

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

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

на тему: «**ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ НА
ОСНОВІ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ ДЛЯ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ
ЗРІЛОГО ВІКУ**»

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня

Черняк Єлизавети Сергіївни

Науковий керівник: Єракова Л.А.

к.фіз.вих., доцент

Рецензент: Лазарєва О.Б.,

д.фіз.вих., професор

Рекомендовано до захисту на засіданні

кафедри (протокол № __ від __ лютого 2023 р.)

Завідувач кафедри: Андрєєва О. В.

д. фіз. вих., професор

ЗМІСТ

	ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ДЛЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ НА ОСНОВІ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ	7
1.1	Історія становлення класичного танцю, як основи сучасного виду фітнесу	7
1.2	Використання класичного танцю в сучасних фітнес-програмах як тренд фітнес індустрії	12
1.3	Організаційно-методичні особливості реалізації фітнес-програм з елементами класичного танцю	15
1.4	Показання до занять фітнесом на основі класичного танцю для жінок другого періоду зрілого віку	22
	Висновки до розділу 1	23
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	24
2.1	Методи дослідження	24
2.1.1	Аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури	24
2.1.2	Педагогічні методи дослідження	24
2.1.3.	Соціологічні методи дослідження	25
2.1.4	Антропометричні методи дослідження	28
2.1.5	Фізіологічні методи дослідження	29
2.1.6	Психологічні методи дослідження	31
2.1.7	Методи математичної статистики	31
2.2	Організація дослідження	32
РОЗДІЛ 3	РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЖІНОК 36-55 РОКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ	33
3.1	Вивчення попиту на оздоровчі заняття на основі	33

	класичного танцю у м. Києві	
3.2	Вивчення мотивації жінок 36-55 років до занять оздоровчим фітнесом на основі класичного танцю	34
3.3	Особливості фізичного стану жінок зрілого віку другого періоду, як підґрунтя розробки фітнес-програми із елементами класичного балету	38
3.4	Програма занять за фітнес-програмою на основі класичного балету Simple Ballet	43
3.5	Вплив авторської фітнес-програми Simple Ballet на психоемоційний стан жінок 36-55 років	52
	Висновки до розділу 3	54
	ВИСНОВКИ	56
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58

ВСТУП

Актуальність. З розвитком оздоровчо-рекреаційної сфери набувають популярності нові тенденції щодо організації та змісту занять фітнесом та поєднання або використання різноманітних вправ в програмах тренувань в індустрії фітнесу [44, 56].

Серед споживачів фітнес-послуг зростає попит на фітнес-програми для певного контингенту, нові програми, що активно поширюються за кордоном, мають незвичне спорядження або інвентар чи засновані на певних вправах [40, 54].

Використання танцювальних вправ у фітнес-програмах для різного контингенту вже досить давно реалізується у фітнес індустрії. Сучасні науковці також досить ретельно вивчають різні аспекти оздоровчих впливів на людину, проте більшість досліджень присвячені використанню танцювальної терапії в дітей, що відображено у роботах Сайкіної О, 2006; Петренко Н, 2018; Чеверди А, 2020 та інших [36, 52, 53].

Фітнес-програми на основі балету з'явилися відповідно нещодавно й поки не знайшли відповідного методологічного та аргументованого обґрунтування у науковій літературі.

Балет як вид мистецтва має різні стилі та напрямки, але класичний танець являється першоджерелом балету. Тож балет і класичний танець завжди ототожнюють. Для жіночого контингенту балет був і буде бажаним видом діяльності. Але для занять класичним танцем потрібна неабияка фізична підготовка та фізіологічні здібності. Заняття балетом потребують багато зусиль від виконавця, що в свою чергу може зупинити фітнес споживача від даної фізичної активності.

Фітнес-програми, що засновані на класичному танці – чудова альтернатива заняттю балетом, де можна поєднати фізичне завантаження та граційність, елегантність рухів та неосяжну мрію [57, 64].

Ефективність фітнес-програми з елементами балету полягає в її багатофункціональності, здатності поєднувати та комбінувати вправи в

різноманітній інтерпретації, залежно від потреби до навантаження фітнес споживача [51]. Такі тренування мають оздоровчу функцію, спрямовані на всі групи м'язів, покращують психо-емоційний стан [45, 47].

Зважаючи на популярність авторських та запатентованих фітнес-програм на основі класичного танцю в США та Європі, що користуються попитом і в Україні також, було доречно вивчити та проаналізувати ефективність, побудову, мотиви до занять таких програм. Розробити та створити власну програму тренувань для оздоровчо-рекреаційної фізичної активності для жіночого контингенту.

Мета дослідження: розробити та обґрунтувати авторську фітнес-програму на основі класичного танцю з врахуванням мотивації та показників фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку.

Завдання дослідження:

1. Провести узагальнення та теоретичний аналіз спеціальної літератури, вітчизняного та зарубіжного досвіду в побудові та реалізації фітнес-програм заснованих на класичному танці.
2. Дослідити мотивацію жінок другого періоду зрілого віку до занять фітнесом з елементами класичного танцю, вивчити попит на заняття на основі балету.
3. Розробити програму занять фітнесом на основі класичного танцю, як ефективний напрямок оздоровчо-рекреаційної рухової активності для жіночого контингенту.

Об'єктом дослідження сукупність засобів класичного танцю, як інноваційний напрям фітнесу для жіночого контингенту.

Предметом дослідження зміст, спрямованість та параметри авторської фітнес-програми на основі класичного танцю Simple Ballet.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні методи; фізіологічні методи; антропометричні методи; соціологічні методи; психологічні методи; методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи полягає в отриманні нової інформації, що характеризують фізичний стан жінок другого періоду зрілого віку, які схильні до занять фітнесом із естетичної складової; визначенні мотивації до занять фітнесом з елементами класичного танцю у жінок цієї вікової категорії; побудові авторської фітнес-програми на основі класичного танцю початкового рівня для жінок другого періоду зрілого віку з врахуванням отриманих даних; підтвердженні дані про можливість поліпшення самопочуття та психоемоційного стану засобами авторської програми Simple Ballet.

Практична значущість роботи полягає в можливості використання прийомів та методів при побудові та реалізації занять фітнесом з елементами класичного танцю в умовах фітнес-клубів чи спеціалізованих студій для жінок будь-якого рівня занять.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота виконана згідно вимог до подібний робіт, містить 63 сторінки, має вступ, три розділи, висновки та список використаних джерел, яких нараховує 68 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ДЛЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ НА ОСНОВІ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ

1.1 Історія становлення класичного танцю, як основи сучасного виду фітнесу

Сучасний світ фітнесу дуже різноманітний. На ряду з загально відомими фітнес-програмами набувають популярності нові тенденції в фітнес індустрії.

Сфера фізичного виховання та активності жваво долучає до фітнес програм танці різних стилів та напрямків. Такі колаборації все більше і більше цікавлять фітлайкерів не тільки в нашій країні, а й в усьому світі. Фітнес-індустрія налічує багато напрямків, що входять у категорію танцювального фітнесу, серед яких цікавим є напрямком класичної хореографії, а саме балету [50].

Щоб зрозуміти саму ідею поєднання балету та фітнесу, треба ознайомитися з історією класичного танцю як виду мистецтва. Танець завжди був присутній в житті людини. Танець виступає як вид розваги та дозвілля [58].

З давніх часів танець був частиною ритуалу у віросповіданні древніх людей або заклик до бойової готовності та залякування свого ворога. З часом у різних народів та культурах танці пов'язували з певним видом діяльності людини і відповідно поділяли їх на: священні (обрядові, ритуальні), військові, громадсько-побутові, сценічні [43].

Сценічні танці були невід'ємною частиною театральної вистави. Кожному жанру відповідали свої танці. Перші театральні вистави з'явилися ще в Древній Греції та в Римській Імперії. Танець – це вид мистецтва, в якому засобом створення художнього образу є рухи та положення тіла людини [67].

Танець один з древніх проявів народної творчості. Танець завжди був пов'язаний з життям та побутом людини, передавав її настрій та почуття. В кожній народності формувались свої танцювальні традиції, пластична виразність, хореографічна мова. Що в свою чергу стало основою для створення професійного сценічного танцю, а пізніше і балетного мистецтва.

В середньовічній Європі набули популярності божественні містерії зі співом та танцями. Поступово танці втратили свій релігійний зміст та перетворились на вуличні гуляння в святкові дні [29].

Багаті та знатні вельможі переймали розваги простого народу. В замках та палацах танці набували шляхетних та стриманих рис. Створення та написання нових музичних творів сприяло швидкому розвитку хореографічного мистецтва [21].

В XVI столітті у Франції та інших країнах Західної Європи при дворах почали створювати перші балети та з'явилися професійні хореографи, які сприяли підвищенню рівня мистецтва виконання танцю.

Професійно навчені танцівники та хореографи, такі як Фабріціо Карозо та Чезаре Негрі в Італії, Туано Арбо у Франції, стали фундаментом, на якому формувався класичний академічний балет [43].

В перекладі з латинської мови саме слово «класичний» означає зразковий, взірцевий. В XVII столітті балетні вистави стали більш різноманітними, рухи поступово ускладнювались, з'являлись нові прийоми, удосконалювалась техніка виконання [24].

Знаменною подією для становлення та розвитку класичного танцю, як основи балетного мистецтва, стало відкриття у Франції в 1661 році Королівської академії танцю, головою якої став балетмейстер Шарль Бошан. Діяльність академії сприяла розвитку сценічного танцю, канонізації хореографічних композицій та рухів, чистоті виконання [43].

Яскравим представником та новатором балетного мистецтва танцю XVIII століття у Франції був Жан Жорж Новер. «Я здійснив в мистецтві

танцю переверот такий же значимий та міцний, як і Глюк в мистецтві музики» - писав Новер в «Листах про танець і балет»[31].

Центром реформ в італійському хореографічному мистецтві в другій половині XVIII століття стали міланська Академія танцю та театр «Ла Скала». Значущою постаттю в цей час став балетмейстер та артист Сальваторе Вігано [37].

В 30-ті роки XIX століття набував розквіту романтизм – новий художній напрям в хореографічному мистецтві. Балетні вистави оновлювались новою тематикою «фантастичного та казкового». Відповідно до змісту та потреби режисури вистави змінювались та вдосконалювались рухи та пози танцівників [43].

В 1832 році в Парижській опері відбулася прем'єра романтичного балету Філіпо Тальоні «Сильфіда», де головна героїня, його дочка Марія Тальоні, вперше виконувала танець на пальцях. Відтоді затвердився відомий до сьогодення танець в пуантах. Накопичені до того часу балетна техніка та досвід хореографів сприяли подальшому розвитку класичного танцю та створенню програм і методик навчання та удосконалення артистів.

Відтоді з'явилися дві «балетні школи» зі схожими системами викладання: французька та італійська. Друга половина XIX століття ознаменована епохою Маріуса Петіпа. В його постановках головним став академічний класичний балет [43, 49].

На початку XX століття хореографічне мистецтво Європи та Америки переживає занепад. Класичний балет відходить на задній план. З'являються ритмопластичні танці, які в кожній країні називають по-різному: модерн, сучасний танець, виразний, вільний, художній тощо. Змінювались пластика та образи, спрощувались рухи та хореографія. Балетмейстери відмовлялись від академічних канонів і форм класичного танцю.

Коли остаточно сформувався такий вид мистецтва як класичний балет почали створюватися хореографічні школи для майбутніх танцівників класичного танцю. Завдяки праці багатьох танцівників та хореографів було

створено цілу систему вправ та їх термінологію, яка отримала своє відображення в програмах шкіл різних країн [61].

До основних методів підготовки танцівників належать методи Ваганової, Чекеті, Королівської академії танцю, французької школи, Баланчіна та Бурнонвіля. Кожен метод навчання унікальний за стилем та зовнішнім виглядом, але має одну основу.

Французька школа найстаріша в світі, є родоначальником всього балетного мистецтва та навчання танцівників. Заснована в 1661 році Академія танцю, зі своєю методикою викладання, стала першою в Європі професійною вищою школою, в якій розробляли та створювали принципи балетного мистецтва. Саме французька школа розробила канони танцювальних рухів, форм, термінологію, методи викладання [65].

Королівська академія танцю (RAD) є провідною міжнародною танцювальною школою, що спеціалізується на класичному балеті. RAD була заснована в Лондоні в 1920 році. Спочатку, вона була створена для вдосконалення стандарту класичного балету у Великій Британії, але згодом стала однією з провідних у світі організацій з навчання танців.

Метод датського танцівника Августа Бурнонвіля це техніка ранньої французької школи класичного танцю початку XIX ст., що є основоположником усіх існуючих методик класичного танцю. Школу Бурнонвіля вважають скоріше стилем хореографії, ніж методом викладання.

Метод Чекетті визначається як стиль класичного танцю та як стиль навчання балету. Методика, розроблена італійським балетмейстером Енріко Чекетті. Чекетті створив власну систему навчання та систематизував режим тренувань. Метод Чекетті історично взяли за основу в Королівській балетній школі, Національній балетній школі Канади, Австралійській Школі балету.

Метод навчання Баланчіна – це методика балету, розроблена хореографом Джорджем Баланчиним в XX ст. Метод Баланчіна ототожнюють з американською школою балету, якій притаманні риси неокласичного виконання [42].

Вагома роль в художньому становленні академічного класичного танцю належить руським балетним артистам, центральною фігурою серед яких була Агрипіна Ваганова. Вона змогла об'єднати класичні образи минулого, світову спадщину класичного танцю та тенденції подальшого розвитку балету. Ваганова сформувала свої художні й педагогічні принципи та систематизувала їх в свою педагогічну систему. В 1934 році Ваганова видала книгу «Основи класичного танцю». В книзі вона розкрила методи та принципи досягнення всього класичного балету. Книга була перекладена багатьма мовами та витримала декілька видань. Творча діяльність Агрипіни Ваганової стала вагомим внеском у розвитку та вдосконаленні світового хореографічного мистецтва, зокрема українського. «Вагановський» педагогічний метод став основою та взірцем для професійного вивчення академічного класичного танцю на пострадянському просторі [14].

Методика Ваганової представляє собою систематизоване та поетапне освоєння класичного танцю, починаючи від постанови корпусу, вивчення поз та термінології до виразного танцю всього тіла.

