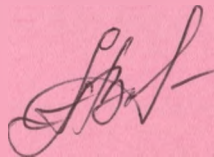


ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО



НАКОНЕЧНА АННА ВОЛОДИМИРІВНА

УДК 796.035"465.36/.55"-055.2(043)

**УДОСКОНАЛЕННЯ
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ПЛАТЕСОМ
ДЛЯ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ
З ВИКОРИСТАННЯМ ПРОГРАМ РІЗНОГО ЦІЛЬОВОГО СПРЯМУВАННЯ**

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Львів – 2019

Дисертацією є рукопис.

Дисертацію виконано у Львівському державному університеті фізичної культури імені Івана Боберського, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, професор
Сосіна Валентина Юрївна,
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського,
завідувач кафедри хореографії та мистецтвознавства

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Андрєєва Олена Валеріївна,
Національний університет фізичного виховання
та спорту України,
завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Путятіна Галина Миколаївна,
Харківська державна академія фізичної культури,
проректор з науково-педагогічної роботи,
доцент кафедри гімнастики,
танцювальних видів спорту та хореографії

Захист відбудеться 21 грудня 2019 року о 12 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано 20 листопада 2019 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



А. С. Вовканич



ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Збереження та відновлення здоров'я жінок зрілого віку є однією з актуальних проблем сучасності, яка становить не лише науково-практичний інтерес, але й сприяє розв'язанню економічних, соціальних і демографічних завдань суспільства (Т. Ю. Круцевич, 2008; Н. О. Опришко, 2012; О. В. Андрєєва, 2015). Жінки другого періоду зрілого віку, які залишаються активними у професійній діяльності, часто мають незадовільний стан здоров'я, що зумовлено значними змінами фізіологічних функцій, нейроендокринною перебудовою та появою ознак вікових захворювань (В. М. Мухін, 2009; Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець та ін., 2010; М. Я. Гриньків, Л. С. Вовканич, Ф. В. Музика, 2015).

Як свідчать дослідження (В. Кухлевская, 2012; Н. О. Опришко, 2012; О. Ю. Конакова, Н. В. Москаленко, 2018 та ін.), стан здоров'я жінок зрілого віку залежить від багатьох чинників, серед яких важливе місце займає здоровий спосіб життя та систематичні заняття фізичними вправами. У теперішній час не викликає сумнівів факт позитивного впливу фізичних вправ на стан фізичного і психічного здоров'я, поліпшення діяльності серцево-судинної, дихальної та інших систем та підтримку оптимального рівня розвитку фізичних якостей людини (М. Велла, 2011; Р. В. Эрл, Т. Р. Бехль, 2012; Д. В. Семенихин, 2016; Г. М. Путятіна, С. О. Савіна, 2017). Доведено, що забезпечити фізичну досконалість і здоров'я жінок зрілого віку можна шляхом творчого використання арсеналу засобів і методів фізичної культури, які максимально відповідатимуть особливостям й індивідуальним потребам цього контингенту (Е. Б. Мьякинченко, В. И. Нечаев и др., 2009; В. Г. Тулайдан, Т. В. Шелехова, 2016).

Серед фізкультурно-оздоровчих систем для жінок зрілого віку особливою популярністю користується система вправ Джозефа Пілатеса, що спрямована на зміцнення м'язів-стабілізаторів, які утримують хребет, на розвиток відчуття балансу, координації, поліпшення постави та відчуття свого тіла в просторі, розвиток і вдосконалення сили й витривалості, поліпшення роботи опорно-рухового апарату, серцево-судинної та лімфатичної систем (Л. Робинсон, Х. Фишер и др., 2009; R. Isacowitz, 2014). У теорії і практиці фізичного виховання є різні підходи до проблеми оптимізації фізичного і психічного здоров'я жінок зрілого віку (Н. А. Опришко, 2012; Ю. І. Беляк, 2014; Л. А. Єракова, Ю. І. Томіліна, 2017). Однак у багатьох наукових дослідженнях не було приділено уваги розробленню та обґрунтуванню індивідуальних програм занять пілатесом різного цільового спрямування, в яких було би враховано параметри навантаження залежно від рівня фізичного стану та пріоритетних мотивів жінок другого періоду зрілого віку. Отже, можна виокремити протиріччя між зростанням популярності фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом і ступенем розробленості програм для жінок другого періоду зрілого віку.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано відповідно до теми «Теоретико-методичні аспекти розвитку оздоровчих і спортивних видів гімнастики» Зведеного плану науково-дослідної роботи ЛДУФК на 2011–2013 рр. (затверджено на засіданні вченої ради ЛДУФК, протокол № 6 від

