

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: **«ПРОГРАМУВАННЯ ГРУПОВИХ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ
СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ З ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ
ЗРІЛОГО ВІКУ»**

Здобувача вищої освіти другого (магістерського)
рівня Виничук Л.А.

Науковий керівник: Василенко М.М., професор
кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, д. пед.н.

Рецензент: ст. наук. співр. ННІ фізичної культури
та спортивно-оздоровчих технологій

Національного університету оборони України ім.
Івана Черняхівського, к.пед.н. Бондаренко О.В.

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № 6 від 24.11.2021 р.)

Завідувач кафедри Андрєєва О.В.,

д.н.фіз.вих., професор _____

Київ – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	2
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ З ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ	5
1.1 Сучасні уявлення про «силовий фітнес» в умовах групових занять з жінками	5
1.2 Вплив групових занять фітнесом силової спрямованості на організм жінок 25-30 років	12
1.3 Особливості мотивації жінок 25-30 років до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять	17
1.4 Структура і зміст групових занять силовим фітнесом з жінками	23
Висновки до I розділу	27
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	28
2.1 Методи дослідження	28
2.2 Організація дослідження	35
РОЗДІЛ 3 ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ГРУПОВИХ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ	37
3.1 Порівняльний аналіз силової підготовленості жінок	37
3.2 Аналіз самооцінки і фізкультурно-оздоровчої мотивації жінок 25-30 років, що займаються в умовах фітнес-клубу	40
3.3 Обґрунтування структури і змісту розробленої методики групових занять фітнесом силової спрямованості	43
3.4 Аналіз ефективності застосування методики групових занять фітнесом силової спрямованості жінок 25-30 років	55
Висновки до 3 розділу	59
ВИСНОВКИ	61
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65
ДОДАТКИ	74

ВСТУП

Актуальність. В основі Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року та Закону України «Про фізичну культуру і спорт» акцент зроблений на особливу соціальну значущість збереження здоров'я населення та профілактику різного роду захворювань, і, перш за все, за рахунок підвищення рухової активності, покращення фізичного стану та вдосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи [23,32].

За результатами вибіркового спостереження Центру медичної статистики МОЗ України (2019), 23,3% жінок України займаються у вільний час фізичною культурою і спортом. При цьому 54,3% жінок вибирають заняття у фітнес-клубах, регулярно (2-3 рази на тиждень) займаються 56,2% опитаних і 42,6% віддають перевагу сучасним фізкультурно-оздоровчим напрямкам (фітнес) [61].

Віковий період жінок від 25 до 30 років для теорії і методики фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури характеризується як найбільш важливий, так як є переломним, що проявляється в зниженні фізичної активності, основними причинами якого є відсутність вільного часу (38,5%), а також, бажання і інтересу до занять фізичними вправами (31,2%).

Як відзначає В.А. Кашуба (2013), що ефективні заняття фітнесом різної спрямованості дозволяють зберегти і підвищити на тривалий час показники функціональної і фізичної підготовленості жіночого організму, і створюють надійні умови для формування у них стійких мотивів і потреб у фізичній активності протягом наступних років життя [28].

Таким чином, більшість фахівців сходяться на думці, що поліпшення показників здоров'я і в цілому якості життя у жінок перш за все пов'язано із спеціально організованою руховою діяльністю, чому найбільш повно відповідають заняття різної спрямованості в умовах фітнес-клубу [10; 53; 59; 79].

Очевидними перевагами таких занять є можливість вибору часу і їх виду, наявність необхідного інвентарю, керівництво і контроль фахівця, можливість індивідуалізації тренувального процесу, чому в повній мірі відповідають групові заняття силової спрямованості [12].

Однак при великій популярності даного напрямку відсутнє науково-обґрунтоване визначення, не систематизовані вимоги до планування, організації та змісту занять силовим фітнесом з жінками 25-30 років, і не виділені критерії класифікації та відповідні їм засоби.

Проблемним також є нерегулярність і мінливість відвідування занять жінками, легкість в відмові від занять, відсутність потреби в регулярних заняттях, що, в цілому, відбиває актуальність даного дослідження.

Мета дослідження - розробити програмне забезпечення групових занять фітнесом силової спрямованості з жінками 25-30 років.

Завдання дослідження:

1. Визначити вплив групових занять фітнесом силової спрямованості на організм жінок 25-30 років.
2. Визначити значущі фактори самооцінки жінок 25-30 років, що впливають на їх фізкультурно-оздоровчу мотивацію до занять фітнесом.
3. Визначити показники силової підготовленості жінок 25-30 років.
4. Розробити, обґрунтувати та експериментально перевірити методика групових занять фітнесом силової спрямованості для жінок 25-30 років.

Об'єкт дослідження – фітнес заняття силової спрямованості з жінками 25-30 років.

Предмет дослідження - методика групових занять фітнесом силової спрямованості з жінками 25-30 років.

Теоретична значимість дослідження полягає в доповненні теорії і методики оздоровчої фізичної культури положеннями і висновками дипломної роботи, в яких:

- описані зміст авторської методики і механізм її реалізації, що визначають критерії і підходи до організації групових занять силової спрямованості з жінками 25-30 років як до планомірного і максимально індивідуалізованого процесу;

- пояснюється доцільність використання трьох основних силових програм (Bodysculpt, АВТ і Circuit Training) силового фітнесу в якості ефективної основи оздоровчих занять з жінками 25-30 років.

- отримані нові дані про самооцінку жінок 25-30 років і її вплив на фізкультурно-оздоровчу мотивацію.

Практична значимість. Результати дослідження можуть бути використані в практичній діяльності тренерів-інструкторів фітнес-центрів, спортивних клубів, освітніх установ, а також в процесі підготовки і перепідготовки фахівців в області оздоровчої фізичної культури.

Особистий внесок автора полягає у постановці проблеми, організації та проведенні дослідження, розробці експериментальної програми, опрацюванні матеріалу, обґрунтуванні отриманих даних.

Апробація результатів дослідження. На основі отриманих результатів дослідження опубліковано наукову статтю у збірнику наукових праць IV Міжнародної науково-практичної конференції «TOPICAL ISSUES OF MODERN SCIENCE, SOCIETY AND EDUCATION», 1-3 листопада 2021 року, Харків, Україна.

Структура і обсяг роботи. Робота написана на 79 сторінках друкованого тексту і складається з трьох розділів та містить 4 таблиці, 8 рисунків, висновки, практичні рекомендації, список літератури (79 джерел), з них 9 іноземною мовою, додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ З ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

1.1 Сучасні уявлення про «силовий фітнес» в умовах групових занять з жінками

Фітнес є дуже популярною формою оздоровлення населення багатьох країн світу. В останні двадцять років фітнес активно розвивається в Україні. Існують численні трактування самого поняття «фітнес» [6].

Деякі автори, спираючись на дослівний переклад слова «фітнес» з англійської мови (англ. Fitness - придатність, пристосованість), трактують дане поняття, як здоровий спосіб життя, відмова від шкідливих звичок і розвиток якостей, необхідних людині для довгого і продуктивного життя [30,77,78]. Крім того, ряд авторів обмежує поняття «фітнес» як особливий спосіб організації рухової активності людини, найбільш близький до поняття «Фізична культура» [9,29].

У літературі зустрічаються спроби об'єднати всі можливі розуміння терміну «фітнес», що призводить до громіздких перерахувань і більше відповідає структурній класифікації, а не визначенням.

Ю.В. Татура визначає фітнес як збалансований стан всіх функціональних систем організму людини, як образ і стиль життя одночасно. Дане визначення складно назвати найбільш точним, який характеризує і розкриває суть поняття фітнес [56].

У своїй статті Ю.І. Беляк [3] посилається на визначення фітнесу, прийняте експертами Національної фітнес-спільноти в 2010 році. Згідно з цим визначенням, «фітнес - це фізична активність, яка пропонується в формі послуги та здійснюється з метою оздоровлення, поліпшення фізичних навичок і фізичного вдосконалення, що реалізується відповідно до розроблених програм тренувань, харчування і проведення (стандартних і індивідуальних) занять, в підготовленому для цього місці (фітнес-клуб,

спортивні споруди, природні парки і т.п.), з використанням спеціального обладнання та за участю фахівців (тренерів, лікарів, дієтологів)» [67].

Однак Э.Т. Хоули [70] не згоден з цим трактуванням, оскільки воно не відображає основну мету фітнесу, і вважає найбільш повним застосування поняття «здоров'я», згідно з визначенням Всесвітньої Організації охорони здоров'я (1984). У зв'язку з цим автор пропонує своє формулювання: «Фітнес - це вид рухової активності, який базується на педагогічних, гігієнічних, методичних і матеріально-технічних засобах фізичної культури, сукупність взаємодії яких спрямована на досягнення людиною фізичного, психічного і соціального благополуччя - здоров'я».

Дане визначення найбільш чітко відображає цілі і засоби фітнесу, як однієї з форм здорового способу життя.

Для американців під фітнесом розуміється комплекс складових здорового способу життя: фізична активність, правильне харчування, відмова від шкідливих звичок, гігієна, режим дня і т.п. [76,79].

Таким чином, найбільш близьким до поняття «фітнес» можна вважати поняття «здоровий спосіб життя», обов'язковим компонентом якого є цілеспрямована оздоровча рухова активність. Наведене вище визначення, дане експертами Національної фітнес-спільноти в 2010 році, відповідає поняттю «фітнес-тренування» і вказує на більшість особливостей, характерних для рухової активності, властивою фітнесу, як способу життя.

Впродовж останнього десятиріччя спостерігається бурхливий ріст і внутрішній розвиток фітнес-індустрії. Організації, що надають комерційні фітнес-послуги (фітнес-клуби, фітнес-центри, фізкультурно-оздоровчі центри) пропонують великий вибір програм різної спрямованості (аеробні, силові, танцювальні, психорегулюючі і ін.). Дані програми постійно зазнають модернізацію понятійного апарату, що в більшій мірі є маркетинговим ходом для залучення нових клієнтів і збільшення продажів абонементів [9].

Під новими назвами «ховаються» стандартні фітнес-програми з незначними доповненнями застосування засобів і методів, а також

обладнання, що використовується. Наприклад, такий базовий напрямок, як силова гімнастика з часом отримала статус атлетичної, пізніше ввели поняття силової аеробіки, аеробно-силового тренінгу. Протягом останніх років застосовуються поняття силовий і функціональний тренінг.

Силові програми посідають одне із перших місць серед всіх форм рухової активності, спеціально організованих в рамках групових або індивідуальних (персональних) занять [11].

Незважаючи на широке поширення силових тренувань в світі немає чіткого визначення поняття силового фітнесу як програм групового формату, тому існують суперечності в трактуванні понять силова аеробіка і силовий тренінг [17].

В історичному плані силові тренування згадуються ще в IV столітті до н.е. у вигляді системи вправ з обтяженнями (силова або атлетична гімнастика).

В Україні атлетична гімнастика вперше з'явилася в 1885 році завдяки лікарю М.В. Крайовому, який запропонував використання силових вправ з метою зміцнення здоров'я, виправлення дефектів постави.

Початок сучасним програмам аеробіки та аеробно-силовим класам поклала класична аеробіка, придумана в 60-х роках ХХ століття відомою актрисою Джейн Фондой, а також джоггінг (біг підтюпцем), який трохи раніше придумав американський лікар Кеннет Купер [4].

Аналізуючи літературу різних науковців, слід зазначити, що кожен з них дає своє визначення силового тренування, доводячи цим існування проблеми чіткого формулювання цього поняття. Ряд авторів, які присвятили свої публікації дослідженням силового фітнесу, визначають силову аеробіку як різновид фізичного навантаження (тренування) - виконання силових вправ з обтяженням в інтенсивному (аеробному) режимі [5,19,20,22,47].

Вінс Жиронда ввів поняття «аеробно-силового тренінгу», основною якого було виконання вправ з додатковим обтяженням (ваги) в певному

темпі, і не призначеного для розвитку сили, він мав надавати чисто культуристичні або косметичні ефекти.

В.Ю. Давидов з співавторами пропонують визначати силову аеробіку (Fitness Workout) як заняття, в яких для розігрівання використовуються танцювальні аеробні вправи, а в основній частині уроку виконуються вправи силової спрямованості [17].

О.Л. Луковська вважає, що силова аеробіка - це комплекс спортивних вправ з постійним збільшенням вагового навантаження, спрямованої на зміцнення скелетно-м'язової системи [38].

Також існує думка (W.C. Taylor, T. Baranowski, and D.R. Young, 1998), що силова аеробіка - це вид оздоровчої аеробіки, в основі якої лежить оптимально дозоване навантаження на всі групи м'язів верхнього плечового поясу, м'язи ніг, спини і живота [79].

Сучасне силове фітнес-тренування має два формати проведення заняття - персональний (індивідуальний) тренінг (заняття в тренажерному залі) і груповий.

В даний час в фітнес-центрах перераховані види силових групових програм називають «Power Training» (силовий тренінг). Дослівно в перекладі з англійської «Training» означає виховання, навчання, тренування, а «Power» - сила, потужність. Таким чином, дослівний переклад «Power Training» - силове (потужне) тренування, і розуміється як комплекс інтенсивних вправ з обтяженнями, спрямований на розвиток сили, силової та загальної витривалості і набору м'язової маси [63].

Крім того, під силовим тренінгом розуміються фізичні вправи з використанням додаткового обладнання, яке викликає м'язовий опір, розвиваючи анаеробну витривалість, збільшуючи м'язову масу [72].

Перераховані вище поняття більшою мірою підходять під визначення силового тренінгу як виду персонального фітнес - тренування. Однак за даними анкетування, проведеного серед клієнтів фітнес-центрів міста

Вінниці, встановлено, що силовими напрямками займаються 78% жінок, з них 47% вибирають групові заняття.

Проведений Т.С. Лисицькою та С.И. Кувшинніковою в 2014 році аналіз фітнес- послуг 80 провідних фітнес-клубів м. Києва показав, що найбільшою популярністю серед групових силових програм користуються Pump-аеробіка і аеробіка з бодібаром - 23%, силові групові програми комплексного характеру (що складаються з трьох частин - аеробіки, силового компонента і розтяжки) - 20% і функціональний тренінг - 22% [38].

У додатку Г представлена класифікація сучасних групових силових програм, які відрізняються використанням різного додаткового устаткування, рівнем інтенсивності і рекомендованим рівнем фізичної підготовленості.

На даний момент є розбіжності в трактуванні поняття «силовий тренінг». Як згадувалося вище, спочатку поняття «силового тренінгу» мало радикально інше значення - засіб персонального тренування в бодібілдингу (інша назва атлетична гімнастика) [18].

Для того, щоб розмежувати поняття силового тренування в фітнесі, необхідно провести аналіз відмінностей наявних силових програм.

На першому етапі аналізу можна стверджувати, що силове тренування є одним з варіантів підтримки гарної фізичної форми та рівня здоров'я і входить в систему «фітнес». Основною ознакою силового тренування, яке вирізняє її від інших видів фітнесу, можна вважати наявність подолання зовнішнього опору.

На другому етапі силове тренування можна розділити:

1. За формою занять: на індивідуальну і групову.
2. За цільовою спрямованістю: для збільшення м'язової маси і зменшення жирової.
3. За кінцевою метою занять: для досягнення максимального результату, перемоги в змаганнях і досягнення ідеальних пропорцій, оздоровлення.

Таким чином, встановлено два поняття силового тренінгу, що найбільш часто використовуються в літературі:

- в першому випадку автори під силовим тренінгом розуміють індивідуальні (персональні) тренувальні заняття силової спрямованості, основна мета яких збільшення м'язової маси, розвиток фізичної якості сили і досягнення максимального результату в формуванні «тіла бодібідера». У деяких джерелах цей вид силового тренінгу називають атлетичною гімнастикою - тренування з великими вагами, виконанням вправ «під зав'язку» на межі можливостей, застосування спеціальних дієт з високим вмістом білка, а також використання спеціалізованого спортивного харчування і фармацевтичних препаратів, що стимулюють ріст м'язової маси;

- у другому випадку автори силовим тренінгом називають групові або персональні заняття силової спрямованості, які здійснюються з метою оптимізації об'ємів тіла за рахунок зміни компонентного складу тіла в бік збільшення частки м'язової маси і зниження жирової, підвищення зовнішньої привабливості, поліпшення самопочуття і підтримки загального рівня здоров'я і працездатності, характерні інтенсивні види навантажень, з застосуванням різноманітного додаткового обладнання, велика варіабельність застосовуваних засобів і методів.

Організація харчування носить рекомендаційний характер і має яскраво виражену індивідуалізацію та оздоровчу спрямованість у бік здорового, раціонального харчування. Оскільки другий напрямок, найпопулярніший у жінок, важливу роль тут відіграє естетична складова занять: першорядне значення приділяється музичному супроводу, яке є обов'язковим і важливим компонентом організації процесу тренування, естетика оформлення залу, яскраве і приємне на дотик обладнання, обов'язкове включення вправ танцювального характеру. Все це покликане створити легку і позитивну атмосферу у займаючихся, підвищити тонус, отримати задоволення від занять.

Таким чином, встановлено, що в даних напрямках об'єднуючим є спільні засоби - використання тренувальних вправ силового характеру, а також спільна мета - зміна параметрів власного тіла; однак, за всіма іншими ознаками вони сильно розрізняються. Мало того, багато критеріїв першого напрямку не узгоджуються з прийнятим поняттям «фітнесу» як здорового способу життя, оскільки цілі і методи їх досягнення більш характерні для спорту, ніж для оздоровчої фізичної культури.