Французька термінологія, яку використовувала Ваганова у своїй праці, являється інтернаціональною та виступає єдиною загальною та міжнародною системою танцювальної термінології [7, 11].

Вдосконалюючи методику викладання класичного танцю, збагачуючи виразність та лексикон рухів, педагоги-хореографи, послідовники Ваганової, прагнуть того, щоб хореографічні школи в усьому світі відповідали сучасному рівню балетного мистецтва [10, 48].

На сьогодні програма Агрипіни Ваганової є еталоном викладання та вивчення класичного танцю як в Україні, так і в усьому світі. А сам класичний танець виступає фундаментом всіх сценічних танців. Система рухів та комбінацій класичного танцю спрямована на поступове оволодіння особливими навичками дисциплінованого тіла, зміцнення більшої частини груп м'язів тіла, розвиває координацію, витривалість, силу, пластичність, рухливість [32, 46].

Можна зазначити, що при досягненні певного рівня танцювальних па (фр. pas) та оволодіння координацією свого тіла підсвідомо додається ментальна риса танцю, настрої, виразність та артистичність.

Тож не дивно, що класичний танець популярний не тільки як вид хореографічного мистецтва та вивчається для професійної діяльності артистами балету. Основи класичного танцю використовують досвічені танцівники та аматори різних стилів та напрямів.

Класичний танець настільки універсальний, що використовується як одна зі складових у підготовці спортсменів з таких видів спорту як синхронне плавання, художня гімнастика, фігурне катання, чарлідінг.

1.2 Використання класичного танцю в сучасних фітнес-програмах як тренд фітнес індустрії

Класичний балет як вид мистецтва завжди мав та буде мати своїх прихильників.

Для обраних класичний балет став професійною діяльністю. Навчання та виховання артистів балету починається змалку, відбувається підвищення професійної майстерності протягом всього творчого життя. Класичний танець для артистів балету – це образ життя, який видозмінюється в інший вид фізичного навантаження після завершення творчого шляху [18, 26].

Для більшості шанувальників балет залишається недосяжною мрією, особливо для жінок. Проте сьогодні багато фітнес студій пропонують уроки класичного танцю для аматорів. Слід зазначити, що для правильності виконання елементів класичного танцю потрібний певний рівень фізичної підготовки [25, 59].

Класичний танець – це не просто складова балетної вистави, це напрочуд чудово скомбінована фізична активність, яка тренує абсолютно всі м'язи тіла.

В 1975 році Journal of Sports Medicine опублікував дані, згідно з якими з фізичної точки зору балет можна вважати одним із найважчих видів фізичної рухової активності.

Починаючи з п'ятдесятих років ХХ-го століття професійні танцівники та викладачі почали комбінувати елементи класичного танцю з іншими видами фітнесу. Спочатку це були створені програми для реабілітації після травм для артистів балету. Згодом тренування для артистів балету переросли в фітнес програми з елементами класичного танцю та набули популярності у фітлайкерів [35].

Серед програм відомі такі як Барре, Port de Bras, РВТ. Фітнес програма Боді балет взагалі виступає як поняття, що узагальнює тренування фітнесом та балетною хореографією.

Body Ballet. В 2005 році Ліа Сараго (Leah Sarago), американський хореограф та відомий фітнес-експерт, представила світу свою авторську розробку під назвою **Body Ballet**. Поєднавши техніку класичної хореографії з принципами йоги та пілатесу, Ліа знайшла ідеальне сполучення вправ, якими користуються балерини і спортсмени для підтримання належної форми. Згодом її програма стрімко набрала популярності серед фітнес користувачів та стала передумовою впровадження поняття боді балет, що узагальнило назву фітнес-тренувань біля балетного станка.

Barre. Швидкими темпами розповсюджується в фітнес клубах та студіях фітнесу програма тренувань з елементами класичного балету, йоги, пілатесу, стрейчинга та функціонально-силових вправ. Її назва **Barre**, що в перекладі з французької мови означає балетний станок.

Метод тренувань Ваге був розроблений німецькою балериною Лотте Берк в 1959 році для танцівників, як спосіб зберігати форму без важкого навантаження. Від самого початку це була система реабілітації, яку Лотте створила після власної травми. На відміну від інших схожих фітнес-програм, в Ваге менше танцювальності. Програма сконцентрована на внутрішній стержень та зміцнення конкретних ділянок тіла, з урахуванням рівня

підготовки та віку. В програмі Barre, окрім балетного станка, використовують інше мале обладнання: м'ячі, гантелі, обтяжувачі, гуми, опорні блоки [8, 19].

Метод Barre нараховує більш як 140 спеціально розроблених вправ, які поєднуються особливим чином. Тому кожне тренування може бути несхожим між собою.

Починається тренування з розминки під час якої підвищується ЧЧС та задіюються всі м'язи кору. Після чого слідує різні вправи для певної зони – плечі, руки, спина, тулуб, сідниці, стегна.

Кожен сет закінчується розтяжкою м'язів. При занятті Barre особлива увага приділяється положенню спини, ритмічності та диханню.

Кожна зв'язка вправ має декілька рівнів складності в залежності від рівня підготовки та кількості тренувань.

Port de Bras. Більш танцювальна та пластична фітнес-програма **Port de Bras**. Засновник програми Port de Bras хореограф Володимир Снежик. Він розробив фітнес методу в 2005 р. А в 2006 р. отримав патент та авторське право своєї програми.

Програма виконується під супровід спокійної музики та складається з танцюваних комбінацій від простих до більш складних.

Port de Bras створено для розвитку гнучкості та пластики, розкнутості та в той же час зміцнення глибоких та дрібних м'язів.

Структура тренування Port de Bras включає в себе: розминку з елементами балету, пілатесу та стрейчингу; основну частину, в якій виконуються окремі елементи від простих до складних, що поступово з'єднуються в цілий танець; в кінці тренування приділяється увага розвитку гнучкості суглобів та розтяжці м'язів.

Фітнес-програма проста та безпечна, то підходить для всіх бажаючих. Для новачків як початок фізичного навантаження, для профі як метод пізнання свого тіла в поєднанні з розумом [22, 55].

Програма не шкодить суглобам та зв'язкам, розроблена з урахуванням фізіології людини.

Port de Bras – це дієвий спосіб подовжити молодість, зняти стрес, фізичну напругу, зміцнити та зберегти здоров'я [12, 66].

Progressing Ballet Technique (PBT). Більш професійна та складна фітнес-програма **Progressing Ballet Technique (PBT)**. Інноваційна програма кондиціонування та зміцнення тіла, яка була розроблена австралійською балериною Марі Уолтон-Махон в 1990-х роках, щоб допомогти студентам розвиватися в усіх танцювальних формах, тренуючи м'язову пам'ять [39].

PBT – комплекс вправ для танцівників, спортсменів та фітлайкерів, яка спрямована на опрацювання глибоких м'язів, знаходження балансу та центру тіла, розвиток гнучкості та сили тіла. Програма допомагає у профілактиці травм і реабілітації. Використовується мале обладнання: м'ячі, гума, блоки [66].

Неважливо, яку саме фітнес-програму з елементами балету ви оберете, насамперед ви отримаєте задоволення та покращите свій настрій та здоров'я.

1.3 Організаційно-методичні особливості реалізації фітнес-програм з елементами класичного танцю

Класичний танець, як складова балетної вистави – це багатогранне поєднання рухів, що виконується синхронно з відповідною музикою. Танець в балеті характеризується змістом, складністю рухів, швидкістю, технікою. Балет – це кінцевий результат навчання класичного танцю, щоденного тренування та репетицій артистами [4, 28, 65].

Основи класичного танцю, як метод професійного навчання, складається з великої кількості складових: позиції ніг і рук, положення корпусу, пози класичного танцю, основні вправи та рухи класичного танцю, допоміжні та зв'язуючі рухи, малі та великі стрибки, повороти, техніка на пальцях для жінок. Поєднуючи фітнес і балет в одній програмі

використовуються основні та найважливіші поняття, положення та рухи класичного танцю [1].

Розглянемо детальніше:

I.Позиції ніг. В академічному класичному балеті використовують 5 позицій ніг для вихідного положення: I, II, III, IV, V. Ці позиції ніг потребують сформованих та розвинутих навичок верхньої та нижньої вивортності.

Для фітнес-програми з елементами класичного танцю пропонується використовувати лише 3 позиції ніг: I (не виворітну), II, VI. I позиція: п'ятки разом, носки ступні розведені в сторони, утримуючи максимально комфортне положення виконавця. Ступня стоїть вільно, пальці не піджимаються, не завалюємо склепіння ступні. II позиція: ноги стоять на відстані однієї ступні. По можливості виворітно. Іноді можлива більша відстань між ногами (рис. 3.1). VI позиція: ноги стоять разом, п'ятка біля п'ятки. Носок біля носка [9].

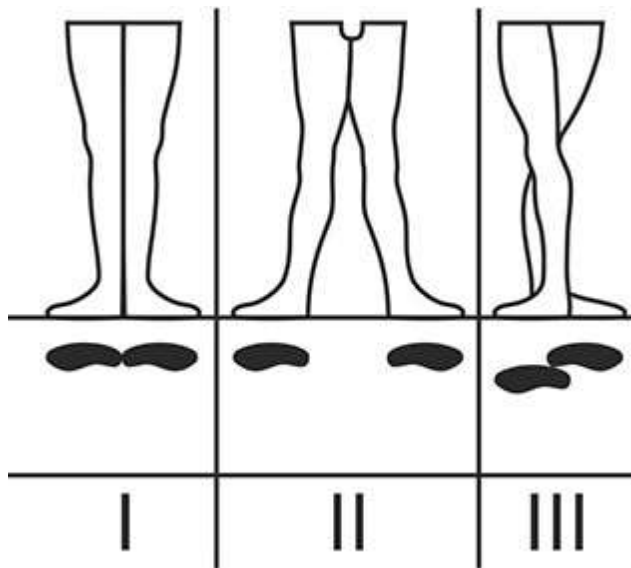


Рис. 3.1. Позиції ніг класичного танцю, які використовують у фітнес-програмах

II. Позиції рук. В академічному класичному танці використовують 4 позиції рук: підготовча, I, II, III.

В фітнес-програмі з елементами класичного танцю можна використовувати ті ж самі положення.

Саме руки, їх положення, рухи та пластика визначають притаманність до класичного танцю. Форма різних положень рук повинна бути округла. Перш за все це залежить від ліктьового суглоба: не потрібно його вигинати та провалювати. Кисті рук мають відображати «гілочку». Тобто, пальці згруповані, але абсолютно вільні та м'які в суглобах. Великий палець направлений до середнього [2, 15].

Підготовча позиція. Обидві руки опущені донизу, близькі одна до одної, кисті направлені всередину, відображення літери «О», лікті направлені в сторони, руки не притискаються до тулуба.

I позиція. Руки з підготовчого положення підняті на рівень пояса. Лікті підтримуються м'язами верхньої частини рук, плечі не підіймаються.

II позиція. Руки відведені в сторону, паралельно підлозі, знаходяться не вище плеча та не заводяться назад.

III позиція. Руки в тій же формі як в I та підготовчій позиціях підіймаються догори над головою та повинні бути видні очима, не підіймаючи голови. Правильне положення рук тренує м'язи рук та спини, що в свою чергу напрацьовує вірне положення всього тіла (рис. 3.2).

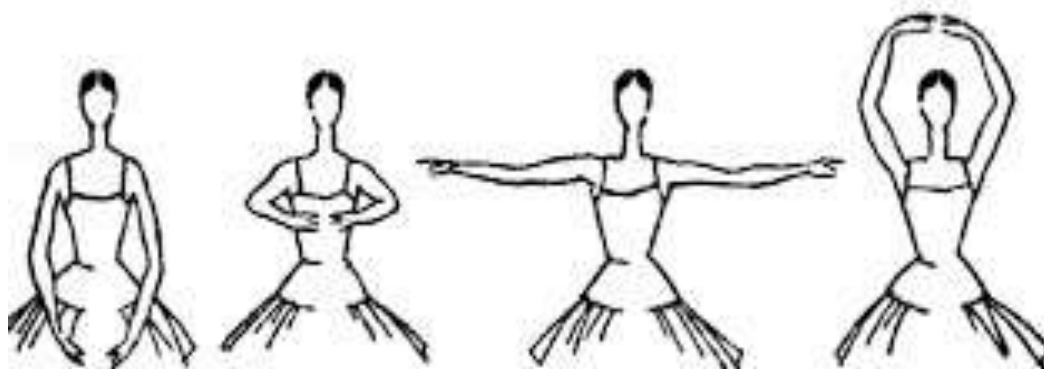


Рис. 3.2. Позиції ніг класичного танцю, які використовують у фітнес-програмах

III. Пліє (фр. Plié). Пліє являється основним та найважливішим елементом класичного танцю. Пліє в перекладі з французького означає присідання. Жодна танцювальна комбінація не обходиться без пліє. Пліє виступає як один з елементів комбінації або як допоміжна складова при підході до основного елементу. Тож не дивно, що під час вивчення

класичного танцю або щоденного екзерсису артистів балету пліє виконується окремою вправою.

Фітнес програма з елементами класичного танцю приділяє велику увагу пліє (присіданню). Під час тренування пліє робиться з різною складністю та в різноманітних комбінаціях: по першій, другій, шостій позиціях ніг тримаючись 2 руками або 1 рукою за станок на полупальцях з нахилом корпусу.

Під час вправи з пліє необхідно дотримуватися наступних правил: важливо не відхиляти таз назад, при присіданні коліна повинні йти на одній лінії зі стопами, необхідно розподіляти вагу тіла рівномірно на обидві ноги та на всю ступню обох ніг [16].

Присідання в різних його інтерпретаціях зміцнює м'язи ніг та сідничні м'язи, розтягує ахілове сухожилля, укріплює гомілкогостопний та колінний суглоби, розвиває гнучкість кульшового суглоба.

IV. Батман (фр. Battement). В класичному балеті Battement це основа всього танцю.

Слово Battement в танцювальній термінології означає відведення та приведення ноги. В класичному танці таке відведення та приведення вилилось в різноманітні форми.

Battement робиться в різних напрямках: вперед, в сторону, назад. Відведення ноги може бути без відриву від підлоги або на різну висоту, в залежності від заданої комбінації.

