, жінок - 21-35 років. До другого: чоловіків – 36-60 років, жінок – 36-57 років. До похилого віку відносять: чоловіків – 61-74 роки; жінок – 58-74 роки. До старшого віку: 75-90 років. Довгожителів: старше 90 років.

Для жінок період у віці 21-35 характерний періодом репродуктивної активності, коли можливість вагітності та продовження роду найвища. Загальний фізичний і психологічний здоров'я може бути на піку. Період репродуктивної активності, коли можливість вагітності найвища. У цей період збереження м'язової маси та загальної фізичної активності важливі для підтримки здоров'я. Також цей діапазон характеризується найбільш стабільним станом можливостей різних функцій організму, але починаючи з 30 років відбувається поступове зниження певних показників фізичної працездатності, що пов'язане з: обмеженням рухової активності; порушенням обміну речовин,

функцій серцево-судинної та дихальної систем; зниженням аеробного та анаеробного забезпечення працездатності ; уповільненням відновлювальних процесів; зменшенням витривалості; погіршенням економічності роботи.

З віком проходять зміни у фізичних якостях. Максимальний прояв сили у жінок спостерігається в 23-25 років. Перші ознаки зниження прояву сили спостерігаються вже в першому періоді зрілого віку, проте різке падіння відбувається після 50 років.

У більшості людей у віці 40-50 років починається остеопороз тканини трубчастих кісток, втрата ними солей кальцію, витончення кортикального шару і розширення кістково - мозкового каналу, що сприяє схильності до переломів [62]. Причиною його виникнення є зниження мінеральної щільності кісткової тканини та малорухливий спосіб життя. Рух є основним фактором, що зумовлює високий рівень щільності та міцності кісток. Нерухомість та малорухливий спосіб життя призводить до розвитку остеопорозу. Тож люди , що аедуть активний спосіб життя та займаються спортом являються менш схильними до остеопорозу.

Період 40-65 років є періодом передменопаузи, коли рівень жіночих гормонів естрогену та прогестерону поступово зменшується та початком менопаузи, який характеризується припиненням менструацій та різними симптомами, такими як гарячі припливи, настрій і сон. Також зменшення кісткової щільності та ризик розвитку остеопорозу. Можливе змінення розподілу жирової тканини, що може призвести до збільшення ваги.

Вікова деформація хребців та виснаження міжхребцевих дисків як наслідок призводять до розвитку радикулітів та остеохондрозів. Суглоби також мають певні деструктивні зміни: зменшення синовіальної рідини, огрубіння синовіальної сумки, та втрата еластичності зв'язок. Як наслідок, це сприяє виникненню артритів, артрозів, зменшення синовіальної рідини, зменшенню рухливості в суглобах.

Вікові зміни скелетних м'язів відзначаються їх атрофією, що виникає внаслідок зменшення кровопостачання, заміщенням м'язових волокон сполучною тканиною, зниженням м'язових білків, погіршенням метаболізму. Такі зміни як наслідок приводять до м'язових скорочень та зниження сили м'язів. [72]

Функціональні можливості серцево-судинної системи з віком знижуються. Це відбувається внаслідок зменшення скоротливої здатності міокарда та через погіршення його кровопостачання, ослабленням ролі нервових механізмів регуляції і підвищенням – гуморальних, збільшенням дилатації передсердь та

шлуночків. Після 35-40 років в стінках судин з'являється холестерин, що може привести як наслідок до розвитку атеросклерозу. Цьому сприяє малорухливий спосіб життя та незбалансоване харчування. [81].

Органи травлення та травна система досягають свого найбільшого розвитку у віці до 25 років, у період до 40-45 років вона залишається високо, потім спостерігається спад, що обумовлений зниженням секреторної, всмоктувальної, кислотоутворюючої функцій. Також спостерігається зниження метаболізму, що як наслідок супроводжується деяким зниженням температури тіла і порушенням терморегуляції, застоєм лімфи та збільшенням маси тіла.

Органи дихання з віком зазнають функціональних та морфологічних змін, що виражаються у зменшенні еластичності легеневої тканини, зменшенні сили дихальних м'язів, розвитку пневмосклерозу і бронхіальної прохідності – це як наслідок приводить до зниження вентиляції легенів, порушення газообміну, можливій появі задишки, що часто спостерігається при фізичних навантаженнях. Слід зазначити, що дихальна система людини та її функції в цілому є досить стабільними і забезпечують потреби організму навіть в глибокій старості. [79].

В процесі старіння організму знижуються функції сенсорних систем, що проявляються в погіршенні зору, внаслідок зменшення еластичності кришталика, що призводить до далекозорості та зниження гостроти зору, зменшення полів зору. Погіршення слухової функції, проявляється в тому, що вже після 35-40 років знижується слухова чутливість, особливо в області високих частот. В організмі відбувається зменшення чутливості рецепторів шкіри таких як: температурна та тактильна чутливість, больової, температурної та тактильної чутливості рецепторів шкіри, підвищенні порогів смакової і нюхової чутливості.

У ході аналізу зібраної інформації можна сказати, що організм жінки в усі періоди онтогенезу має свої особливості, закономірності, та певний зв'язок між періодами старіння організму. Доведено основоутворюючу роль занять фізичними вправами і пов'язаної з ними інтенсифікації енергетичного метаболізму у середній тривалості життя організму. Рівень життєдіяльності та тривалість життя залежить від згасання функцій організму, порушення обміну і функцій, а також, від включення адаптаційних механізмів, закріплених в еволюції (адаптаційна регуляторна теорія старіння), що продовжують життєдіяльність та покращують функції організму на певних етапах онтогенезу.

При створенні програм та проведенні фізкультурно-оздоровчих занять для жінок необхідно враховувати всі зміни організму на певних ступінях онтогенезу, особливості адаптації та базові потреби та скарги. Для розвитку фізичних якостей і підтримки життєвого тону та функцій організму жінок середнього віку необхідні систематичні заняття різними видами оздоровчих занять, в тому числі і силової спрямованості [7]. Для цього чудово підходять заняття з напрямку Barre. В основі цього напрямку лежить поєднання балету пілатесу його та фітнесу. Тренування у цьому напрямку домагаються зміцнити опороно-руховий апарат, збільшити силу м'язів та їх еластичність, покращити мобільність суглобів та збільшити діапазон руху, збільшити витривалість організму та підвищити тонус шкіри. Програма тренувань гармонійно поєднує у собі есенції гармонійного розігріву, силових навантажень, розтяжки та кардіо навантажень. Завдяки правильному чергуванню вправ вони якісно впливають на тіло та організм людини, мають витриманий відпочинок та комплексно покращують модливості організму. Основними позитивними результатами тренування з напрямку Barre для жінок зрілого віку є:

- вдосконалення функцій центральної нервової системи;
- збільшення енергетичного потенціалу організму;
- покращення обміну речовин організму;
- покращення постави;
- зміцнення опороно-рухового апарату;
- збільшення сили м'язів;
- збільшення мобільності суглобів та амплітуди руху;
- покращення витривалості;
- підвищення тону та збільшення еластичності шкіри.

1.2. Загальні особливості становлення та розвитку оздоровчого фітнесу в Україні.

Фітнес – це напрямок спортивної та оздоровчої фізкультури, комплекс фізичних вправ спрямований на покращення загального стану людини, розвиток фізичної витривалості, підвищення м'язового тону, корекцію форм та ваги тіла людини.

Саме слово «фітнес» походить з англійської мови «fitness» від дієслова «to fit» що означає - відповідати, бути в хорошій формі. У широкому значенні – це загальна фізична підготовленість організму людини.

