

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»

**ТЕХНОЛОГІЇ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ:
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

*Колективна монографія
за загальною редакцією проф. Л.М. Рибалко*

TECHNOLOGIES HEALTH-SAVING

*A collective monograph
according to the general editing by prof. L. Rybalko*

орієнтованого образования. *Педагогика*. 2005. №9. С. 33–36.

23. Репкин В. В., Репкина Г. В., Заика Е. В. О системе психолого-педагогического мониторинга в построении учебной деятельности. *Вопросы психологии*. 1995. №1. С. 13–25.

24. Смирнов И.Н. Здоровье человека как философская проблема. *Вопросы философии*. 1985. №7. С. 83-93.

25. Сучасний тлумачний словник української мови : 60000 слів [за заг. ред. В. В. Дубічинського]. Харків : ВД «Школа», 2008. 832 с.

26. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. Москва: Наука, 1961. 312 с.

27. Формування здорового способу життя : навч.посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців/ кер.авт.кол. О.Яременко; О.Вакуленко, Л.Жаліло, Н.Комарова та ін. Київ: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. 168 с.

28. Хруцкий К. С. Аксиологический подход в современной валеологии: Автореф. дис. ... канд. филос. наук: 09.00.13. Великий Новгород, 2000. 25 с.

29. Черпінський М. В. Наукова організація праці в школі. Київ: Рад. школа, 1972. 126 с.

30. Яковишина Т. В., Сарнавська О. В. Педагогічні умови застосування креативної технології «тайм-менеджмент» в умовах вищого закладу освіти. *Збірник наукових праць [Херсонського державного університету]. Педагогічні науки*. 2018. Вип. 81(2). С. 240-244.

31. Colcombe S., Kramer A. F. Fitness effects on the cognitive function of older adults: a meta-analytic study. *Psychological science*. 2003. Is. 4. Vol. 2. Pp. 125-130.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ АЕРОБІКИ ЯК ЗАСОБУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЖІНОК

Тетяна Синиця, Сергій Синиця

Згідно із Законом України «Про фізичну культуру і спорт» [136], фізкультурно-оздоровча діяльність, що спрямована на зміцнення і підтримку функціональних можливостей організму, відновлення працездатності різних категорій населення, і зокрема жінок першого зрілого віку, здійснюється у навчальній, виробничій та соціально-побутовій сферах.

Сучасні програми з оздоровчої аеробіки успішно впроваджуються в діяльність фізкультурно-оздоровчих груп, фізкультурно-спортивних товариств, клубно-спортивних та спортивно-оздоровчих об'єднань, що функціонують на базі закладів освіти, підприємств і організацій, а також в якості фітнес-клубів і центрів здоров'я [182]. Як зазначає В. А. Товт із

співавторами, заняття з оздоровчої аеробіки можуть здійснюватися самостійно або під керівництвом спеціаліста у неформальних групах за місцем проживання чи масового відпочинку, у спеціальних рекреаційних місцях (бази відпочинку, профілакторії, лісопаркові зони, туристичні бази тощо) [188]. На нашу думку, оздоровча аеробіка, спеціально організована у рамках групових або індивідуальних (персональних) занять, спрямована на задоволення різних фізкультурно-спортивних та оздоровчих інтересів широких верств населення і орієнтована здебільшого на оздоровчо-кондиційний результат.

Численними дослідженнями [17, 91, 96, 156] доведено, що в процесі занять оздоровчою аеробікою, які користуються популярністю у жінок першого зрілого віку, покращуються показники фізичних якостей, функціонального стану, розумових процесів (пам'яті, уваги), працездатності, спостерігаються позитивні зрушення емоційної сфери, психічних станів (надмірне збудження, перевтомлення), росто-вагових показників.

Узагальнення напрацювань учених [88] дозволяє стверджувати, що оздоровча аеробіка впливає на всі системи організму людини, зокрема кровообігу, респіраторну, опорно-руховий апарат (м'язи, кістки, суглоби, зв'язки і сухожилля), травну, нервову, ендокринну, імунну, лімфатичну, репродуктивну, покривну тощо.

Водночас аналіз науково-методичної літератури, узагальнення досвіду роботи провідних зарубіжних і вітчизняних фахівців щодо впровадження оздоровчої аеробіки серед жіночого контингенту засвідчив, що важливим чинником залучення до занять жінок першого зрілого віку є ефективні сучасні програми, які сприяють покращенню зовнішнього вигляду, підвищенню працездатності, зниженню емоційної напруги та психічної перевтоми [208, 211].