Батмани, в різній своїй формі, роблять з різною силою, швидкістю та амплітудою: battement tendu, battement tendu jete, grand battement.

Фітнес-програма з елементами класичного танцю використовує елемент батман, як основний та дієвий для тренування м'язового та зв'язкового апарату ніг та спини.

Пордебра (фр. Port de bras). Пордебра в перекладі з французької означає «носити руку». Це перенесення рук в основних позиціях з поворотом або нахилом голови, корпусу, зі зміною положення ніг.

Комбінації з пордебра, що пропонуються в фітнес-програмі на основі балетної хореографії сприяє розвитку танцювальності та м'якості рухів, координації, зміцнюють м'язи спини та рук. Нижче представлені варіанти Пордебра (рис.3.3)



Рис. 3.3. Техніка виконання елемента Пордебра (шостий варіант), як компонент фітнес-програми

V. Розтяжка. В класичній хореографії розтяжка - невід'ємна частина тренувального процесу. Для кожного балетного руху та його плавного, граційного та красивого виконання необхідним є гнучкість суглобів, еластичність м'язів.

Фітнес-програма з елементами класичного балету включає в себе вправи для розтяжки, адекватні до кожного рівня фізичної підготовки того, хто тренується.

VI. Постановка корпусу. В академічному класичному танці існує таке поняття як *арлоуб* (від англ. – самовпевненість) – правильно поставлений корпус – основа для будь-якого руху чи комбінації.

Від правильної постави спини та вірного положення рук залежить відчуття рівноваги та стійкості. Спина повинна бути рівною не можна

сутулитись та вигинати поперек. Вправи, які не вимагають нахилів корпусу, треба робити не змінюючи постави.

Постава – це правильне положення тіла, яке тренується за допомогою спеціальних вправ запозичених з класичної хореографії. Еталоном красивої постави звично сприймають поставу балерин, формування та підтримка якої займає все творче життя. Недостатньо підняти голову для правильної постави. Треба тренувати групи м'язів плечового та тазового поясу, тулуба, попереково-крижово відділу та пресу, м'язи ніг.

Тренування вправами, що беруть свій початок з класичного танцю забезпечують гідне формування постави.

VII. Балетний станок. Хореографічний станок, балетна палка, планка, штанга, барре – різні назви має цей необхідний інвентар, що являється головним атрибутом для занять класичним танцем.

В фітнес-програмі з елементами класичного танцю також використовується цей снаряд для тренування.

Хореографічний станок слугує опорою та підтримкою при виконанні вправ, зміцнює м'язи спини, сприяє правильному положенню тіла, рук, стегон, голови. Виступає основним інвентарем для опори при покращенні розтяжки, гнучкості та координації рухів. Тримаються за станок обома руками або однією рукою. Коли вправа робиться, тримаючись однією рукою за станок, відповідно верхні та нижні кінцівки отримують назви: опорна та робоча. Опорна рука – та, що тримається за станок, робоча рука – та, що не має опори на момент вправи. Вправи з опорою однієї руки треба робити симетрично з двох сторін, спочатку з правої, потім з лівої (рис.3.4).

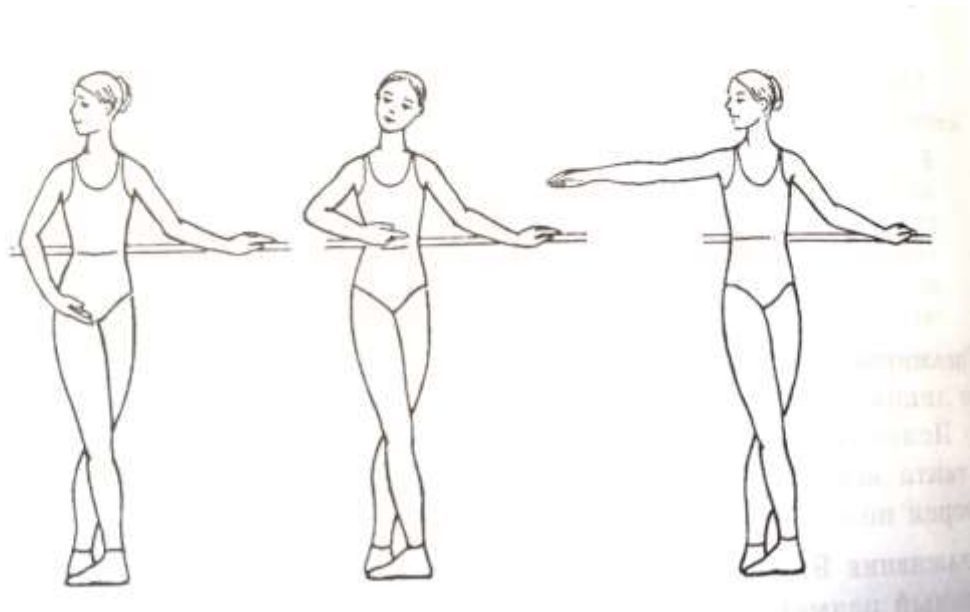


Рис. 3.4. Варіанти вихідних положень біля станка, які використовуються у фітнес-програмах для жінок

VII. Симетрія вправ та поняття робочої та опорної сторони. В класичній хореографії існує правило чотирикутника – два плеча-два стегна (точніше дві точки на тазостегнових кістках). Це непохитні точки корпусу, які дають основу постави танцівника, його стійкість та апломб. Ця основа закладається ще при вивченні класичного танцю. Звідси виникає важливість симетричного вивчення та здійснення вправ: спочатку з правої сторони, а потім з лівої.

Фітнес-програма на основі класичного танцю спрямована перш за все на оздоровлення та зміцнення всього тіла. Тож такий принцип симетрії та однакового навантаження на сторони тіла є обов'язковим під час тренування [33].

Маю зазначити поняття робоча та опорна сторона (нога, рука). Вони являються невід'ємними у лексиконі тренера, особливо під час вправ біля балетного станка.

1.4. Показання до занять фітнесом на основі класичного танцю для жінок другого періоду зрілого віку

Фітнес програма на основі елементів та рухів класичного танцю не має меж в своїй побудові та інтерпретації. Елементи балету, що викладені вище, складають основу фітнес програми, можуть варіюватися та поєднуватися з іншими фізичними вправами в залежності від фізичної підготовки, фізіологічних особливостей та фізичних здібностей жінки, що прийшла на заняття [34].

Фітнес програми на основі балету не мають вікових чи фізичних обмежень.

Переліком табу на заняття фітнесом з елементами балету є важкий перебіг хвороби, загострення будь-якої хвороби, тяжкі хвороби, свіжі травми, забої, переломи, погане самопочуття, обмеження, зазначені лікарем.

Тренування за обраною програмою насамперед сприяють:

- Підтриманню стабільної фізичної форми;
- Реабілітації після травм;
- Відновленню після пологів у жінок;
- Покращенню постави;
- Зменшенню ваги;
- Розвитку гнучкості;
- Покращенню психоемоційного стану;
- Прояву жіночності та самовпевненості.

Фітнес-програма в поєднанні з класичним танцем приділяє велику увагу пластичності всього тіла, розкриває граційність та жіночність [41].

Відомий гуманіст Вітторіо да Фельтре вважав грацію здатністю людини легко та вільно володіти своїм тілом, а засобом його виховання – заняття будь-яким видом фізичних вправ. Грацію ототожнюють з легкістю, витонченістю, спритністю, пластичністю рухів людини. Оцінити грацію рухів можна за жестами рук, ходом, деяким позам [38].

Фітнес-програма на основі класичного танцю – це неймовірне тренування, яке змінить не тільки тіло, але й сприйняття та почуття до себе. Тренування допоможуть знайти баланс, внутрішню силу та радість від рухів.

Висновки до розділу 1

Вивчення та аналіз науково-популярної літератури та інформацію з інтернет ресурсів про історичне становлення балетного мистецтва дає чітке поняття того, що класичній танець має регламентовану методику навчання та викладання для професійних танцівників. З часом ця методика була застосована в оздоровчих фітнес-програмах.

Ознайомившись з всесвітньовідомими програмами фітнес тренування, розглянули та виявили основні та найважливіші елементи та рухи класичного танцю, зробили акцент на загальних поняттях та складових під час занять, заснованих на балеті.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для вирішення поставлених у роботі завдань нами було реалізовано програму досліджень, яка включала наступні методи:

- Аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури;
- Педагогічні методи;
- Соціологічні методи;
- Антропометричні методи;
- Психологічні методи;
- Фізіологічні методи;
- Методи математичної статистики.

2.1.1 Аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури.

Проаналізувавши теоретичні дані з літературних джерел та інтернет ресурсів, дослідження включало в себе вивчення сучасних підходів до побудови фітнес-програм, теорію, історію та практику класичного танцю, історію хореографічного мистецтва, історію впровадження всесвітньовідомих фітнес-програм заснованих на елементами класичного балету.

Всього було проаналізовано ___ джерел у тому числі іноземною мовою.

2.1.2 Педагогічні методи дослідження. Методи наукових досліджень включали проведення педагогічного експерименту у якості констатувального. Для участі було запрошено дванадцять жінок зрілого віку другого періоду, які виразили бажання займатися оздоровчим фітнесом на основі класичного танцю. Для розробки програми було визначено особливості фізичного стану жінок за показниками морфо-функціонального стану. За результатами різних рухових тестів визначено рівень індивідуальних рухових якостей. Під час експерименту виявлена динаміка

показників психічного стану жінок під впливом фітнес-програми з елементами класичного танцю.

Під час написання роботи одним з методів дослідження було педагогічне спостереження. Було проаналізована достатня кількість відео матеріалів із авторськими фітнес-програмами з елементами балету, відбулося долучення до відео тренувань для власного досвіду, що в свою чергу допомогло побудувати та реалізувати власну авторську фітнес-програму Simple Ballet.

2.1.3 Соціологічні методи дослідження. Соціологічне дослідження у вигляді опитування як метод збору первинної інформації займає одне з перших місць серед інших методів дослідження. Опитування проводилося індивідуально у вигляді анкети. Зважаючи на те, що деякі жінки перебували в різних регіонах України та за кордоном анкетування проводилося онлайн за допомогою google форми.

Опитування було спрямоване на виявлення мотивів та інтересів насамперед, і зацікавленості до занять за фітнес програмою на основі класичного танцю. Опитування проведено серед 40 жінок другого періоду зрілого віку, що мали різні фізіологічні показники, фізичні здібності, фізичну підготовку, життєві інтереси та вид діяльності.

Розроблені питання анкети можуть використовуватися для виявлення потенційних клієнтів в фітнес клуби та студії, в яких будуть представлені такого або схожого формату тренування.

Приклад анкети представлений нижче .

Анкета – опитування.

Пошук потенційних фітлайкерів програми Фітнес+балет

1. Ваше ім'я

2. Ваш вік

3. Чи подобається Вам балет, класична хореографія?

1. Так.

2. Ні.

3. Важко відповісти.

4. Чи займаєтесь Ви спортом, фітнесом чи іншою руховою активністю?

1. Так, постійно

2. Так, іноді

3. Ні

5. Чи чули Ви про фітнес-програми на основі класичного балету, наприклад, barre, port-de-bras, smart ballet?

1. Так

2. Так, вже була на тренуваннях

3. Ні.

6. Як би Ви оцінили рівень своєї фізичної підготовки?

Шкала 1-5

Де 1-дуже низький

5-дуже високий

7.Що Вас спонукає, мотивує до занять спортом, фітнесом, танцями та ін.?

1. Підтримання стабільної фізичної форми

2. Реабілітація після травм

3. Прагнення покращити поставу

4. Покращення настрою

5. Зміцнення здоров'я

6. Зменшення ваги, корекція фігури

7. Відновлення після пологів

8. Цікава форма проведення дозвілля, спілкування

9. Ваша відповідь _____

8. Які чинники можуть привабити Вас обрати фітнес програму на основі класичного танцю?

1. Можливість поєднувати фітнес і балет

2. Тим, що не потребують особливих навичок
3. Безпечність, відсутність ризику травмування
4. Краса та витонченість рухів
5. Зацікавленість новим напрямом фітнесу
6. Відсутність виснажливих тренувань
7. Покращення гнучкості та пластики тіла
8. Ваша відповідь _____

9. Що більше Вас зацікавило в програмі фітнес+балет? (Декілька відповідей)

1. Вправи біля станка (балетна планка)
2. Вправи на координацію
3. Вправи на зміцнення м'язів та корекція постави
4. Стрейчинг (розтяжка)
5. Класична хореографія
6. Балетна гімнастика на підлозі.

10. В якому випадку Ви пропустили б заняття?

1. Сімейні обставини.
2. Хвороба.
3. Відсутність вільного часу.
4. Лінощі.
5. Інше _____

11. Яка форма тренувань Вам більше імпонує?

1. Індивідуальна
2. Групова

12. Скільки разів на тиждень Ви хотіли б займатися фітнесом?

1. 1 раз
2. 2-3 рази
3. 3 і більше

13. Який час для тренування для Вас більш зручний?

1. Ранок (з 9 до 12)

2. День (з 12 до 15)
3. День (з 15 до 17)
4. Вечір (з 17 до 21)

14. Чи розглядали Ви варіант онлайн-тренування?

1. Так
2. Ні
3. Можливо іноді

15. За яким критерієм Ви обирали б студію з програмою фітнес-балет?

1. Професіоналізм тренера
2. Зручне розташування
3. Реклама
4. Рекомендації друзів
5. Цінова політика
6. Зручний час розкладу
7. Інше _____

16. Ваш зріст

17. Ваша вага

2.1.4 Антропометричні методи дослідження. Антропометричні методи дослідження використовувались для отримання результатів форми та будови тіла та окремих його частин. У роботі визначались наступні показники: маса тіла, довжина тіла, обхват грудної клітини, обхват стегон, обхват талії.

Вимірювання здійснювалось за допомогою стандартного обладнання: масу тіла визначали на медичних вагах в одиницях виміру – кг, що мали точність до 100 г; довжину тіла вимірювали ростоміром з точністю 0,5 см, одиниця виміру – см; обхват грудної клітини визначали сантиметровою стрічкою, одиниця виміру – см, при вимірюванні стрічка проходила ззаду під нижніми кутами лопаток, спереду по верхньому краю грудної залози;

обхват стегон вимірювався в найбільш широкій частині стегон; обхват талії – на самому вузькому місці на рівні пупка.