Так, Е.В. Бордюков вказує на малий вплив силових вправ у формі атлетичної гімнастики на поліпшення роботи кардіо-респіраторної системи організму людини, підвищення резервних можливостей апарату кровообігу і аеробної продуктивності організму і навіть наводять дані про погіршення показників функції дихання: життєвої ємності легень (ЖЕЛ) і максимального споживання кисню (МПК). Автори підкреслюють, що інтенсивний розвиток м'язової маси супроводжується збільшенням вмісту холестерину в крові і підвищенням артеріального тиску, що створює ризик серцево-судинних захворювань [5,16,31].

Таким чином, перший напрямок носить назву «силовий тренінг», а для другого до недавніх пір використовувалося поняття «силова аеробіка».

Однак щодо даного поняття виникають суперечки серед фахівців в області фітнесу, оскільки слово «аеробіка» передбачає цілком певне рухове навантаження - роботу невисокої інтенсивності, спрямовану на розвиток витривалості [37]. Таким чином, термін «силова аеробіка» вказує на мету занять як на розвиток силової витривалості у тих, хто займається. Деякі автори ставлять знак рівності між поняттями «силова аеробіка» і «шейпінг» [48]. Однак основною метою занять жінок в фітнес-клубах є зміна параметрів власного тіла, а розвиток силової витривалості - тільки приватне завдання підвищення рівня працездатності, яку ставлять перед собою інструктори, але не ті, хто займається. Багато групових занять силової спрямованості для жінок передбачають середній і високий рівень інтенсивності, що не узгоджується з поняттям аеробного навантаження [60].

Виходячи з вищесказаного, можна зробити висновок, що описаний новий напрямок, який набув в останні роки значну популярність, практично не має сталої назви.

Таким чином, автором роботи під силовим фітнесом розуміється високоефективний груповий силовий клас, в основі якого лежить оптимально дозоване навантаження середньої або високої інтенсивності, спрямоване на оптимізацію компонентного складу тіла, зміцнення здоров'я, підвищення рівня працездатності і продовження краси і здоров'я тих, хто займається.

1.2 Вплив групових занять фітнесом силової спрямованості на організм жінок 25-30 років

Жіночий організм в усі періоди онтогенезу має свої особливості, які необхідно враховувати при проведенні фізкультурно-оздоровчих занять, які передбачають значні фізичні навантаження. Особливості адаптації жінок до напруженої спортивної діяльності, перш за все, обумовлені найважливішою біологічною функцією їх організму - функцією материнства. Вона ж передбачає і всі ознаки статевого диморфізму – як структурного, так і функціонального [8, 15, 20,25].

За різними віковими періодизаціями вік жінок 20-35 років вважається молодим або середнім. Так, ВООЗ (2018) віковий діапазон від 25 до 44 років називає молодим, що характеризується припиненням зростання, відносною стійкістю організму і найбільш сприятливим для дітонародження (фертильність).

Для розвитку фізичних якостей і підтримки життєвого тону жінок середнього віку необхідні систематичні заняття різними видами оздоровчих занять, в тому числі і силової спрямованості [7].

В основі класичної аеробіки лежать танцювальні кроки і рухи, а в силовому фітнесі домінують вправи з використанням обтяжень, що виконуються в досить швидкому темпі. Темп створює аеробне навантаження, обтяження - силове.

Як правило, для групових занять силовим фітнесом обтяження вибирають в межах до 10 кг. Це можуть бути гантелі, штанги, бодібари, медбол, манжети та інше обладнання. Також використовується вага власного тіла (наприклад, при виконанні вправ на м'язи живота або згинання рук в упорі лежачи).

На думку Т.Н. Власенко [13] достоїнствами силових напрямків фітнесу є те, що під час виконання добре навантажується серцево-судинна система і ефективно прискорюється обмін речовин. Тому не варто забувати і про жироспалюючий ефект занять силовим фітнесом.

Ефективне зниження ваги з довготривалим результатом можливо тільки при грамотному поєднанні аеробних і силових навантажень [2].

Основою оздоровчого тренування силової спрямованості є зміни в організмі, що сприяють розгортанню механізмів загальної адаптації. Основними позитивними результатами фізичного тренування для механізму загальної адаптації є [34]:

- 1) вдосконалення функцій центральної нервової системи, тобто нервової регуляції функцій організму;
- 2) підвищення функціональних здібностей і стійкості ендокринних систем;
- 3) збільшення енергетичного потенціалу організму;
- 4) розширення можливостей транспортування кисню;
- 5) економізація обміну речовин.

Заняття фізичними вправами силової спрямованості, які надають стимулюючий вплив на обмін речовин і діяльність найважливіших функціональних систем, є ефективним засобом цілеспрямованого оздоровчого впливу на організм. Всі ці показники можуть бути використані в боротьбі з процесами зворотнього розвитку, зокрема з передчасним старінням, що є найбільш важливим для жінок [41].

Регулярні заняття груповим силовим фітнесом сприяють перерозподілу солей кальцію в організмі, властивого старінню, що говорить про

антисклеротичний ефект тренувань, який визначається змінами жирового обміну.

Таким чином, в результаті групових занять силової спрямованості в організмі жінок відбуваються зміни, що сприяють розгортанню механізму загальної адаптації, перебудові різних органів і систем, розширенню їх функціональних можливостей, вдосконаленню регуляторних механізмів [40].

Силове тренування, як і інші напрямки фітнес тренування, має одну головну мету - оздоровлення організму займаючихся. Тому правильно організоване тренування виявляється єдиним ефективним засобом. Це пояснюється тим, що фізична активність може позитивно впливати практично на всі органи і системи організму, цей факт констатував цілий ряд вітчизняних і зарубіжних авторів [59].

В результаті занять силової спрямованості у жінок досягається оптимальний результат в зниженні вмісту жиру в організмі і збільшення м'язової маси (в тому числі і в період відпочинку після навантаження), адже розподіл жирового прошарку у жінок має свої особливості і, в основному, розташовується в області грудей, сідниць, на внутрішній поверхні стегон і в області тазу. Подібний розподіл жирової тканини обумовлено природним захистом органів дітонародження, а також оберігає плід під час вагітності. Щільний жировий шар, розташований безпосередньо під шкірою, дозволяє охороняти кістки жінки від травм і робить практично невразливими органи малого тазу.

Значний оздоровчий ефект при заняттях силовим фітнесом у жінок проявляється в прискоренні обмінних процесів організму, що сприяє зменшенню рівня холестерину в крові, зміцненню серцево-судинної системи, підвищенню імунітету, а також збільшенню міцності кісток, знижуючи ризик переломів (не тільки через дію на кістки, а й через зміцнення м'язів і зв'язкового апарату) [1]. Групові заняття, які проводяться під музичний супровід, сприяють підвищенню емоційної стабільності жінок, що пов'язано з підвищенням рівня ендорфіну, так званого «гормону щастя».

Е.В. Бурцева вказує на особливе значення для здоров'я жінки і її дітородну функцію розвитку м'язів черевного преса [8]. На кожному тренуванні силової спрямованості приділяється особлива увага м'язам черевного пресу, так як міцні і еластичні м'язи живота забезпечують надійний захист внутрішніх органів жінки і дозволяють стінці черевного пресу швидше відновитися після пологів, а також забезпечують більш активні і менш тривалі пологи. Також м'язи живота забезпечують фіксацію внутрішніх органів, в тому числі і органів малого тазу, що дозволяє жінці надовго зберігати дітородну функцію і є профілактикою гінекологічних захворювань [25]. Заняття силовим фітнесом розширюють функціональні та адаптаційні можливості жіночого організму, сприяють підвищенню його опірності несприятливим умовам навколишнього середовища за рахунок раціонального поєднання вправ аеробного та анаеробного характеру.

Більшість жінок починають займатися груповими заняттями силової спрямованості через зайву вагу, тому що малорухливий спосіб життя і достаток висококалорійної їжі призводить до накопичення зайвих кілограмів [39]. Надлишкова маса тіла негативно позначається не тільки на зовнішньому вигляді жінок, а й на стані їх здоров'я, сильно збільшуючи навантаження на організм, особливо в період вагітності і пологів. Н.А. Олейник відзначив, що людям середнього віку властивий перехід від домінуючого використання вуглеводів до використання ліпідів в окислювальних процесах, що негативно позначається на їх працездатності [42]. Підвищені вимоги, що пред'являються на заняттях силовим фітнесом до діяльності працюючих органів і тканин апарату кровообігу, сприяють певній морфологічній перебудові серця, підвищуючи його продуктивність [51]. Непрямим підтвердженням цього є високий рівень працездатності у жінок.

Ж.А. Іванова вважає, що особливу увагу при організації тренувального процесу з жінками необхідно звернути на особливості дозування навантаження з урахуванням менструального циклу [25]. Хоча стан різних систем організму і фізична працездатність у жінок знаходиться в певній

залежності від фаз циклу, у більшості з них заняття різними видами фітнесу не викликає особливих проблем. У дні менструації рекомендується відмовитися від різких вправ з підвищенням внутрішньочеревного тиску (напруження) або значною напругою м'язів живота (силові вправи) [65]. Також бажано відмовитися від різного роду струсів і переохолодження тіла (плавання). Однак, не стільки помірні фізичні вправи, скільки повна бездіяльність мають негативний вплив на організм жінок.

Розглядаючи фізіологічну дію необхідно вимірювати кількість енергії, що виділяється під час занять, і оцінити позитивний вплив занять на системи організму. В цілому, при русі у жінок спостерігаються більш високі енерговитрати, оскільки вони відрізняються меншою економічністю техніки виконання фізичних вправ. Однак, у жінок відзначаються кращі показники координації і точності рухів, а також гнучкості. До особливостей жінок також відноситься найкраща ритмічність при виконанні рухів і велика чіткість при розподілі рухів в часі [54].

Біомеханічний вплив визначає безпеку занять, зниження травматизму, що досягається частою зміною рухів і різноманітністю застосовуваних засобів на заняттях [43].

Регулярні групові заняття силовим фітнесом викликають позитивні зміни вже через 8-12 тижнів, підвищують фізіологічні резерви людини і дозволяють значно легше виконувати повсякденну монотонну роботу.

Оздоровчий ефект від занять силової спрямованості пов'язаний з величиною навантаження, яка визначається обсягом, спрямованістю і послідовністю, частотою занять, а також інтенсивністю, включаючи пульсову криву і складність рухів. У силовому фітнесі, як і в аеробних програмах, виділяють три зони інтенсивності: низьку, середню і високу [57].

Якщо інтенсивність м'язової роботи лежить в діапазоні між аеробним (47-59% від МСК) і анаеробним (65-75% від МСК) порогами, то це середня інтенсивність. При цьому техніка рухів чергується з високоударною, що характеризується наявністю безопорної фази, тобто включає в себе біг,

стрибки. Ця зона є основною для всіх частин заняття. Тренуючись в цій зоні, відбувається ефективно підвищення окислювальних здібностей м'язів, роблячи позитивний вплив на силу м'язів. Однак ці зміни можуть статися при достатньому тижневому тренувальному обсязі і регулярності занять [5].

Існує і зона високої інтенсивності, для якої нижньою межею є анаеробний поріг, а верхньої чіткої межі немає. Тому фахівці радять використовувати навантаження високої інтенсивності в варіантах інтервального або змінного тренування.

Таким чином, тренування високої інтенсивності сприяє зниженню маси тіла за рахунок великих енерговитрат, але такий вид фізичної активності не може бути використаний з більшістю займаючихся жінок.

На закінчення слід зазначити, що найчастіше в цей віковий період жінок до початку занять спонукають мотиви, пов'язані з рекреацією, станом здоров'я, можливостями підтримки на достатньому рівні професійної діяльності. Тому мотиваційні і виховні впливи на цьому етапі життєдіяльності людини повинні бути спрямовані на реалізацію саме цих мотивів [69].

Таким чином, сучасні групові заняття силової спрямованості, дозволяють досягти оздоровчого ефекту, ґрунтуючись на єдності методичних прийомів і рекомендацій, забезпечуючи якісне виконання рухових завдань в необхідному обсязі при найбільш оптимальному фізіологічному і психологічному впливі на організм тих, хто займається.

1.3 Особливості мотивації жінок 25-30 років до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять

Проблема мотивування жінок 25-30 років до тривалих занять фітнес програмами різної спрямованості є актуальною в практиці фітнес-інструкторів, які підкреслюють, що ефективність занять має пряму залежність від провідних мотивів до початку занять і їх продовження [58].

Слід пам'ятати, що мотивація - це непостійна величина, вона змінюється в залежності від середовища [68]. Створення позитивного середовища (умов) в значній мірі підвищує рівень мотивації до занять фітнесом.

У процесі мотивації формування мотиву поведінки є складним психологічним процесом. У ньому важливу роль відіграють такі потенційні мотиви як оцінка значущості потреб, здатність оцінити наслідки своїх дій і інші фактори. Адже у всіх людей абсолютно різні характери, а це в свою чергу веде до того, що існує величезна кількість різних потреб і цілей, які, на думку кожної окремої людини, призводять до задоволення [27].

Відсутність «клубної системи» організації тренувального процесу групових програм і врахування індивідуальних особливостей жіночого організму в практиці фітнес-клубів тягне за собою проблему формування стійкої мотивації жінок до систематичних занять, внаслідок чого спостерігається великий відтік займаючихся, що ускладнює роботу інструктора (особливо педагогічний контроль) [35].

Т.С. Лисицька і С.І. Кувшинникова виявили, що вибір певної рухової активності багато в чому залежить від особистісних властивостей людей [36].

Проведене авторами анкетування виявило особистісні особливості постійних клієнтів фітнес-клубів: наявність досвіду занять спортом в дитячому та юнацькому віці; високий рівень впевненості в своїх фізичних можливостях; отримання задоволення від фізичного навантаження; наявність сили волі, що дозволяє долати різні труднощі (хвороби, травми, брак часу та ін.).

Автори вказують, що люди, що володіють високим рівнем мотивації, схильні переоцінювати свої сили, іноді не зважаючи на адаптаційні можливості свого організму. При роботі з такими клієнтами тренерам необхідно постійно вести роз'яснювальну роботу про оптимальні навантаження, здійснювати безперервний контроль за індивідуальною переносимістю їх і відновними процесами [55,64].

До основної групи ризику з високим ступенем ймовірності припинення занять відносяться люди з низьким соціально-економічним статусом, відсутністю «підтримки» в родині, ожирінням, і ті, хто проживає (або працює) далеко від клубу, що підтверджується зарубіжними дослідниками [71,73].

Дослідження О.В. Хуртенко та Б.О. Бортун, показали, що провідним мотивом до початку занять оздоровчою фізичною культурою жінок є прагнення знизити масу тіла, придбати більш гармонійну статуру і поліпшити поставу (100% опитаних) [64]. На другому місці знаходяться мотиви досягнення психологічного комфорту: 71,4% респонденток хочуть отримати від занять поліпшення настрою, самопочуття, відволікання від проблем повсякденного життя; 42,9% - прагнуть підвищити рівень своєї рухової активності, 34,9% - зміцнити здоров'я, а 27% - розвинути основні фізичні якості.

Н.І. Романенко в якості домінуючих мотивів називає оптимізацію ваги (41,7%), зняття емоційної напруги (37%), прагнення до спілкування (36,6%) [47].

С.В. Савин наводить дані, згідно з якими 44% опитаних жінок як головний мотив до занять фітнесом ставлять «зниження ваги», з метою виправлення дефектів фігури і корекції проблемних зон в фітнес - клуб приходять 25,2% опитаних, 14% - з метою підтримки фізичної досконалості і тільки 11,2% респонденток на перше місце поставили «підвищення рівня здоров'я», 4,7% вибрали інші варіанти [50].

С.В. Дудник, О.Ю. Качур, Д.П. Троянов називають провідним мотивом поліпшення зовнішнього вигляду і формування гармонійної статури, на другому місці - завдання зміцнення здоров'я і підвищення працездатності. На третє місце опитані поставили поліпшення самопочуття і підвищення самооцінки [21].

Сучасні автори сходяться на думці, що основним мотивом до занять фітнесом в будь-якому віці у жінок служить прагнення до корекції фігури

[58]. Існують дані про те, що більше 2/3 всіх відвідувачів фітнес-клубів ставлять своїм завданням схуднути, зміцнити м'язи і змінити пропорції тіла, що підтверджено в роботі М.В. Громової під час опитування глухих і слабочуючих жінок, що займаються фітнес-аеробікою за спеціальною програмою.

Ряд авторів, що займаються проблемою оздоровлення жінок засобами фітнесу, роблять висновок про те, що основними мотивами до початку занять є: «поліпшити стан здоров'я», «поліпшити фігуру», «скинути зайву вагу» [66,68]. У літературі зустрічаються дані про те, що в середньому віці у жінок спостерігається величезне бажання активно рухатися [69].

Проведене в 2014 році Т.С. Лисицької і С.І. Кувшиннікової анкетування 2360 жінок, що займаються у фітнес-клубах, виявило шість основних факторів, що визначають структуру мотивації занять в фітнес-клубах: провідним фактором, що визначає мотивацію, є фактор «фітнес-здоров'я» (40,6%); на другому місці - фактор «зовнішній вигляд» (31,2%), «психологічний» фактор - 8,5%, «пізнавальний», «соціальний» і «прикладний» - 7,4%, 6,7% і 0,6% відповідно [36].