У ході наукового пошуку встановлено, що в сучасних умовах розвитку фітнес-індустрії існує чимало методик використання різних видів аеробіки з оздоровчою метою, які довели свою ефективність у роботі з жінками першого зрілого віку.

Так, у дослідженнях Н. Зінченко [57], Л. Ляховець [100], В. Осіпова [123] обґрунтовано позитивний оздоровчий вплив засобів аква-аеробіки на організм жінок, зумовлений активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною ємністю виконуваної роботи, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату, наявністю стійкого ефекту загартування. Зокрема, В. Осіповим [123] запропоновано та доведено ефективність оздоровчої технології на прикладі аква-аеробіки із жінками першого періоду зрілого віку. Автором встановлено, що заняття аквафітнесом сприяють поступовій оптимізації

функціонального стану та підвищенню рівня фізичного здоров'я жінок 21–35 років, зростанню абсолютних і відносних показників аеробних можливостей, зменшенню маси тіла за рахунок жирового компоненту, збільшенню фізичної працездатності і покращенню психоемоційного стану.

О. Шишкіна, А. Мулагільдіна [203] в ході визначення впливу фітнес-аеробіки на стан жіночого організму дійшли висновку щодо збільшення у жінок першого зрілого віку в процесі таких занять функціональних можливостей вегетативної та серцево-судинної систем, здатності виконувати підвищені фізичні навантаження. Отримані дані свідчать також про позитивну динаміку як до аеробної, так і до анаеробної продуктивності при м'язовій діяльності, а отже, до підвищення працездатності. На думку вчених, оздоровчий ефект занять фітнес-аеробікою полягає в загальнофізичному впливові на організм жінок першого зрілого віку, підвищенні обміну речовин, активізації імунних сил організму, а також профілактиці серцево-судинних захворювань, корекції постави, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату, позитивному впливі на психоемоційний стан.

Н. О. Савитською та Г. В. Блажиєським [145] з'ясовано, що заняття ритмічною гімнастикою, яка містить широкий арсенал вправ за спрямованістю дії на організм (вправи, що впливають на серцево-судинну і кардіореспіраторну системи; вправи для м'язів і суглобів поясу верхніх і нижніх кінцівок, тулуба; вправи, дія яких спрямована на нервову систему методами релаксації), сприяють покращенню загального самопочуття, підвищенню працездатності, зменшенню маси тіла у жінок 25–35 років. На думку дослідників, ефективність ритмічної гімнастики у фізкультурно-оздоровчій роботі з жінками першого зрілого віку можлива за умови нормування навантаження за рахунок темпу виконання вправ та кількості серій згідно з рівнем фізичної підготовленості, включення інтервалів відпочинку з вправами на розслаблення.

У свою чергу, І. Я. Бродська зі співавторами [21] обґрунтували можливість та експериментально підтвердили ефективність кондиційного тренування жінок першого зрілого віку засобами бодібілдингу. Запропонована авторами програма передбачала традиційну структуру заняття (підготовча, основна та заключна частини) і включала вправи на гнучкість, локальну і регіональну м'язову силу з невеликим навантаженням і невисокою амплітудою, бігові, стрибкові, обертальні рухи, стретчинг, дихальні і релаксаційні вправи. У жінок, що займалися за експериментальною програмою, підвищилися показники силової витривалості м'язів черевного пресу, зменшилися розміри обхвату талії та вміст жирового компоненту тіла. Також було констатовано позитивні зміни

суб'єктивного характеру (покращення апетиту і сну, прилив сил і бадьорості, підвищення емоційного фону і бажання тренуватись).

Дослідженнями В. Завійської [52] встановлено, що у процесі систематичних занять шейпінгом у жінок першого зрілого віку також відбуваються позитивні зміни. Зокрема, зменшуються обхватні розміри частин тіла, шкірно-жирові складки, помітно знижуються показники маси тіла та ризик захворювань, пов'язаних із ожирінням (серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату тощо).

За даними досліджень Ф. І. Загури, О. М. Лесько, Л. В. Козіброди [54], Ю. Томіліної [188], в процесі тренувань за системою Пілатес у жінок спостерігалися такі позитивні тенденції, як нормалізація маси тіла, покращення психоемоційного стану (активності та настрою), підвищення силової витривалості і гнучкості [223]. Також під дією оздоровчих занять у жінок першого зрілого віку підвищилися показники дихальної та серцево-судинної систем, фізичної працездатності, знизилася больові відчуття у шийному та поперековому відділах хребта.