Індекс маси тіла (ІМТ) розраховувався за формулою 2.1, що вказана нижче. Оцінюючи ІМТ, керувалися даними ВООЗ про фізіологічну норму індексу маси тіла, яка коливається в межах 18,5-24,9 кг·м²

$$\text{ІМТ} = m/h^2 \quad (2.1)$$

де: m – маса тіла (кг); h – довжина тіла (м).

Значення ІМТ представлені в табл. 2.1

Таблиця 2.1

Значення індексу маси тіла

Індекс маси тіла	Результат
Менше 18,5	Недостатня маса тіла
18,5-24,9	Норма
25-29,9	Передожиріння
30-34,9	Ожиріння I ступеня
35-39,9	Ожиріння II ступеня
Вище 40	Ожиріння III ступеня

2.1.5 Фізіологічні методи дослідження. Дослідження включало вимірювання, які характеризують функціонування серцево-судинної та дихальної систем:

- частота серцевих скорочень у стані відносного спокою ($\text{ЧСС}_{\text{сп}}$) пальпаторно протягом 1 хв;
- систолічний та діастолічний артеріальний тиск ($\text{АТ}_{\text{сист}}$ та $\text{АТ}_{\text{діаст}}$)

Для визначення особливостей функціонального стану серцево-судинної системи визначали індекс Робінсона (ІР), який характеризує систолічну роботу серця та свідчить про ступінь економізації функціональних можливостей, розраховували за формулою 2.2:

$$\text{ІР} = \text{ЧСС} * \text{АТ}_c / 100 \quad (2.2)$$

Де ЧСС - частота серцевих скорочень, АТ_c - систолічний артеріальний тиск.

Оцінювання результатів індексу Робінсона представлено в табл. 2.2

Таблиця 2.2

Інтерпретація результатів індексу Робінсона

Оцінка стану ССС	Індекс Робінсона
Відмінно	69 та менше
Добре	70-84
Середнє	85-94
Погано	95-110
Дуже погано	111 і дільше

Для визначення функціональної здатності органів дихання застосовували стандартні проби: проби з затримкою дихання на видиху – **проба Генчі**, на вдиху – **проба Штанге**. Проби проводяться в положенні сидячи, відмічається час затримання дихання в секундах.

Навантажувальний комплекс – **проба Руф'є**, застосовувався для оцінки працездатності серця при фізичному навантаженні. Фіксувалася величина пульсу на різних етапах відновлюваного періоду після 30 присідань за 45 с. Пульс визначають після 5 хв. відпочинку в положенні лежачи (сидячи - степ-тесту) за 15 с до навантаження, в перші й останні 15 с першої хвилини відновлювального періоду.

Оцінка результатів обчислюється за формулою 2.3:

$$IP = (4 * (ЧСС1 + ЧСС2 + ЧСС3) - 200) / 10 \quad (2.3)$$

Де: ЧСС1- вихідний пульс; ЧСС2 зразу після навантаження за 15 с; ЧСС3 - в кінці хвилини відновлення за 15 с.

Оцінка результатів проби Руф'є визначена в табл. 2.3

Для оцінювання координаційних здібностей в дослідженні використали неврологічний тест – **проба Ромберга (проста)**, стоячи з повною опорою на дві ноги, заплющені очі та витягнуті вперед горизонтально руки, з розведеними пальцями рук.

Таблиця 2.3

Інтерпретація результатів проби Руф'є

Результат	Менше 3	4-6	7-10	10-15	15 і більше
Оцінка фізичної працездатності	Висока	Добра	Середня	Задовільна	Незадовільна

Збереження стійкої пози більш ніж 15 с без тремору оцінюється як норма; невеликий тремор повік і пальців при утриманні пози за 15 с — задовільно; якщо поза утримується менш ніж 15 с — незадовільно.

2.1.6 Психологічні методи дослідження. Для оцінки впливу занять фітнесом на основі класичного танцю на психо-емоційний стан жінок другого періоду зрілого віку, було запропоновано пройти декілька психологічних тестів після тренувань.

Тести були досить прості у використанні та мали онлайн формат.

Перший тест вимірював рівень щастя в 100 відсотковому еквіваленті за суб'єктивними відчуттями. Тест складався з 23 питань та чотирьох відповідей на вибір в кожному. Рівень відчуття щастя не постійний, тому за допомогою онлайн тесту визначали поточний стан респондентів.

Другий тест визначав рівень одразу трьох показників: самопочуття, активність, настрій, методика САН, шляхом вибору найбільш близьких характеристик стану на конкретний момент із пар варіантів. Результати видавались за шкалою від 0 до 7, де 7 – найвищий показник.

2.1.7. Методи математичної статистики. З метою коректної обробки результатів було використано методи описової математичної статистики. Експериментальні дані оброблялися за допомогою обчислень середніх арифметичних величин, середніх квадратичних величин. Визначалися мінімальне та максимальне значення отриманих даних.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилося в три етапи в рамках написання кваліфікаційної роботи з листопада 2021 року по лютий 2023 року.

На першому етапі (листопад 2021 – серпень 2022 року) відбувся пошук та підбір необхідної літератури та джерел з інтернет ресурсів. Проаналізувавши необхідні дані, виявилось конкретне розуміння наступних дій у написанні роботи та доцільність актуальності її написання. Були сформовані тема, мета і завдання дослідження, програма досліджень, сформовано перший та другий розділи роботи.

Під час другого етапу (вересень 2022 – січень 2023 року) розроблено програму дослідження, відбувалося безпосередньо дослідження з допомогою різних методів для жіночого контингенту другого періоду зрілого віку.

Соціологічне дослідження у вигляді анкетування проходило в режимі онлайн, за допомогою Google форми, так як опитувані жінки перебували в різних територіальних межах. В опитуванні брало участь 40 жінок. В наступних дослідженнях брали участь 12 жінок, які перебували у Києві. Були проведені вимірювання антропометричних та фізіологічних показників, запропоновано та пройдено жінками психологічні тести.

Третій етап (лютий 2023 – березень 2023) ознаменувався розробкою та створенням авторської фітнес-програми на основі класичного танцю Simple Ballet, після проведення математичної обробки всіх необхідних даних та їх аналізу, сформовано третій розділ та висновки кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЖІНОК 36-55 РОКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ

3.1 Вивчення попиту на оздоровчі заняття на основі класичного танцю у м. Києві

В рамках написання роботи з побудови фітнес-програми на основі класичного танцю, як виду оздоровчо-рекреаційної рухової активності, було проведено маркетингове дослідження, метою якого було проаналізувати ринок фітнес-індустрії міста Києва. Зокрема, досліджувалися заклади, що мають в складі пропонованих фітнес програм тренування за системою Barre.

Barre – система фізичних вправ, заснована на поєднанні рухів класичного балету, функціонально-силових вправ, елементів пілатесу та йоги.

Проаналізувавши роботу фітнес клубів в місті Києві, спираючись на дані Інтернет-ресурсів та опитування, можна зробити висновок, що фітнес-програми на основі класичного танцю досить популярний напрямок оздоровчого фітнесу. Здебільшого пропонується не мережевими фітнес-клубами, а невеликими студіями та клубами (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Результати маркетингового дослідження розповсюдження оздоровчих занять на основі класичного танцю

Назва	Вартість послуги (грн.)	Розклад	Спеціальна (танц) освіта тренера	Онлайн Або Персональні (грн.)
Fit hub	Пробне 150 1 тр. 250 12 тр. 1900	Ср.10:00 17:30 Чт.19:30	немає	Групові офлайн
Elastic girls fitness club	1 тр. 370 5 тр. 1750 10 тр. 3400	За запитом	немає	Групові офлайн
Flexica	1 тр. 300 5 тр. 1430 10тр. 2700	Пн, пт 10:00 18:00 Вт, Чт 14:00 Ср 9:00	немає	Групові офлайн

		Сб 11:00		
El casa балет	За запитом	За запитом	немає	Групові офлайн
5 елемент	Річний абонемент за запитом	Чт 18:00	немає	Групові офлайн
Fizmat	1 тр. 250 8тр.1920 12тр.2880	За запитом	Сертифікований тренер Barre	Онлайн курс 890 Персон. 700
Elena Naumova stretching studio	1 тр 400 6 тр 2000 8тр 2400 10тр 2800	За запитом	немає	Онлайн курс 300 Персон. 700
Discipline training club	1 тр. 350 8 тр 1790 12 тр 2590	Вт 19:00 Ср 13:00	немає	Персон. 700
iGym sport club	За запитом	За запитом	Артист балету	Групові офлайн
Fitness by Grek	Пробне 250 1 тр 350 10 тр 3000	Вт Чт 21:00	немає	Онлайн тр. 400 Персон. 400
Cardio Barre	1 тр 440 5 тр 1309 10 тр 2541	За запитом	Сертифікований тренер Barre	Групові офлайн
Jungle Fitness Gym	3тр 600 8 тр 2800 12 тр 3600	За запитом	Артист балету цирку	Групові офлайн

Досліджуючи ринок фітнес послуг та попит на програму з елементами класичного танцю, можна зазначити, що переважають групові тренування від 5 до 10 чол. у групі. В деяких студіях фітнесу тренери мають освіту та досвід професійних танцівників балету.

3.2 Вивчення мотивації жінок 36-55 років до занять оздоровчим фітнесом на основі класичного танцю

Велике значення для обрання певного виду фітнес-програми та бажання проявляти фізичну активність у формі тренування відіграє внутрішня мотивація.

Одним з завдань дослідження було виявлення чинників, що стимулюють жінок другого періоду зрілого віку до фізичної активності та

обрання фітнес-програми на основі класичного танцю. Під час дослідження було використано опитування як один з методів збору первинної інформації.

В опитуванні приймали участь 40 жінок віком від 35 до 56 років. Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити наступні висновки. Балетна хореографія завжди приваблює своєю красою, витонченістю. 90% опитаних, відповіли, що їм подобається балет та класична хореографія. 57,5% знають про існування та впровадження в індустрії фітнесу та оздоровлення програм тренування з елементами балету, а 7,5% навіть вже були на тренуваннях за подібною програмою. Такі показники засвідчують, що фітнес-програми, що набули популярності в світі починаючи з кінця ХХ ст. не втратили своєї актуальності та отримують розповсюдження, зокрема і в Україні.

17% жінок не займаються фітнесом та не мають рухову активність, 25% жінок займаються оздоровчо-рекреаційної рухової активністю постійно, 57,5% - час від часу.

На рисунку 3.1 показано розподіл за суб'єктивним визначенням власної фізичної підготовленості (фізичної форми) серед опитуваних жінок за шкалою від 1 до 5.

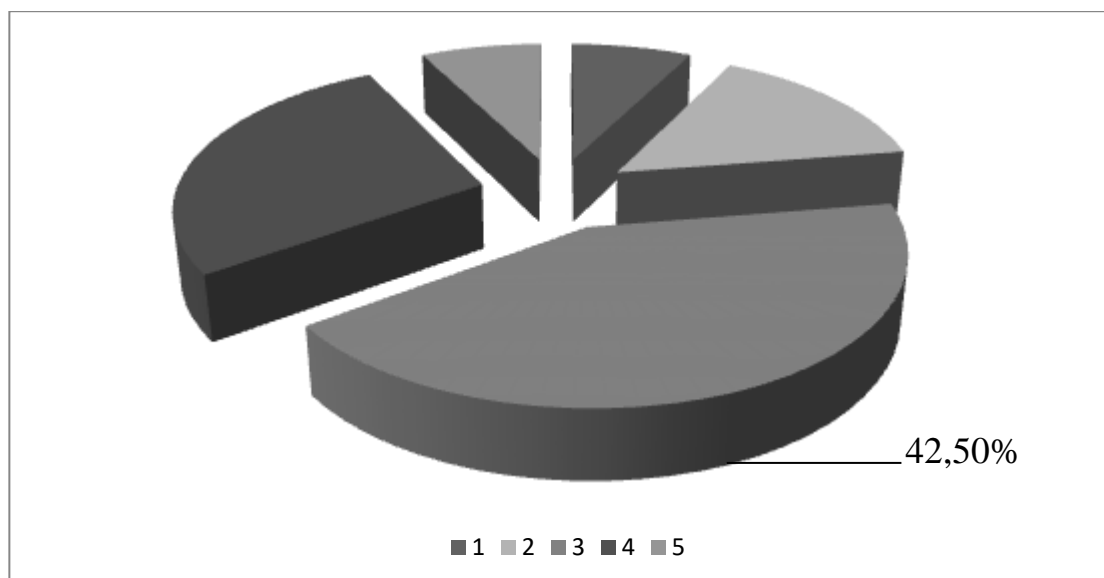


Рис 3.1. Розподіл за рівнями фізичної підготовленості жінок 36-55 років за результатами анкетування, % (n=40)

Нажаль більшість жінок (n=17) оцінює свій рівень фізичної підготовленості, як посередній, 9 жінок взагалі вважають рівень ФП незадовільним – відповідно 1-2 балам, це скоріш за все впливає на впевненість в собі й своїх фізичних можливостях.

Мотиваційні чинники до фізичної активності були обрані в кількох варіантах. Їх результати показані на рис 3.2.