В основу концепції «фітнес» покладено принцип FITT:

- F («frequency» від англ. — частота) — це кількість занять на тиждень;
- I («intensity» від англ. — інтенсивність) — це характеристика навантаження, яке вимірюється контролем за ЧСС;
- T («time» від англ. — час) — це тривалість занять;
- T («tipu» від англ. — тип) — це вид занять (з обтяженням або без обтяжень, високо- або низькоударна робота, в приміщенні або на відкритому просторі тощо)

Головна мета фітнесу полягає у підтримці та покращенні фізичного здоров'я та загального благополуччя людини. Основні цілі, які переслідує фітнес, включають:

Зміцнення м'язів та покращення м'язової сили: Фітнес-тренування спрямовані на розвиток м'язової системи тіла, що допомагає у підтримці оптимального рівня сили та витривалості.

Покращення кардіоваскулярного здоров'я: Регулярні кардіотренування, такі як біг, плавання або велосипед, допомагають зміцнити серце та судини, покращуючи кровообіг та знижуючи ризик серцево-судинних захворювань.

Збереження здорової ваги: Фізична активність сприяє збалансованому обміну речовин та спалюванню зайвих калорій, що допомагає у підтримці або досягненні здорової ваги.

Підвищення рівня енергії та життєвого тону: Фітнес допомагає збільшити витривалість та енергію, підвищуючи загальний рівень життєвого тону та знижуючи відчуття втоми.

Покращення психічного здоров'я: Регулярна фізична активність сприяє вивільненню ендорфінів - природних "гормонів щастя", що може підвищити настрій та знизити рівень стресу та тривоги.

Підвищення якості життя: Заняття фітнесом допомагають поліпшити рухову активність, координацію та гнучкість, що робить їх життєво важливими для підтримки активного та здорового способу життя.

Отже, фітнес відіграє важливу роль у підтримці та покращенні як фізичного, так і психічного здоров'я, що робить його важливою складовою здорового способу життя.

Історія виникнення фітнесу як спортивно-суспільна наука сягає в давнину, тоді він мав назву «фізична культура», та абсолютно не торкався змагального поняття. Він навпаки відповідав лише за комплексний розвиток здоров'я, працездатності, духовності, та ментальності людини. Однак, сучасний фітнес у своїй сучасній формі з'явився значно пізніше.

Перші відомості про організовані заняття фітнесом сягають 19-го століття, коли в Європі та Північній Америці почали з'являтися спортивні клуби та спортивні заклади. У цей період в основному розвивалися гімнастика, легка атлетика та інші види фізичної активності.

Проте справжній підйом фітнес-індустрії відбувся у другій половині 20-го століття. Популярність фітнесу почала стрімко зростати завдяки багатьом факторам, таким як зростання інтересу до здорового способу життя, збільшення уваги до зовнішнього вигляду та популярність фітнес-тренерів і зірок фітнес-індустрії.

В Україні процес становлення та розвитку фітнесу суттєво відбувався після отримання незалежності в 1991 році. З появою ринкових відносин українське суспільство почало активніше сприймати та адаптувати моделі здорового способу життя з інших країн, зокрема з Європи та США. Це також частково зростання усвідомлення про користь здорового способу життя, вплив масової культури, розвиток економіки та зміни в способі життя суспільства в цілому.

Перші ідеї про фітнес в Україну прийшли разом із загальним відкриттям країни для зарубіжних впливів після розпаду Радянського Союзу. Ідеї фітнесу, які походили з Європи та США, почали активно впливати на українське суспільство через книги, журнали, телевізійні програми та імпортовані тренувальні пристрої.

Розвиток фітнес-індустрії почався з появою перших приватних фітнес-клубів у великих містах розпочався активний розвиток фітнес-індустрії в Україні. З часом кількість фітнес-центрів почала зростати, а вони стали надавати більше послуг та програм для різних цільових аудиторій.

Відбувалася популяризація здорового способу життя. Оздоровчий фітнес став важливою складовою культури здорового способу життя в Україні. Зростання усвідомлення про важливість фізичної активності для здоров'я та добробуту призвело до збільшення популярності фітнесу серед населення.

У процесі розвитку фітнес-індустрії в Україні з'явилося багато різноманітних програм тренувань та послуг, спрямованих на різні потреби та цільові аудиторії. Це включає в себе не лише класичні групові заняття з аеробіки та

силових тренувань, а й йогу, пілатес, функціональний тренінг та інші форми фітнесу.

З появою Інтернету і розвитком технологій з'явилася можливість займатися фітнесом онлайн. Також, останнім часом значний вплив на це зробив довготривалий період карантину у 2020 році. Це відкрило нові можливості для тих, хто має обмежений доступ до фітнес-центрів або бажає займатися вдома. Онлайн-фітнес став популярним в Україні, особливо серед молоді, адже це значно економить час, та дозволяє займатися фітнес-тренуваннями у будь-якому місці та у зручний час. Особливо це зручно у великих містах, коли великі відстані до локацій займають значний проміжок часу.

Сучасна індустрія фітнесу пропонує широкий спектр різновидів тренувань, що відповідають різним цілям, інтересам та рівню фізичної підготовки.

Виділяють різні групи засобів фітнесу:

№	Група	Зміст	Засоби фітнесу
	Аеробного характеру	Це форма фізичної активності, яка спрямована на підвищення кардіореспіраторної витривалості та покращення роботи серця та легенів. Цей тип фітнесу включає в себе різноманітні види активності з помірною або високою інтенсивністю, при яких серце працює швидше, а дихання стає підвищеним. Основна особливість фітнесу аеробного характеру полягає в тому, що він здійснюється на тривалий період часу, зазвичай	- Аеробіка - Степ-аеробіка - Джампінг-фітнес - Сайкл - Аквааеробіка -Тощо

		принаймні 20-30 хвилин безперервної активності.	
	Силового характеру	це форма фізичної активності, яка спрямована на зміцнення м'язів і підвищення загальної сили тіла. Цей тип тренувань використовує важкі або опорові вправи для навантаження м'язів, зазвичай з використанням вагових гирь, штанги, гантелей або власної ваги тіла. Основна мета фітнесу силового характеру полягає в збільшенні м'язової сили, збільшенні маси м'язів, покращенні стійкості та координації. Ці вправи можуть бути спрямовані на конкретні групи м'язів або на всі тіло загалом. м'язову масу, підвищити витривалість організму.	- Тай-бо - Кроссфіт - Body Sculpt - Бодіпамп - Тощо
	Розвиток гнучкості: - розтяжка - стрейчинг	Це форма фізичних вправ, спрямованих на покращення гнучкості та розслаблення м'язів.	- Бодіфлекс - Стрейчинг - Аерострейчинг - Тощо
	- східні практики	Цей вид включає в себе різні види фізичних вправ та методів, які виникли у східних культурах, таких як йога,	- Йога - Кунг-фу - Пілатес

		<p>тай-чі, кунг-фу, йога та інші. Ці практики зосереджені на гармонії тіла і розуму, а також на покращенні фізичного та психічного здоров'я.</p> <p>В основі технік, лежить утримання баасу, канцентрація та розслаблення, статичні пози. плавні рухи і статичні пози. Фітнес на основі східних практик відзначається тим, що він спрямований на гармонію тіла, розуму та душі. Ці практики можуть бути корисними для покращення фізичного здоров'я, психічного благополуччя та загального самопочуття. Вправи спрямовані на розвиток координації та балансу, підвищення тону м'язів, пластичність. Також часто в програмі присутні медитативні і дихальні практики.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Тай-чі - Будо - Тощо
	<p>Танцювального характеру - (танцювальні групові тренування)</p>	<p>Це форма фізичної активності, яка поєднує в собі рухи танцю з елементами фітнесу. Цей вид фітнесу сприяє покращенню фізичної форми, координації, гнучкості та кардіореспіраторної</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Зумба - Байлотерапія - Танцювальний фітнес - Танцювальна аеробіка - Barre