Важливим є той факт, що вітчизняні вчені Т.Ю. Круцевич, В.І. Воронова, О.Л. Благий, О.В. Андреева [35] підтверджують розробки німецьких дослідників Г. Пауля та К. Фегеля про найбільш першорядні «зовнішні» мотиви - прагнення займаючихся до зміни зовнішності «зовнішні мотиви» спонукають жінку до початку фізкультурно-оздоровчої діяльності, а для того, щоб заняття стали регулярними протягом багатьох років, необхідно формування «внутрішніх стимулів» - потреби в русі, радості і задоволення від занять.

Л.Я. Іващенко виявив, що у жінок 18-30 років найбільш важливим фактором до початку рухової активності є власне фізичні навантаження під час занять, а у жінок старше 35 років на першому місці знаходиться потреба в емоційному розвантаженні, отриманні задоволення від занять [26]. Можливо,

саме орієнтація на «зовнішню» мотивацію тягне за собою великий відтік жінок, що займаються в фітнес-центрах.

Т. Синиця пише про те, що інструктор групових програм не може знати своїх підопічних так добре, як персональний, але за допомогою анкетування, бесід і під час інструктажу може визначити основні мотиви займаючихся, і на цій основі створити такі умови, які відповідали б мотивації кожної жінки [52].

Основною спрямованістю психологічної роботи з жінками, що займаються у фітнес-центрах, є підвищення мотивації до усвідомлених занять, створення емоційного і психологічного комфорту, без якого неможливо говорити про фітнес як здоровий спосіб життя [45].

За результатами досліджень тренувальна діяльність жінок відрізняється підвищеною збудливістю, тривогою, нестійкістю, супроводжується сильними емоційними переживаннями і великою чутливістю до заохочень і зауважень [66].

У літературі зустрічаються дослідження, спрямовані на індивідуалізацію фітнес-тренування, засновані на психологічних особливостях особистості. Однак слід зазначити, що на сьогоднішній день таких досліджень вкрай мало, більшість з них носить констатуючий характер і не відповідають на два основних питання:

- 1) чому для дослідження психологічних аспектів занять фітнесом використовуються ті чи інші параметри, обираються ті чи інші методи;
- 2) яким чином в тренувальному процесі відбувається необхідна корекція і перенаправлення даних психологічних станів [49,74].

З урахуванням наведених вище підходів до розкриття сутності та змісту мотивів і мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності Т.В. Імас уточнює саме поняття «фізкультурно-оздоровча мотивація», під якою автор розуміє психічний стан установки людини, який обумовлений переживанням потреб, що задовольняються фізкультурно-оздоровчою діяльністю, знаннями в області цієї діяльності, критеріями задовільного досягнення його цілей,

очікуваними оцінками інших учасників процесу і результатів діяльності, і визначає зміст і рівень психічної і фізичної активності, що проявляється в конкретних життєвих ситуаціях [27].

У змісті фізкультурно-оздоровчої мотивації виділяють три структурні компоненти:

мотиваційний (виконує функції спонукання до фізкультурно-оздоровчої діяльності, від нього залежить сила мотивації);

когнітивний (регулює фізкультурно-оздоровчу діяльність за змістом і рівнем, що проявляється у фізичній і психічній активності);

поведінковий (забезпечує реалізацію фізкультурно-оздоровчої мотивації у фізичних вправах, які складають зміст фізкультурно - оздоровчої діяльності).

Аналіз науково-методичної літератури показав, що при наявності результатів анкетування в наукових роботах не розкриті методичні прийоми, що використовуються в практиці роботи з жінками по підвищенню їх мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності в цілому.

Встановлено, що основним мотивом до занять фітнесом є зміна зовнішніх параметрів тіла, при цьому довгострокові регулярні заняття стимулюються внутрішньою потребою в русі і емоційним задоволенням від самого процесу занять. Тому тренувальні заняття з початківцями повинні, перш за все, бути спрямовані на формування «правильної», «внутрішньої» мотивації, так як, «первинна» «зовнішня» мотивація є прямим наслідком критичного ставлення до себе більшості жінок, їх заниженої самооцінки. Таким чином, головною причиною початку занять фітнесом є прагнення жінок підвищити свою самооцінку за допомогою вдосконалення зовнішнього вигляду.

Разом з тим в науково-методичній літературі відсутні методи підвищення самооцінки жінок, які застосовуються в практиці фітнес-центрів. О.Б. Іванік виявлено, що результат діяльності інструктора з фітнесу стає ефективним при цілеспрямованій психологічній роботі з жінками різного

віку [24]. Таким чином, даний аспект на сьогоднішній день представляється мало дослідженим і вимагає чіткої та послідовної методичної розробки.

1.4 Структура і зміст групових занять силовим фітнесом з жінками

Однією з головних переваг сучасних силових фітнес програм є різноманіття їх видів, які класифікуються за інтенсивністю, рівнем підготовленості займаючихся і застосуванням додаткового обладнання [39]. Проте, дана позитивна риса несе в собі і певні методичні проблеми для практичної діяльності в сфері фітнесу, які пов'язані з плануванням, контролем та обліком тренувального навантаження, а також придбанням дорогого додаткового обладнання [33]. Характерною особливістю групових занять силової спрямованості є досягнення у займаючихся стійкого кумулятивного ефекту в результаті систематичних тренувань.

Стандартне тренування по груповим програмам силовим фітнесом триває 55-60 хвилин і складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної [63].

Метою підготовчої частини заняття є підготовка організму до майбутнього навантаження в основній частині: розігрів основних груп м'язів, збільшення частоти серцевих скорочень до нижньої межі цільової зони (60% від максимуму), збільшення еластичності зв'язкового апарату.

Тривалість розминки залежить від температури навколишнього середовища, від опалення приміщення, і становить в середньому 6-10 хвилин.

Розминка складається з трьох частин: вступної, аеробної і prestretch (престретчинг).

В процесі вступної частини розминки створюються умови для кінестетичної зібраності, тобто моральної підготовки займаючихся до майбутнього навантаження, абстрагування від побутових проблем і зосередження на власних м'язових відчуттях. Фахівці вважають, що найбільш раціональними засобами в цій частині є низькоамплітудні ізольовані рухи, що виконуються в середньому темпі [62].

Аеробна частина розминки складається з базових кроків класичної аеробіки або степ-аеробіки. Всі кроки виконуються з наростаючою амплітудою і акцентом на правильну техніку, з'єднуючись в найпростіші зв'язки (за принципом лінійної прогресії). Аеробна частина розминки дає можливість організму займаючихся звикнути до аналогічних рухів в основній частині заняття.

При правильному проведенні аеробної частини розминки в осіб, що займаються, підвищується частота серцевих скорочень, частота дихання, збільшується систолічний і хвилинний об'єм крові, кров приливає до м'язів, посилюється діяльність дихальних ферментів в м'язах, тобто підвищується здатність м'язів споживати кисень. Все вищесказане сприяє збільшенню можливості кардіореспіраторної системи займаючихся переносити кисень до м'язів, переходу в процесі розминки до аеробного механізму енергозабезпечення організму [77].

Закінчується розминка попереднім розтягуванням м'язів, які будуть задіяні в основній частині заняття. Це необхідно для збільшення еластичності синовіальних утворень, збільшення рухливості в суглобах і посилення кровонаповнення м'язів.

У престретчингу застосовуються вправи динамічної розтяжки, переважно м'язів ніг і попереку, повноамплітудні рухи, пружні рухи, що виконуються в різних суглобах з різних вихідних положень.

У стандартному годинному уроці основна частина починається після престретчингу і включає в себе комплекс вправ на основні м'язові групи, що сприяє підвищенню рівня розвитку силової витривалості, поліпшення силових кондицій, формуванню м'язового корсету, корекції фігури шляхом цілеспрямованого впливу на проблемні зони [14]. Тривалість основної частини стандартного часового уроку становить не менше 45 хвилин.

В основній частині заняття вирішуються оздоровчі, коригуючі і психологічні завдання. Оздоровчі завдання реалізуються в тренуванні серцево-судинної системи і опорно-рухового апарату, коригуючі - в

зменшенні жирового компоненту складу тіла, збільшенні м'язового компоненту, формуванні правильної постави, збільшенні еластичності опорно-зв'язкового апарату, а психологічні служать засобом підвищення стресостійкості, позитивного емоційного фону, самооцінки і формування стійкої мотивації до занять оздоровчими видами фізичної культури.

Виконання вправ з незначним обтяженням (2-4 кг) в основній частині заняття розвиває силову витривалість - здатність м'язів протистояти втомі під час тривалого виконання силових вправ. Застосування додаткового обладнання (штанги, гантелі, бодібарів) дозволяє підсилити ефект розвитку власне-силових якостей.

Зазвичай в силових уроках задіяні повільні м'язові волокна, які використовують головним чином аеробний окислювальний шлях ресинтезу АТФ. Інтенсивність заняття силової спрямованості в основній частині повинна бути в межах 60 - 80% від максимальної [75].

Силові вправи в уроці можуть виконуватися з вільними обтяженнями, в подоланні опору пружних предметів, в подоланні ваги власного тіла і його частин. Об'єктивним критерієм інтенсивності навантаження є оптимальна зона інтенсивності, яку оцінюють по пульсу, за формулою Карвонена. Візуальною оцінкою оптимальності навантаження є рясне потовиділення і помірне почервоніння шкірних покривів займаючихся [12].

На закінчення основної частини заняття використовується *poststretch* (післястретч), в основі якого відбувається відновлення довжини м'язів до початкової. Ця частина заняття базується на статичній розтяжці, яка може проводитися в тих же вихідних положеннях, що і *prestretch*, але кожна поза фіксується і утримується близько 6 секунд. Тривалість заключної частини заняття близько 3-5 хвилин.

Метою заключної частини заняття є приведення організму в стан спокою (зниження частоти серцевих скорочень, відновлення дихання і збільшення еластичності м'язів і зв'язок).

У стретчинг включають розтягуючі вправи для груп м'язів, які у більшості займаючихся розтягнуті слабо і можуть спровокувати травму при наступних заняттях.

Заключне розтягування м'язів - дуже важлива частина уроку. Будучи останньою, вона залишає враження про урок в цілому, тому повинна бути добре продумана: всі переходи з одного положення в інше повинні бути логічні, красиві, закінчені і відповідати спеціально підібраній музиці.

Останній рух має припадати на останній акорд фонограми. Це необхідно для створення у займаючихся відчуття завершеності уроку. Після цього тренеру слід подякувати групі за заняття.

Для більш ефективної побудови занять різними видами силового фітнесу необхідно доцільно формувати комплекси вправ в основній частині з урахуванням рівня фізичної підготовленості займаючихся, їх віку і соматичних показників [60].

Відмінною особливістю побудови силових уроків є планування тренувального процесу протягом тижня в залежності від кількості занять на вказаний період (2-5 разів на тиждень). У мікроциклі (тиждень) підбір запропонованих вправ повинен охопити тренування всіх основних груп м'язів з великим акцентом на проблемні зони.

В обов'язковому порядку на кожному тренувальному занятті рекомендується виконувати вправи на м'язи живота і «кора» (CORE - позначає приналежність до осьового скелету і м'яких тканин, які його зміцнюють) [22]. А також доцільно періодично змінювати запропоновані вправи, тому що це підвищує мотивацію до занять і сприяє поступовій адаптації організму до збільшення навантаження від заняття до заняття. Для практичного застосування доцільно використання двох варіантів формування комплексів вправ [18]:

1) на кожен групу м'язів пропонується від однієї до трьох вправ з інтервалами відпочинку між ними не більше однієї хвилини і стретчингом;

2) із застосуванням «прогресії» на основі однієї вправи на конкретну групу м'язів зі збільшенням навантаження (від простого до складного) за допомогою збільшення ваги сили.

Для найбільш ефективного проведення групових занять з силового фітнесу незалежно від обраного виду і методики, необхідно здійснювати тренувальний процес за чітко складеним планом, контролювати його і враховувати ряд компонентів - показники фізичної підготовленості займаючихся, їх стать, вік та інші.

Висновки до 1 розділу

Стан розвитку фітнес-індустрії свідчить про недостатню розробку науково-методичного та програмного забезпечення проведення занять з використанням засобів силового тренування групового формату. Зокрема, відсутнє визначення силового групового тренування, що призводить до помилкового уявлення про силове тренування як заняття виключно в умовах тренажерного залу.

Дане бачення проблеми дозволяє розглядати силовий фітнес як одну з інноваційних та доступних фізкультурно-оздоровчих технологій. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури дозволив деталізувати та конкретизувати поняття «силовий фітнес», підтвердив необхідність у розробці методики групових занять силової спрямованості, яка сприятиме вдосконаленню організації тренувального процесу на основі індивідуальних фізичних, соматичних та особливостей жінок 21-35 років.

Групові заняття силовим фітнесом 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 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

З метою реалізації поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Метод самооцінки Дембо-Рубінштейн.
3. Педагогічне спостереження.
4. Педагогічне тестування.
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математично-статистичної обробки результатів.

Аналіз науково-методичної літератури. Вивчення та аналіз даних спеціальної літератури проводився з метою встановлення основних тенденцій розвитку фітнес-індустрії в роботі вітчизняних і зарубіжних фахівців з проблеми дослідження, а також для виявлення сутності, змісту і структури силового фітнесу та його місця в структурі фітнес-тренування.

Ретельне вивчення різних підходів до дослідження ефективності оздоровчого тренування жінок середнього віку на основі їх вікових і психологічних особливостей, дозволило визначити власну позицію автора з даного питання, виділити основні поняття, а також визначити мету, завдання і методи дослідження.

Встановлено основні теоретичні передумови в питанні організації тренувального процесу жінок 25-30 років в умовах фітнес-клубу, а також найбільш розроблені і визнані експертами сучасні підходи до методів контролю ефективності тренувального процесу та його методологічних особливостей.

Дані аналітичного огляду спеціальної науково-методичної літератури цілеспрямовано використовували для обґрунтування методів дослідження,

вибору відповідного інструментарію, теоретичного обговорення отриманих результатів власних досліджень.

Всього в роботі представлено 70 вітчизняних і 9 зарубіжних джерел.

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 кожен 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.

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

Дані педагогічних спостережень використовували при інтерпретації отриманих результатів тестування.

Педагогічне тестування. При проведенні тестування фізичної підготовленості жінок досліджуваних груп дотримувалися наступні умови, що дозволяють забезпечити максимальну статистичну достовірність і валідність отриманих результатів:

◆ для виявлення ефективності групових програм, які ми використовували, вимірювання проводили кожен місяць протягом усього досліджуваного періоду;

◆ тести проводили в один і той же час, в одних і тих же умовах, однією людиною;

◆ результати тестування повідомляли і аналізували індивідуально з кожною випробуваною.

В даному дослідженні для оцінки фізичної підготовленості випробовуваних використовували такі тести і методи їх стандартизації:

1. Для оцінки силової витривалості ніг - *вистрибування з присіду*.

Досліджувана стає на неслизьку поверхню, виконує присід й максимально вистрибує вгору, потім повертається у вихідне положення. Між вистрибуваннями не повинно бути відпочинку і пауз. Виконується одна спроба на виконання максимальної кількості разів. Результатом тестування є максимальна кількість вистрибувань.

2. Для оцінки силової витривалості м'язів живота - *підйом тулуба з положення лежачи за 1 хвилину*.

Порядок виконання тестової вправи: для виконання даного тесту потрібно секундомір, килимок. Випробувана лягає на килимок спиною, відстань між стопами не менше 30 см, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, пальці рук схрещені за головою. За командою «Можна» випробувана переходить з положення «лежачи» в положення «сід» і торкається ліктями колін. Потім тут же повертається назад, торкаючись килимка спиною і руками, після чого знову відбувається підйом в положення «сід». Зараховується максимальна кількість повторень протягом 1 хвилини.

3. Для оцінки силової витривалості м'язів верхніх кінцівок - *згинання та розгинання рук з вихідного положення «упор лежачи»*.

Порядок виконання тестової вправи: руки згинаються в ліктьових суглобах до кута 90 градусів і розгинаються повністю. Тазостегновий суглоб під час виконання вправи знаходиться в розігнутому положенні, голову вниз не опускають. Зараховується максимальна кількість правильних виконань.

4. Тестування статичної сили м'язів ніг проводилося за допомогою тесту *присід спиною до стіни*.

Стоячи спиною до стіни на відстані кроку, випробовувані виконували присідання так, щоб стегна і гомілки перебували під прямим кутом, руки на стегнах, спина торкалася стіни. Зберегти позу необхідно якомога довше, фіксувався результат утримання пози в секундах.

5. Для визначення максимальної ізометричної сили м'язів кисті та передпліччя використовувалася *кистьова динамометрія*.

Обстежувана тримає динамометр в робочій руці, кут між плечем і передпліччям становить 90 градусів, ліктьовий суглоб розташований збоку від корпусу. Основа динамометру повинна спиратися на середину долоні, а пальцева рукоятка повинна бути на рівні середини чотирьох пальців. За командою обстежувана стискає динамометр з максимальним ізометричним зусиллям, яке підтримується протягом приблизно 5 секунд. Ніяких інших рухів рукою і тілом не допускається.

Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент проводили з метою визначення ефективності застосування методики групових занять фітнесом силової спрямованості з урахуванням психологічних особливостей жінок 25-30 років. Педагогічний експеримент був розділений на констатувальний і формувальний.

На стадії констатувального експерименту були підібрані об'єктивні методи оцінки фізичної підготовленості та аналізу самооцінки і мотивації жінок. У констатувальному експерименті взяли участь 30 жінок міста Вінниці, що відвідують групові заняття аеробної, силової спрямованості та ментальні програми. Всі жінки мали медичний допуск до групових занять.

На даному етапі ми розробляли методику організації групових занять силовим фітнесом з жінками 25-30 років і їх зміст в умовах фітнес-клубу.

В результаті констатувального експерименту були сформовані три рівноцінні групи для проведення досліджень: ЕГ - жінки, які займаються силовим фітнесом за запропонованою методикою (n=10), КГ 1 - жінки, що займаються степ-аеробікою (n=10), КГ 2 - жінки, що займаються фітнесом з низьким і середнім рівнем інтенсивності (пілатес) (n=10) і мають стаж занять від 6 місяців (рис.1).

Перед початком формувального експерименту і після його завершення проводили обстеження за вказаними вище методиками тестування жінок 25-30 років.

Формувальний експеримент включав використання в тренувальному процесі експериментальної групи запропонованої авторської методики силового фітнесу з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей жінок та їхньої фізичної підготовленості, в основі, якої застосовували розроблене планування групових занять. Тривалість формувального експерименту склала 4 місяці (з вересня 2020 року по грудень 2020 року).

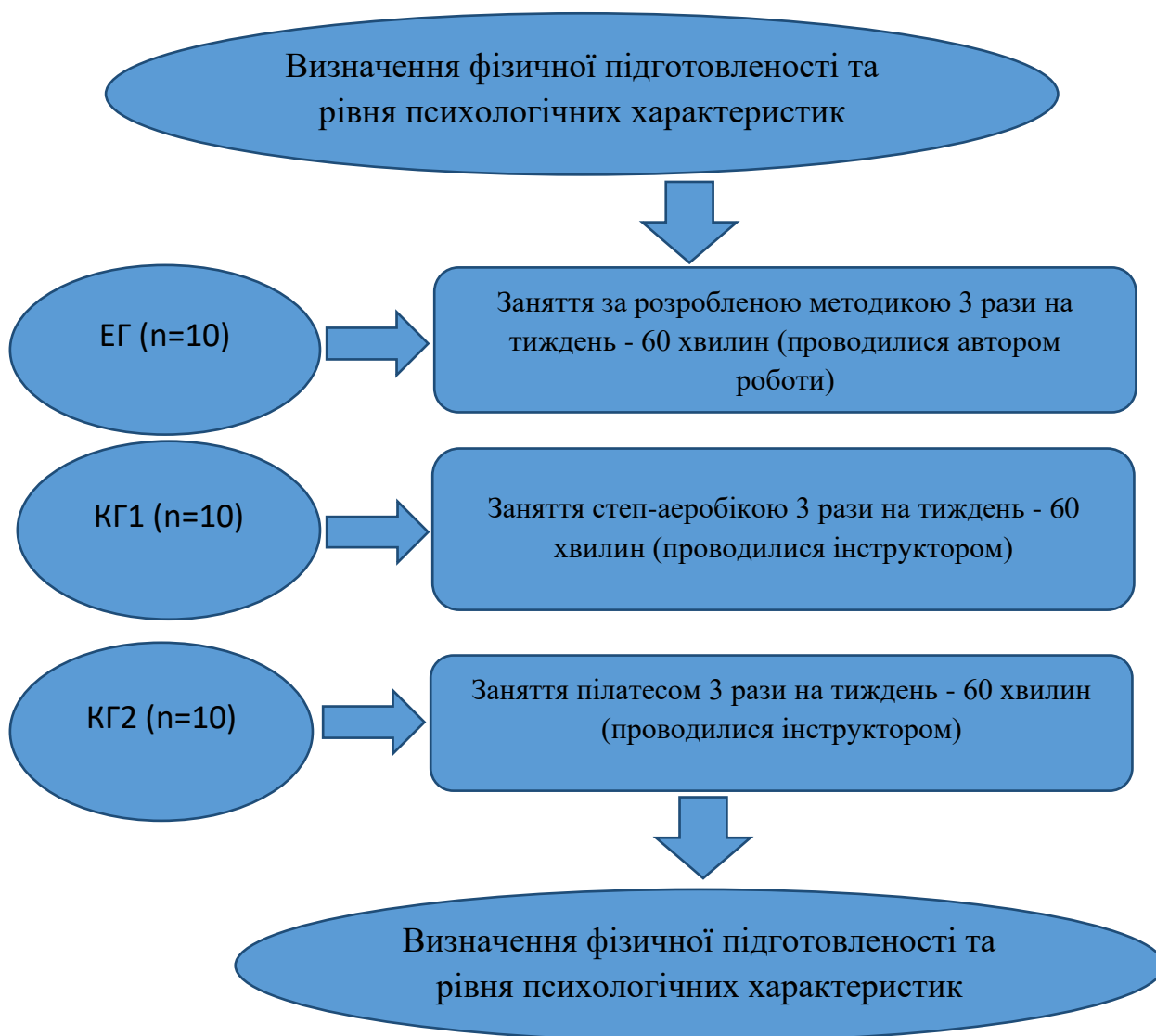


Рис. 2.1 Схема формувального педагогічного експерименту

Педагогічний експеримент проходив на базі фітнес клубу «Next Fitness Hall» в залах групових програм. Відповідно до програми експерименту його

учасники відвідували групові заняття 3 рази на тиждень в умовах фітнес-клубу.

Математично-статистична обробка результатів дослідження проводилась за такими формулами: [44]

$$\bar{X} = \frac{\sum V}{n}, \text{ де (2.1)}$$

\bar{x} - середнє арифметичне;

Σ - знак суми результатів;

V - отримані результати;

n - кількість варіантів (об'єм вибірки);

Визначення середнього квадратичного відхилення;

$$\delta = \frac{V_{\max} * V_{\min}}{K}, \text{ де (2.2)}$$

V_{\max} - максимальний варіант;

V_{\min} - мінімальний варіант;

K - табличний коефіцієнт;

Визначення стандартної похибки;

$$S = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}, \text{ де (2.3)}$$

S - середня похибка середнього арифметичного;

δ - середнє квадратичне відхилення;

n - кількість варіантів.

Щоб здійснити статистичну перевірку достовірності відмінностей використовувався критерій Ст'юдента. Обчислювали середню помилку різниці за такою формулою:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{S_1^2 + S_2^2}}, \text{ де (2.4)}$$

t - критерій Ст'юдента

\bar{x}_1 - середнє арифметичне контрольної групи

\bar{x}_2 - середнє арифметичне експериментальної групи

S_1 - стандартна похибка контрольної групи

S_2 – стандартна похибка експериментальної групи.

Достовірність різниці визначають по таблиці ймовірностей $P(t)$ за розподілом Ст'юдента (t - критерій Ст'юдента).

При перевірці достовірності за основу було взято 5% - рівень значущості. Попередньо вибіркові сукупності перевірялися щодо нормального закону розподілення результатів вимірювання за допомогою критерія Шапіро Уїлкі.

Достовірність результатів дослідження в ЕГ і КГ перевірялася між даними на початку експерименту, а також після реалізації розробленої нами комплексної програми.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилося протягом вересня 2020 – грудня 2021 року на базі фітнес клубу «АтлетіКо», міста Києва. В дослідженні брали участь 30 жінок, віком 25-30 років. З них 10 жінок - контрольна група №1, 10 жінок - контрольна група №2 і 10 жінок - експериментальна група.

Виходячи з мети та завдань роботи, педагогічне дослідження проводилось у декілька етапів.

Перший етап було присвячено вивченню спеціальної літератури з досліджуваної проблеми, де було розглянуто питання: сучасних уявлень про «силовий фітнес» в умовах групових занять з жінками, впливу групових занять фітнесом силової спрямованості на організм жінок 25-30 років, особливостей мотивації жінок 25-30 років до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять; розробці загальної концепції дослідження і експериментальної методики розвитку силової підготовленості. На цьому етапі визначалися завдання дослідження, загальна методологічна база та

конкретні методи дослідження для виконання завдань, накопичувався первинний матеріал для подальшого аналізу і узагальнення. Визначено експериментальну базу дослідження, контингент досліджуваних. В процесі констатувального експерименту проведено тестування силової підготовленості жінок 25-30 років (30 осіб). На цьому етапі було сформовано контрольну групу №1, яка займалася степ –аеробікою, контрольну групу №2, яка займалася силовим пілатесом і експериментальну групу, яка тренувалася за спеціально розробленою методикою.

На другому етапі нами було проведено аналіз і узагальнення матеріалу, отриманого на першому етапі дослідження. В процесі формувального експерименту в експериментальних умовах було здійснено оцінку ефективності розробленої методики групових занять силовим фітнесом з жінками 25-30 років з урахуванням їх психологічних особливостей, з необхідними корекційними заходами в ході експерименту. Було встановлено зміни у контрольних тестах жінок ЕГ під впливом застосування розробленої методики у порівнянні з вихідними даними.

Завершальний *третій етап* досліджень передбачав проведення математично-статистичної та теоретичної обробки, інтеграції отриманих результатів дослідження, формулювання висновків і практичних рекомендацій, повне оформлення дипломної роботи та підготовку практичних рекомендацій, що ґрунтуються на висновках нашої роботи.

РОЗДІЛ 3

ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ГРУПОВИХ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

3.1 Порівняльний аналіз силової підготовленості жінок

На етапі обґрунтування методики групових занять фітнесом силової спрямованості нами було проведено порівняльний аналіз показників силової підготовленості жінок 25-30 років.

При роботі з жінками, які займаються у фітнес-клубах, нерідко виникає проблема оцінки їх фізичної підготовленості. З одного боку, тренеру необхідно знати показники фізичної підготовленості, як важливої передумови для планування тренувального процесу та індивідуалізації навантаження для кожної конкретної жінки. З іншого боку, жінки часто мають свої «уявлення» про ефективність тренувального процесу, вважаючи фізичну підготовленість маловажливим фактором у досягненні поставлених цілей - зміні параметрів тіла і поліпшення загального самопочуття. Виявлені протиріччя інтересів інструктора і займаючихся призводить до незадовільних показників фізичної підготовленості через низьку мотивацію жінок на максимальний результат, що не дає можливості ефективно планувати тренувальний процес і об'єктивно оцінити реакцію організму на пропоновані навантаження.

У науково-методичній літературі відсутні строго регламентовані контрольно-педагогічні тести силової підготовленості жінок 25-30 років і норми до їх виконання. Для оцінки показників фізичної підготовленості автори вибирають тести (випробування), виходячи із завдань дослідження.

В умовах фітнес-клубу вважаємо за можливе проведення наступних тестових вправ: вистрибування з присіду (к-ть разів), підйом тулуба з положення лежачи за 1 хвилину (к-ть разів), згинання та розгинання рук (к-ть

разів), присід спиною до стіни (с), кистьова динамометрія (кг). Показники, отримані на етапі констатувального експерименту представлені в табл. 3.1 та на рис 3.1.

З рисунку 3.1 видно, що найменші результати жінки, які беруть участь в експерименті, показали в тесті «згинання - розгинання рук в упорі лежачи». Отримані результати свідчать про нестачу фізичного навантаження на м'язи верхніх кінцівок і плечового поясу, так як, по-перше, жінки не вважають руки «проблемною зоною», по-друге, дана вправа (рух) не застосовується у повсякденному житті. Невисокі результати також було зафіксовано у виконання вправи «підйом тулуба з положення лежачи за 1 хвилину». Невисокі показники сили м'язів живота обумовлені тим, що в змісті занять вправи на черевний прес носять статичний і статодинамічний характер і при цьому практично не сприяють розвитку силової витривалості.

Таблиця 3.1

Показники силової підготовленості жінок КГ-1, КГ-2 та ЕГ на етапі констатувального експерименту

вправи	р	КГ-1		КГ-2		ЕГ	
		n=10		n=10		n=10	
		\bar{x}	s	\bar{x}	s	\bar{x}	s
вистрибування з присіду (к-ть разів)	>0,05	22,7	1,16	22,6	1,07	22,75	1,23
підйом тулуба з положення лежачи за 1 хвилину (к-ть разів)	>0,05	33,6	1,58	34,1	1,29	33,8	1,14
згинання та розгинання рук (к-ть разів)	>0,05	8,5	1,27	8,3	1,23	8,4	1,17
присід спиною до стіни (с)	>0,05	47,1	2,13	47,0	1,76	47,2	1,69
кистьова динамометрія (кг)	>0,05	24,2	0,71	24,3	0,59	24,25	0,54

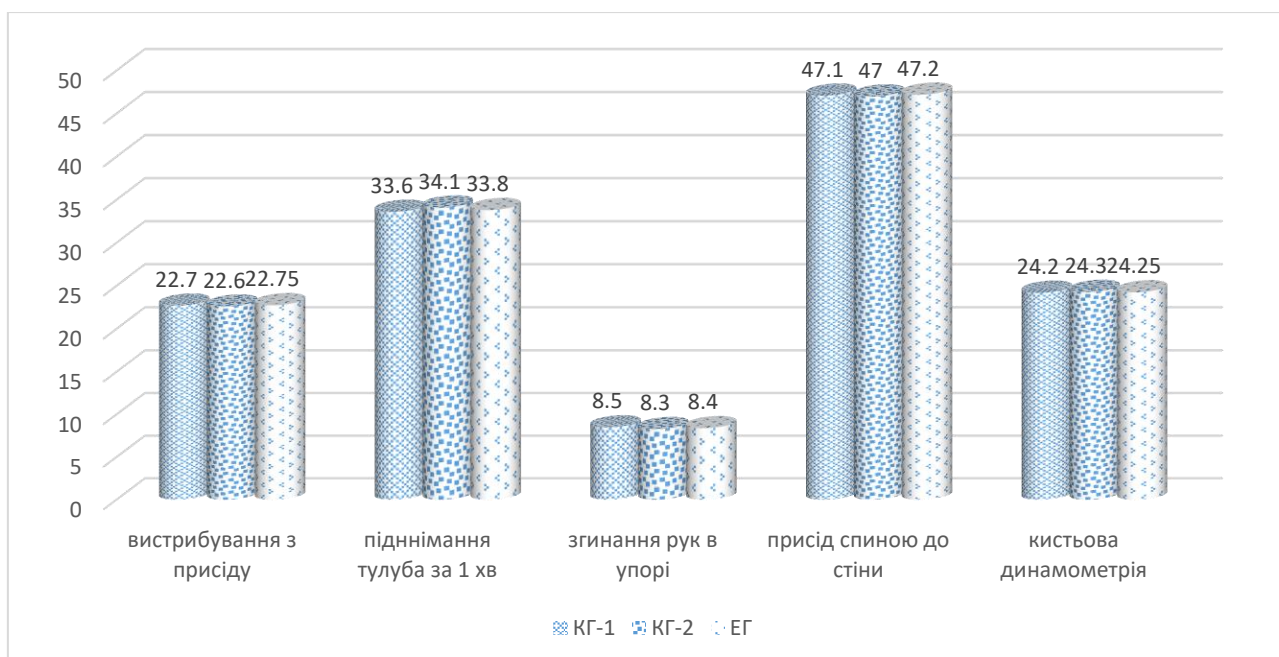


Рис. 3.1 Показники силової підготовленості жінок КГ-1, КГ-2 та ЕГ на етапі констатувального експерименту

Також невисокі показники були зафіксовані і у жінок всіх досліджуваних груп при виконанні вправ «вистрибування з присіду» та «присід спиною до стіни». Це говорить про те, що силова витривалість м'язів ніг також слабо розвинена у всіх учасниць дослідження.

В результаті контрольно-педагогічних випробувань встановлено, що існує необхідність приділяти увагу не тільки формуванню гармонійної статури і зниженню ваги, але і комплексному розвитку силових здібностей жінок 25-30 років.

За результатами педагогічних спостережень встановлено, що зневага з боку інструкторів до аналізу показників фізичної підготовленості в практичній діяльності знижує ефективність педагогічного контролю, що не дозволяє здійснювати чітко планування і організацію тренувального процесу.

Отримані показники фізичної підготовленості жінок 25-30 років, що займаються різними видами групових занять фітнесу є підставою для грамотного підбору спрямованості групових занять фітнесом, правильного дозування фізичного навантаження, вибору методів тренування, визначення оптимальної тривалості етапів і тим самим доводять доцільність застосування диференційованого підходу для розвитку силових якостей.

3.2 Аналіз самооцінки і фізкультурно-оздоровчої мотивації жінок 25-30 років, що займаються в умовах фітнес-клубу

Проведений аналіз самооцінки та фізкультурно-оздоровчої мотивації до групових занять фітнесом різної спрямованості, дозволив виявити: провідні мотиви, які спонукають жінок до занять фітнесом; їх самооцінку і рівень домагань, який в подальшому сприяє формуванню правильних і довгострокових установок на систематичні заняття, що дозволить знизити відтік займаючихся у фітнес-клубах.

Однією з проблем оздоровчого фітнесу за даними Т.С. Лисицької, С.І. Кувшинникової, Н.І. Романенко, А.А. Черняєва є припинення занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю на протязі перших шести місяців, що пов'язано з низьким соціально-економічним статусом жінок, що мають шкідливі звички, які страждають на ожиріння [36,47,66].