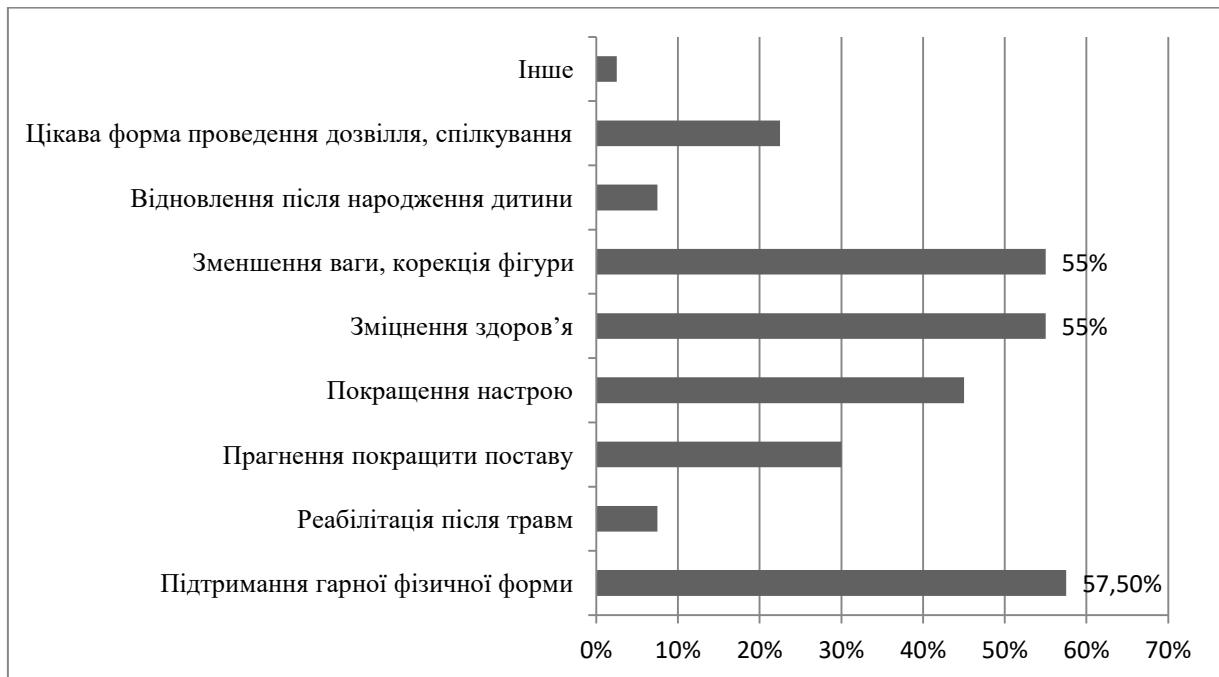


Рис. 3.2. Мотиваційні пріоритети до занять оздоровчим фітнесом жінок другого періоду зрілого віку, % (n=40)

Серед запропонованих мотиваційних чинників в опитуванні, що спонукають жінок займатися фізичною активністю найпопулярнішим є підтримання гарної фізичної форми (n=23). Також опитані жінки прагнуть зменшити вагу, корегувати фігуру (n=22) та зміцнити здоров'я (n=22). Цікавим фактом є те, що одна з респонденток зазначила у власній відповіді, що мотивом для заняття для неї буде власний приклад для своїх дітей.

За допомогою опитування було визначено, що провідним фактором для обрання фітнес-програми на основі класичного балету є привабливість краси та витонченості балетних рухів (n=22), на бажання покращити гнучкість та пластику тіла вказали 52,5% (n=21), 45% респондентів

зазначили, що зацікавленість новим напрямом фітнесу є для них вагомим чинником для обрання програми (n=18)

Мотиваційні фактори для обрання фітнес-програми на основі класичного балету вказані на рис 3.3.



Рис.3.3. Пріоритетні фактори обрання фітнес-програми на основі класичного балету для жінок другого періоду зрілого віку, % (n=40).

Відповідаючи на питання, що більше Вас зацікавило в програмі фітнес+балет, респонденти дали наступні відповіді, що зазначені на рис 3.4.

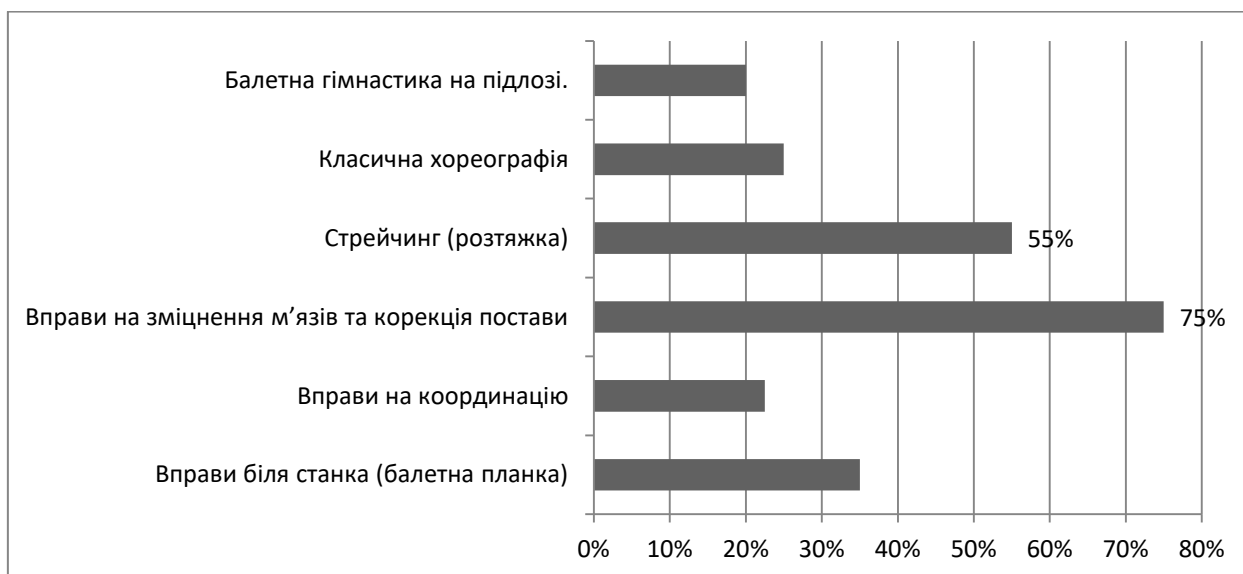


Рис.3.4 Пріоритетні види балетних вправ під час тренування серед опитаних, % (n=40)

75% респондентів зазначили, що їх би зацікавили вправи на зміцнення м'язів та корекцію постави під час тренування з елементами класичного танцю (n=30), 55% вказали на стрейчинг та розтяжку (n=22). Найменший інтерес викликала партерна балетна гімнастика (n=8).

Відповіді на це питання дозволяють побудувати програму тренувань з урахуванням потреб, інтересів та мотивацій жінок, які пройшли опитування.

Наступні питання дали змогу зрозуміти організаційні моменти для майбутньої роботи фітнес-клубу чи студії, що може запропонувати персональне чи групове тренування на основі класичного танцю. Для більшості респондентів (72,5%) більш прийнятними є групові заняття, для 27,5% – персональні. Реалії сьогодення (пандемія COVID-19 та воєнні дії) зумовлюють перехід до «онлайн-життя», 27% обрали онлайн-тренування 32,5% виступають за живе спілкування з тренером. Для 77,5% респондентів заняття 2-3 рази на тиждень є оптимальним варіантом. Більш зручний час для тренування, на думку респондентів, це ранок з 9 до 12 та вечір з 17 до 21.

3.3 Особливості фізичного стану жінок зрілого віку другого періоду, як підґрунтя розробки фітнес-програми із елементами класичного балету

Жінки цього віку мають величезну відповідальність в особистому та суспільному житті. Материнство, господарство, робота, кар'єра, стресові ситуації, переживання, особисті відносини, все це лягає на плечі сучасної жінки. Щоб справитись зі своїми почесними обов'язками, жінка повинна підтримувати своє фізичне та психологічне здоров'я.

Запропонована нижче фітнес-програма на основі класичного танцю стане доречним видом оздоровчо-рекреаційної фізичної активності для жіночого контингенту.

Для узгодження та правильної адаптації балетних рухів при побудові фітнес програми для жінок другого періоду зрілого віку було проведено ряд

досліджень: антропологічні, фізіологічні методи дослідження, тестування та психологічні методи дослідження. В такому експерименті брали участь 12 жінок. Результати антропометричних вимірювань представлені в табл. 3.1

Таблиця 3.1

Антропометричні показники жінок другого періоду зрілого віку, які займаються за фітнес-програмою на основі класичного танцю

Показник	Зріст, см	Вага, кг	ІМТ кг/м ²	Обхват грудної клітини, см	Обхват стегон, см	Обхват талії, см
Середнє значення	164,67	56,25	20,68	88,58	91,42	72,33
Мінімальне значення	155,00	45	16,33	80	74	62
Максимальне значення	176,00	77	28,63	109	117	98
Стандартне відхилення	6,05	10,22	3,49	8,80	10,70	10,12

Методика викладання класичного танцю налічує велику кількість елементів, що націлена на навчання танцівників від початкового рівня (шкільний вік) до професійного (артисти балету).

Створюючи фітнес-програму на основі класичного танцю для жінок другого періоду зрілого віку, як оздоровчо-рекреаційний вид фізичної активності, треба враховувати фізіологічні зміни, психологічний стан, фізичні можливості жінок цього вікового періоду. 12 жінок, що приймали участь в експерименті, були зацікавлені в ньому, що свідчить про їх зацікавленість тренуванням з елементами балету у майбутньому.

Аналізуючи дані, що представлені в таблиці, слід зазначити, що більшість жінок не мають надлишку ваги (ІМТ=20,68 у.о.), а декілька мають навіть недостачу ваги (ІМТ=16,33у.о.), це пов'язано з їх астеничною будовою

тіла. Ми визначили, що жінки які зацікавилися балетом набагато стрункіші за середньостатистичні показники, представлені у роботах науковців [13, 30].

Обхватні розміри, що показані в таблиці, вказують на те, що заняття з елементами класичного танцю не потребують значного впливу на зміну показників методом важкого тренування. А лише вказують на необхідність побудови програми для невеликої корекції таких розмірів та укріплення м'язів в цілому, що свідчить про мотив реалізації жіночого оздоровчого фітнесу [3].

Одним з найважливіших пунктів експерименту було оцінити функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем жінок другого періоду зрілого віку (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Показники фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку, які займаються за фітнес-програмою на основі класичного танцю

Показник	Частота серцевих скорочень ЧСС (За 1 хв.)	Артеріальний тиск		штанге	генча	Індекс Робінсона	Проба Руф'є
		ССТ	ДСТ				
Середнє значення	71,08	112,08	72,00	28,83	21,33	79,67	6,93
Мінімальне значення	59	90	60	20	13	53,1	0,4
Максимальне значення	82	130	90	45	40	106,6	14,4
Стандартне відхилення	7,61	9,72	9,64	7,85	8,68	0,74	4,08

Показники частоти серцевих скорочень у стані спокою, артеріального тиску, проби з затримкою дихання можуть вказати на фізичний стан жінок, їх

вікову зміну або стабільність, що допоможе зорієнтуватися у виборі навантаження під час тренування.

Середнє значення ЧСС у стані спокою становить 71,08 яке становить норму для цього вікового періоду та суттєвих відхилень у опитуваних не спостерігалось.

Середнє значення показників артеріального тиску становить 112/72, що вказує на зниження від норми. Дві жінки мають навіть артеріальний тиск в межах 90/60-105/70, але ці показники не являються гіпотонічною хворобою, а свідчать про їх астеничну тіло будову та фізіологічні особливості. В ході дослідження виявилися розбіжності у показниках – не всі жінки мали занижений тиск, троє мають показники в межах 120/90-130/90, що відповідають нормі.

Серцево-судинна система має важливе значення в становленні фізичного навантаження, адаптаційно-резервних можливостей та рівня активності загалом.

Індекс Робінсона, використаний у дослідженні, характеризує систолічну роботу серця та свідчить про економізацію функціональних можливостей, в даному випадку жінок другого періоду зрілого віку.

Середнє значення ІР становить 79,67у.о., це добрий результат та вказує, що функціональні резерви серцево-судинної системи в нормі у більшості жінок. Але одна жінка має результат 106,6у.о., відповідно поганий стан, що вказує на ознаки порушення регуляції діяльності серцево-судинної системи.

Проба Руф'є призначена для оцінки працездатності серця під час фізичного навантаження. Результати оцінюються за величиною індексу від 0 до 15, де добра працездатність серця визначається при індексі менше 3 у.о.

За отриманими результатами буде утворено тренування з коректним рівнем навантаження, що буде мати оздоровчий характер. Середнє значення серед досліджених жінок становить 6,93у.о. – задовільна оцінка. Але серед

12 жінок виявилася розбіжність в результатах: мінімальне становить 0,4у.о (добра оцінка), а максимальне – 14,4у.о. (погана оцінка).

Розподіл жінок в процентному співвідношенні за рівнями фізичної працездатності згідно даних проби Руф'є вказані на рис.3.5

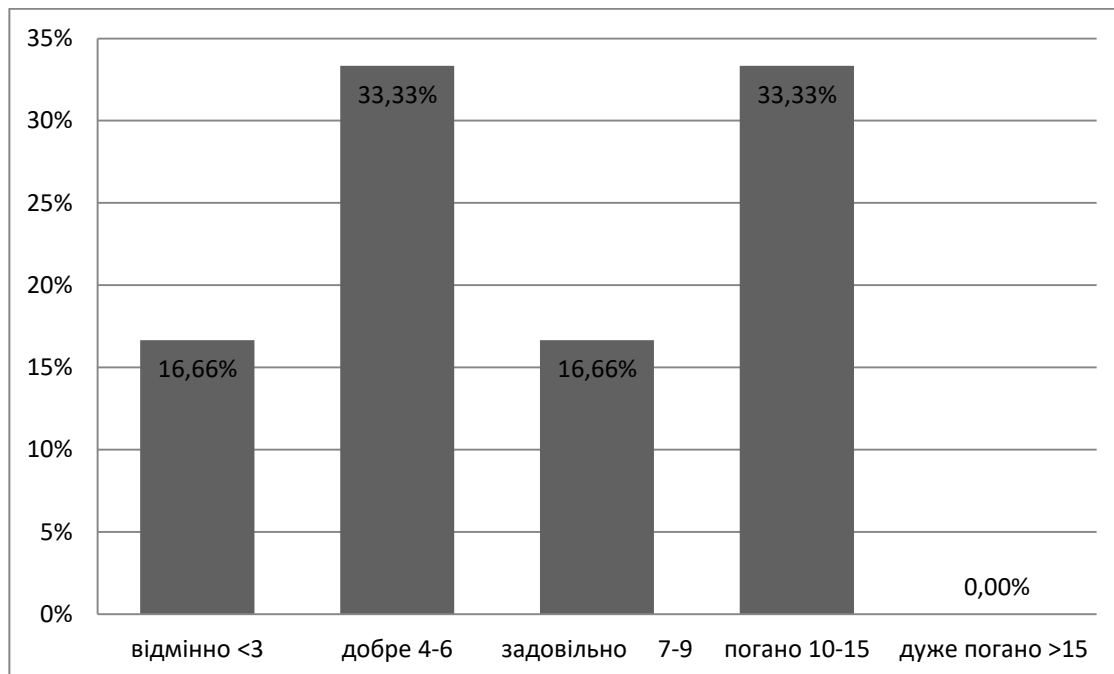


Рис. 3.5 Розподіл жінок за рівнями фізичної працездатності, % (n=12)

Функціональні проби Штанге та Генча, які використовувались в педагогічному експерименті та потрібні були для оцінювання дихальної функції організму. Показники, які представлені в таблиці нижчі норми, що свідчить про недостатньо розвинену дихальну систему та низьку фізичну підготовку.