		<p>витривалості через ритмічні танцювальні рухи.</p> <p>Такий вид фітнесу може включати в себе різноманітні стилі танцю, вправи на баланс, пластичність та координацію. Він сприяє</p> <p>Розвитку пластики, гнучкості, та покращенню рухливості та мобільності суглобів.</p>	- Тощо
	Координаційного характеру (змішані тренування кардіо і сила)	<p>Це форма тренувань, спрямована на покращення координації рухів та балансу, а також на розвиток навичок контролю над власним тілом. Цей вид фітнесу включає в себе різноманітні вправи та завдання, які вимагають точних та згуртованих рухів, щоб виконати їх успішно.</p>	<p>- FT/Functional Training</p> <p>- TRX</p> <p>- Interval / НІТ</p> <p>- Тощо</p>

Таблиця 1.2

ОСНОВНІ ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «ФІТНЕС», ЯКІ ПОДАЮТЬ НАУКОВЦІ

№	Науковець	Визначення
---	-----------	------------

1	Овчиннікова Н. А.	Стан психічної та фізичної готовності до досягнення успіху в певному завданні [55].
2	Добродуб Є. З.	Придатність, відповідність, готовність до занять фізичною культурою та здорового способу життя [26].
3	Короленко К. В., Смірнова Н. І., Циганок О. В.	Спосіб життя, який веде до фізичного і ментального здоров'я людини [41].
4	Блеєр О.М., Суслов Ф. П., Тишмер Д. А.	Оздоровча методика, що дозволяє змінити форму тіла і його масу, закріпити надовго досягнутий результат [10].
5	Склярєва І. В.	Спосіб життя, який прийнято називати «здоровим» [63].
6	Баліцька Є. П.	Офіційно визнаний вид спорту, що не входить в програму Олімпійських ігор, а також розроблена система нормативних вимог по присвоєнню спортивних розрядів і звань з фітнесу [7].
7	Серова Т. В.	Сучасний соціокультурний феномен у світовому оздоровчому русі, що отримав за останнє десятиліття широке поширення [62].

1.3. Barre – історія виникнення, концепція та характеристики.

Фітнес Barre - це вид тренувань, який поєднує в собі елементи з класичного балету, пілатесу, йоги та силових вправ. Назва "Barre" походить від французького слова "barre", що означає "перекладина" або "стійка". Основою цього виду фітнесу є використання балетного станка, бар'єру, або стійки в якості опори для виконання різноманітних рухів та поз.

Програма тренування поєднує серію вправ, які включають в себе статичні та динамічні рухи, а також вправи з власною вагою тіла, або різним незначним додатковим навантаженням, у якості якого використовують: обтяжувачі вагою 1-2 кг, гімнастичні та фітнес резинки, гантелі вагою 1-2 кг, м'ячі. Вправи проводяться біля стійки, яка може використовуватися для підтримки рівноваги, підвищення гнучкості та полегшення виконання певних рухів. Основним принципом є поєднання різних амплітудних рухів і утримання певної пози – це дозволяє напружувати витривалість, зробити м'язи рельєфними, а тіло сильним.

Історія виникнення фітнесу Barre пов'язана зі США в 1950-60-х роках, коли танцювальні виконавці та хореографи почали використовувати вправи біля балетного станка, які були установлені в студіях балету для підтримки рівноваги та допомоги у виконанні різних поз.

Напрямок Barre створила німецька балерина Лотте Берк. Після серйозної травми вона покинула сцену, але, щоб не виключати звичну фізичну активність, Лотте Берк створила комплекс фітнес вправ з елементами танцю. Свою першу студію вона відкрила в 1959 році, коли їй було 46. Її метод став відомий як метод Лотти Берк «Lotte Berk Method» та отримав велику популярність. Вона проводила тренування для самих відомих жінок Лондона аж до віку 80 років.

За задумом Лотти Берк, тренування з напрямку барре концентрувалися на зміцненні м'язів кора. Адже м'язи кору грають важливу роль у підтримці стійкості тіла та підтримці правильної постави. Вони відповідають за рухи тіла, утримуючи його в стабільному положенні та підтримуючи внутрішні органи. Крім того, м'язи кору є ключовим компонентом балансу та координації рухів.

Лотта Берк створювала комплекс вправ, що поєднаний з остеопатією, адже приділила особливу увагу роботі з глибинними м'язами, з силою і гнучкістю. Комбінації налічували поєднання балетних та силових вправ, елементи пілатесу та йоги, адже це те, що найкраще та найефективніше підходить для роботи з жіночим тілом і його особливостями. У наслідок цього тіло підтягується, стає більш рельєфним, покращується стан шкіри і при цьому не втрачає жіночності, а навпаки, лише посилює її за рахунок формування гарної постави, витонченості, пластичності і граціозності.

Ще однією з засновниць з даного напрямку фітнесу середині 20 століття, була Кларенс Блу. Вона відкрила власну студію у Нью-Йорку, де вона розробила свою систему тренувань на основі вправ з балетним станком. Її підхід був спрямований на розвиток гнучкості, зміцнення м'язів та покращення постави.

Пізніше, в кінці 20 століття та на початку 21 століття, фітнес Barre почав набирати популярність серед звичайних людей, які шукали ефективні та цікаві тренування для зміцнення м'язів, покращення гнучкості та підтримки гарної фізичної форми.

Фітнес Barre є досить новим явищем у фітнес-індустрії України, але він швидко набирає популярності серед тих, хто шукає ефективний і цікавий спосіб тренувань. Розвиток цього напрямку фітнесу в Україні відбувається на тлі загальної тенденції до здорового способу життя та активної фізичної активності.

Перші студії та клуби, які пропонують класи фітнесу Barre, з'явилися у великих містах України, таких як Київ, Харків, Львів, Одеса та інші. Вони пропонують класи як для початківців, так і для досвідчених учасників, а також різноманітні формати тренувань, що включають в себе елементи класичного балету, пілатесу, йоги та силових вправ.

Розвиток фітнесу Barre в Україні сприяється інтересом до сучасних трендів у фітнесі та збільшенням усвідомленості про важливість підтримки здорового способу життя. Цей вид тренувань привертає увагу людей різного віку та фізичної підготовки, оскільки він ефективний, доступний і цікавий.

Основні принципи фітнесу Barre включають:

Збільшення сили та гнучкості: Фітнес Barre спрямований на зміцнення м'язів та покращення гнучкості, розвиваючи водночас естетику тіла.

Покращення постави та стійкості: Вправи, які виконуються під час тренувань фітнесу Barre, сприяють покращенню постави та розвитку стійкості тіла.

Естетичність та граціозність рухів: Фітнес Barre базується на танцювальних рухах, що додає естетичність та грацію до тренувань.

Розвиток м'язів кори та стабілізація тіла: Оскільки багато вправ вимагають стабілізації тіла, фітнес Barre сприяє розвитку м'язів кори та покращенню координації рухів.

Зосередження на диханні та усвідомленні тіла: Під час тренувань великий акцент приділяється правильному диханню та усвідомленню тіла, що допомагає зосередитися та відчути кожен рух.

Адаптовані вправи для всіх рівнів підготовки: Фітнес Barre може бути адаптований для різних рівнів фізичної підготовки, що дозволяє кожному відчувати себе комфортно та досягати своїх цілей.