На думку О.Б. Іванік [24] мотивація до фізкультурних занять має тісний взаємозв'язок з особливостями самооцінки, що, на наш погляд, дозволяє інструкторові спрогнозувати готовність займаючихся до вирішення поставлених завдань.

Для визначення самооцінки жінок 25-30 років, що займаються різними видами фітнесу, на стадії констатувального експерименту ми використовували метод Дембо-Рубінштейна та метод рейтингової оцінки.

Визначення самооцінки включало три етапи:

◆ перший - виявлення особливостей фізкультурно-оздоровчої мотивації до занять у фітнес-клубі і встановлення загальних характеристик займаючихся з використанням анкетування і методу рейтингової оцінки;

◆ другий - оцінка випробуваними своїх характеристик за методом Дембо- Рубінштейна з метою отримання уявлення про рівень самооцінки кожної конкретної жінки;

◆ третій - статистична обробка отриманих даних.

Для визначення основних критеріїв фізкультурно-оздоровчої мотивації до занять силовим фітнесом, випробуваним жінкам було запропоновано розподілити за ступенем важливості 11 факторів (рейтинговий метод).

Всього необхідно було проранжувати за ступенем значущості 11 факторів, запропонованих в роботі Т.С. Лисицької і С.І. Кувшиннікова [36]. Результати рейтингової оцінки були піддані факторному аналізу, який дозволив виділити чотири найбільш значущих фактори: «зовнішній вигляд», «здоров'я», «психологічний комфорт» і «соціальний статус».

На рисунку 3.2 представлено співвідношення головних чинників мотивації серед випробовуваних. Встановлено, що 60,8% респонденток основними для себе назвали мотиви, пов'язані з фактором «зовнішній вигляд», 25,3% - вибрали фактор «здоров'я», 9,7% - фактор, позначений як «психологічний комфорт», 4,2% ставлять пріоритетним для себе фактор «соціальний статус».

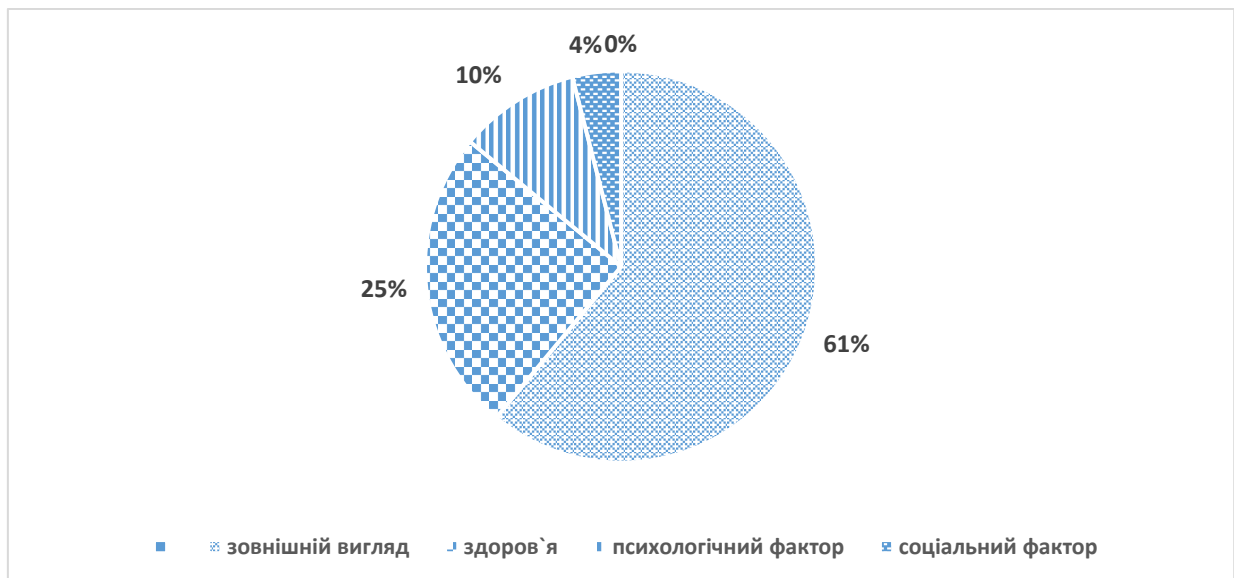


Рис. 3.2 Розподіл досліджуваних жінок за вибором пріоритетних чинників для занять фітнесом

Кожен фактор визначають кілька мотивів. Фактор «зовнішній вигляд» включав в себе зниження маси тіла, корекцію фігури (поліпшення статури), збільшення м'язової маси.

Фактор «здоров'я» визначається такими мотивами як загальне поліпшення самопочуття, поліпшення діяльності серцево-судинної системи, зменшення болю в спині і суглобах.

Наступним за значимістю став фактор, позначений як «психологічний комфорт», до складу якого входять такі мотиви, як отримання задоволення від занять, зняття психоемоційного напруження.

До фактору «соціальний статус» відносяться мотиви: розширення кола знайомих і придбання друзів, шанобливе ставлення оточуючих, досягнення більшої впевненості в собі.

Отримані дані в ході опитування результати про мотивацію жінок до занять фітнесом узгоджуються з думкою ряду авторів [24,35,55].

В ході констатувального експерименту передбачалося, що переважання мотиву щодо поліпшення зовнішнього вигляду має глибоку внутрішню особистісну причину, пов'язану з низькою самооцінкою жінки (незадоволеність своєю зовнішністю) і є однією з причин відвідування занять. Для перевірки цієї гіпотези проведено дослідження за методом Дембо-Рубінштейн, в якому виділені наступні шкали: розум (здатності), характер, здоров'я, щастя, впевненість в собі і зовнішність. При цьому на даному етапі найбільш важливими були останні чотири показники.

В результаті кореляційного аналізу виявлено, що мотивація до поліпшення стану здоров'я має зворотну залежність зі стажем занять і пряму з самооцінкою здоров'я і свідчить, що жінки, які мають проблеми зі здоров'ям, ставлять найбільш значущим фактором мотивацію до зміцнення здоров'я за допомогою фізкультурно-оздоровчих занять.

Відзначимо, що в міру збільшення стажу занять підвищується усвідомлення важливості фактору здоров'я.

Самооцінка здоров'я має прямий зв'язок з самооцінкою щастя, яке, в свою чергу, впливає на мотивацію психологічного комфорту. Очевидно, що жінки, які впевнені в собі, прагнуть отримати під час занять позитивні емоції

і використовують їх як можливість зняти психоемоційне напруження, підтримуючи таким чином стійкість свого психологічного благополуччя.

Також виявлений значущий зв'язок між стажем занять і мотивацією до психологічного комфорту, так як в процесі багаторічних тренувань формується позитивне емоційне задоволення від занять.

Самооцінка впевненості безпосередньо залежить від самооцінки щастя, мотивації соціального фактору, яка має зворотний зв'язок з мотивацією здоров'я і пряму з мотивацією зовнішності. Отримані дані показують, що жінки, менш упевнені в собі, прагнуть підвищити свій соціальний статус через поліпшення зовнішності. Самооцінка зовнішності безпосередньо пов'язана з самооцінкою щастя і мотивацією зовнішності, бо свідчить про те, що жінки, незадоволені своїм зовнішнім виглядом, мають сильну мотивацію до систематичних занять з метою його поліпшення. Мотивація до поліпшення зовнішності має зворотний зв'язок зі стажем занять, що більш характерно для початківців, а з плином часу її значення знижується.

Дані кореляційного аналізу факторів мотивації і самооцінки відображають вплив на жінок соціальних стереотипів, підтверджуючи гіпотезу про те, що невдоволення власною зовнішністю є одним з найважливіших мотивів до фізкультурно-оздоровчих заняттями і важливим критерієм, який необхідно враховувати при побудові і індивідуалізації тренувального процесу.

3.3 Обґрунтування структури і змісту розробленої методики групових занять фітнесом силової спрямованості

Основною метою розробленої методики є застосування диференційованого підходу до організації та змісту групових занять фітнесом силової спрямованості з жінками 25-30 років для підвищення показників їх силової підготовленості і формування довгострокової мотивації до систематичної рухової активності (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Методика групових занять фітнесом силового спрямування з жінками 25-30 років

Мета: застосування диференційованого підходу до організації і змісту групових занять фітнесом силової спрямованості для підвищення показників силової підготовленості жінок 25-30 років і формування стійкої мотивації до систематичних занять		
ЗАВДАННЯ		
Оздоровчі: сприяти підвищенню показників силової підготовленості жінок 25-30 років і оптимізації їх компонентного складу тіла	Освітні: навчити правильному виконанню вправ, демонстрацію і вербальний метод; навчити навичкам самоконтролю за технікою виконання вправ	Мотиваційні: сприяти підвищенню самооцінки і довгостроковій мотивації жінок до систематичних групових занять фітнесом силової спрямованості
ЗАСОБИ		
Основні: фізичні вправи силової спрямованості з вагою власного тіла і додатковим обладнанням (гантелі, бодібари, манжети, медбол, степ-платформи)	Додаткові: фізичні вправи силової спрямованості з використанням опору пружних предметів (еспандери, гумові жгути і т.п.); вправи з протидією партнера; пліометричні вправи	
МЕТОДИ І МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ		
Методи: повторний, перемінний, інтервальний, кругового тренування, неграничних зусиль (рівномірний); методи навчання рухам (словесно-наочний, цілісний)	Методичні прийоми: самостійна оцінка власних рухових дій і інших, хто займається; індивідуалізація обсягу і інтенсивності навантаження (поділ на мікрогрупи) «кьюінг», музичний супровід	
ПЛАНУВАННЯ І КОНТРОЛЬ		
Розробка річного плану-графіка занять на основі аналізу індивідуальних особливостей жінок і педагогічний контроль		

Методика реалізовується в двох напрямках - оздоровчому і психологічному, які вирішують основні завдання фізкультурно оздоровчого процесу.

Оздоровчі завдання (підвищити показники силової підготовленості і фізичної працездатності), вирішуються на всіх етапах планування за рахунок регулярних занять фітнесом силової спрямованості. Індивідуалізація навантаження всередині групи сприяє динаміці компонентів зі збереженням і стабілізацією результатів.

Освітні завдання дозволяють навчити жінок 25-30 років правильній техніці виконання вправ, що знижує ризик отримання травми, внаслідок

формування досвіду самоконтролю, і забезпечують належний тренувальний і оздоровчий ефект.

Мотиваційні завдання дозволяють сформувати у жінок усвідомлене ставлення до раціональної рухової активності і сформувати мотиваційні установки на систематичні заняття, а також адекватну самооцінку і рівень домагань в реалізації своїх можливостей.

При проведенні занять за розробленою методикою застосовували загальноприйнятні методи фізичного виховання в поєднанні з нестандартними методичними прийомами, такими як: індивідуалізація обсягу і інтенсивності навантаження в процесі тренувальних занять з урахуванням соматичного типу в одній робочій групі, самостійна оцінка виконання власних рухових дій та інших займаючихся, психологічні прийоми з метою підвищення самооцінки і мотивації жінок до систематичних занять, а також досягнення поставлених цілей.

Основними принципами розробленої методики були наочність, доступність, індивідуалізація і підвищення емоційного настрою. Принцип наочності проявлявся в показі виконуваної вправи (рухової дії), в поєднанні з вербальним поясненням техніки виконання, із зазначенням основних фаз і акцентами на момент зусилля («напруги» м'язової групи).

Принцип доступності та індивідуалізації полягав в тому, що в залежності від соматичного типу організовувався певний руховий режим, який включав в себе зміни структури рухової дії, не змінюючи дозування. Принцип емоційного настрою вирішувалося через чіткі команди, які мотивують займаючихся в ході тренування.

Оптимальна кількість тренувальних занять оздоровчої спрямованості, на думку фахівців, в тижневому циклі повинна бути не менше трьох для осіб будь-якого віку [67]. При цьому тренувальний мезоцикл, в тому числі і в групових заняттях силової спрямованості, є структурним утворенням, що включає від 2 до 6 мікроциклів [75]. Тому для досягнення максимального

тренувального ефекту, в тому числі і оздоровчої спрямованості, мезоцикл повинен становити не менше 5 мікроциклів.

За результатами анкетування, проведеного в фітнес-клубі «Next Fitness hall» м. Вінниці встановлено, що найбільш затребуваними силовими програмами є такі як «Bodysculpt» (BS), «Abdominal - Buttocks – Thighs» (АВТ), і «Circuit Training» (СТ), що дозволяють підвищити силову підготовленість жінок і змінити компонентний склад їх тіла, тим самим сприяючи корекції статури. Перераховані вище групові програми силової спрямованості доступні, не вимагають дорогого обладнання, забезпечують рівномірний розподіл фізичного навантаження на основні м'язові групи, сприяють підвищенню емоційності занять і інтересу до них.

На першому - втягуючому етапі - найбільш оптимальною є силова програма «Bodysculpt», яка включає вправи на всі групи м'язів з використанням додаткового обладнання (степ-платформи, гантелі, бодібари). Програма рекомендована для будь-якого рівня підготовленості, так як навантаження середньої інтенсивності - $O_2 = 65-75\%$ МСК, при ЧСС = 65-75% max.

Другий етап складався з двох базових частин з використанням силових програм «АВТ» і «Circuit Training» (колове тренування). Програма «АВТ» спрямована на опрацювання м'язів нижньої частини тіла (живота, ніг і сідниць), зниження жирових відкладень і корекцію проблемних зон жінок. Характеризується навантаженням низької ($O_2 = 30-35\%$ МСК, при ЧСС = 50% max) і середньої інтенсивності, рекомендована для будь-якого рівня підготовленості.

«Circuit Training» - це високоінтенсивний силовий урок, побудований за принципом колового тренування, спрямований на зміцнення всіх груп м'язів і розвиток силової витривалості. Характеризується навантаженням середньої і високої інтенсивності ($O_2 = 75-80\%$ МСК, при ЧСС = 90-100% max), рекомендована для середнього і високого рівня підготовленості.

Особливість перехідного етапу полягає в використанні фази активного відпочинку як обов'язкової складової тренувальної діяльності. Наприклад, нами застосовувалися заняття зі спортивними і рухливими іграми, танцями і програма АВТ низької інтенсивності.

На контрольному етапі для оцінки ефективності та корекції тренувального навантаження проводилися антропометричні вимірювання, контрольно-педагогічні випробування, без зниження інтенсивності в тижневому контрольному мікроциклі, забезпечуючи плавний перехід від однієї програми до іншої з оцінкою на кожному етапі індивідуальних особливостей адаптації організму жінок до запропонованих. Індивідуалізація тренувального процесу в умовах усіх запропонованих програм авторської методики силового фітнесу здійснювалася на основі врахування соматичних характеристик жінок, особливо їх компонентного складу тіла. Розподіл жирового і м'язового компонентів дозволив підібрати обсяг і інтенсивність навантаження за рахунок зміни вихідного положення вправи, що виконувалася, важелів сили і зношеного обладнання, розділяючи жінок на підгрупи на кожному занятті.

Основною відмінністю силового фітнесу від аеробних, ментальних і водних програм є те, що в ньому домінують силові вправи з використанням різного додаткового устаткування (обтяження), що виконуються в досить швидкому темпі. Таким чином, темп створює аеробне навантаження, обтяження - силове [26].

Основними компонентами, якими керується інструктор при оптимізації фізичного навантаження на заняттях силової спрямованості, є його обсяг і інтенсивність. Обсяг тренувального навантаження, на думку більшості фахівців [47,56,77], регулюється за рахунок збільшення в тренувальних комплексах частки фізичних вправ, що виконуються з великою амплітудою, і включення більш складних рухів, що вимагають прояву значних зусиль. Іntenсивність тренувального навантаження на даних заняттях регулюється темпом музичного супроводу, амплітудою руху, додатковим обладнанням,

включенням різних біомеханічних важелів. Вважається, що чим вище темп музичного супроводу, тим вище інтенсивність фізичного навантаження, проте точної залежності одного компонента від іншого поки не встановлено.

Організація, структура і зміст занять. Основним методом організації групових занять є фронтальний, при якому всі, хто займається під керівництвом інструктора виконують одну і ту ж вправу в одному ритмі. В основному на групових заняттях силової спрямованості розвивається силова витривалість, тому застосовувався метод неграничних зусиль з нормованою кількістю повторень, так як він спрямований на зменшення жирового компонента маси тіла, вдосконалення рельєфу м'язів і збільшення силової витривалості. Відмінною особливістю програми «Circuit Training» є застосування методу колового тренування, що забезпечує комплексний вплив на різні м'язові групи.

Відмінною особливістю запропонованої методики було використання психологічних прийомів з метою підвищення самооцінки і фізкультурно-оздоровчої мотивації жінок до систематичних занять, а також досягнення поставлених цілей. Для виявлення рівня самооцінки і мотивації жінок один раз на два тижні проводили експрес-оцінку за методом Дембо-Рубінштейн. З урахуванням отриманих даних з жінками систематично проводили індивідуальні бесіди, а також в період активного відпочинку організовували заходи рекреативного характеру, основною метою яких було згуртування колективу, виявлення індивідуальних психологічних особливостей (лідерські якості, наявність комплексів).