Під час побудови фітнес-програми на основі класичного танцю будуть враховані показники дихальної системи. Неодмінно треба буде слідкувати за правильністю дихання під час тренувань та включити до програми дихальні вправи.

Класичний танець завжди ототожнюється з гнучкістю, розтяжкою, тренуванням вестибулярним апаратом та координацією рухів. Тож, включаючи до фітнес-програми на основі класичного танцю вправи на координацію та стрейчинг, треба розуміти фізіологічні та фізичні можливості

жінок другого періоду зрілого віку. Досліджуючи вестибулярну функцію жінок використали неврологічний тест – проба Ромберга, а зв'язково-м'язовий апарат та його еластичність – тести на гнучкість.

Результати тестування показали, що 33% жінок мають відмінну оцінку при пробі Ромберга, а решта – задовільну. Більшість жінок має непогану гнучкість та м'якість м'язів.

3.4 Програма занять за фітнес-програмою на основі класичного балету Simple Ballet

З метою покращення якості життя та задоволення потреб у оздоровчо-рекреаційній фізичній активності серед жінок другого періоду зрілого віку розроблена фітнес-програма на основі класичного танцю **Simple Ballet**.

Основою програми являється методика класичного танцю А. Ваганової, спрощена для виконання та адаптована саме для потреб оздоровчого фітнесу.

Simple Ballet (простий балет) створено для жінок вікової категорії 35-55 років з урахуванням аналізу результатів проведеного дослідження серед 12 респонденток.. Після чого враховувалися фізичні та фізіологічні можливості, потенціал жінок цієї категорії.

Simple Ballet являється не тільки видом фізичної активності, а насамперед засобом рекреації та психо-емоційним відпочинком (рис. 3.6).

Тренування за фітнес-програмою Simple Ballet може мати різні варіанти наповнення вправами. Рухи та класичні елементи можна поєднувати, чергувати, змінювати, ускладнювати або навпаки спрощувати в залежності від підготовленості клієнта, його фізичного стану та відповідно, яким групам м'язів треба більше приділити уваги. Вправи основної частини виконуються тримаючись за опору – балетній станок, також на середині залу для утримання та стабілізації рівноваги, координації рухів.

Фітнес-програма Simple Ballet та її компоненти

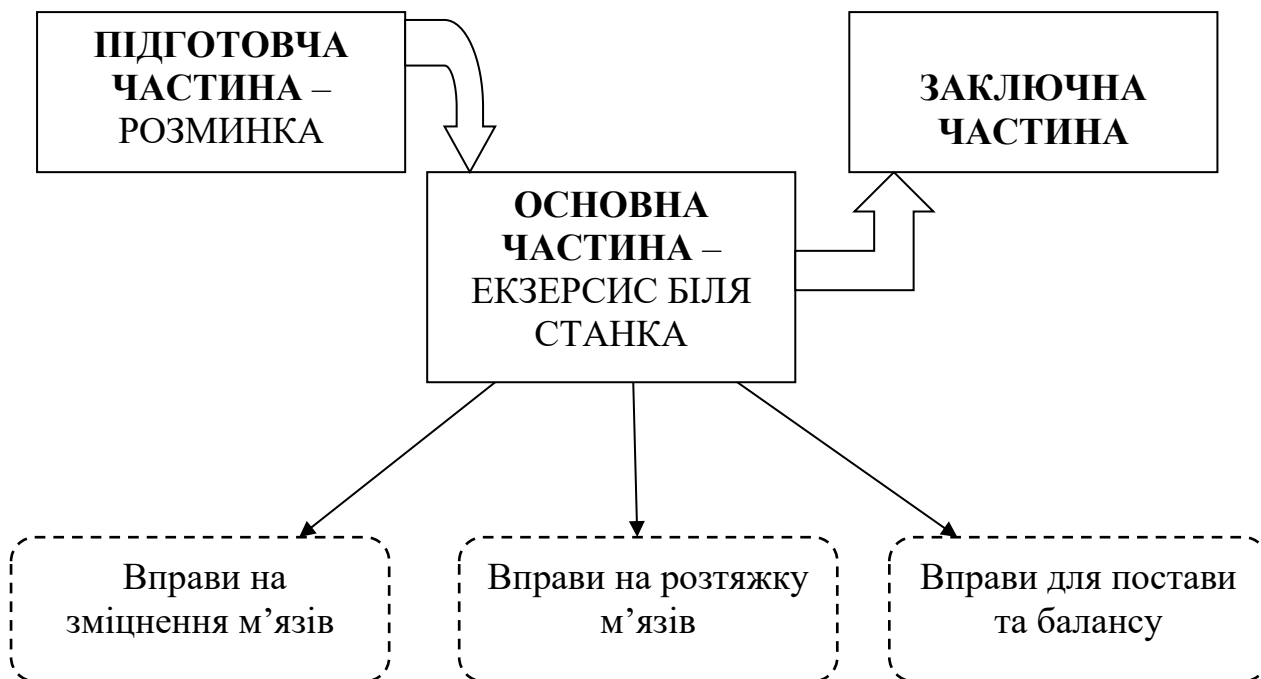


Рис. 3.6. Структура заняття із авторської фітнес-програми «Simple Ballet»

Програма фітнес-тренувань розрахована тривалістю 60-90хв. 3 рази на тиждень.

Фітнес-тренування за програмою на основі класичного балету буде більш ефективним та насиченим з використанням музичного супроводу. Музика виконує особливу роль помічника, допомагає відчувати ритм та характер заданої комбінації вправ. Музичний супровід мотивує бути більш зібраним та організованим.

В залежності від обраного музичного контенту можна змінити темп виконуваної вправи або всього комплексу вправ.

Зазвичай, вистави класичного балету та уроки з класичного танцю виконуються під музику творів відомих композиторів світової класики.

Сьогодні навіює нові тенденції та вподобання в музичному мистецтві, що в свою чергу можна поєднати з виконанням балету.

Фітнес-програма на основі класичного танцю дає змогу поєднати та зміксувати різні напрями та стилі музики, що призводить до кращого та

ефективного проведення тренування, підвищення настрою та чуттєвості всіх учасників процесу фітнес-тренування [5, 20].

В залежності від правильності обрання музичних композицій, мелодій, творів та імпровізацій під час фітнес-тренування за програмою на основі класичного танцю музика буде нести терапевтичний характер.

Світові вчені та практикуючі психологи, спираючись на результати проведених наукових досліджень про вплив музики в житті та діяльності людини, стверджують, що музикотерапія покращує психоемоційний стан, має реабілітаційний ефект для підтримання фізичної форми при надмірній вазі та деяких хворобах, допомагає витримати фізичне навантаження, стимулює роботу мозку, покращує пам'ять, підтримує спортивний інтерес для здобуття кращих досягнень у фітнесі та спорті.

Фітнес програма Simple Ballet з елементами класичного танцю націлена на тренування всіх груп м'язів та зв'язок. В залежності від фізичної підготовки того, хто тренується, фітнес програма на основі балету може мати 3 рівні складності: елементарний, середній та складний (рис. 3.7).

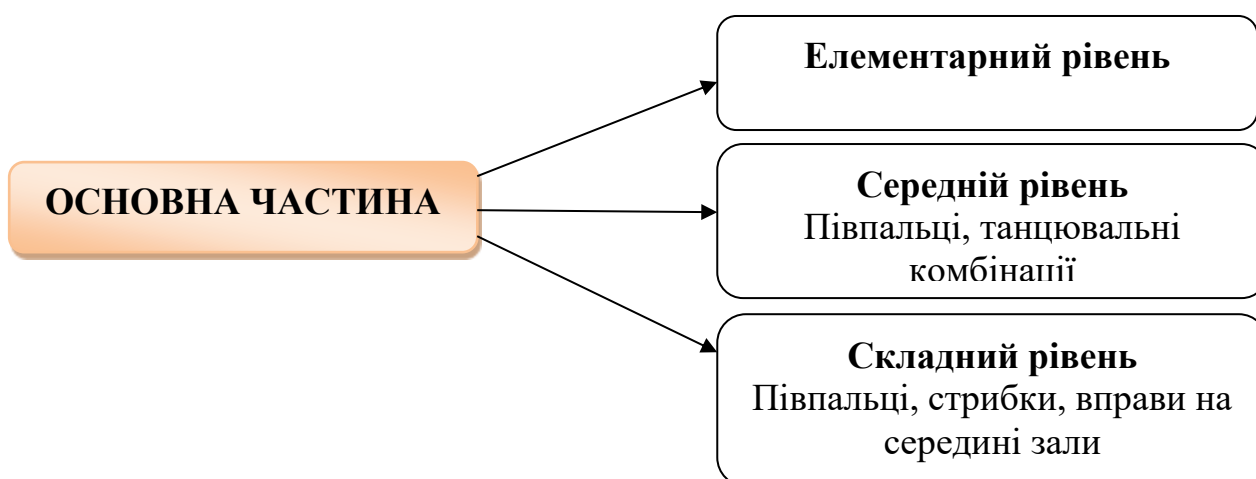


Рис. 3.7. Особливості основної частини заняття в залежності від рівня складності

Елементарний рівень складається з вправ та комбінацій, що підтримують стабільну фізичну форму та м'язовий тонус всього тіла.

Середній рівень націлений на більш глибокі м'язи і комбінації, що мають більш складний характер, додаються нові елементи, вправи на розтяжку [23, 27].

Складний рівень фітнес програми на основі класичного танцю підходить для більш фізично підготовлених фітлайкерів, що вже тренуються довгий час та мають досвід в подібних програмах. Цей рівень пропонує танцювальні комбінації, вправи на координацію та стрибки.

Програма тренувань з елементами балету інколи може містити партерну гімнастику - активні вправи та стрейчинг на підлозі.

Для посилення навантаження та урізноманітнення занять деякі комбінації біля станка та партерна гімнастика можуть виконуватись з малим обладнанням: міні-м'яч, гумова стрічка, блоки, еспандери. Використання обладнання вимагає більш високої фізичної підготовки та визначає складний рівень фітнес-програми на основі класичного танцю.

Жінки цього віку мають величезну відповідальність в особистому та суспільному житті. Материнство, господарство, робота, кар'єра, стресові ситуації, переживання, особисті відносини, все це лягає на плечі сучасної жінки. Щоб справитись зі своїми почесними обов'язками, жінка повинна підтримувати своє фізичне та психологічне здоров'я.

Підготовча частина: розігрів – 10-15 хвилин. Виконуються загально-розвиваючі вправи та вправи легкого стретчингу, що спрямовані на розігрів м'язів та зв'язок та підготовну їх до основної частини заняття. Вправи виконуються без опори та з опорою біля станка. Приклад підготовчої частини заняття представлено у табл. 3.3.

Основна частина розрахована на 40 хвилин . Основна частина заняття Simple Ballet це екзерсис біля станка.

Екзерсис (фр. Exercice – «вправа») – комплекс тренувальних вправ, які складають основу уроку класичного танцю.[]

Таблиця 3.3

**План-конспект підготовчої частини заняття Simple Ballet для жінок
другого періоду зрілого віку (елементарний рівень)**

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Зжимання і розжимання пальців рук, руки витягнуті перед собою	По 8р.	Вихідне положення (В.П.) стоячи, ноги на ширині плечей 1-5 Рівна постава
2	Колові рухи кисті	8 р.	
3	Колові рухи в ліктьових суглобах	8 р.	
4	Колові оберти рук в плечовому суглобі (права, ліва рука) спереду-назад	По 8 р.	
5	Нахили та повороти голови вперед, назад, вправо, вліво, кругові оберти	1хв	
6	Крила пташки	8р.	Руки з'єднуються перед собою, спина вигинається назад, голова опускається вниз, коліна згинаються – вдих, руки розводяться назад через сторону, голова підіймається догори, коліна вирівнюються, грудна клітина вперед – видих
7	Нахили убік по черзі	По 4 р.	Нахил вправо, права рука на лівий бік, ліва рука в 3позицію. Зміна сторони.
8	Скручування тулуба з затримкою по черзі в обидві сторони (1 варіант)	4р.	Ноги дуже широко, випад на ліву ногу, права рука на ліве стегно, ліва рука кистю догори пряма, скручування тулуба, голова повернута обличчям до стелі
9	Скручування тулуба з затримкою по черзі в обидві сторони (2 варіант)	4 р.	Випад на ліву ногу , ліва рука на поясі, права пряма, тягнеться ніби до стіни з лівого боку
10	Нахили вперед по 2 позиції ніг	4 р.	10-11 Пряма спина, можна зігнути коліна

11	Нахили вперед по бпозиції ніг	4 р.	
12	Роз'їзд по черзі одна нога назад, опорна в ріє з затримкою.	По 4 р.	В.п. стоячи лицем до станка, тримаючись за станок двома руками
13	Роз'їзд по черзі, нога в сторону з затримкою	По 4 р.	12-13 Тягнемо м'язи стегна
14	Відтяжка, ріє, полу пальці	4 р.	Ноги по 6 позиції, опора двома руками за станок. На одному місці, відхиляємо таз назад, присідаємо в клубочок, вирівнюємось, підйом на полу пальці
15	Ноги широка 4 поз, тримаємось однією рукою, скручування тулуба, нахили вперед, назад. Дві сторони	По 2 р.	
16	Провисання на станку	30 сек.	Тримаючись двома руками за станок, відійти на доступну відстань, що зігнути тулубом під кут 90. Ноги прямі, на ширині плечей
17	Оберти стопами по черзі	По 4 р.	
18	Підйом на полу пальці, ноги по черзі	8 р.	Ноги по 6 позиції
19	Розтягнення ахіллове сухожилля	30сек.	