Філософія фітнесу Barre ставить акцент на гармонії тіла та розуму, а також на створенні ефективних та цікавих тренувань, які допомагають досягти здоров'я та гармонії в різних аспектах життя.

Помітних результатів можна досягти, якщо займатися протягом місяцю два-три рази на тиждень протягом.

На основі вищенаведеного матеріалу хочу зауважити, що Барре – це напрям фітнесу, що чудово підходить для жінок, особливо середнього віку, адже уособлює в собі всі методики для безпечної роботи над покращенням функцій організму та сили м'язів.

Барре — це відмінне тренування для жінок, адже, працювати з жіночим тілом потрібно дуже акуратно й уважно, насправді не дуже корисні виснажливі вправи в залі або бездумне виконання популярних тренувань.

Балетні рухи, кардіовправи, елементи йоги, з яких складається методика барре, дозволяють займатися тільки цим напрямком, якщо ви знайшли себе саме в ньому.

Помітних результатів можна досягти, якщо займатися два-три рази в тиждень. А для того щоб сформувати більш плавний рельєф м'язів, чергуйте барре з розтяжкою — вона допоможе зняти напругу в м'язах і не дозволить їм «забитися».

Висновок до розділу 1.

Здорова людини – вкрай важлива якись у її житті. Для його збереження людина використовує різні методи. Одним із сучасних та ефективних засобів відновлення фізичної працездатності жінок зрілого віку є заняття фітнесом та барре. Вони дозволяють досягти оздоровчого ефекту при оптимальному фізіологічному впливові на організм, зміцнити скелетно-м'язовий апарат за допомогою різноспрямованих фітнес-програм силового характеру, які ґрунтуються на єдності методичних прийомів та рекомендацій, забезпечуючи якісне виконання рухових завдань.

Здійснений нами аналіз наукової та науково-популярної літератури, присвячений фітнесу та барре допоміг з'ясувати сутність цих систем тренувань. Вони дозволяють досягти оздоровчого ефекту при оптимальному фізіологічному впливові на організм, тих, хто займається за допомогою різноспрямованих фітнес-програм силового характеру, які ґрунтуються на єдності методичних прийомів та рекомендацій, забезпечуючи якісне виконання рухових завдань, на відміну від аеробних напрямків фітнесу

РОЗДІЛ II.

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1.Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань у роботі використовувалися такі методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Соціологічні.
3. Педагогічні методи дослідження.
- 4.Методи математичної статистики.

1. Аналіз науково-методичної літератури.

Вивчалися літературні та інтернет джерела з метою оцінки стану проблеми, формування гіпотези і визначення завдань дослідження, зіставлення наявної інформації з результатами експериментальних досліджень дипломної магістерської роботи. Перелік основних робіт, вивчених нами, представлений в списку літератури.

2. Соціологічні.

Дозволило отримати інформацію від опитуваних шляхом письмової відповіді, з метою виявлення зацікавленості та готовності до участі в дослідженні.

3.Педагогічні методи дослідження.

Педагогічне спостереження.

Педагогічні методи досліджень включали: педагогічне спостереження та педагогічний експеримент. Педагогічне спостереження. Відбулось пізнання

навчальнотренувального процесу в системі фітнесу, з використанням діяльності тренера і жінок першого періоду зрілого віку із заздалегідь поставленими дослідницькими цілями.

Педагогічне спостереження проводили в процесі експериментальних досліджень і в ході проведення всіх занять у фітнес-клубі «ФЕНІКС» м. Вараш. Отримані в процесі спостережень відомості використовували при оцінці і корекції структури та змісту занять фітнесом. В результаті педагогічних спостережень уточнювали і коректували режими використання різних вправ відповідно до індивідуальних особливостей тих, хто приймав участь у дослідженні.

Метод самооцінки Дембо-Рубінштейн.

Для дослідження особливостей самооцінки досліджуваних використовували проєктивну методику дослідження самооцінки за методом Дембо-Рубінштейн.

За допомогою даної методики можливо визначення рівня самооцінки за кількома шкалами: здоров'я, розум (здатності), характер, щастя, зовнішність, впевненість в собі.

Для проведення дослідження для кожного з випробуваної готували бланк, на якому зображені сім (за кількістю шкал) вертикальних ліній із зазначеною серединою, що розділяє кожну шкалу на три полюси (максимальне, мінімальне та середнє значення кожної ознаки).

Методика Дембо-Рубінштейн дозволяє виявити не тільки рівень самооцінки, рівень особистісних домагань, але і різницю між ними.

Для визначення рівня двох досліджуваних характеристик особистості обчислювали сумарний бал відповідних показників всіх шкал (крім першої). Методика Дембо-Рубінштейн максимально точно допомагає людині зрозуміти, як вона себе оцінює.

Рівень домагань:

- менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, це індикатор несприятливого розвитку особистості;

- від 60 до 89 балів - норма, реалістичний рівень домагань;

- від 75 до 89 балів - найбільш оптимальний - порівняно високий рівень, що підтверджує оптимальне представлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку;

- від 90 до 100 балів - зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне ставлення до власних можливостей.

Самооцінка:

- менше 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя у розвитку особистості;

- від 45 до 74 («середня» і «висока» самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку;

- від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості.

Різниця між рівнем домагань (РД) і самооцінки (С):

Розбіжність в 1-7 балів (або 0) вказує, що домагання не стимулюють розвиток, 8-22 балів - норма, більше 22 балів - свідчить про неконструктивне ставлення до себе.

5. Оцінка рівня фізичної підготовки за Н.М. Амосовим

Оцінка	Частота серцевих скорочень у хвилину (ЧСС) (уд./хв.)
«відмінно»	< 60
«добре»	60-69
«задовільно»	70-79
«погано»	>80

Оцінка силових якостей

Для оцінки силових якостей були використанні тести наведені нижче у таблиці.

Таблиця 2

Тест	Дуже погано	Погано	Задовільно	Добре	Дуже добре
Згинання рук в упорі лежачи (руки уздовж тулуба,	25	30	35	40	45

торкання підлоги), кількість разів					
Підйом тулуба з положення лежа на спині, руки за головою, ноги зігнуті у колінах на ширині плеч, кількість разів за 30 с.	10	15	20	25	30
Підтягування (руки трохи ширше ширини плеч), кількість разів	5	7	9	12	15
Стрибки на скакалці за 1 хв., кількість р.	<120	120	140	150	160

Оцінка рівня гнучкості.

Тест	Погано	Задовільно	Добре	Відмінно
Нахил вперед, стоячи, см	-5	0	+5	+15
Нахил вперед, сидячи, см	-	<5	5-20	>20

Оцінка працездатності серця за пробою Руф'є

Оцінка працездатності серця була здійснена за пробою Руф'є - затримка дихання з навантаженням. Після 5- хвилинного спокійного стану в положенні сидячи підраховується пульс за 15 секунд (P1), потім протягом 45 секунд виконується 30 присідань.

Список використаної літератури:

1. Антипенкова, И.В. Особенности проведения занятий оздоровительной направленности с лицами женского пола 20-45 лет. Здоровье. Физическая культура. Спорт. Смоленск :СГИФК, 2002. С. 9-12.
2. Ареф'єв, В.Г., Левінська, К.І. Використання інноваційних фітнестехнологій у корекції показників фізичного стану осіб зрілого віку. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2016. № 1. С. 68-73
3. Беляк, Ю.І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом. Спортивна медицина. 2014. №1. С. 80–86.
4. Беляк, Ю.І. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2006. №4. С. 14-16.
5. Бодюков, Е.В. Методика занятий атлетической гимнастикой оздоровительной направленности с женщинами 39-49 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Барнаул, 2004. 24 с.
6. Борилкевич, В.Е. Об идентификации понятия «фитнес». Теория и практика физической культуры. 2003. № 2. С.45-47.
7. Букова, Л.М. Фитнес-программа в коррекции состояния здоровья женщин первого зрелого возраста. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 4 (134). С. 43–47.