На кожному занятті використовували метод «Кьюінга», який дозволяє своєчасно інформувати займаючихся про подальші рухи за допомогою мовних і оптичних засобів, не перериваючи течії занять. Він об'єднує всі можливості описаного вище методичного прийому вербальної (словесної) комунікації, а також засобів невербальної (візуальної) комунікації. Вербальний «кьюінг» охоплює, крім допоміжних пояснень, мотивацію, похвалу і критику.

Одним із важливих завдань тренувального процесу з жінками було не лише досягнення оздоровчого та коригуючого ефекту, а й формування грамотної техніки виконання основних рухів (вправ), що забезпечує травмобезпечність тренувального процесу і дозволяє інструкторові коректно керувати групою. З цією метою використовували метод візуального навчання рухам на початку введення нової програми і на кожному занятті.

На початку кожної тренувальної програми використовували методи пояснення, показу і демонстрації безпосередньо тренером, потім вправа виконувалася в повільному темпі разом з жінками перед дзеркалом. Після освоєння основних елементів вправи, виявлення помилок тренером, їх усували, і корегували техніку виконання, потім приступали до освоєння нової вправи.

На кожному занятті проводили пояснення, показ і демонстрацію тренером, виконання вправ перед дзеркалом відповідно до темпу музичного супроводу. У міру освоєння програми ті, хто займався самостійно контролювали техніку виконання вправ і виправляли помилки (самоконтроль).

Самостійна оцінка виконання власних рухових дій і дій інших займаючихся дозволяла проводити оперативний контроль, а самостійний підбір індивідуального обсягу і інтенсивності в процесі тренувань дозволяв індивідуалізувати навантаження. Весь тренувальний процес представлених силових програм по структурі практично однаковий і складався з взаємопов'язаних мезо- і мікроциклів, між якими проводиться оцінка показників силової підготовленості жінок і зміни їх компонентного складу тіла.

Протягом педагогічного експерименту заняття силової спрямованості в тижневому мікроциклі проводили три рази (понеділок, середа, п'ятниця).

Відмінності в застосовуваних силових програмах полягали у використанні різного устаткування, методів проведення занять,

застосовуваних засобів, а також індивідуального підбору об'єму і інтенсивності навантаження.

Таблиця 3.3

Структура і зміст занять «Bodysculpt», «ABT» і «Circuit Training» в процесі педагогічного експерименту

Частина заняття	Зміст	Музичний супровід
«Bodysculpt»		
Підготовча – 10 хв	Базові кроки степ-аеробіки. Престретчинг.	130-134 акц/хв
Основна - 40 хв	Комбінація з силових вправ власною вагою, із застосуванням кроків степ-аеробіки (допускаються обтяження у вигляді гантелей, бодібарів та іншого обладнання)	136-138 акц/хв
Заключна – 5 хв	Вправи на розслаблення і розтягування м'язів	90-110 акц/хв
«Abdominal - Buttocks – Thighs (ABT)»		
Підготовча – 10 хв	Базові кроки степ-аеробіки. Престретчинг.	130-132 акц/хв
Основна - 40 хв	Вправи, спрямовані на опрацювання м'язів нижніх кінцівок і живота (допускаються обтяження у вигляді манжет, стрічкових і трубчастих еспандерів)	134-136 акц/хв
Заключна – 5 хв	Вправи на розслаблення і розтягування м'язів	90-110 акц/хв
«Circuit Training»		
Підготовча – 10 хв	Різновиди ходьби і бігу, стрибків на місці, зі зміною напрямку, престретчинг	128-130 акц/хв
Основна - 40 хв	Вправи, спрямовані на зміцнення всіх м'язових груп і розвиток витривалості за принципом кругової тренування (допускається використання додаткового інвентарю та обладнання: гантелі, медичні м'ячі, степ-платформи, амортизатори)	134-136 акц/хв
Заключна – 5 хв	Вправи на розслаблення і розтягування м'язів	110-120 акц/хв

Структура заняття силових програм «Bodysculpt», «ABT» і «Circuit Training» включала три основні частини: підготовча (розминка), основна і заключна (стретчинг). Тривалість кожного заняття становила 55 хвилин (табл. 3.3).

«Bodysculpt». Підготовча частина (розминка) включала в себе базові кроки степ-аеробіки, низької інтенсивності і з музичним супроводом в 130-

134 акц/хв. В кінці підготовчої частини заняття виконувалися вправи на розтягування м'язів, що працюють в основній частині заняття, активний престретчинг (в в.п. стоячи).

Основна частина занять включала в себе розучування комбінації з силових вправ (5-6 вправ) з власною вагою для всіх груп м'язів, які з'єднуються між собою за допомогою кроків степ-аеробіки під музичний супровід 136-138 акц/хв. При використанні додаткового обтяження у вигляді бодібарів і гантелей музичний супровід знижувався до 134-136 акц/хв з метою попередження травматизму на заняттях. Відзначимо, що при зниженні темпу музичного супроводу не знижувалося тренувальне навантаження.

У зміст заключної частини всіх запропонованих програм входили вправи на розслаблення і розтягування працюючих м'язових груп (у вихідному положенні сидячи, лежачи і стоячи), а також дихальні вправи для відновлення дихання.

«*Abdominal - Buttocks - Thighs*». У змісті розминки використовувалися базові кроки класичної та степ-аеробіки низької інтенсивності з музичним супроводом в 130-132 акц/хв.

Основна частина занять включала в себе 6-8 вправ на опрацювання «проблемних зон» (м'язи нижніх кінцівок і живота). Використання додаткового обтяження малої ваги (манжети 1-2 кг) сприяли розвитку силової витривалості, так як застосування бодібарів дозволяє підсилити ефект розвитку власне силових якостей, що сприятливо впливає на зменшення жирового компоненту складу тіла і збільшення м'язового. Еластичні трубочасті і стрічкові амортизатори не тільки впливають на розвиток сили м'язів, а й зміцнюють і збільшують еластичність суглобів-зв'язкового апарату. Вправи виконуються в різних вихідних положеннях, з використанням методу «прогресія» - на основі однієї вправи на конкретну групу м'язів зі збільшенням навантаження (від простого до складного) за допомогою збільшення важеля сили, ваги обтяження і кількості повторень.

«*Circuit Training*». В підготовчій частині запропонованої програми використовувалися високо ударні та високо інтенсивні кроки класичної аеробіки, різновиди ходьби і бігу на місці (з захльостуванням гомілки, з високим підніманням стегна, їх чергування), варіації стрибків на місці, зі зміною напрямку, підскоки з ноги на ногу і їх комбінування.

Музичний супровід основної частини не перевищував 128-130 акц/хв, що сприяло впрацьовуванню організму в фізкультурно-оздоровчу діяльність і зниженню травматичності.

В основній частині використовувався метод колового тренування з використанням вправ з власною вагою, додатковим обладнанням і різними обтяженням. Пропонувалося 6-8 вправ на всі м'язові групи. В процесі занять жорстко регламентувалися інтервали відпочинку і виконання вправ:

- кожна вправа виконувалася 1-2 хвилини;
- перехід між вправами від станції до станції був активним (стрибки з ноги на ногу, легкий біг) - 30 секунд;
- між «колами» відпочинок становив 60-90 секунд.

Музичний супровід протягом проведення основної частини не змінювався, складаючи 134-136 акц/хв з метою попередження травматизму на заняттях.

Особливістю заключної частини запропонованої програми було використання вправ на відновлення дихання, з вихідного положення сидячи і лежачи (темп музичного супроводу - 126-128 акц/хв).

Отже, в результаті констатувального експерименту виявлено, що в плані оптимізації фізичного і психічного стану жінок 25-30 років найбільш ефективними є групові заняття силової спрямованості.

Запропонована нами методика групових занять фітнесом силової спрямованості включає:

- планування тренувальних циклів;
- підбір найбільш доступних і популярних групових фітнес-програм силової спрямованості;

- індивідуалізацію обсягу і інтенсивності вправ (поділ на мікрогрупи);
- побудову занять з урахуванням соматичних і характеристик самооцінки жінок 25-30 років;
- своєчасний педагогічний і метричний контроль;
- систематичні бесіди і оперативний «кьюінг» на заняттях з метою підвищення фізкультурно-оздоровчої мотивації і формування правильних психологічних установок.

3.4 Аналіз ефективності застосування методики групових занять фітнесом силової спрямованості жінок 25-30 років

З точки зору оздоровчого тренування важливим критерієм є рівень фізичного стану жінок як сукупність взаємопов'язаних ознак, в першу чергу таких як фізична працездатність, функціональний стан органів та систем, стать, вік, фізичний розвиток, фізична підготовленість. За період експерименту всередині кожної групи відбулися зміни показників силової підготовленості, що свідчить про доцільність занять різними видами фітнесу жінками 25-30 років. Однак, цілеспрямований вплив на удосконалення силової підготовленості жінок 25-30 років виявився більш ефективним. В результаті повторних контрольних педагогічних тестів нами були отримані наступні показники силової підготовленості обстежуваних жінок (табл. 3.4, рис. 3.3 - 3.7).

Таблиця 3.4

Показники силової підготовленості досліджуваних жінок 25-30 років на двох етапах дослідження

вправи	групи	1 етап		2 етап		p	%
		\bar{x}	s	\bar{x}	s		
<i>вистрибування з присіду (к-ть разів)</i>	КГ-1	22,7	1,16	24,7	0,95	<0,05	8,8

Продовження табл. 3.4

	КГ-2	22,6	1,07	23,0	1,05	>0,05	1,8
	ЕГ	22,75	1,23	27,3	1,83	<0,05	20
<i>підйом тулуба з положення лежачи за 1 хвилину (к-ть разів)</i>	КГ-1	33,6	1,58	35,3	0,67	<0,05	5,05
	КГ-2	34,1	1,29	37,8	1,03	<0,05	10,8
	ЕГ	33,8	1,14	39,9	1,29	<0,05	18
<i>згинання та розгинання рук (к-ть разів)</i>	КГ-1	8,5	1,27	9,3	1,06	>0,05	9,4
	КГ-2	8,3	1,23	9,2	0,63	>0,05	11
	ЕГ	8,4	1,17	13,4	1,26	<0,05	30
<i>присід спиною до стіни (с)</i>	КГ-1	47,1	2,13	50,2	1,32	>0,05	6,6
	КГ-2	47,0	1,76	48,1	1,37	>0,05	2,3
	ЕГ	47,2	1,69	53,0	1,41	<0,05	12,3
<i>кистьова динамометрія (кг)</i>	КГ-1	24,2	0,71	24,7	0,48	>0,05	2,06
	КГ-2	24,3	0,59	25,0	0,82	>0,05	2,9
	ЕГ	24,25	0,54	27,4	0,97	<0,05	13

При виконанні вправи «вистрибування з присіду» жінки контрольної групи 1 показали результат 24,7 разів. Приріст результату від першого етапу становив 8,8%, різниця між показниками двох етапів є статистично достовірною.

Жінки контрольної групи 2 при повторному тестуванні цієї вправи показали результат 23,0 рази. Цей показник покращився на 1,8% від результату першого етапу, різниця є статистично не достовірною.

У жінок, що тренувалися за розробленою програмою показник на другому етапі дослідження був найвищий і становив 27,3 рази. Приріст результату від першого етапу становив 20%, різниця між показниками двох етапів є статистично достовірною (рис. 3.3).

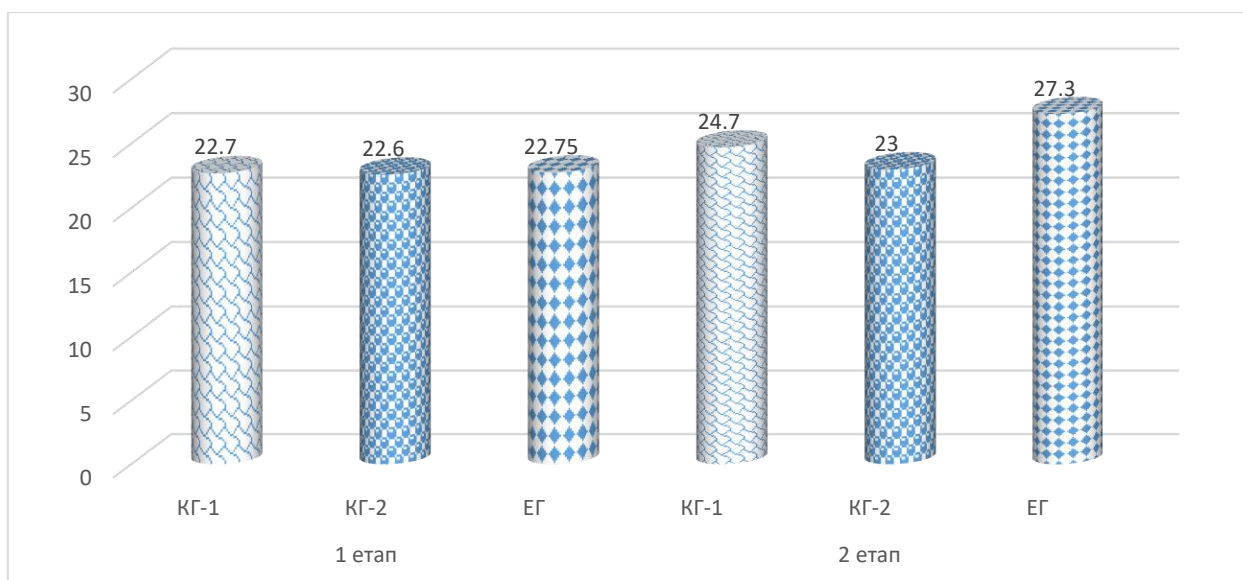


Рис. 3.3 Показники вправи «вистрибування з присіду» досліджуваних жінок 25-30 років на двох етапах дослідження

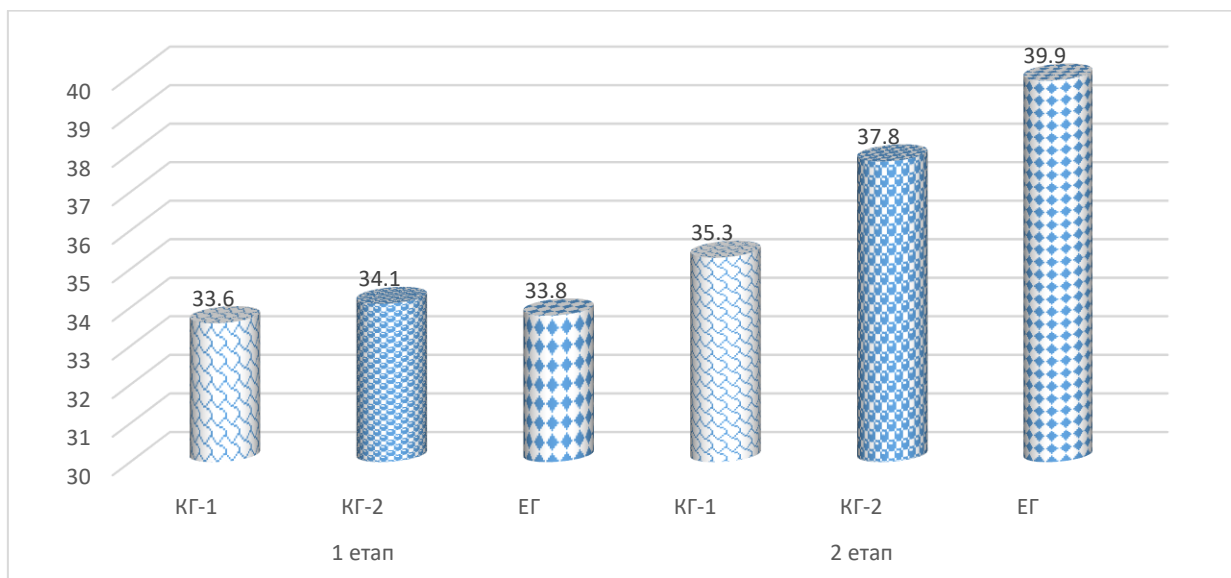


Рис. 3.4 Показники вправи «підйом тулуба з положення лежачи за 1 хвилину» досліджуваних жінок 25-30 років на двох етапах дослідження

Статистично достовірну різницю між показниками двох етапів при виконанні вправи «підйом тулуба з положення лежачи за 1 хвилину» зафіксовано у всіх групах досліджуваних жінок. Однак, найвищий показник ми отримали у жінок експериментальної групи (рис. 3.4).

При виконанні вправи «підйом тулуба з положення лежачи за 1 хвилину» жінки контрольної групи 1 показали результат 35,3 рази. Приріст результату від першого етапу становив 5,05%.

Жінки контрольної групи 2 при повторному тестуванні цієї вправи показали результат 37,8 разів. Цей показник покращився на 10,8% від результату першого етапу.

У жінок, що тренувалися за розробленою програмою показник на другому етапі дослідження був найвищий і становив 39,9 разів. Приріст результату від першого етапу становив 18%.