25.01.2011 р.), теми «Програма оптимального розвитку гнучкості в гімнастиці для профілактики порушень опорно-рухового апарату» Зведеного плану науково-дослідної роботи ЛДУФК на 2014–2016 рр. (затверджено на засіданні вченої ради ЛДУФК, протокол № 2 від 12.11.2013 р.), теми 2.1 «Контроль фізичної підготовленості у видах спорту зі складною координаційною структурою та в хореографії», плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2016–2017 рр. (затверджено на засіданні вченої ради ЛДУФК, протокол № 4 від 17.11.2016 р.).

Роль автора у виконанні зазначених тем полягала у виявленні пріоритетних мотивів жінок другого періоду зрілого віку та особливостей їх практичної реалізації в процесі занять пілатесом; розробленні індивідуальних програм занять пілатесом різного цільового спрямування з урахуванням виявлених мотивів, розробленні програм занять пілатесом для профілактики травм і порушень опорно-рухового апарату в процесі фізкультурно-оздоровчого тренування.

Мета дослідження – підвищити ефективність фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом для жінок другого періоду зрілого віку та поліпшити їхній фізичний і психоемоційний стан завдяки використанню індивідуальних програм занять пілатесом різного цільового спрямування.

Завдання дослідження:

1. Визначити сучасні наукові та методичні підходи до особливостей проведення фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом з жінками другого періоду зрілого віку.

2. Виявити пріоритетні мотиви жінок другого періоду зрілого віку та особливості їхньої практичної реалізації в процесі фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом.

3. Визначити показники фізичного та психоемоційного стану жінок другого періоду зрілого віку, які займаються пілатесом.

4. Розробити індивідуальні програми занять пілатесом різного цільового спрямування для жінок другого періоду зрілого віку, залежно від їхніх пріоритетних мотивів, та експериментально перевірити їх ефективність.

Об'єкт дослідження: фізкультурно-оздоровчі заняття для жінок другого періоду зрілого віку.

Предмет дослідження: програми фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом для жінок другого періоду зрілого віку.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури використано для вивчення передумов підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом.

2. Педагогічне спостереження проведено для створення уявлення про особливості сучасної організації та методики проведення занять пілатесом.

3. Соціологічні методи: анкетування й опитування тренерів здійснено для виявлення способів практичної реалізації основних принципів і методів проведення занять пілатесом; жінок другого періоду зрілого віку – для визначення пріоритетних мотивів, що спонукали їх відвідувати заняття пілатесом, характеру та локалізації

болю в різних частинах опорно-рухового апарату, для оцінювання їх психоемоційного стану.

4. Методики отримання емпіричних даних. Для оцінювання фізичного розвитку жінок другого періоду зрілого віку проведено антропометричні виміри: довжини тіла, маси тіла, акроміального діаметра, акроміальної дуги, обводу грудної клітки, шкірно-жирових складок, на основі яких були розраховані відсоток жиру в організмі, ваго-зростовий індекс Кетле, індекс маси тіла, плечовий індекс, індекс Піньє. Візуальний скринінг постави за методом Хоулі і Френке дав змогу визначити стан постави жінок. Для оцінювання фізичної підготовленості застосовано педагогічне тестування показників сили м'язів черевного пресу і спини, рухливості хребта під час згинання і розгинання тулуба, спритності, координаційних здібностей, а також швидкості. Рівень фізичного стану визначено за методикою О. А. Пирогової (1989); фізичної працездатності – за пробою Руфф'є – Діксона.

5. Педагогічний експеримент використано для перевірки ефективності індивідуальних програм різного цільового спрямування для жінок другого періоду зрілого віку.

6. Методи математичної статистики застосовано для аналізу отриманих у дисертаційному дослідженні даних.

Наукова новизна дослідження:

- *уперше* доведено доцільність використання індивідуальних програм різного цільового спрямування у фізкультурно-оздоровчих заняттях пілатесом для жінок другого періоду зрілого віку;

- *уперше* визначено пріоритетні мотиви занять пілатесом у жінок другого періоду зрілого віку, що полягають у корекції постави та усуненні больових відчуттів у різних ділянках хребта; нормалізації маси тіла, зміні рельєфу і пружності м'язів; підвищенні працездатності та підтриманні або поліпшенні рівня розвитку фізичних якостей;

- *уперше* систематизовано завдання й об'єкти тренувального впливу індивідуальних програм занять пілатесом для жінок другого періоду зрілого віку, створених з урахуванням пріоритетних мотивів занять та фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку;

- *удосконалено* наукову інформацію щодо ефективності індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять для жінок зрілого віку;

- *набули подальшого* розвитку наукові відомості щодо показників фізичного і психоемоційного стану жінок другого періоду зрілого віку, які займаються пілатесом;

- *набули подальшого* розвитку наукові положення щодо вибору параметрів навантаження на заняттях пілатесом для жінок другого періоду зрілого віку.