8. Бурцева, Е.В. Медицинские вопросы физической культуры женщины. Фундаментальные исследования. 2015. № 2-6. С. 1284-1288.
9. Василенко, М.М. Сучасні вимоги роботодавців до формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2014. №38. С. 119-124
10. Вейдер, С. Суперфитнес. Лучшие программы мира. От калланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота. Ростов-на Дону : Феникс, 2006. 288 с. 67
11. Венгерова, Н.Н. Физкультурно-оздоровительные технологии кондиционной направленности: учебное пособие. Санкт-Петербург, 2015. С. 91.
12. Вестскотт, В. Специализированная силовая тренировка: эффективные фитнес-занятия для специальных групп населения [пер. с англ. В. Левицкого]. К., 2004. 201 с.
13. Власенко, Т.Н. Дифференцированная методика оздоровительных занятий с женщинами 20-35 лет в физкультурно-спортивных клубах: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Хабаровск. 2006. 24 с.
14. Воловик, Н. Основы оздоровчого фітнесу: навч. посіб. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. 2010. 240 с.
15. Врублевский, Е.П. Проблемы и перспективы современного женского спорта: монография. Смоленск: СГАФКСТ. 2008. 146 с.
16. Говсієвич, А.Г. Особливості фізичного та функціонального стану жінок першого зрілого віку у системі оздоровчого тренування. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2016. Вип. 5 (75)16. С. 30–33.
17. Давыдов, В.Ю. Новые фитнес-системы: учеб. пособие. Волгоград: ВГАФК, 2005. 287 с
18. Дементьев, А.А. Силовая подготовка девушек, занимающихся фитнесом. Студенческий электрон. журн. «Стриж». 2018. № 41(21). С. 129- 133.
19. Демідова, О., Лашина, Ю. Вплив занять фітнесом з використанням обладнання TRX на фізичний стан жінок першого зрілого віку. Фізичне виховання різних груп населення. 2018. №6. С. 30-36
20. Держинская, Л.Б. Возможности повышения уровня здоровья женщин 25-30 лет средствами силовой аэробики. Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. 2013. №5. С.41-45.

21. Дудник, С.В., Качур, О.Ю., Троянов, Д.П. Аналіз стану здоров'я населення працездатного віку. Щорічна доповідь про стан здоров'я 68 населення, санітарно- епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України за 2019 рік. Київ: МОЗ України, 2016. С. 75-81
22. Ершкова, Е.В. Оздоровительная физическая культура женщин первого зрелого возраста на основе применения упражнений с локальными отягощениями : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва. 2015. 25 с
23. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» <http://tavr.osv.org.ua/zakon-ukraini-pro-fizichnu-kulturu-i-sport-11-25-16-17-06-2020>
24. Іванік, О.Б. Мотиваційні пріоритети до занять різними видами рухової активності за гендерними ознаками. Молодий вчений. 2018. № 4.2 (56.2). С. 5-8
25. Иванова, Ж.А. Физкультурно-оздоровительные занятия с женщинами зрелого возраста с учетом трех фаз ОМЦ: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. СПб. 2008. 23 с.
26. Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Киев: Наук. світ. 2008. 198 с
27. Имас, Т.В. Потребностно-мотивационный подход в организации физкультурно-оздоровительной деятельности спортивного комплекса. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2013. № 1. С. 58-63
28. Кашуба, В.А. Современные оздоровительные технологии, используемые в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста. Молодіжний науковий вісник. 2013. С. 32-37.
29. Кібальник, О.Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів. 2008. 26 с.
30. Ким, Н.К. Фитнес: учеб. пособ. М.: Советский спорт, 2006. 454 с.
31. Конакова, О.Ю. Вплив інноваційних засобів фізичної культури на функціональний стан жінок другого зрілого віку. Педагогіка, психологія та 69 медико- біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2017. № 2. С. 71- 74
32. Концепція Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1320-2015-%D1%80#Text>

РОЗДІЛ 3

ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ГРУПОВИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

3.1 Вивчення фізичного стану жінок другого зрілого віку.

У сучасному світі суспільство характеризується погіршенням екологічних умов життя, підвищенням психоемоційної напруженості, нестабільності, пригніченості та підвищеному рівню стресу. Психологічні ознаки зрілого віку жінок пов'язані з проблемами наступності та зміни життя. Внутрішній стан при цьому може бути досить суперечливим. Часто в цьому періоді відбувається криза середини життя, що полягає в критичній оцінці та переоцінці досягнутого в житті. Сьогодні переважає малорухливий спосіб життя, збільшується рівень офісних працівників та підвищується рівень роботи в сидячому положенні. Надмірна сидяча робота, часто призводить до викривлення і сплюснення міжхребцевих дисків, внаслідок чого погіршується постава. Також, спостерігається проблема надлишкової маси тіла, ожиріння, що суттєво впливають на тривалість та якість життя жінок зрілого віку. Згідно зі статистичними даними, поширеність ожиріння в Україні серед жінок зрілого віку досягає 20 % . Внаслідок ожиріння з'являється загальна слабкість, ризики цукрового діабету та розвитку гіпертонічних хвороб, гіперпластичних процесів у молочних залозах. Проблеми зі здоров'ям жінок цього віку відбуваються також внаслідок значних змін в організмі: зміна фізіологічних функцій, поступове згасання функцій статевих залоз, як наслідок зменшуються дітородні

можливості, фнейроендокринні перебудови й появи ознак вікових захворювань, поступове зниження показників фізичної працездатності, погіршення психофізіологічні функції, уповільнення відновлювальних процесів організму, спостерігається обмеження рухової активності, зменшення витривалості, порушення обміну речовин, як наслідок погіршення фізичного стану та самопочутт, а також, це суттєво змінює їхні можливості у професійній і побутовій сферах.

Здоров'я нашої нації частково визначається саме здоров'ям жінок, адже вони виконують репродуктивну, виробничу, та виховну функції. Тому дуже важливо запобігти та якумога зменшити вплив навколишнього середовища та пагубного способу життя на організм жінки. Одним із основних засобів запобігання розвитку ожиріння, корекції надлишкової маси тіла, підвищенню емоційного, психоемоційного та показників фізичного стану, покращенню емоційної стабільності є рухова активність.

Термін «фізичний стан» є тотожним терміну «фізичне здоров'я», що виникає з визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя». Таким чином, можна розрізнати три види здоров'я: психічне, фізичне, соціальне.

Психічне здоров'я – це стан інтелектуально-емоційної сфери, який складає основу відчуття душевного комфорту. Рівень психологічного балансу та благополуччя, що визначається не лише відсутністю відхилень, вад та відсутністю психологічних захворювань, а й переліком біологічних, соціально-економічних і інших факторів, що відносяться до навколишнього середовища.

Від психічного здоров'я залежить емоційний, психологічний та душевний стан людини.

Фізичне здоров'я – це стан організму людини, що визначається можливостями адаптуватися до різних факторів життєвого середовища, завдяки рівню фізичного розвитку, функціональної спроможності, фізичної та функціональної підготовки організму людини до виконання та здійснення фізичних навантажень.

Біологічною основою фізичного здоров'я є генетична програма біологічного розвитку, індивідуальні особливості будови організму та життєвих функцій людини.