Наукова новизна дослідження А. М. Жерносек [48] полягає в обґрунтуванні методики застосування степ-аеробіки в оздоровчому тренуванні жінок першого зрілого віку з урахуванням рівня фізичної підготовленості. Автором визначено умови забезпечення оздоровчого впливу степ-аеробіки на функціональний стан жінок (регулювання фізичного навантаження, дозування та чергування вправ залежно від рівня підготовленості).

Ю. Ю. Мосейчук та О. О. Мороз [115] довели позитивний вплив рекреаційно-оздоровчих занять за системою хатха-йоги на показники фізичного та психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку. Позитивні зміни отриманих результатів дозволяють стверджувати, що експериментальна програма оздоровчих занять за системою хатха-йоги сприяла зміцненню серцево-судинної системи та зниженню ймовірності захворювань атеросклерозом та іншими захворюваннями судин і серця, збільшенню функціональних можливостей киснево-забезпечуючої системи; підвищенню внутрішнього, психологічного комфорту жінок, які займалися, і відповідно більшу стійкість до стресів та значний потенціал збереження особистого здоров'я.

Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження дозволяє стверджувати, що сучасні фахівці зацікавлені в пошуках нетрадиційних методів оздоровлення жінок першого зрілого віку, зокрема в процесі комплексного використання двох і більше видів оздоровчої аеробіки.

Так, О. С. Губаревою [33] розроблено та апробовано комплексну уніфіковану технологію використання популярних видів оздоровчої

гімнастики (аеробіки, ритмічної гімнастики, шейпінгу, каланетики) в процесі оздоровчих тренувань жінок першого зрілого віку. Автором була запропонована уніфікована структура занять оздоровчою гімнастикою, що містить вісім блоків різної цільової спрямованості: підвідний, аеробний, танцювально-хореографічний, корегуючий, профілактичний, релаксаційний, додатковий та довільний, які в сукупності охоплювали все коло завдань оздоровчого тренування. Вибір вправ у кожному блоці визначався спрямуванням на зміцнення і відновлення важливих морфо-функціональних систем – серцево-судинної, дихальної, опорно-рухового апарату (хребет, шия, стопа, зв'язково-суглобовий апарат, м'язи тазового дна, черевний прес), а також важливих для жінок з естетичного боку зон – грудей, талії, гомілок, рук. Заняття за уніфікованою методикою дозволили поліпшити форму тіла і позитивно вплинули на морфологічний статус жінок: зниження маси тіла, зменшення обхватних розмірів (талії, живота, стегон), збільшення екскурсії грудної клітини; покращення показники функціонального стану (нормалізація артеріального тиску, поліпшення самопочуття, зниження ступеня ризику серцево-судинних захворювань, приріст аеробного потенціалу); поліпшення показників основних рухових якостей (гнучкості, швидкості, швидкісної і швидкісно-силової витривалості) функцій вестибулярної стійкості і рівноваги.

У свою чергу, в результаті експериментальних досліджень Л. М. Буковою, І. А. Ковальською, А. В. Расолько [23] доведено корекційний ефект на стан здоров'я жінок першого зрілого віку інтегративної фітнес-програми, що поєднує вправи степ-аеробіки, танцювальної аеробіки, силового тренінгу і стретчингу. У результаті регулярних занять у жінок збільшилася сила і потужність дихальних м'язів, підвищилася життєва ємність легень, виникли сприятливі умови для виконання м'язової роботи, нормалізувалася маса тіла.

С. В. Сологубовою [177] доведено покращення фізичного стану жінок 21–35 років в процесі фізкультурно-оздоровчих занять за індивідуальними програмами на основі раціонального поєднання вправ на розтягування, аеробіки та інших видів фітнесу упродовж менструального циклу з урахуванням гормонального фону. Зокрема, в учасниць експерименту набули значного розвитку такі фізичні якості, як динамічна сила, швидкісно-силова витривалість, гнучкість.