Основна частина розрахована на 40 хвилин . Основна частина заняття Simple Ballet це екзерсис біля станка.

Екзерсис (фр. Exercice – «вправа») – комплекс тренувальних вправ, які складають основу уроку класичного танцю.[]

Екзерсис містить вправи для зміцнення та розтягнення м'язів та зв'язок, вправи для корекції постави та балансу.

Основна частина тренування являється набором поточного характеру. Комбінації складаються з основних тренувальних рухів класичного танцю та допоміжних рухів (рис.3.8)

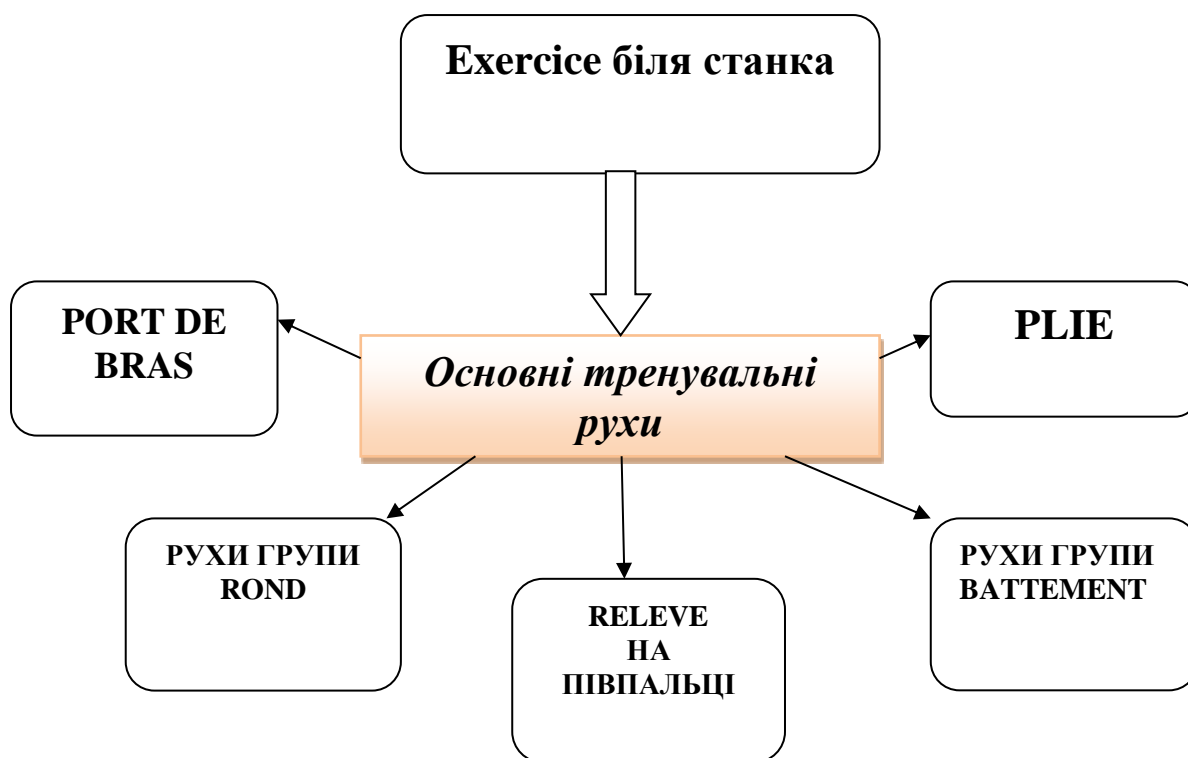


Рис. 3.8 Основні елементи класичного танцю, що використовують в основній частині тренувань

Кожна комбінація різна за будовою, не повторюється та виконує свою функцію в залежності від заданої цілі. Відбувається чергування вправ повільному темпі з ритмічними вправами.

В програмі немає чіткого регламенту черговості вправ як це відбувається в методиці викладання класичного танцю. Але за характером виконання починати треба з більш простих. Поміж заданих комбінацій можна вдатися до легкого розтягнення певних груп м'язів, які цього потребують.

Під час заняття, тренер задає комбінацію, словесно пояснює правильність її виконання, наочно показує, як її робити. Структура основної частини заняття представлена у табл. 3.4.

Таблиця 3.4

**План-конспект основної частини заняття Simple Ballet для жінок
другого періоду зрілого віку (елементарний рівень)**

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Пліє, релєве (півпальці)	3р. зміна позиції	В.П. обличчям до станка, опора дві руки, ноги 1 позиція. 2 пліє – 1 підйом на полу пальці. Теж саме по 2 поз.
2	Пліє	4р, зміна сторони	Глибоке пліє по 2позиції, робоча рука з 2 поз. підіймається в 3 поз.
3	Батман з пліє, стопа на п'ятку. 3 напрями: вперед, в сторону, назад	По 4р. зміна сторони	В.П. опора за одну руку, 1 поз. ніг. відведення робочої ноги, не відриваючи від підлоги, опорна в пліє, робоча стопа ставиться на п'ятку. В.П.
4	Пліє з нахилом корпусу вперед	По 4 р. зміна сторони	В.П. 2 п. ніг невиворітно. Руки 1 поз. Під час присідання корпус нахилиється вперед під кутом 45, рука підіймаються в III п. Спина рівно.
5	Релєве (півпальці)	16р.	В.П. 1 поз., обличчям до станку, опора двома руками. Підйом на полупальці
6	Батман тандю з нажимом і поворотом	4 р. Зміна сторони	В.П. Обличчям до станка за дві руки. Відведення правої ноги в сторону на носок, нажим стопою (поставити всю стопу на підлогу). Потім поворот корпусу від станка в ліву сторону. Права рука тримається за станок. Робоча нога вивертається (широка 4 позиція). В.П.
7	Батман тандю Jete вперед-назад	По 8 р. зміна сторони	В.П. ноги I П. Руки II П. Робоча нога різко відводиться вперед, потім назад на 45. Зміна сторони.
8	Пліє з нахилом корпусу в сторону	По 6 р. зміна	В.П. Ноги широка II п. Тримання однією рукою за опору. Глибоке

		сторони	присідання, робоча рука II п. – Робоча нога заводиться за опорну, присідання. Нахил корпусу в сторону, рука в III п. Зміна сторони
9	Rond		В.П. Опора однією рукою, ноги Iп., робоча рука II п., робоча нога відведена вперед, на підлозі. Колові рухи робочою ногою з вихідного положення до положення відведення позаду, та в зворотному напрямку. Зміна сторони.
10	Port de bras III	1 р. Зміна сторони	В.П. Ноги разом VI п. Опора за одну руку. Робоча рука II п. Нахил вперед, спина рівна, рука підводиться до Iп. Випрямлення, рука IIIп. Прогин назад. В.П. Зміна сторони
10	Розтяжка стегна на станку		В.П. опора за одну руку. Робоча нога на станку вперед. Робоча рука 2 поз. Опорна нога робить пліє, робоча рука підіймається в 3 поз. Напрямок ноги в сторону. Зміна ноги.
11	Гран батман вперед, зігнута робоча нога	8 р. Зміна сторони	В.П. Опора за одну руку. Робоча рука 2 поз. Робоча нога відведена назад. Мах зігнутою ногою вперед на 90 Зміна сторони.
12	Гран батман назад	8 р. Зміна сторони	В.П. Опора обома руками. Робоча нога відведена назад, на підлозі. Опорна на пліє. Махи ногою на 90. Зміна ноги
13	Port de bras VI		В.П. Опора однією рукою, робоча рука 2 поз., робоча нога відведена назад на підлозі. Розтяжка на опорній нозі (глибоке пліє), робоча рука підводиться в 1поз. Випрямлення, рука в III п., перехід з опорної ноги на робочу, опорна тепер попереду на підлозі. Прогин назад. В. П. Зміна сторони.

Заключна частина тренування може містити вільні, імпровізовані танцювальні комбінації наочного прикладу, такі як пордебра, вправи для рук;

2-3 дихальні вправи на середині зали. Заключна частина розрахована на 5 хв., присвячена відновленню та заспокоєнню після тренування.

Під час тренувань з використанням програми на основі класичного танцю важливу роль відіграє правильне дихання.

Дихання повинно бути рівномірним, вдих робиться через ніс, видих – через рот, особливо під час активного навантаження. Не можна затримувати дихання та дихати дуже швидко. Якщо темп дихання збився, краще зупинитися та почати з початку виконувати вправу або з того місця, де зупинились.

Кожну праву починають з вдиху. В залежності від виду вправи, вдих-видих робиться на зміну положення тіла. Якщо виконується танцювальна комбінація, потрібно вибрати комфортний темп дихання для виконавця.

Існують декілька видів та методик дихальної гімнастики, які можна застосовувати наприкінці тренувань:

- Дихальна гімнастика за авторською методикою О.М. Стрельнікової;
- Вправи для дихання за методом К.П.Бутейко;
- Авторська програма для дихання М. Корпан;
- Авторський курс з дихальної гімнастики О.Ю. Шишоніна;
- Східні практики [6, 17, 60].

Виконання вправ дихальної гімнастики різних (з урахування потреб виконавця) в завершенні тренувань з використання програми на основі класичного танцю дасть можливість покращити самопочуття та настрій, заспокоїтись при збудженні, зняти втому, відчутти розслаблення та ефект оздоровлення.

3.5. Вплив авторської фітнес-програми Simple Ballet на психоемоційний стан жінок 36-55 років

В умовах сьогодення людина постійно перебуває в стані неспокою, стресу та відчуває втому, страх, злість, та гірше за все має посттравматичний

стресовий розлад. Тож дуже важливо зберігати не тільки фізичне та психоемоційне здоров'я, а й постійно поповнювати життєву енергію.

Провідні західні та вітчизняні науковці довели, що заняття спортом, фітнесом та творчістю лікують не тільки наше тіло, а й нашу душу. Під час фізичної та творчої діяльності підвищуються ендорфіни – гормони щастя та знижується кортизон – гормон стресу.

У процесі проведення експерименту було запропоновано 12 жінкам, що брали участь у дослідженні, відвідати заняття фітнес-програми Simple Ballet. Метою експерименту було виявити, як заняття Simple Ballet впливають на самопочуття, відчуття самовпевненості, задоволення та настроїв у жіночого контингенту.

У процесі дослідження після занять були проведені бесіди з жінками на тему сприйняття власної особистості та запропоновано пройти онлайн-тести, щоб виявити рівень щастя, настою, самопочуття активності та фрустрації після фізичного навантаження саме за фітнес-програмою Simple Ballet. Середні результати методу САН на поточний момент проходження онлайн тесту вказані в табл. 3.5

Таблиця 3.5

Середні показники за методикою САН (самопочуття, активність, настроїв) після заняття за програмою Simple Ballet

Показник	Активність	Настроїв	Самопочуття
Середнє значення	4,88	5,9	5,46
Мінімальне значення	2,5	4,60	3,7
Максимальне значення	7	7	6,8
Стандартне відхилення	0,92	0,70	0,95

Складаючи тест на наявність та рівень фрустрації після занять за фітнес-програмою Simple Ballet, майже у всіх опитаних жінок на поточний момент фрустрація була відсутня.

Рівень щастя вимірювався засобом онлайн тестування жінками після занять фітнесом за програмою Simple Ballet.

Результати, що вимірювались у відсотках показані на рис.3.8

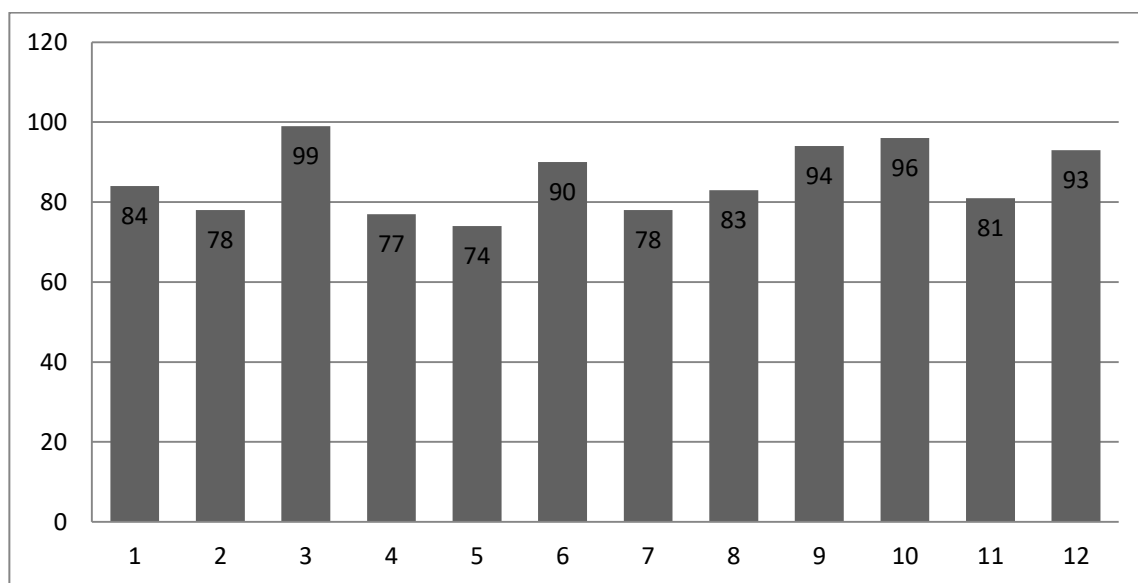


Рис. 3.8 Показники рівня відчуття щастя у жінок віком 36-55 років, (n=12)

Згідно даних опитувань, що досліджують психо-емоційний стан у жінок другого періоду зрілого віку після тренування за авторською програмою Simple Ballet, можна дати оцінку «добре» загальному стану жінок.

Висновки до розділу 3

Результати соціологічного дослідження виявили основні мотиви до занять фітнесом за програмою на основі класичного танцю. Серед яких переконання того, що жінкам подобається класична хореографія та балет. Маркетингове дослідження, що проводилося у м. Києві засвідчило популярність такого напрямку фітнесу та попит серед жіночого контингенту.