Соціальне здоров'я – це стан благополуччя, можливість функціонування людини як повноправного члена суспільства, ефективність взаємодії її з соціальним середовищем. Одним з формуванням якого є ставлення до загальноприйнятих норм та прав, моральних та етичних цінностей закладеними суспільством.

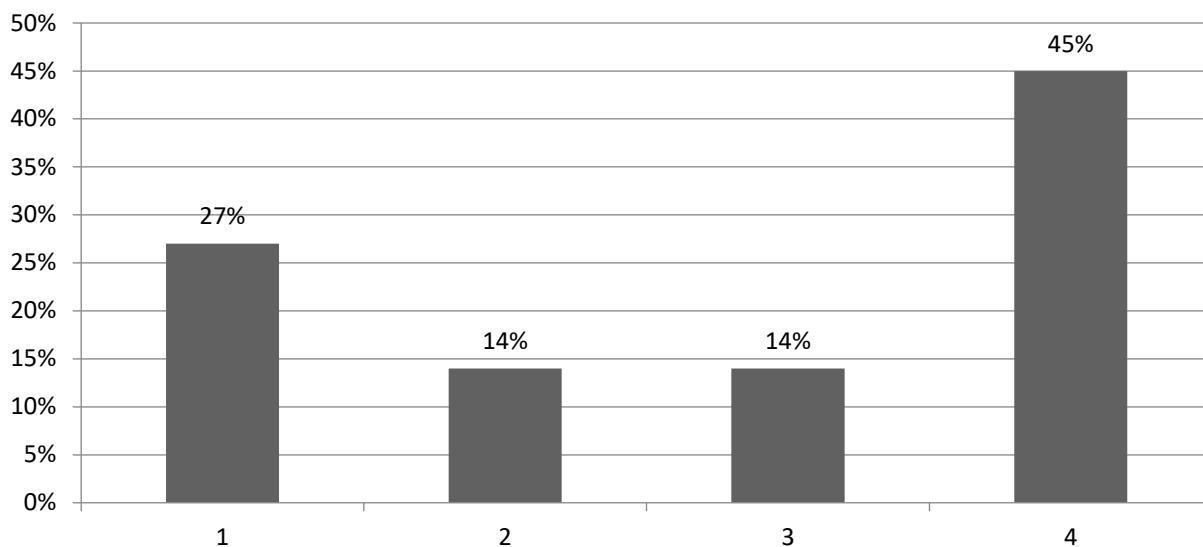
Благополуччям цих трьох складових здоров'я є основною складовою повного фізичного здоров'я людини. Що є основною складовою якісного життя.

Досліджено вплив занять оздоровчим фітнесом на рівень фізичного стану жінок зрілого віку (А. В. Гіптенко, 2009), корекцію статури (Т. В. Івчатова, 2005).

Доведено ефективність оздоровчо-профілактичних занять із фітнесу з використанням елементів танцю, аеробіки, гімнастики йогів та ін. (В. Кренделева, 2008; С. В. Томілова, 2004), комплексного застосування оздоровчих видів гімнастики й плавання (І. В. Адамова, 2000), використання фізичних вправ з обтяженнями (О. В. Сапожнікова, 2010). Розроблено системи фізкультурно-оздоровчих занять із жінками 35–45 років з надлишковою масою тіла (С. В. Савін, 2007), із жінками 36–55 років з урахуванням рівня їхньої рухової функції (Н. О. Опришко, 2012).

У ході дослідження нами було встановлено, вивчено і проаналізовано особливості фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку, за допомогою різних наукових матеріалів, інтернет джерел, тестувань, методик та спостережень.

У ході дослідження ми провели опитування аналіз якого свідчать про те, що більшість опитаних займаються фітнесом час від часу – 45% (10 осіб), досвід до 1 року регулярних занять мають – 14% (3 особи), від 1 до 3 років – 14% (3 особи), раніше не займалися жодним видом рухової активності – 27% (6 осіб)



Для наступного дослідження ми взяли групу з 6 жінок другого зрілого віку та визначили їх індекс маси тіла в ході роботи вивчення антропометричних показників встановили, що середньостатистична довжина тіла обстежених складає - 166,5 см, також було визначено такі середньостатистичні показники жінок другого періоду зрілого віку, як маса тіла , обхват грудної клітки, обхват талії, обхват плеча, обхват стегон та обхват одного стегна.

У ході роботи дослідження підтвердило данні літературних джерел про те, що маса тіла жінок другої групи починає збільшуватися. З цього можна зробити висновок, що заняття Ваге фітнесом мають бути спрямовані на нормальзацію маси тіла.

Таблиця 2

Показники соматичного здоров'я жінок другого періоду зрілого віку

Показники	Статистичні показники		
	X	S	V
Довжина тіла	166,52	3,75	
Маса тіла, кг	71,5	3,1	4,26
ІМТ, кг/м ²	25,50	1,5	5,66

ОГК, см	92,12	4,72	5,15
Обхват плеча, см	30,53	1,5	4,95
Обхват талії, см	80,8	4,8	5,04
Обхват стегна, см	107,67	3,24	3,01
Обхват стегна, см	61,9	1,6	2,59

Фізичну працездатність жінок другого зрілого віку ми визначили за допомогою проби Руф'є. Для цього дослідження випробувані знаходилися в положенні лежачи на спині протягом 5 хв. Ми визначили пульс за 15 с (P1); затим наша випробувана присідала 30 разів, затим вона знову поверталася у лежаче положення на спині, і у неї вимірювався пульс за 15 с (P2), а затим – вимірювався пульс за останні 15с першої хвилини періоду відновлення (P3). Після визначення роботоздатності серця групи жінок другого зрілого віку ми зясували такі середні показники, що переважала середня працездатність (7-9). Виходячи з цього тесту можна встановити, що фізичне навантаження для жінок другого зрілого віку під час тренувань Vagge фітнесом має бути помірним та збільшуватися поступово.

3.3 Розробка методики занять Vagge для укріплення опорно-рухового апарату жінок зрілого віку

Принцип створення програми тренувань залежить від кінцевої мети, до якої прагне людина. Від цього залежить інтенсивність, навантаження, вправи, та їх спрямованість.

На основі вивчених матеріалів та проведених нами досліджень жінок другого зрілого віку, ми можемо встановити, що основною метою є – зниження ваги, покращення шкіри та тонусу м'язів, збільшення гнучості тіла та діапазону руху.

Розроблена нами програма Vagge фітнесу для жінок другого зрілого віку має на меті – зниження маси тіла, зміцнення опорно-рухового апарату, покращення м'язового тонусу, збільшення гнучкості та діапазону руху.

Вона складається з попереднього розігріву. Розігрів перед тренуванням складає одну головних функцій, адже під час розігріву відбувається підготовка тіла до тренувань та навантажень. Розігрів з Barre фітнесу складається з 3-х етапів:

- 1- Розминка для суглобів та зв'язок.
- 2- Комплексний розігрів м'язів.
- 3- Розтягнення м'язів на підлозі.

Після виконання розігріву ми переходимо до першого етапу – інтенсивних кардіо вправ без навантажень. Вони спрямовані на завершення комплексного розігріву та підготовку тіла до роботи.

Наступним етапом є комплекс вправ на середині залу без навантаження.

Третя частина тренування складається з виконання вправ з інвентарем: резиками для тренувань, обтяжувачами, гімнастичними м'ячами.

Четверта частина тренування – вправи біля опори. Так як Barre фітнес це об'єднання фітнесу та балету, опорою слугує балетний станок.