За результатами порівняльного аналізу окремих показників фізичного стану жінок першого зрілого віку під комплексним впливом занять фітбол-аеробікою та фітбол-гімнастикою В. В. Самошкін, О. Ю. Лядська, Н. М. Денісенко, Н. Ю. Ряпасова [149] довели, що заняття даними видами оздоровчої аеробіки з урахуванням індивідуальних антропометричних

показників жінок сприяють корекції їх тілобудови. Автори пропонують використовувати поєднання безударних фізичних навантажень на опорно-руховий апарат з акцентуванням на розвиток сили м'язів спини та проблемних зон фігури (залежно від типу, ступеня ожиріння, розподілу жиру) з раціональним харчуванням, що базується на оздоровчих принципах. У жінок, які взяли участь в експерименті, відзначено достовірне покращення показників фізичного стану, що впливають на візуальну оцінку статури, а саме: зменшився обхват талії та стегон; знизилась загальна маса тіла, нормалізувався до фізіологічної норми вміст вісцерального жиру в організмі.

М. Р. Батіщева [5] з метою попередження передчасного старіння організму жінок зрілого віку запропонувала експериментальний комплекс оздоровчого впливу з включенням вправ ритмічної гімнастики, плавання, елементів йоги, рухливих ігор, вправ ігрового характеру, дихальної гімнастики, загартовування, відвідування сауни, психотерапії (аутотренінг, психотехніка, елементи медитації), масажу і самомасажу, раціонального харчування.

Таким чином, напрацювання вчених у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи з жінками першого зрілого віку дозволили переконатись у тому, що увага фахівців здебільшого зосереджена на динаміці показників функціонального стану організму, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, корекції статури, зниження маси тіла під дією оздоровчої аеробіки. Попри значну кількість робіт, наразі відсутнє наукове обґрунтування методики комплексного відновлення психофізичних та функціональних резервів організму жінок 21–35 років на засадах єдності духовного, психічного і фізичного здоров'я.

Сучасна система фізичного виховання включає величезний об'єм засобів рухової активності, що постійно розширюється. Разом з різноманітними видами побутової рухової діяльності вони створюють необхідні передумови для формування оптимальних програм рухової активності людей різного віку, статі, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, інтересів [133].

У сфері фітнес-індустрії наразі спостерігається виникнення та поширення інноваційних процесів. Зокрема, варто відзначити активне застосування комплексного підходу до створення оздоровчих програм, який отримав в США назву «версе-тренінг» (*versa training*).

Аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що науковці виокремлюють два напрями в галузі сучасного оздоровчого фітнесу: європейський та східний, що мають відмінності в ментальності, філософії, а також національні особливості, які проявилися і в застосуванні фізичних вправ [56]. Утім, останнім часом спостерігається взаємопроникнення цих

двох систем, що виявилось у виникненні інноваційного напрямку оздоровчої аеробіки – ментального фітнесу, який базується на нерозривному зв'язку тіла і свідомості людини. Як зазначає В. Г. Саєнко [146], специфічною рисою цього напрямку є наявність власної філософії, що полягає у напрацюванні відчуття «власного тіла», поєднання дихання, вправ та образів, що формуються в уяві. Саме таку назву мають сучасні оздоровчі програми «Розумне Тіло» (Mind & Body).

Зважаючи на окреслені тенденції, вважаємо, що в сучасних умовах розробка комбінованої програми тренування, яка поєднує в собі засоби класичної аеробіки та ментального фітнесу може бути альтернативою існуючим методикам оздоровлення жінок першого зрілого віку. На думку Ж. А. Іванової [59], вирішальною умовою ефективної реалізації жінкою виробничих, громадських, політичних, сімейних, репродуктивних та виховних функцій є наявність загальної високої працездатності, що базується на міцному соматичному і психічному її здоров'ї.

Відомо, що аеробіка – це тривалі вправи середньої інтенсивності, при яких організм достатньою мірою споживає кисень [62]. У дослідженнях Є. Б. М'якинченко, М. П. Шестакова [116] обґрунтовується положення, що техніка рухів охоплює такі види вправ, як підскоки й підскакування, рухи з різних положень, хвилеподібні рухи корпусом, плечима, руками, переступання, перебіжки, підйоми на носки, рухи стегнами. У заняттях широко використовується хореографія рук, сполучені елементи (зупинки, збій ритму), а також переміщення, повороти, стрибки, біг. Багато рухів запозичено з народних танців (самба, мамба, меренга тощо), відтак заняття аеробікою містять у собі елементи різних танцювальних культур: балету, танго, джазу, стріту, репу, хіп-хопу. Заняття як правило, складається з розминки, основної й заключної частин. Звуковий ритм впливає на психічну сферу людини своєю музичністю. Єднання ритму рухів та ритму музики має велике емоційне та м'язове задоволення. Музика підказує рухи, а рух у свою чергу, допомагає зрозуміти музику та виразно передати її через створення музично-ритмічного образу. Саме у таких рухах зливаються тіло і дух [95, 143]. Водночас музична аеробіка найбільш повно відповідає фізіологічним та психологічним особливостям жіночого організму. Задоволення від ритмічних рухів та вправ супроводжується значними фізіологічними змінами в організмі, поліпшенням дихання, кровообігу серцево-судинної системи. Такі заняття збуджують нервову систему і пов'язані з інтелектуальними та вольовими процесами [63, 127].