Практичне значення одержаних результатів роботи полягає у розробленні та обґрунтуванні ефективності індивідуальних програм занять пілатесом різного цільового спрямування з урахуванням параметрів навантаження, залежно від рівня фізичного стану та пріоритетних мотивів жінок другого періоду зрілого віку.

Матеріали дисертаційного дослідження впроваджено у практичну діяльність фахівців сфери фітнесу та рекреації, у практику фітнес-центрів «Престиж», «Ківі-

фітнес», Міжнародного центру корекції постави Оксани Слінько «Академія Грація» м. Львова, про що свідчать відповідні акти впровадження. Основні методичні положення дисертаційного дослідження використано в навчальному процесі студентів ЛДУФК ім. Івана Боберського з дисциплін «Реабілітаційно-відновлювальна підготовка в хореографії» (спеціальність 024 – хореографія); «Рекреаційно-оздоровча діяльність» і «Оздоровчий фітнес» (спеціальність 017 – фізична культура і спорт, 227 – фізична терапія і ерготерапія та 014.1 – середня освіта).

Особистий внесок автора полягає в теоретичному аналізі й узагальненні наукової та методичної літератури, формулюванні мети, завдань та виборі методів дослідження, нагромадженні теоретичного й експериментального матеріалу. Автор самостійно розробила індивідуальні програми занять пілатесом різного цільового спрямування для жінок другого періоду зрілого віку і провела педагогічний експеримент. У працях, виконаних у співавторстві, авторові належать експериментальні дані та їх інтерпретація.

Апробація результатів дослідження. Основні положення дисертації апробовано на всеукраїнських і міжнародних науково-практичних конференціях: «Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики» (Львів, 2011), «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2012), «Молода спортивна наука України» (Львів, 2010; 2011; 2012; 2014; 2015; 2016); семінарах Міжнародного університету пілатесу «Fitness4You» (Київ, 2011–2017); на науково-практичних конференціях кафедри гімнастики і кафедри хореографії та мистецтвознавства (2011–2019).

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи опубліковано у 12 наукових працях (7 виконано одноосібно), 7 з яких – у наукових фахових виданнях України, 4 – у інших наукових виданнях; та методичному посібнику для студентів «Оздоровчі види гімнастики в системі фізичного виховання».

Структура й обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, бібліографічного списку та додатків. Загальний обсяг дисертації становить 245 сторінок, з яких 179 – основного тексту, робота містить 24 таблиці, 10 рисунків, 10 додатків. Список використаних джерел становить 246 позицій, 30 з яких написані латиницею.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми; зазначено зв'язок дисертаційного дослідження з науковими програмами, планами і темами; визначено об'єкт, предмет, мету, завдання, методологію й методи досліджень; розкрито наукову новизну та практичну значущість роботи; вказано особистий внесок здобувача в опублікованих у співавторстві наукових працях; представлено інформацію про апробацію результатів і публікації з теми дисертаційної роботи.

У першому розділі «**Сучасні технології проведення фізкультурно-оздоровчих занять для жінок другого періоду зрілого віку**» представлено теоретичний аналіз вітчизняних і закордонних публікацій, а також інформаційних відомостей інтернету щодо особливостей використання інноваційних фізкультурно-

оздоровчих занять для жінок другого періоду зрілого віку, обґрунтування актуальності теми дисертаційного дослідження та визначення завдань роботи. В основу аналізу покладено огляд наукової та методичної літератури з таких питань: інноваційні технології у сфері оздоровчої фізичної культури та їх вплив на організм тих, хто займається; система Дж. Пілатеса як один з ефективних напрямів оздоровчого тренування; історичні аспекти виникнення та розвитку пілатесу; аналіз принципів тренування за системою Дж. Пілатеса та їх значення для поліпшення стану здоров'я; вікові особливості фізичного, психічного і функціонального стану жінок другого періоду зрілого віку та доцільність проведення занять пілатесом для цієї категорії населення. Виявлено, що творчий підхід до вибору та використання широкого арсеналу засобів і методів оздоровчого тренування, які відповідають особливостям обраного контингенту, дає змогу максимально ефективно вплинути на показники їхнього фізичного та психоемоційного стану.