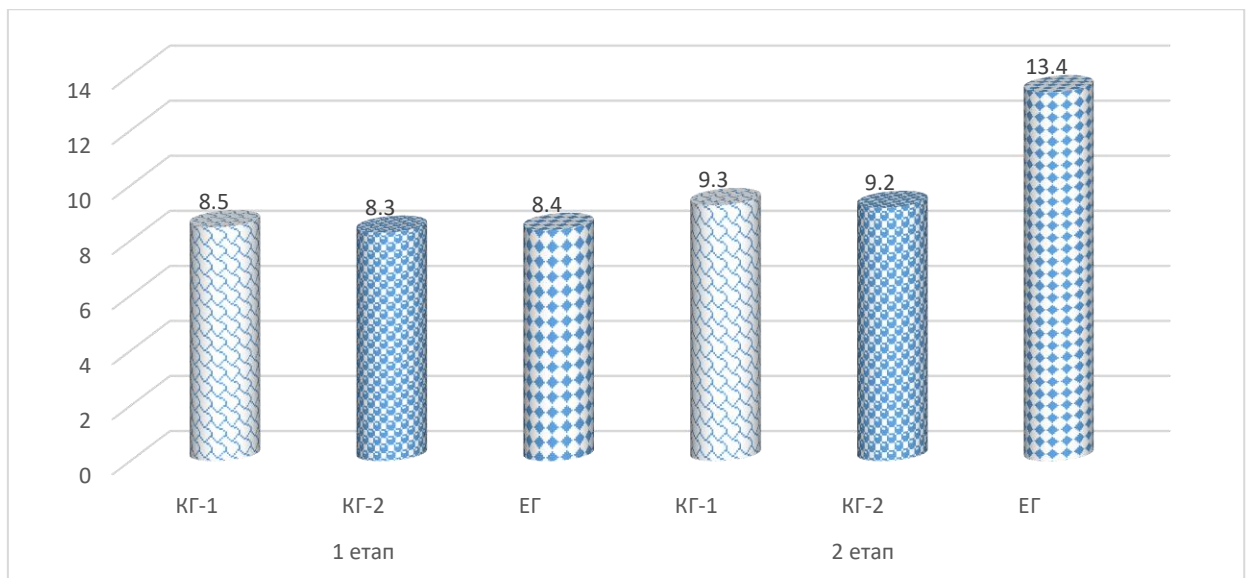


Рис. 3.5 Показники вправи «згинання та розгинання рук» досліджуваних жінок 25-30 років на двох етапах дослідження

При повторному виконанні вправи «згинання та розгинання рук» статистично достовірну різницю між показниками двох етапів та найвищий показник ми отримали у жінок експериментальної групи. Їхній результат на другому етапі дослідження був найвищий і становив 13,4 рази. Приріст результату від першого етапу становив 30%.

При повторному виконанні вправи «згинання та розгинання рук» жінки контрольної групи 1 показали результат 9,3 рази. Приріст результату від першого етапу становив 9,4%.

Жінки контрольної групи 2 при повторному тестуванні цієї вправи показали результат 9,2 рази. Цей показник покращився на 11% від результату першого етапу.

У жінок, що тренувалися в контрольних групах також відбулися позитивні зрушення при виконанні вправи «згинання та розгинання рук», однак, різниця між показниками двох етапів була статистично не достовірною (рис. 3.5).

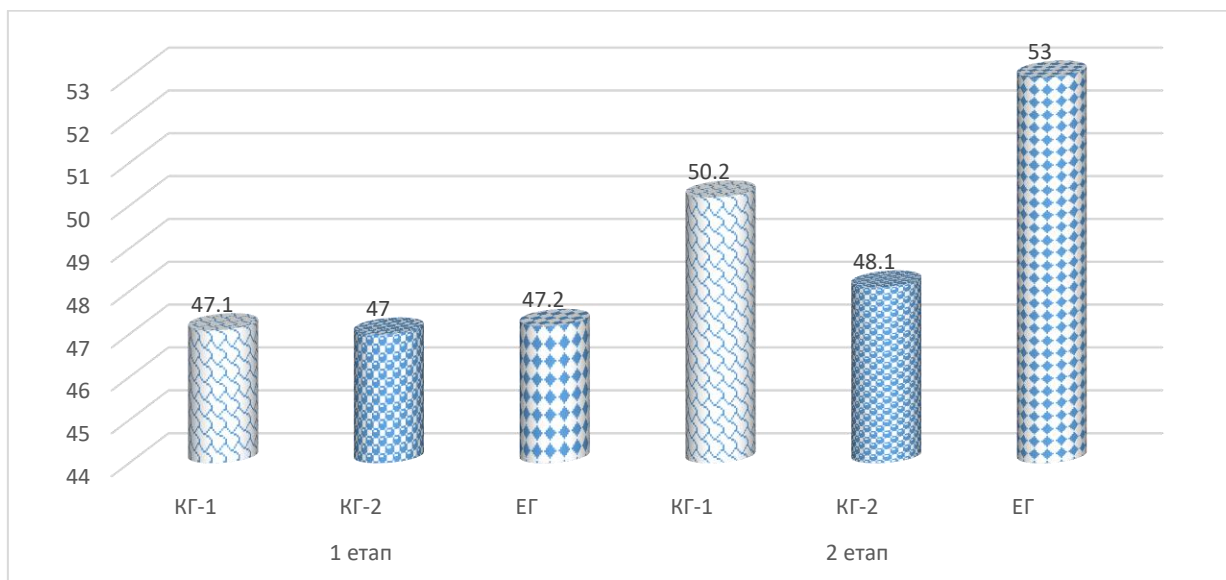


Рис. 3.6 Показники вправи «присід спиною до стіни» досліджуваних жінок 25-30 років на двох етапах дослідження

На рис. 3.6 представлено показники вправи «присід спиною до стіни» усіх досліджуваних жінок. Проаналізувавши отримані результати ми можемо зробити висновок, що достовірні зрушення відбулися тільки у групі жінок, що тренувалися за спеціально розробленою програмою силового тренування, а саме: результат жінок експериментальної групи на другому етапі

дослідження був найвищий і становив 53 с. Приріст результату від першого етапу становив 12,3%.

У жінок контрольної групи 1, що займалися степ-аеробікою, приріст між показниками двох етапів становив 6,6%. При повторному тестуванні жінки цієї групи показали результат 50,2 с.

У жінок контрольної групи 2, що займалися пілатесом, приріст між показниками двох етапів становив 2,3%. При повторному тестуванні жінки цієї групи показали результат 48,1 с.

Отже, з аналізу результатів досліджуваної вправи, можна зробити висновок, що у жінок контрольних груп, при позитивних зрушеннях, статистично достовірної різниці не зафіксовано (рис. 3.6).

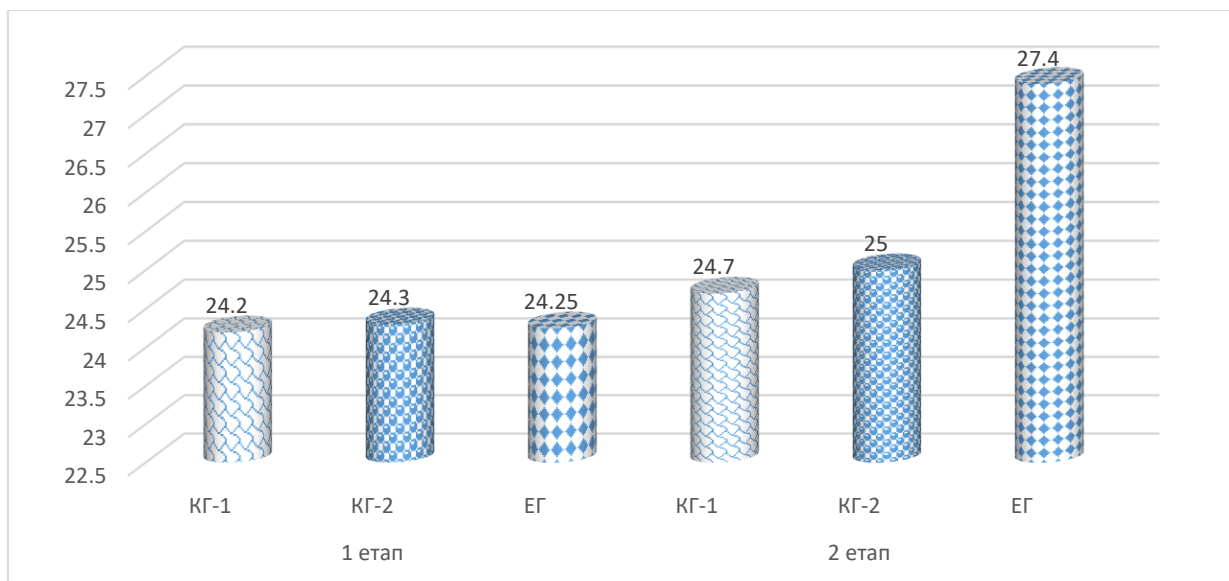


Рис. 3.7 Показники вправи «кистьова динамометрія» досліджуваних жінок 25-30 років на двох етапах дослідження

При повторному виконанні вправи «кистьова динамометрія» статистично достовірну різницю між показниками двох етапів та найвищий показник ми отримали у жінок експериментальної групи. Їхній результат на другому етапі дослідження був найвищий і становив 27,4 кг. Приріст результату від першого етапу становив 13%.

При повторному виконанні вправи «кистьова динамометрія» жінки контрольної групи 1 показали результат 24,7 кг. Приріст результату від першого етапу становив 2,06%.

Жінки контрольної групи 2 при повторному тестуванні цієї вправи показали результат 25 кг. Цей показник покращився на 2,9% від результату першого етапу.

Отже, у жінок, що тренувалися в контрольних групах також відбулися позитивні зрушення при виконанні вправи «кистьова динамометрія», однак, різниця між показниками двох етапів була статистично не достовірною (рис. 3.7).

По закінченню формувального експерименту нами було становлено, що достовірні зміни у всіх тестових вправах відбулися у жінок експериментальної групи. Ми вважаємо, що це пов'язано із застосуванням колового тренування «Circuit Training» (чітка регламентація інтервалів роботи і відпочинку, поєднання вправ аеробного і анаеробного режимів) і використанням засобів степ аеробіки в процесі занять (багаторазове повторення базових кроків степ аеробіки та їх модифікацій), за рахунок застосування силових вправ з обтяженням і вагою власного тіла, а також як засобу виконання вправ на м'язи черевного преса на кожному занятті в різних режимах м'язової активності.

А використання різноманітних вправ активного і пасивного стретчингу в процесі занять за всіма пропонованими програмами силового фітнесу, а саме, варіант побудови основної частини заняття програми «Bodysculpt», поліпшили еластичність м'язів та сприяли процесу відновлення організму після фізичних навантажень.

Висновки до 3 розділу

При обґрунтуванні спрямованості, структури та змісту методики групових занять фітнесом силової спрямованості на основі диференціації, у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності було проведено дослідження

показників фізичної підготовленості, самооцінки та фізкультурно-оздоровчої мотивації жінок 21-35 років.

Отримані показники фізичної підготовленості жінок 25-30 років, що займаються різними видами групових занять фітнесу на початок експерименту були нижче середнього рівня і є підставою для грамотного підбору спрямованості групових занять фітнесом, правильного дозування фізичного навантаження, вибору методів тренування, визначення оптимальної тривалості етапів і тим самим доводять доцільність застосування диференційованого підходу для розвитку силових якостей.

В результаті констатувального експерименту виявлено, що в плані оптимізації фізичного і психічного стану жінок 21-35 років найбільш ефективними є групові заняття силової спрямованості.

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості та самооцінки, що спостерігаються в педагогічному експерименті, виявив, що після його завершення жінки експериментальної групи мали суттєву перевагу перед іншими випробуваними.

ВИСНОВКИ

1. Результати досліджень свідчать про те, що не повинно бути єдиного узагальненого підходу до побудови фізкультурно-оздоровчого процесу силової спрямованості з жінками 25-30 років в умовах фітнес-клубу. Необхідний облік соматичної індивідуальності, особливо компонентного складу тіла, оцінки рухових характеристик і фізкультурно-оздоровчої мотивації жінок (їх самооцінка і мотивація), так як ці зміни вимагають не узагальнених тренувальних впливів, а цілеспрямованого планування тренувального навантаження всередині групи, що підтверджено результатами педагогічного експерименту.

2. Нами встановлено значущі фактори самооцінки жінок 25-30 років («здоров'я», «зовнішність», «впевненість у собі» і «щастя»), що безпосередньо впливають на формування фізкультурно-оздоровчої мотивації до занять різної спрямованості, кожен з яких визначають кілька мотивів: фактор «зовнішній вигляд» - зниження маси тіла, корекція фігури, збільшення м'язової маси; фактор «здоров'я» - загальне поліпшення самопочуття, діяльності серцево-судинної системи, зменшення болю в спині і суглобах; фактор «психологічний комфорт» - отримання задоволення від занять і зняття психоемоційного напруження; фактор «соціальний статус» - розширення кола знайомих і придбання друзів, шанобливе ставлення оточуючих, досягнення більшої впевненості в собі.

3. На етапі обґрунтування методики групових занять фітнесом силової спрямованості нами було проведено порівняльний аналіз показників силової підготовленості жінок 25-30 років. Отримані показники фізичної підготовленості жінок 25-30 років, що займаються різними видами групових занять фітнесу, не мали статистично достовірних розбіжностей. Це говорить про однорідність формування груп, що є необхідною умовою для проведення педагогічного дослідження.

4. Основною метою розробленої методики було застосування диференційованого підходу до організації та змісту групових занять

фітнесом силової спрямованості з жінками 25-30 років для підвищення показників їх силової підготовленості. При проведенні занять за розробленою методикою застосовували загальноприйняті методи фізичного виховання в поєднанні з нестандартними методичними прийомами. Основними принципами розробленої методики були наочність, доступність, індивідуалізація і підвищення емоційного настрою.

5. За період експерименту всередині кожної групи відбулися зміни показників силової підготовленості, що свідчить про доцільність занять різними видами фітнесу жінками 25-30 років. Однак, цілеспрямований вплив на удосконалення силової підготовленості жінок 25-30 років виявився більш ефективним. В результаті повторних контрольно-педагогічних тестів нами були отримані наступні показники силової підготовленості обстежуваних жінок: у тестовій вправі «вистрибування з присіду» приріст показників становив: у жінок КГ-1 - 8,8%, у жінок КГ-2 - 1,8%, у жінок ЕГ- 20%; у тестовій вправі «підйом тулуба з положення лежачи за 1 хвилину» приріст показників становив: у жінок КГ-1 - 5,05%, у жінок КГ-2 - 10,8%, у жінок ЕГ- 18%; у тестовій вправі «згинання та розгинання рук» приріст показників становив: у жінок КГ-1 - 9,4%, у жінок КГ-2 - 11,0%, у жінок ЕГ- 30%; у тестовій вправі «присід спиною до стіни» приріст показників становив: у жінок КГ-1 – 6,6%, у жінок КГ-2 – 2,3%, у жінок ЕГ- 12,3%; у тестовій вправі «кистьова динамометрія» приріст показників становив: у жінок КГ-1 – 2,06%, у жінок КГ-2 – 2,9%, у жінок ЕГ- 13%.

6. Результати нашого дослідження можуть бути використані в практичній діяльності тренерів-інструкторів фітнес-центрів, спортивних клубів, освітніх установ, а також в процесі підготовки і перепідготовки фахівців в області оздоровчої фізичної культури.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

При реалізації на практиці групових занять силової спрямованості з жінками 25-30 років необхідно враховувати наступні рекомендації:

- доповнювати оцінку морфологічного статусу жінок за допомогою визначення компонентного рівня варіювання;
- здійснювати планування на основі диференціювання організації і змісту різних програм силового фітнесу протягом року;
- при плануванні фізкультурно-оздоровчого процесу використовувати не менше трьох програм силової спрямованості із застосуванням різного обладнання та інвентарю;
- індивідуалізувати фізкультурно-оздоровчий процес групових занять силової спрямованості на основі поділу жінок на підгрупи відповідно до соматичного типу;
- використовувати однакові за цільовою спрямованістю вправи зі зміною вихідних положень, довжини важеля і ваги обтяжень у жінок різних соматичних типів з метою збереження психологічного комфорту;
- проводити не менше 5 процедур проміжного контролю з метою оцінки показників фізичної і психологічної підготовленості, динаміки компонентного складу тіла жінок;
- стежити в процесі кожного заняття за технікою виконання рухів і вправ силової спрямованості;
- застосовувати програми «Bodysculpt», «АВТ» і «Circuit Training» як найбільш доступні і раціональні в умовах фітнес-центру;
- застосовувати три варіанти комплексів силових вправ «Bodysculpt» в тижневому мікроциклі: з вагою власного тіла (застосовуючи степ-платформу як додаткове обладнання), гантелями вагою від 1,5 до 3 кг і бодібар вагою від 2 до 6 кг;
- використовувати програму «АВТ» для концентрованої роботи над «проблемними» зонами в наступній послідовності: на першому занятті в тиждень застосовувати комбінацію з силових вправ з манжетами вагою від 1

до 2 кг, на другому в якості додаткового обладнання використовувати трубчасті амортизатори (еспандери) різного ступеня натягу, на третьому одночасно або поперемінно включати вправи з манжетами і амортизаторами;

- організувати програму «Circuit Training» за запропонованим планом: на першому занятті опрацьовувати всі м'язові групи за одне коло (6-7 станцій), не менше 2-3-х кіл, вправи в кожному колі змінюються; друге заняття будується за принципом одне коло - одна м'язова група, не менше 3-4-х вправ; третє заняття - поєднання станцій з аеробними і силовими вправами (8 станцій), допустимо від 2-х до 3-х кіл;

- виконувати в період активного відпочинку самостійно раніше відомі фізичні вправи силової спрямованості, використовувати популярні рекреативні форми організації дозвілля (рухливі і спортивні ігри, піші та інші види прогулянок);

- виключати з метою попередження травм при виконанні силових вправ заборонені рухи: перерозгинання всіх суглобів, прогин в хребетному стовпі, повне закидання голови назад, колові рухи в суглобах, повний нахил вперед на прямих ногах, глибокі присідання з обтяженням, виконання вправ з вагою в швидкому темпі, стрибки з гантелями, велике видалення ваги від центру ваги.