Отже, заняття аеробікою забезпечують, у першу чергу, швидкий темп рухів, зумовлений музичним ритмом; по-друге, підвищення амплітуди рухів рук, ніг та тулуба із включенням у роботу багатьох м'язових груп.

У свою чергу, ментальний фітнес належить до так званого «м'якого» фітнесу, оскільки його основними засобами є прийоми релаксації та медитації, вправи на концентрацію уваги, дихальні вправи тощо) [40].

На думку О. В. Сапожнікової [150], Н. Ю. Довгань, К. О. М'ясоєденкова, М. Ю. Короп [40], до таких програм належать йога, китайська гімнастика у-шу та її різновиди, європеїзовані програми Пілатеса, Фельденкрайза, Лобана, Александера, Калан Пінкней (каланетика) та інші, в яких широко застосовуються принципи східних оздоровчих систем (зокрема, активне включення психічної діяльності, концентрації уваги до роботи м'язів і діяльності внутрішніх органів на основі релаксації та медитації) [205, 223].

Своєю чергою, вітчизняні науковці [138, 179] розглядають ментальний фітнес як специфічний напрям оздоровчої аеробіки з психічно-регулюючою спрямованістю і відносять до цього виду такі програми, як: стрейтчинг, йога, пілатес, тай-чі. На їх думку, ментальний фітнес призначений для розвитку окремих функцій організму й концентрації уваги, розвитку гнучкості, рухливості у суглобах, координації рухів [179, 193].

Зокрема, аналіз наукової літератури показав, що заняття йогою (фітнес-йога, йога-аеробіка) допомагають досягти емоційного балансу, гарного настрою та самопочуття, адже основна увага приділяється активному включенню психічної діяльності, концентрації уваги до роботи м'язів і діяльності внутрішніх органів. Останнім часом стала популярна «активна йога» (йогалатес, power yoga), в якій асани об'єднані у своєрідні блоки, що виконуються без пауз відпочинку під спокійну музику [150, 205]. Вправи за системою йоги під час рекреаційно-оздоровчих занять впливають на кожну частину тіла, адже розтягуючи й тонізуючи м'язи та суглоби, хребет і всю кісткову систему, вони здійснюють вплив не лише на зовнішні частини тіла, але й на внутрішні органи, залози та нервові закінчення, що є досить важливим фактором для покращення стану здоров'я [17, 138]. Так, практика асан включає в себе розвиток опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем, удосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних, моральних, інтелектуальних і волевих якостей і використовує статичний і динамічний режими виконання вправ. Практика пранаями включає в себе різні дихальні вправи при заняттях «асан» (положень тіла) і окремо. Зараз йога та її різновиди, як система рекреаційно-оздоровчих занять набуває все більшої популярності й визнання серед жінок першого зрілого віку [138].

Китайська гімнастика у-шу спрямована на розвиток фізичних якостей, навчання руховим умінням і навичкам, удосконалення таких психічних процесів, як уважність, концентрація уваги і усвідомленість рухів. В основу

її покладено прийоми кулачного бою і фехтування, різні види традиційної акробатики, дихальної гімнастики і психорегулюючі вправи. Заняття у-шу доступні людям будь-якого віку і різного рівня фізичної підготовленості, сприяють розвитку сили, гнучкості, координації рухів, витривалості, мають більше оздоровче значення і позитивний психофізичний вплив [71]. Встановлено, що жінки зрілого віку надають перевагу гімнастиці у-шу та її різновидам як засобу зміцнення і підтримки здоров'я, покращення статури, зниження стресу [102].

Різновидом гімнастики у-шу є гімнастика тай-чи, що поєднує в собі елементи самооборони стародавнього бойового мистецтва і плавні рухи танцю. У процесі занять ефективно вирішуються завдання саморегуляції і відновлення функціонального стану центральної нервової системи, також різних впливів на суглоби, м'язи та сухожилля, комплексний вплив вправ на весь організм [98].