Завершуємо тренування Barre фітнесу на підлозі використовуючи гімнастичний коврик та інвентар. Фінальною частиною є легка розтяжка, що складається з групи вправ спрямованих на розтягнення м'язів, які були задіяні пі час тренування.

Програма тренування Barre фітнесу для укріплення опорно-рухового апарату жінок зрілого віку 1 місяць

Назва вправи	К-сть повторень	Час відпочинку	К-сть підходів
Підготовча частина – розігрів			
Розминка для суглобів			
Розігрів для м'язів			
Розтягнення м'язів та вправи на мобільність суглобів на підлозі			
Основна частина			
Блок 1 – Інтенсивні вправи без навантаження			

Демі пліє по першій класичній позиції з роботою рук в інтенсивному темпі.	16	10	2
Реляве та підйоми на півпальці з роботою рук та виходом в стійку на носочках в першій класичній позиції.	16	10	2
Блок 2 – вправи з навантаженням			
Підйом ноги з обтяжувачами	8	10	4
Згинання рук з резинкою	8	10	4
Розтягнення резинки попереду себе	8	10	4
Блок 3 – вправи біля опори			
Пліє (присідання) з перегинанням корпусу	8	10	2
Відведення ноги в бік	8	10	2
Відведення ноги назад	8	10	2
Інтенсивні махи ногою	8	10	2
Блок 4 – вправи на підлозі			
Ягодичний місток	16	10	2
Підйом ніг в ягодичному містку	16	10	2
Планка – утримування сідниць в ягодичному містку	30с	10	2
Спринтовані скручування	16	10	2
Альпінвст	16	10	2
Бокова планка	30с	10	2
Завершення тренування – вправи на розтягнення задіяних м'язів			

Дана програма була розроблена для першого місяця тренувань, середньої складності для жінок другого періоду зрілого віку. Вона включала в себе вправи, що задіюють всі групи м'язів. Програма проводиться поетапно, зі збільшенням складності вправ, ваги та навантаження. Завдяки такому виконанні відбувається якісна робота м'язів, аже людина не всигає повністю винасжитися і може якісно виконувати вправи. При виконанні вправ з обтяжувачами, ми можемо регулювати вагу навантаження відповідно до спроможності якісної роботи людини. За допомогою вправ бліля опори ми можемо зберігати баланс та якісного виконувати вправи спрямовані на зміцнення опорно-рухового апарату та збільшення амплітуди руху. Завершальний етап розтягненням м'язів сприяє нормалізації м'язів та їх відновленні.

Після опанування групою жінок програми першого місяцю тренувань було розроблено другий етап – програму тренувань 2, для другого місяця роботи. Програма тренування Barre для тренувань другого місяцю сформована на основі попередньої, але зі збільшенням інтенсивності виконання вправ, збільшенням ваги додаткових обтяжувачів та резинок, та збільшенням рівня складності вправ. Адже тіло групи жінок стало більш витривалим та підготовленим у ході тренувань першого місяця.

Програма тренування Barre фітнесу для укріплення опорно-рухового апарату жінок зрілого віку 2 місяць

Назва вправи	К-сть повторень	Час відпочинку	К-сть підходів
Підготовча частина – розігрів			
Розминка для суглобів			
Розігрів для м'язів			
Розтягнення м'язів та вправи на мобільність суглобів на підлозі			
Основна частина			
Блок 1 – Інтенсивні вправи без навантаження			

Демі пліє по першій класичній позиції з роботою рук в інтенсивному темпі.	16	10	2
Реляве та підйоми на півпальці другій широкій класичній позиції з роботою рук та виходом в стійку на носочках в першій класичній позиції.	16	10	2
Блок 2 – вправи з навантаженням			
Випади назад з обтяжувачами	8	10	4
Випади в бік з обтяжувачами	8	10	4
Згинання рук з резинкою	8	10	4
Розтягнення резинки попереду себе	8	10	4
Блок 3 – вправи біля опори			
Пліє (присідання) з перегинанням корпусу	8	10	2
Відведення ноги в бік з утримуванням	8	10	2
Відведення ноги назад з утримуванням	8	10	2
Інтенсивні махи ногою	8	10	2
Блок 4 – вправи на підлозі			
Ягодичний місток з виходом на півпальці	16	10	2
Підйом ніг в ягодичному містку	16	10	2
Планка – утримування сідниць в ягодичному містку	40с	10	2
Спринтовані скручування на прес з передаванням йога-блоку	16	10	2

Альпінвст	16	10	2
V-Ups з роботою ніг	16	10	2
Бокова планка	40с	10	2
Завершення тренування – вправи на розтягнення задіяних м'язів			

Програма тренувань другого місяця (Табл 2) була розроблена для цієї ж групи жінок на другий місяць тренувань. Структуро тренувань залишилася тією ж, але натомість збільшилася складність вправ, що дозволяє задіяти більшу кількість груп м'язів одночасно – це сприяє набуттю витривалості, збільшується амплітуди виконання руху, мобільності та сили м'язів.

За перший місяць тренувань нам вдалось покращити показники жінок, що тренуються. Згідно на 2-ий місяць тренувань програма включала в себе більше вправ, комбінацій прав, вищу інтенсивність заняття, час заняття, складність завдань та інтенсивність. Дана програма включала в себе вправи на всі групи м'язів, що також виконуються в почерговому порядку. В жінок із середнім та вище за середній рівнями фізичного стану у другому місяці занять ми комбінували різні варіанти виконання вправ, збільшували інтенсивність та вагу навантаження. Для перевірки ефективності розроблених програм нами було проведено систему контролю показників фізичного стану після двох місяців занять фітнес тренувань Barre.

Динаміка показників фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку в процесі занять Barre.

Аналіз показників маси тіла жінок другого періоду зрілого віку та їх зміни у процесі експерименту дозволяють відзначити позитивні зміни, які відбулися у результаті персональних занять за допомогою тренувань Barre.

Так, показники маси тіла та фізичного стану жінок, які займались за програмою поліпшилися на 5,2%. Аналогічні зміни відбулися у показниках ССС. Позитивні зміни відбулися у показниках маси тіла; індексі маси тіла, обхватних показників. Аналізуючи отримані дані, слід відзначити, що маса тіла зменшилася з 71,5 кг до 66,3, що складає 6,5%. Аналогічна ситуація спостерігається й при аналізі показників ваго-ростового індексу та обхватних розмірів

Група відрізнялася переважно достовірним зниженням вищевказаних показників, які характеризують форму тіла. В нашої вибірки більшість жінок

мала значний досвід занять оздоровчим фітнесом, тому було дуже важко досягти суттєвих зрушень у обхватних показниках.

Показники	Статистичні показники до			Статистичні показники після			%
	X	S	V	X	S	V	
Довжина тіла	166,52	3,75	3,85	166,52	3,75	3,85	0,9
Маса тіла, кг	71,5	3,1	4,26	66,3	3,81	4,15	5,2%
ІМТ, кг/м ²	25,50	1,5	5,66	23,42	1,1	5,63	6,5%
ОГК	92,12	4,72	5,25	92,11	3,95	3,15	1,5%
Обхват плеча, см	30,53	1,5	4,95	27,5	1,4	5,09	9,92%
Обхват талії, см	80,8	4,8	5,04	74,5	2,9	3,89	8,92%
Обхват стегон, см	107,65	3,23	3,01	101,4	3,56	3,51	5,82%
Обхват стегна, см	61,6	1,4	2,56	56,7	1,79	3,05	5,16%

Виходячи з цього ми можемо свідчити про те, що за допомогою проведення системи тренувань Barre, яка включає спеціальні методи проведення занять та спеціальних програм тренувань знижується маса тіла людини, а отже це доводить, що її використання може бути застосований для зниження та нормалізації маси тіла, зміни рельєфу і пружності м'язів, зміцнення опорно-рухового апарату жінки, збільшенню амплітуди руху та гнучкості. Що в кінцевому результаті дозволить задовільнити бажання клієнта та дозволити йому діти до поставленої цілі.