Отримані результати дослідження можуть бути використані при роботі з жінками середнього віку в фізкультурно-оздоровчих організаціях, а також при підготовці теоретико методичного матеріалу на курсах підвищення кваліфікації фітнес-інструкторів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

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. Арэф'єв, В.Г., Левінська, К.І. Використання інноваційних фітнес-технологій 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 занять 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-наДону : Феникс, 2006. 288 с.

11. Венгерова, Н.Н. Физкультурно-оздоровительные технологии кондиционной направленности: учебное пособие. Санкт-Петербург, 2015. С. 91.
12. Весткотт, 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. Основи 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

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*

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>

33. Кошева, Л.В. Фитнес: метод. пособие. Донбасская гос. машиностроительная академия. Краматорск : ДГМА, 2007. 84с.

34. Круцевич, Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: в 2 т.: Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2. 367 с.

35. Круцевич, Т.Ю., Воронова, В.І., Благій, О.Л., Андрєєва, О.В. Формування мотивації осіб зрілого віку до рекреаційної діяльності. *Гуманітарний вісник ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди"*. 2011. С. 335–339

36. Лисицкая, Т.С., Кувшинникова, С.И. Социологический анализ доминирующих мотиваций занимающихся в фитнес-клубах. *Теория и практика физической культуры*. 2014. № 2. С. 37-40.

37. Лобасенко, А.О., Кириченко, В.М. Побудова персональних програм занять оздоровчим фітнесом для жінок першого зрілого віку. *«Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні»* IV Всеукраїнська інтернет-конференція "COLOR OF SCIENCE", 29 січня 2021 року. С. 77-82

38. Луковська, О.Л. Побудова індивідуальних програм кондиційних тренувань для жінок: [монографія]. Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. 220 с

39. Лядська, О. Ефективність застосування спеціального устаткування на заняттях за системою «Пілатес» та про-грами «Пор де бра» з жінками другого зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. №2. С. 109-112

40. Мороз, О.О. Корекція маси та складу тіла жінок 21–35 років засобами оздоровчого фітнесу: автореф.дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ. 2011. 19 с.
41. Морозов, О.С. Психолого-педагогические и методические основы физических упражнений оздоровительной направленности: монография. Калининград: КЮИ. 2004. 208 с.
42. Олейник, А.Н. Физкультурно-оздоровительная направленность занятиями пилатесом в формировании здорового образа жизни женщины в городской среде. *Учёные записки Ун-та имени П. Ф. Лесгафта*. 2018. № 6 (160). С. 139-143
43. Осіпов, В. Оптимізація фізичного стану жінок зрілого віку засобами інноваційних фітнес-технологій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4 (20). С.305-309
44. Основы математической статистики: учеб. пособие для ин-в физ. культура под ред. В. С. Иванова. М.: Физкультура и спорт. 1990. 176 с.
45. Потужній, О.В., Постернак, І.В. Розробка сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні молоді. *«Молодий вчений»*. 2019. № 4.1 (68.1). С.164-167
46. Пястолова, Н.Б. Фитнес-тренировки: физическое и психоэмоциональное состояние женщин. *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. 2019. Т.4. № 4. С.138-143
47. Романенко, Н.И. Методика комплексного использования базовой и силовой аэробики в физической подготовке женщин 25–35 лет. 2018. *Физическая культура, спорт – наука и практика*. №1, С. 52-56.
48. Сайкина Е.Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса. *Теория и практика физической культуры*. 2011. № 8. С. 6–10.
49. Савіна, С. Вплив комплексної фітнес-технології на психоемоційний стан жінок другого зрілого віку. *СЛОБОЖАНСЬКИЙ НАУКОВО-СПОРТИВНИЙ ВІСНИК*: Матеріали ХІХ Міжнародної науково-

практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи». 2019. С. 84-88

50. Савин, С.В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста: монография. Изд-во: Учебный центр «Перспектива». Москва, 2015. 251 с.

51. Сапожникова, О.В. Оздоровительная технология применением физических упражнений с отягощениями для женщин второго зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. СПб., 2010. 23 с.

52. Синиця, Т. Вплив занять з використанням комплексної програми з оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу на рівень фізичного здоров'я жінок першого зрілого віку. *СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ*. 2018. № 6(88). С. 45-52

53. Сологубова, С.В. Вплив індивідуальних програм на фізичний стан жінок першого зрілого віку. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*. Житомир, 2015. С. 100-104

54. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001. 520 с.

55. Счастливецова, И.В. Мотивация женщин к занятиям фитнесом. *Научное обозрение. Педагогические науки*. 2014. № 2. С. 129-130.

56. Татура, Ю.В. Фитнес. Тонкости, хитрости, секреты. М.: «Бук-Пресс». 2006. 352 с.

57. Томіліна, Ю. Особливості фізичного стану жінок першого зрілого віку які займаються за системою Пілатес. *Молода спортивна наука України*. Львів. 2016. Вип. 20. Т. 4. С. 153-157

58. Ткаченко, Н.Е., Беленець, Т.О. Мотивація клієнтів на підприємствах фітнес-індустрії: особливості та можливості мотиваційного впливу. *Вісник Східноукраїнського Національного університету імені Володимира Даля*. 2017. № 6 (236). С. 219-223

59. Тулайдан, В.Г. Оздоровчий фітнес. Львів: “Фест-Прінт”, 2016. 106 с.
60. Уилмор Дж. Физиология спорта и двигательной активности. К.: Олимпийская литература, 1997. 504 с.
61. Центр медичної статистики МОЗ України.
<https://moz.gov.ua/article/statistic/centr-medichnoi-statistiki-moz-ukraini>
62. Хуртенко, О.В., Дмитренко, С.М. Використання мобільних додатків як один із засобів ведення здорового способу життя. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 3 (133) 2021. С. 135-138
63. Хуртенко, О.В., Пацан, В.М. Структура і зміст групових занять силовим фітнесом з жінками 35-40 років. «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» IV Всеукраїнська інтернет-конференція “COLOR OF SCIENCE”, 29 січня 2021 року. С. 167-171
64. Хуртенко, О.В., Бортун, Б.О. Структурні особливості формування мотивації до занять спортом у студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т.1. №2. С.119-124
65. Чернозуб, А.А. Безпечні та критичні рівні фізичних навантажень для тренуваних та нетренуваних осіб в умовах м'язової діяльності силової спрямованості. 2016. *Фізіологічний журнал*. Т. 62. № 2. С. 110-117
66. Черняев, А.А. Выявление физкультурно-оздоровительной мотивации у женщин первого зрелого возраста при занятии в фитнес-клубах. *Проблемы современного педагогического образования*. 2016. №53-11. С.186-192.
67. Чубакова, В.А. Педагогические технологии проведения занятий различными видами оздоровительной аэробики с женщинами молодого возраста (21-35 лет): автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва. 2006. 23 с.
68. Шарина, Л.С. Мотивация женщин первого зрелого возраста к занятиям фитнесом. Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов

и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Краснодар: КубГУКФ, 2017. С. 134-136.

69. Шишкіна, О.М. Вплив занять фітнесом на психофізіологічну сферу жінок. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків.2012. № 5. С. 111–113.

70. Хоули, Э.Т. Оздоровительный фитнес. Киев. : Олимпийская лит., 2000. 355 с.

71. Armstrong, T. Physical activity and health benefits. 14th World Conference Sport for All 20–23.09.2011: Abstracts Book, Beijing, pp. 46-49.

72. Crossley, J. Personal training: Theory and Practice Routledge. 2012. 325 p.

73. Stewart, A. & Sutton, L. Body composition in sport, exercise and health, Routledge, London. 2012

74. Silva C. A. Motivational Factors and Effects Associated with Physical-sport Practice in Undergraduate Students. *Social and Behavioral Sciences*. 2017. – Vol. 237. Feb. P. 811–815. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.153>.

75. K. Prontenko, G. Griban, T. Plachynda, I. Mychka, O. Khurtenko, B. Semeniv, O. Gnydiuk, V. Muzhychok, M. Puzdymir. Model characteristics of sportsmen' preparedness in kettlebell lifting. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 2020. № 12(3). P. 92-102

76. Kulavic K., Cherilyn N., Hultquist, John R. McLester. A Comparison of Motivational Factors and Barriers to Physical Activity Among Traditional Versus Nontraditional College Students. *Journal of American College Health*. 2013. Vol.61, № 2. P. 60–66. [https://doi.org: 10.1080/07448481.2012.753890](https://doi.org/10.1080/07448481.2012.753890)

77. Fitness Anywhere LLC. TRX FORCE Tactical Conditioning Program. USA. 2011. 82p.

78. Howley, E.T., Don Franks B. Fitness Professional's Handbook. Human Kinetics, 2007. 496 pp.

79. Tailor, W.C., T. Baranowski, and D.R. Young. 1998. Physical activity interventions in low-income, ethnic minority, and populations with disability. *American Journal of Preventive Medicine* 15: 334-343.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Показники силової підготовленості жінок КГ-1 на двох етапах дослідження

	вистрибування з присіду		підйом тулуба з положення лежачи за 1 хвилину		згинання та розгинання рук		присід спиною до стіни		динамометрія	
	1 етап	2 етап	1 етап	2 етап	1 етап	2 етап	1 етап	2 етап	1 етап	2 етап
1	24,00	25,00	30,00	34,00	10,00	10,00	47,00	49,00	25,00	25,00
2	21,00	23,00	35,00	36,00	9,00	9,00	51,00	52,00	23,00	25,00
3	22,00	25,00	34,00	35,00	7,00	8,00	45,00	50,00	23,50	25,00
4	23,00	26,00	34,00	35,00	9,00	9,00	50,00	48,00	24,50	24,00
5	23,00	24,00	35,00	36,00	9,00	10,00	48,00	49,00	24,00	25,00
6	21,00	23,00	34,00	35,00	8,00	10,00	45,00	52,00	24,50	25,00
7	22,00	24,00	32,00	36,00	10,00	10,00	48,00	50,00	25,00	25,00
8	23,00	24,00	34,00	36,00	6,00	8,00	46,00	51,00	24,00	25,00
9	24,00	26,00	33,00	35,00	8,00	9,00	45,00	51,00	23,50	24,00
10	24,00	26,00	35,00	35,00	9,00	10,00	46,00	50,00	25,00	24,00

ДОДАТОК Б

Показники силової підготовленості жінок КГ-2 на двох етапах дослідження

	вистрибування з присіду		підйом тулуба з положення лежачи за 1 хвилину		згинання та розгинання рук		присід спиною до стіни		динамометрія	
	1 етап	2 етап	1 етап	2 етап	1 етап	2 етап	1 етап	2 етап	1 етап	2 етап
1	24,00	24,00	32,00	37,00	9,00	10,00	46,00	49,00	24,50	25,00
2	21,00	23,00	34,00	38,00	7,00	9,00	45,00	47,00	24,00	25,00
3	22,00	22,00	36,00	38,00	9,00	9,00	50,00	48,00	24,00	25,00
4	23,00	23,00	36,00	39,00	8,00	9,00	48,00	49,00	25,00	26,00
5	23,00	24,00	35,00	37,00	9,00	10,00	49,00	50,00	24,50	25,00
6	21,00	22,00	33,00	40,00	10,00	10,00	45,00	46,00	23,50	24,00
7	22,00	23,00	34,00	37,00	6,00	8,00	47,00	47,00	24,00	26,00
8	23,00	22,00	34,00	37,00	7,00	9,00	47,00	50,00	23,50	25,00
9	24,00	23,00	34,00	38,00	9,00	9,00	45,00	48,00	25,00	24,00
10	23,00	24,00	33,00	37,00	8,00	9,00	48,00	47,00	25,00	25,00

ДОДАТОК В

Показники силової підготовленості жінок ЕГ на двох етапах дослідження

	вистрибування з присіду		підйом тулуба з положення лежачи за 1 хвилину		згинання та розгинання рук		присід спиною до стіни		динамометрія	
	1 етап	2 етап	1 етап	2 етап	1 етап	2 етап	1 етап	2 етап	1 етап	2 етап
1	24,00	27,00	35,00	40,00	7,00	13,00	48,00	52,00	23,50	27,00
2	23,00	25,00	34,00	42,00	9,00	15,00	47,00	55,00	24,00	26,00
3	21,00	26,00	33,00	38,00	10,00	13,00	50,00	53,00	24,00	28,00
4	24,00	28,00	33,00	40,00	7,00	14,00	48,00	51,00	24,00	28,00
5	23,00	30,00	35,00	41,00	8,00	15,00	45,00	53,00	24,50	27,00
6	24,00	30,00	33,00	39,00	8,00	15,00	48,00	54,00	25,00	26,00
7	21,00	28,00	32,00	41,00	9,00	12,00	49,00	53,00	23,50	28,00
8	24,00	26,00	35,00	40,00	7,00	13,00	46,00	51,00	24,50	27,00
9	22,00	28,00	33,00	40,00	10,00	12,00	46,00	55,00	24,50	28,00
10	22,00	25,00	35,00	38,00	9,00	12,00	45,00	53,00	25,00	29,00

ДОДАТОК Г

**Класифікація групових програм силової спрямованості, які
пропонуються у фітнес-центрах**

Назва	Зміст	Інтесивність	Рівень
Bodysculpt	Силове тренування всіх груп м'язів з використанням спеціального обладнання (степ платформи, гантелей, бодібару та іншого обладнання)	Навантаження низької та середньої інтенсивності	Рекомендується для будь-якого рівня підготовленості
Power Ball	Силове тренування за допомогою великого м'яча. Спрямоване на опрацювання основних груп м'язів	Навантаження середньої інтенсивності	Рекомендується для будь-якого рівня підготовленості
Magic Power	Тренування, спрямоване на опрацювання найпроблемніших зон - живота, стегон, сідниць.	Навантаження середньої інтенсивності	Рекомендується для будь-якого рівня підготовленості
Energy Zone	Силове тренування високої інтенсивності, спрямоване на опрацювання всіх груп м'язів та підвищення витривалості організму. Проходить у режимі "non-stop"!	Навантаження високої інтенсивності	Тільки для підготовлених
Upper body	Силовий урок, спрямований на опрацювання м'язів, рук, плечей, грудей, верхньої частини спини та черевного преса	Навантаження середньої інтенсивності	Рекомендується для будь-якого рівня підготовленості
АВТ	Тренування, спрямоване на	Навантаження середньої	Рекомендується для будь-якого рівня

	тренування м'язів нижньої частини тіла: живота, сідниць та ніг. Зменшують жирові відкладення та коригують проблемні зони	інтенсивності	підготовленості
AB-Marathon	Силове тренування, спрямоване на опрацювання м'язів черевного преса та спини	Навантаження низької і середньої інтенсивності	Рекомендується для будь-якого рівня підготовленості
ABS – aerobic+body+stretch	Тренування триває 1,5 години і складається з трьох частин: аеробної, силової та розтяжки	Навантаження низької і середньої інтенсивності	Рекомендується для середнього та високого рівня підготовки
Core Training	Заняття для всіх рівнів підготовленості на корплатформах. Тренує баланс, зміцнює глибокі м'язи тіла, розвиває координацію та активну гнучкість.	Навантаження низької і середньої інтенсивності	Рекомендується для будь-якого рівня підготовленості
Core Medical Ball	Силове тренування на корах з використанням медичного м'яча	Навантаження середньої і високої інтенсивності	Рекомендується після проходження заняття "Coretraining".
Core Final Cuts	Силове тренування за допомогою корплатформи. Спрямоване на розвиток балансу та зміцнення як великих, так і дрібних груп м'язів	Висока інтенсивність	Тільки для добре підготовлених
Core Barbell	В роботу включаються дрібні групи м'язів. В уроці використовується додаткове обладнання: кор-платформа, аеробна штанга та гумові амортизатори	Висока інтенсивність	Тільки для добре підготовлених

Barbell Workout	Силовий урок для тренування основних груп м'язів використанням штанги	Навантаження середньої і високої інтенсивності	Середній і високий рівень підготовленості
Deadly Force	Силовий урок із використанням штанги	Висока інтенсивність	Тільки для добре підготовлених
Flexiblestrength	Гнучка сила, в уроці використовується повільна силова робота, деякі елементи йоги. Зміцнює м'язи спини, розвиває гнучкість	Навантаження низької інтенсивності	Рекомендується для будь-якого рівня підготовленості
Finalcuts	Новий різновид силового тренування, в якому одночасно працюють кілька груп м'язів. Покращує баланс тіла	Навантаження середньої і високої інтенсивності	Тільки для підготовлених
Circuit Training	Високоінтенсивний силовий урок, побудований за принципом колового тренування. Направлений на зміцнення всіх груп м'язів та розвиток витривалості	Навантаження середньої і високої інтенсивності	Середній і високий рівень підготовленості
Medicine Ball Training	Силовий урок за допомогою медичного м'яча. Зміцнює м'язи всього тіла та розвиває баланс	Навантаження середньої інтенсивності	Рекомендується для будь-якого рівня підготовленості