Загалом для східних оздоровчих систем притаманні такі особливості: 1) релігійно-філософські основи; 2) ритуальність й образність оформлення занять; 3) спроба глибокого осмислення рухів тіла та їх взаємозв'язок із внутрішніми процесами, що відбуваються в організмі під час виконання вправ, оцінкою відповідних відчуттів; 4) сувора регламентація дій, поз і їх з'єднань, що відповідає канонам тієї або іншої системи; 5) використання прийомів психічної саморегуляції (концентрація уваги на точці, уявне промовляння дій, образність в адресації конкретному органу або функціональній системі, вольовий перерозподіл напружень та розслаблень та ін.); 6) наявність переліку правил-вимог, які визначають манеру та стиль поведінки під час занять [175].

У основу пілатесу німецький лікар та тренер Джозеф Пілатес поклав 34 базових вправи. Натепер відроджена і модернізована система налічує вже близько 500 вправ. Головними завданнями пілатесу, на думку науковців, є виправлення постави та зменшення болю у спині, збільшення рухливості суглобів, нормалізація маси тіла, досягнення внутрішнього спокою, покращення самопочуття, підвищення настрою тощо. При цьому суть методу полягає в отриманні задоволення від вправ при їх виконанні, а філософія методу лежить у площині досягнення здоров'я через рівновагу фізичних, розумових та духовних якостей [45, 189]. Основними засобами пілатесу є вправи на розтяжку і зміцнення м'язів різного рівня складності [49, 218].

Заняття пілатесом спрямовані на підтримку оптимального рівня розвитку фізичних якостей, досягнення внутрішнього балансу, зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування постави та

корекцію фігури, профілактику патологічних станів та профзахворювань, виховання естетичних навичок, психопрофілактику, психокорекцію, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору стресам, поліпшення самопочуття та психоемоційного стану тих, що займаються [53, 158]. Характерна особливість пілатесу – усвідомлене плавне виконання вправ у повільному темпі, концентрація уваги, акцент на диханні, самовдосконалення в процесі тренування та, головне, заняття за вказаною методикою практично не мають протипоказань, що зумовлює його поширення серед жінок зрілого віку [189].

За засобами, що використовуються під час тренувань, займатися пілатесом можна як без обладнання, так і з обладнанням. Пілатес без обладнання називають matwork (робота на маті). Пілатес з обладнанням в свою чергу розподіляється на тренування з малим обладнанням, до якого відносяться ізотонічні кільця, малі та великі м'ячі, так звані фітболи, гантелі, гумові амортизатори тощо, а до великих – спеціальні тренажери [54]. Специфічною особливістю цих тренажерів є необхідність втримання рівноваги за відсутності жорсткої фіксації опори, що потребує додаткових зусиль при виконанні вправ, внаслідок чого потрібно задіяти багато мілких м'язів, які не беруть участь у звичайних тренуваннях. Серед тренажерів найбільш поширеним є Реформер (Reformer), який дозволяє завчасно задати безпечну та найбільш ефективну траєкторію рухів з урахуванням анатомічних особливостей людини. Заняття на комбінованому тренажері Каділак (Cadillac), так званої Реформер-трапеції, передбачає використання внутрішньої енергії задля підняття та переміщення ваги свого тіла разом із рухомою платформою, пропонуючи додатковий супротив і опір завдяки пружинам з різними тягарцями, рухомій основі та упорам для голови і плечей [46].

Науковцями доведено, що при застосуванні вправ системи Дж. Пілатеса для занять із жінками зрілого віку необхідним кроком є диференціація вправ за рівнем складності, шляхом розподілу найбільш поширених вправ і їх модифікацій за конкретними програмами відповідно до рівня їх складності: «програма для початківців», «програма для людей середнього рівня підготовленості» та «програма для добре підготовлених людей» [94].

Стретчинг – це система вправ, спрямована на вдосконалення гнучкості та розвиток рухомості в суглобах. Комплекси вправ на гнучкість можна застосовувати як протягом окремого заняття, так і під час занять різної спрямованості (класичної аеробіки, аква-аеробіки тощо), у вигляді окремих вправ або їх поєднань у підготовчій (попередній стретчинг), основній

(вправи силової спрямованості) та заключній (активний та пасивний стретчинг) частинах заняття [158].