Водночас виявлено протиріччя між ефективністю проведення занять пілатесом для поліпшення діяльності усіх систем організму (О. В. Буркова, 2008); підвищення адаптаційного потенціалу функціональних можливостей (О. М. Федорова, 2012; В. И. Бочарова, 2013); розвитку фізичних якостей (Ф. І. Загура, А. В. Дунець-Лесько, М. О. Ріпак, 2010; О. Ю. Лядська, 2014); поліпшення психоемоційного стану (О. В. Буркова, 2008; Ю. І. Томіліна, 2017); оздоровлення й розвантаження хребта, усунення больових синдромів у хребті та суглобах, корекції вад постави та поліпшення самопочуття при остеохондрозі та грижах міжхребцевих дисків (С. К. Рукавишникова, 2011; Т. П. Козій, М. С. Вакуленко, 2018; Т. О. Манжеу, О. В. Юденко, 2019); зменшення артеріального тиску та частоти серцевих скорочень (М. В. Андреева, 2011), маси тіла (О. В. Буркова, 2008) у жінок зрілого віку та недостатньою розробленістю і науковим обґрунтуванням програм фізкультурно-оздоровчих занять для жінок віком 36–55 років. Відповідно до цього, обґрунтовано потребу розроблення індивідуальних програм занять пілатесом різного цільового спрямування для жінок другого періоду зрілого віку.

У другому розділі «**Методи й організація дослідження**» представлено методи дослідження та обґрунтовано доцільність їх використання відповідно до мети, об'єкта й предмета дослідження, що дало змогу розв'язати поставлені завдання; описано організацію й контингент учасників.

Дослідження проведено чотирма етапами впродовж 2010–2019 років у Львівських фітнес-центрах: шейпінг-клубі «Престиж», фітнес-клубі «Ківі-фітнес», Міжнародному центрі корекції постави Оксани Слінько «Академія Грація».

Перший етап (жовтень 2010 р. – грудень 2011 р.) – проведено аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури з теми дослідження; виконано педагогічні спостереження на міжнародних семінарах і майстер-класах для тренерів, які проводять заняття з пілатесу (м. Київ), а також під час проведення оздоровчих тренувань у фітнес-центрах м. Львова; дібрано методики дослідження.

Другий етап (січень 2012 р. – квітень 2013 р.) – проведено констатувальний педагогічний експеримент, який містив опитування тренерів щодо методики проведення занять пілатесом та 52 жінок віком 36–55 років для визначення пріоритетних мотивів, що спонукали їх до відвідування занять пілатесом; визначено

показники фізичного та психоемоційного стану, фізичного розвитку жінок другого періоду зрілого віку, розроблено індивідуальні програми занять пілатесом різного цільового спрямування для вказаної категорії населення.

Третій етап (травень 2013 р. – квітень 2014 р.) – проведено формувальний педагогічний експеримент із залученням 52 жінок другого періоду зрілого віку, який полягав у впровадженні у фізкультурно-оздоровчі тренування індивідуальних програм занять пілатесом різного цільового спрямування та експериментальній перевірці їх ефективності.

Четвертий етап (травень 2014 р. – вересень 2019 р.) – присвячено статистичній обробці отриманих даних, перевірці ефективності розроблених індивідуальних програм занять пілатесом різного цільового спрямування для жінок другого періоду зрілого віку, узагальненню результатів дослідження, формуванню висновків та оформленню актів впровадження.

У третьому розділі **«Аналіз мотивації, показників фізичного і психоемоційного стану жінок другого періоду зрілого віку, які займаються пілатесом»** представлено результати опитування жінок зазначеного віку, а також їхніх тренерів щодо мотивів відвідування фізкультурно-оздоровчих занять. Так, 44,2 % жінок бажають досягти фізичної досконалості; 17,3 % – поліпшити самопочуття і здоров'я; 9,6 % – удосконалити психічні якості; 5,8 % – набути знань і корисних навичок для життя; 9,6 % висувають мотив пізнання; 8,8 % займаються для естетичного задоволення та позитивних відчуттів. Конкретизація мотивів, які спонукали жінок другого періоду зрілого віку відвідувати заняття пілатесом, дала змогу розподілити їх на три групи: 1) з переважною корекцією постави та усуненням больових відчуттів у різних ділянках хребта (57,9 %); 2) з переважною корекцією маси тіла, зміною рельєфу і пружності м'язів (25 %); 3) з переважним підвищенням працездатності та підтриманням або поліпшенням рівня розвитку фізичних якостей (16 %). Результати опитування жінок і тренерів свідчать, що не завжди жінки задовольняють свою мотивацію в процесі занять пілатесом, а тренери враховують особливості їх мотивації. Більша частина опитаних тренерів (71 %) основними завданнями тренувань вважають розвантаження хребта, корекцію постави та розвиток гнучкості. Утім, жінки другого періоду зрілого віку відвідують їх переважно для корекції постави (57,9 %) та підвищення фізичної працездатності (42,1 %).