Аналіз даних показників ССС та фізичної роботоzдатності у жінок другого періоду зрілого віку свідчить, що заняття за допомогою Barre позитивно впливають на поліпшення усіх показників.

Висновки до розділу 3. У процесі роботи над розробкою програми тренувань за системою Barre для жінок періоду другого зрілого віку відбулися позитивні зміни у показниках фізичного, функціонального і психоемоційного стану,

зміцнення опорно-рухового апарату, а також у підвищені фізичної роботоздатності. Також, дана програма може використовуватися для зниження маси тіла, адже аналіз спостереження та показники дозволяють це підтвердити. Тому, дана розроблен програма може бути рекомендована для впровадження у заняття з Barre.

Висновки

1. Здорова людини – вкрай важлива якісь у її житті. Особливо сьогодні, коли у сучасному світі суспільство характеризується погіршенням екологічних умов життя, підвищенням психоемоційної напруженості, нестабільності, пригніченості та підвищеному рівню стресу. Для його збереження людина використовує різні методи. Одним із сучасних та ефективних засобів відновлення фізичної працездатності жінок зрілого віку є заняття Barre фітнесом. Вони дозволяють досягти оздоровчого ефекту при оптимальному фізіологічному впливові на організм, зміцнити скелетно-м'язовий апарат за допомогою різноспрямованих фітнес-програм силового характеру, які ґрунтуються на єдності методичних прийомів та рекомендацій, забезпечуючи якісне виконання рухових завдань.

2. Аналіз показників фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку дозволив установити, що лише 60 % обстежених мають показники, що відповідають віково-статевим нормам за пробою Штанге та 20 % – за пробою Генча. За результатами констатувального експерименту виявлено, що 60 % жінок мають нижчий середнього та низький рівень фізичного стану. При цьому 30 % жінок мають надлишкову масу тіла та 20 % характеризуються напруженням механізмів адаптації ССС. Встановлено зниження показників фізичної роботоздатності та функціональних показників систем дихання та кровообігу.

3. Зметою укріплення опорно-рухового апарату жінок, реалізації їх поставлених цілей, зниженню ваги та виконання поставлених задач та вирішення з'ясованих проблем було розроблену спеціальну програму тренування з напрямку Barre для жінок другого періоду зрілого віку. Розроблена програма має типову структуру та може бути адаптована для жінок із різними рівнями фізичного

стану за рахунок використання різних методичних прийомів виконання вправ, різної ваги навантажень. Більш прості варіанти виконання вправ можливі за рахунок виконання вправ біля опори. Більш складні виконання ми використовували ближче до кінця, та з більшим додатковим навантаженням та рівнем складності комбінації вправ. У ході даної роботи ми підтвердили, що розроблена нами програма тенувань може використовуватися для зміцнення опорно-рухового апарату, підвищенні фізичної робото здатності та зниженню маси тіла, адже аналіз спостереження та показники дозволяють це підтвердити. Тому, дана розроблен програма може бути рекомендована для впровадження у заняття з Barre.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Система силових тренувань Barre — поєднує елементи балету, функціонально-силового тренінгу, пілатесу та йоги. Додатково можуть бути задіяні обважнювачі або гантелі з вагою не більше 1-2 кг. . Саме такі навантаження – поєднання різних амплітуд руху і тривалі утримання певної пози сприяють розвитку сили м'язів, набуттю витривалості, розвитку опорно-рухового апарату.

Філософія барре – це максимальна концентрація на зміцнення м'язів кора.

Всистемі тренувань Barre існує чіткий розділ тренування на етапи.

Важливу роль відіграє підготовка тіла – якісний розігрів, що складається з 3-х етапів:

- 1- Розминка для суглобів та зв'язок.
- 2- Комплексний розігрів м'язів.
- 3- Розтягнення м'язів на підлозі.

Після виконання розігріву ми переходимо до першого етапу – інтенсивних кардіо вправ без навантажень. Вони спрямовані на завершення комплексного розігріву та підготовку тіла до роботи.

Наступним етапом є комплекс вправ на середині залу без навантаження.

Третя частина тренування складається з виконання вправ з інвентарем: резиками для тренувань, обтяжувачами, гімнастичними м'ячами.

Четверта частина тренування – вправи біля опори. Так як Barre фітнес це об'єднання фітнесу та балету, опорою слугує балетний станок.

Завершуємо тренування Barre фітнесу на підлозі використовуючи гімнастичний коврик та інвентар. Фінальною частиною є легка розтяжка, що складається з групи вправ спрямованих на розтягнення м'язів, які були задіяні пі час тренування.

При тренуваннях важливо:

1) розминка і заключна частина є важливими структурними елементами уроку, їм повинно приділятися не менше 5-10 хвилин, в залежності від навантаження і складності виконуваної роботи;

2) технічно правильне виконання рухів гарантує безпеку тренувань і вимагає формування особливої точності дій з малою вагою;

3) якщо початківцям складно виконувати вправи з додатковим навантаженням, тоді краще продовжит якісне виконання без навантаження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аеробіка: Методичні вказівки до проведення занять з танцювальної аеробіки зі студентками I – II курсів ВНЗ / О. А. Череповська, Т. В. Палагнюк. – Львів: Видавництво Нац. університету „Львівська політехніка”, 2006. – 40 с.
2. Акопян Е.С. Нормирование нагрузок по ОФП с женщинами зрелого возраста на основе методических приемов ”круговой тренировки”: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.С. Акопян; ГЦОЛИФК им. П. Ф. Лесгафта. – М., 1988. – 24с.
3. Акопян Е.С. Нормирование нагрузок в занятиях по общей физической подготовке с женщинами зрелого возраста на основе методических принципов «круговой тренировки»: Автореф. дис. . канд. пед. наук. -М,1986. -24 с.
4. Андреева О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації / О. Андреева / Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 81-84.
5. Андреева О. Концептуальні основи рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення / О. Андреева // Молодіжний науковий вісник. 2014 – С. 7-13.
6. Антонова Т. В. Использование медитативной техники в процессе занятий физической культурой / Т. В. Антонова, В. В. Кожанов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сб. науч. статей / под ред. Г. Л. Драндрова. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2010. – С. 45-49.
7. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Арефьев В. Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста В. Г. Арефьев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2005. – № 1. – С. 7378.с
8. Беляк Ю. Завдання оздоровчого фітнесу для жінок зрілого віку / Ю. 56 Беляк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 66-68.
9. Беляк Ю. І. Класифікація і методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу / Ю. І. Беляк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – №11. – С. 3-7.
10. Беляк Ю. І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом / Ю. І. Беляк // Спортивна медицина. – 2014. – №1. – С. 80-86.

11. Благий А.Л. Программирование самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий лиц второго зрелого возраста: автореф. дисс.канд. пед. наук: 24.00.02 / А. Л. Благий; УГУФВС. – К., 1997. – 24 с.
12. Благий О. Л. Тенденції розвитку групових фітнес-програм / О. Л. Благий, Н. М. Лисакова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Київ: Олімпійська література, 2013.– № 2. – С.54-58.
13. Болдирєва О. О. Використання пілатесу з метою фізичного виховання та реабілітації населення / О. О. Болдирєва, Н. О. Васильєва // Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації: Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Херсон: Видавництво ПП Вишемирський В.С., 2013. – 245с. – С. 14-18.