Заняття стретчингом, як системою вправ для розтягування м'язів, зв'язок, сухожилів, підвищення рухливості у суглобах сприяють усуненню напруги і больових відчуттів в різних частинах тіла за допомогою зняття м'язових і нервових блоків, омолодженню тіла шляхом повернення йому природної гнучкості, формуванню гарної прямої постави і підтягнутого, стрункого вигляду, покращенню настрою, підвищенню самооцінки, відчуття комфорту і задоволення від занять. Позитивний вплив регулярних занять за цією програмою проявляється у жінок у формуванні потреби у приємному спілкуванні, позитивних емоціях, прагненні до гармонійного розвитку, бажанні брати активну участь у житті суспільства і бути щасливими [46].

Таким чином, ментальний фітнес містить потужний профілактичний і відновлювальний потенціал. Його засоби можуть органічно доповнювати та розширяти можливості занять аеробного характеру. Інтеграція ментального фітнесу та аеробіки, на нашу думку, сприятиме покращенню функціонального та психофізичного стану жінок першого зрілого віку, вдосконаленню їх фізичної підготовленості, підвищенню розумової працездатності, урівноваженню емоційно-вольової сфери, а отже, досягненню гармонійного фізичного, психічного та духовного стану [53]. Тренувальна робота аеробного і аеробно-анаеробного енергетичного обміну, її найважливіші параметри (тривалість активних фаз, зміна темпу, паузи відпочинку і релаксації) програмуються характером музичного супроводу, який забезпечує високий емоційний фон занять, що привертає і робить цей вид рухової активності ефективним при проведенні кондиційного тренування, оздоровчо-рекреаційних занять, корекції статури жінок [25]. Крім того, вправи виконуються у повільному темпі, передбачають налаштування думок на приємні події, вимагають максимального зосередження, що дозволяє розслабитися, заспокоїтися, відновити душевні сили і свій емоційний стан, досягти душевної рівноваги, зменшити нервову напругу.

Отже, комплексне використання засобів аеробіки та ментального фітнесу, яке містять види оздоровчої аеробіки, класичної аеробіки, степ-аеробіки, бойових мистецтв, йоги, пілатесу, стретчингу створюють потужний оздоровчо-кондиційний потенціал, оскільки його системний вплив передбачає покращення фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, функціонального стану організму, збільшення працездатності та задовольняє уподобання і потреби широкого кола жінок першого зрілого віку.

Список використаних джерел

1. Батішева МР. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями [автореферат]. Луганськ; 2009. 20 с. 5
2. Богдановська НВ. Вплив оздоровчої аеробіки на функціональний стан організму жінок 20–30 років. Вісник запорізького національного університету. Запоріжжя; 2013;1:10:89–93. 17
3. Бродська ІЯ, Усачов ЮО, Козубей ПС, Жуков ВО. Корекція рівня фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку засобами бодібілдингу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009;8:24–27. 21
4. Букова ЛМ, Ковальская ІА, Расолько АВ. Фитнес-программа в коррекции состояния здоровья женщин первого зрелого возраста. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016;4(134):43–47. 23
5. Губарева ОС. Розвиток педагогічної технології в оздоровчих видах гімнастики [автореферат]. Київ; 2001. 21 с. 33
6. Жерносек АМ. Технологии применения занятий степ-аэробикой в оздоровительной тренировке [автореферат]. Москва; 2007. 28 с. 48
7. Завійська В. Дослідження ефективності занять шейпінгом жінок першого зрілого віку. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини; Є. Приступа, редактор. Львів; 2015;19(4):35–39. 52
8. Загура ФІ, Лесько ОМ, Козіброда ЛВ. Вплив занять за системою пілатеса на психоемоційні стани жінок першого зрілого віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;8:34–36. 54
9. Зінченко НМ. Вплив занять аквафітнесом на фізіологічні показники жінок першого зрілого віку з надлишковою вагою. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016;136:85–88.
10. Козакова КГ. Фізичний стан жінок першого зрілого віку і його корекція в умовах різних форм фізкультурно-оздоровчих занять [автореферат]. КУДУФВС; 1994. 24 с. 75
11. Крючек ЕС. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособ. Москва: Терра-Спорт: Олимпия-Пресс; 2001. 64 с. 88
12. Кутек Т, Погребенник Л. Оздоровча аеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я жінок 20–30 років. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. Львів, 2004;8(3):188–192. 91
13. Луковська ОЛ, Сологубова СВ. Фактори морфофункціонального стану організму жінок першого зрілого віку, значущі для побудови кондиційного тренування. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011;5:46–50. 96