Враховуючи мотивацію жінок, їх рівень фізичної підготовки, показники та особливості фізичного стану було створено авторську фітнес програму з елементами класичного танцю Simple Ballet, на основі знань про побудову оздоровчих занять, методики навчання та техніки виконання рухів класичного танцю.

Доведено позитивний вплив тренувань за авторською фітнес-програмою Simple Ballet на психо-емоційний стан жінок другого періоду зрілого віку після її впровадження.

ВИСНОВКИ

1. Фітнес-індустрія, як сфера послуг розвивається дуже стрімко та спрямована на задоволення мотивів та інтересів до занять рухової активністю різних верств населення. Статистика показує, що жінки зрілого віку другого періоду складають значний прошарок відвідувачів суб'єктів фітнес-індустрії, піклуються про власне здоров'я, зовнішній вигляд та психоемоційний стан. Заняття танцями, навички красивих рухів дуже часто залишаються метою жінок, досягненню якої вони можуть присвятити час та зусилля саме у другому зрілому віці. Жінки віком 36-55 років дуже вразливі, мають тягар відповідальності та нестачу вільного часу для себе. В цьому віці можуть відбуватися зміни в організмі, спричинені багатьма факторами. Як наслідок погіршується емоційний стан та відбуваються психо-соматичні розлади. Жінкам неодмінно важливо поповнювати свою життєву енергію. В багатьох жінок спостерігається дитяче захоплення балетом, що й знайшло відображення у бажанні взяти участь у фітнес-програмах на основі класичного танцю, таких як, Body Ballet, Barre, Port de Bras.

2. Вивчення мотивації до занять із елементами класичного танцю, дозволило визначити, що провідними мотивами занять є корекція фігури, підтримання гарної форми фізичної та зміцнення здоров'я, що в принципі не відрізняється від мотивації до інших видів фітнесу, в класичній хореографії в той час жінок приваблює краса та витонченість рухів та покращення пластики тіла. Особливістю фізичного стану жінок, які обрали участь у фітнес-програмі на основі класичного танцю є високі вимоги до власного рівня фізичної підготовленості, переважна відсутність надлишкової маси тіла, за результатами ІМТ=20,68; показники функціонування серцево-судинної системи відповідають віково-статевим нормам ЧССсер=71,08уд/хв; Індекс Робінсона =79,97 у.о., що було враховано при розробці фітнес-програми.

3. Беручи до уваги власний досвід та знання, провівши аналіз спеціальної літератури, виконавши ряд досліджень, дослідивши попит фітнес

споживачів, було виявлено необхідність розробки нової авторської програми на основі класичного танцю для жінок другого періоду зрілого віку.

Фітнес-програма Simple Ballet на основі класичного танцю створена задовольнити потреби оздоровлення, самовпевненості, покращення настрою та свого роду рекреації жіночого контингенту другого періоду зрілого віку.

Враховуючи дані, отримані в результаті соціологічного, антропометричного, фізіологічного, психологічного досліджень, розроблено оптимальні та адекватні схеми тренувань трьох рівнів: елементарний, середній, складний, залежно від виду навантаження та складності комбінованих рухів. В кваліфікаційній роботі представлений приклад заняття елементарного рівня.

4. Спираючись на власний досвід практики класичного танцю, вивчення методик та відеоматеріалів, аналізуючи відгуки фітнес споживачів вже існуючих фітнес-програм з елементами балету, можна зробити висновок, що вправи класичного танцю та їх комбінації являються багатофункціональним навантаженням та вважаються доцільними для оздоровлення після травмування, народження дитини й покращення самопочуття.

Досліджуючи побудову, специфіку та методику викладання уроків класичного танцю, дійшли висновку, що екзерсис біля станка повинен стати прикладом та основою композиції всього тренування в авторській програмі Simple Ballet. Упорядковуючи модель тренувань зважали на основні складові уроку класичного танцю: упорядкованість основних елементів класичного танцю; головний інвентар – балетний станок; використання музичного супроводу, який виконує терапевтичну функцію; концепція правильного дихання; поступове ускладнення навантажень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александрова НА. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. Санкт-Петербург: Планета музыки; 2011. 622с.
2. Бауэрс М.Х. Балетные тренировки дома. Фитнес на основе балетной школы. Москва: Эксмо; 2016. 272с.
3. Беляк ЮІ. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом. Спортивна медицина. 2014;(1): 80-86.
4. Білецька В.В. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум. В.В.Білецька, І.Б. Бондаренко. Київ: НАУ; 2013. 52 с.
5. Бреан А, Ске ГС. Музыка и мозг. Как музыка влияет на эмоции, здоровье и интеллект. Москва: Альпина Паблишер; 2020; 295 с.
6. Бутейко КП. Дыхание по бутейко. Москва: АСТ; 2009; 136 с.
7. Ваганова АЯ. Основы классического танца. 6. Санкт-Петербург: Лань; 2000. 192с.
8. Вандербург Х. Смешанные тренировки: фитнес, йога, пилатес и барре. Минск: Попурри; 2018. 336с.
9. Васірук СО. Класичний танець: навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / С. О. Васірук. 2-ге вид., переробл. Та допов. Івано-Франківськ: Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника; 2011. 259 с.
10. Гончаренко ЮВ. Хореографія: основи класичного танцю: навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Ю. В. Гончаренко, О. А. Єрмакова ; Вищ. держ. навч. закл. "Запоріж. нац. ун-т" М-ва освіти і науки, молоді та спорту України. Запоріжжя : ЗНУ; 2012; 238 с.
11. Довгань НЮ. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. Київ: Київ. нац. торг.-екон. ун-т; 2016; 415 с.
12. Довгань НЮ. Фітнес-технології фізичного виховання у закладах вищої освіти : навч. посіб. Ірпінь: Університет ДФС України; 2020; 357 с.

13. Єракова ЛА, Мацак АІ, Пальнікова М Особливості способу життя та рухової активності жінок зрілого віку із надлишковою масою тіла Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. 4 (134) 21:42-45.
14. Зав'ялова ОК. Історія балетного мистецтва: від витоків – до початку ХХ ст. 2-ге вид. Суми: Мрія; 2014; 114 с.
15. Зінченко ВБ, Усачов ЮО, Білецька ВВ. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. для студентів ВНЗ. Київ: НАУ; 2014; 219с.
16. Ивлева ЛД. Анатомия и биомеханика в хореографии: учеб. пособие. Челябинск: ЧГИК; 2017; 81 с.
17. Йегер С. Большая книга 15-минутных тренировок для женщин. Минск: Попурри; 2013; 400
18. Кашуба В, Гончарова Н, Ткачова А. Теоретичні та практичні аспекти корекції порушень постави жінок зрілого віку з урахуванням типу тілобудови в процесі занять оздоровчим фітнесом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021;(2):40-50.
19. Кашуба В. Із досвіду використання фітнес-технологій, спрямованих на корекцію тілобудови людини. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018; (1): 131-138.
20. Клемансо ЖП, Делаویه Ф. Анатомия фитнеса. Минск: Попурри; 2013. 144с.
21. Клемм А. Балетный класс. Москва; 2019. 120с.
22. Кожокар МВ, Ківерник ОВ. Фітнес з методикою викладання: навч.-метод. посіб. Чернівці: Чернів. нац. ун-т; 2018; 78 с.
23. Кравцова, А. І. Кізіма О. О.Фітнес – як складова частина навчального процесу : навч. Посіб: Одеса: Південноукр. нац. пед. ун-т; 2020. 242 с.
24. Красовская ВМ. Западноевропейский балетный театр. Очерки истории. Романтизм. Москва: Лань; 2008. 145 с.

25. Крупеня СВ. Оздоровчий фітнес : курс лекцій. Київ: Університет "Україна"; 2020; 221 с.
26. Лаврентьєв ОМ, Головащенко РВ, Крупеня СВ, Гулай ВС, Довженко ЮО. Танець як форма психологічного розвантаження. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. 6 (151) 22:81-86.
27. Либман Х. 1500 стретчинг-упражнений: енциклопедия гибкости т движения. Москва: Бомбора; 2021. 728с.
28. Малинський ІЙ. Теорія і методика викладання оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Ірпінь: Університет ДФС України; 2020; 221 с.
29. Маркевич ЛА. Мистецтво балетмейстера : навч.-метод. посіб. для студентів спеціальності 024 Хореографія освіт. ступ. "Бакалавр". Рівне: О. Зень; 2019; 164 с.
30. Нагорна АЮ, Андрєєва ОВ, Лишевська ВМ. Корекція показників фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку з надлишковою масою тіла в процесі занять оздоровчим фітнесом. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт. 2020; (7(127)): 129-135 с.
31. Новерр ЖЖ. Письма о танце. Пер. с фр. под ред. Гвоздева АА. 2-е изд., испр. Санкт-Петербург: Лань; 2007; 384 с.
32. Одіяка ЛВ, Баришок ТВ. Покращення якості життя при використанні засобів фізичної терапії з корекції зайвої ваги у жінок. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2020; (1(121)): 76-79.
33. Осадців Т. П. Спортивні танці: Навчальний посібник. -Л.:ЗУКЦ, 2001.- 340с.
34. Осіпов В. Оптимізація фізичного стану жінок зрілого віку засобами інноваційних фітнес-технологій. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. 2012; 4 (20): 305–309 с.
35. Пугач НВ. Оздоровчо-тренувальна програма (урок) з оздоровчого фітнесу. Лекція для навч. дисц. Фіз. вих-ня. Львів: ЛДУФК; 2019; 14

36. Петренко НБ. Вплив занять з елементами танцювальних вправ на когнітивні функції дітей 4-6 років з мовними відхиленнями [автореферат] Київ: НУФВСУ; 2018. 20 с.
37. Ревская Н. Классический танец. Музыка на уроке. Экзерсис. Санкт-Петербург: Композитор; 2004; 64
38. Рехліцька АЄ, Білоусенко ІВ. Рухи класичного танцю у схемах : навч.-метод. посіб. для студентів ВНЗ спец. "Хореографія". Херсон: ХДУ; 2014; 70 с.
39. Романенко НИ. Содержание физической подготовки женщин 35-45 лет с использованием различных видов фитнеса на основе учета соматотипа [автореферат]. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма; 2013. 24 с.
40. Савіна СО. Сучасні фітнес-програми оздоровчої спрямованості : навч. посіб. Харків: ФОП Бровін ОВ; 2020; 194 с.
41. Савіна С, Подрігало О. Вплив комплексної фітнес-технології на психоемоційний стан жінок другого зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019; 6(к):84-88.
42. Скальковский К. История мирового балета. Москва: Просвещение; 2022; 208
43. Сосіна ВЮ. Хореографія в спорті : навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2021; 276, [1] с.
44. Степанюк СІ, Коваль ВЮ, Ткачук ВП, Ломака ЖМ, Грабовський ЮА, Харченко-Баранецька ЛЛ. Вплив занять засобами сучасних фітнес-технологій на фізичну працездатність жінок. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2021; (4(134)): 106-109.
45. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання/ За ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література; 2012. 392 с.

46. Теорія і методика фізичного виховання. Т.2. Методика фізичного виховання різних груп населення/ За ред. Круцевич Т.Ю. Київ: Олімпійська література; 2012. 368.
47. Терещенко В, Лівак П, Вятоха В, Франків Д, Науменко І. Вплив музики на психоемоційний стан студентів під час тренувальної діяльності. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021; 8(139): 97-100.
48. Хаас ЖГ. Анатомія танца. Новая редакция. Иллюстрированное пособие по развитию гибкости, мышечного тонуса и силы. Минск: Попурри; 2020. 296с.
49. Хоманс Д. История балета. Ангелы Аполлона. Москва: АСТ; 2020. 592с.
50. Цветкова ЛЮ. Методика викладання класичного танцю: підруч. для студ. вузів. Київ: Альтерпрес; 2005. 324с.
51. Цигановська Н, Гончар В, Батулін Д. Фізична активність як засіб зняття психоемоційної напруги. Харківська державна академія культури. 2021; (1):192-195.
52. Фирилева ЖЕ, Сайкина ЕГ. Са-фи-данс. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Спб.: Детство-пресс; 2006. 352 с.
53. Чеверда АО. Побудова фітнес-програми з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку [дисертація]. Киев: НУФВСУ; 2020. 219 с.
54. Чеховська ЛЯ. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського; 2019; 294 с.
55. Шишкіна ОМ. Вплив занять фітнесом на психофізіологічну сферу жінок. Слобожанський науково-спортивний вісник . 2012; (5): 111–113.
56. Школа ОМ. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навч. посіб. Харків: Бровін О. В; 2017; 215 с.
57. Ячнюк М, Ячнюк І, Ячнюк Ю, Городинський С. Сучасні фітнес технології в оздоровчо-рекреаційній діяльності жінок середнього віку.

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2020;(7):180-184.

58. Янаева Н.Н. Хореография. Учебник для начальной хореографической школы. – М.: Релиз. - 2004. – 340 с.

59. Drozdovska S, Andrieieva O, Yarmak O, Blagii O. Personalization of health-promoting fitness programs for young women based on genetic factors. Journal of Physical Education and Sport. 2020;20:331-7. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s1046>.

60. Pirogova K.I., Mikitchik O.S., Martynyuk O.V. Features of the physical condition of women of the first period of adulthood. Health, sport, rehabilitation. 2020. 6(2). P. 63-72 <http://dx.doi.org/10.34142/HSR.2020.06.02.07>

61. Schroeder Krista, Ratcliffe Sarah J and other Dance for Health: An Intergenerational Program to Increase Access to Physical Activity RESEARCH ARTICLE VOLUME 37, P29-34, NOVEMBER 2017 <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2017.07.004>

62. Williams J, Ramsey V. The need for law enforcement wellness interventions: A critical review [Internet]. Sport Journal. 2017;21.p. 124-128

63. <https://www.tviysvit.com.ua/balet-dlia-doroslykh-zhinok-10-perevah/>

64. <https://www.barreandbalance.com/>

65. <https://andrealeighrogers.com/workout/>

66. http://irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/StudM_2012_3_5.pdf

67. <https://ksuonline.kspu.edu/mod/resource/view.php?id=16746&forceview=1>

68. <https://one-life.lviv.ua/ru/blog/stili/bodi-balet-%E2%80%93-shho-ce-i-chim-vidriznyaetsya-vid-klasichnogo-baletu-korist-body-ballet>