14. Ляховець Л. Роль занять аквааеробікою у підвищенні функціональних можливостей і рівня фізичного стану жінок зрілого віку. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2014;31:89–92. 100

15. Мосейчук ЮЮ, Мороз ОО. Вплив рекреаційно-оздоровчих занять по системі хатха-йоги на показники фізичного та психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку. Молодий вчений. 2017;3.1(43.1):218–221. 115

16. Мякинченко ЕБ, Шестакова МП. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособ. для студентов вузов физической культуры. Москва: СпортАкадемПресс; 2002. 304 с. 116

17. Осіпов В. Оптимізація фізичного стану жінок зрілого віку засобами інноваційних фітнес-технологій. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2012;4(20):305–309. 123

18. Про фізичну культуру і спорт: Закон України: чинний в ред. від 01.01.2016 [Інтернет]. Доступно: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> 136

19. Савитська НО, Блажиевський ГВ. Ритмічна гімнастика: побудова комплексів та методика проведення занять. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. Житомир; 2015. с. 97–99. 145

20. Самошкін ВВ, Лядська ОЮ, Денісенко НМ, Ряпасова ЮЮ. Корекція статури жінок першого зрілого віку з урахуванням застосування раціонального харчування в процесі оздоровчих занять фітбол-аеробікою та фітбол гімнастикою. Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту. сер.: пед. науки. фіз. виховання та спорт. 2014;118(1):320–322. 149

21. Сиднева ЛВ. Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших физкультурных учебных заведений [автореферат]. Москва; 2000. 27 с. 153

22. Синиця СВ. Динаміка розвитку фізичних якостей студентів під впливом занять зі «Спортивно-педагогічного вдосконалення (оздоровча аеробіка)». Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ; 2010;2:168–171. 156

23. Сологубова СВ. 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. 177

24. Стешенко АМ. Різновиди оздоровчої гімнастики в сучасній фізичній культурі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012;3:176–179. 182

25. Таран ЮИ. Сравнительный анализ эффективности различных видов оздоровительной гимнастики для женщин 20–35 лет [дисертація]. Київ; 1997. 172 с. 186

26. Товт ВА, Маріонда П, Сивохоп ЕМ, Сусла ВЯ. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник [для викладачів і студентів]. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», «Говерла»; 2015. 88 с. 188

27. Уилмор ДжХ, Костил ДЛ. Физиология спорта и двигательной активности [учебное пособие]. Київ: Олимпийская литература; 2007. 502 с. 190
28. Шишкіна О, Муллагільдіна А. Зміни рівня фізичної підготовленості жінок, які займаються фітнес-аеробікою. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015;3К(56):393–395. 203
29. Boeckh-Behrens W. Gesundheitsori entiertes fitness training Dr. Loges + Co. GmbH. Buskies. Winsen; 2002. 350 p. 208
30. Cooper KH. New aerobics for women. USA: Bantam books; 1998. 324 p. 211
31. Dalleck LC. The history of fitness. Idea Source. 2002;1:26–33. 212
32. Kries J. Pilates plus method. An AOL Time Warner Company; 2002. 285 p. 218
33. Skinner C. Balanced: the growth of pilates. Australasian Leisure Management. 2002;June/Julyp:24–25. 223

ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ У ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Алла Гета

Сьогодні на зміну колишнім концепціям поступово приходять нова парадигма вищої освіти, орієнтована на підготовку фахівця нового типу, здатного швидко і легко адаптуватися до умов професійної діяльності, що стрімко змінюються.

Сучасний студент вивчає безліч навчальних предметів, перевантажений різноманітною інформацією, відчуває стрес і проблеми з мотивацією до навчання через складність програмного матеріалу. Зрозуміло, що включення студента у творчий процес знижує настання втоми, сприяє появі почуття радості, задоволення від пізнавальної діяльності, відчуттю успіху та віри у свої сили. У цьому доцільне використання інтерактивних методів і прийомів, які орієнтовані за здоров'язбереження студентів, оскільки реалізуються в атмосфері творчості, взаємної підтримки та доброзичливості, а також активної участі кожного у навчальному процесі.

Реалізація нових державних освітніх стандартів вимагає від викладача ЗВО або тренера вияву високого рівня розвитку професійної компетенції. Так, сучасний викладач/тренер не є «передавачем» теоретичних знань і практичного досвіду, а виступає в ролі консультанта, порадики, допомагає