Більшість тренерів вважають, що заняття пілатесом сприяють, передусім, розвиткові таких фізичних якостей, як витривалість і сила, водночас 57,9 % жінок хотіли би розвивати гнучкість і витривалість. На думку 71 % тренерів, найхарактернішими емоціями після занять у жінок є життєрадісність, оптимістичність і бадьорість. Жінки оцінюють свій емоційний стан за такими категоріями, як відчуття повноти сил, життєрадісність, бадьорість, оптимістичність, відчуття щастя, ейфорія. Поліпшення свого психоемоційного стану 31,6 % жінок другого періоду зрілого віку пов'язують з усуненням напруження і появою відчуття розслаблення, з поліпшенням настрою, зниженням стресу, зменшенням стану тривожності, отриманням позитивних емоцій, набуттям більшої впевненості у своїх силах.

У жінок другого періоду зрілого віку, унаслідок інволюційних змін в організмі, а також зменшення фізичної активності, виникають різноманітні проблеми з хребтом і суглобами. У результаті проведеного дослідження виявлено, що 67,3 % жінок другого періоду зрілого віку відчували біль у поперековому відділі хребта; 36,5 % жінок – у шийному, 15,4 % – у грудному, 13,5 % – у крижовому і 7,7 % – у куприковому відділі хребта. При цьому 32,7 % жінок мали болі в кількох відділах хребта. Більшість жінок (55,8 %) описують свій біль у спині як той, що регулярно повторюється; 21,2 % жінок – як такий, що обмежує рухи; 15,4 % – як штрикучий; 11,5 % – як такий, що викликає відчуття нестабільності; по 7,7 % жінок описали свій біль як постійний та паралізаційний і 3,8 % – як такий, що виникає час від часу. Усі респонденти зазначили, що в процесі занять пілатесом відбувається усунення больових синдромів і корекція постави.

Згідно з візуальним скринінгом постави за картами рейтингу Хоулі та Френке середній показник стану постави становить 67,79 бала, що відповідає задовільній поставі, патологічної постави виявлено не було. Найбільший середній бал був зареєстрований у жінок другого періоду зрілого віку під час оцінювання положення голови та тулуба (8,46 бала); найменший – під час оцінювання величини поперекового лордозу (4,42 бала). Виявлено, що 96,1 % жінок мають збільшений поперековий лордоз, а 76,9 % – ознаки сколіотичної постави і сколіоз.

Ураховуючи значний віковий діапазон (20 років), упродовж якого відбуваються суттєві фізіологічні зміни в організмі, жінок другого періоду зрілого віку було розподілено на дві підгрупи: 36–45 років і 46–55 років, по 26 осіб у кожній. Такий розподіл був зумовлений необхідністю з'ясування відмінностей у фізичному та психоемоційному стані жінок двох вікових підгруп для урахування їх у процесі розроблення індивідуальних програм занять пілатесом різного цільового спрямування.

Середній рівень фізичного стану (РФС) був зафіксований у 30,8 % жінок другого періоду зрілого віку, вищий за середній – у 59,6 % і високий – у 9,6 %. Середньогрупові показники РФС становили у жінок віком 36–45 років – $0,580 \pm 0,09$ у.о.; у жінок віком 46–55 років – $0,547 \pm 0,08$ у.о. ($p > 0,05$; табл. 1). Згідно з результатами визначення рівня фізичної працездатності (за індексом Руфф'є – Діксона), 23,1 % жінок другого періоду зрілого віку мали задовільний рівень показника, 76,9 % осіб – добрий. У жінок першої вікової підгрупи (36–45 років) задовільний рівень фізичної працездатності був зареєстрований у 30,8 %, добрий – 69,2 % осіб; у другій віковій підгрупі (46–55 років) – відповідно 15,4 % і 84,6 % осіб. Середньогрупові показники фізичної працездатності у жінок першої вікової підгрупи становили $8,8 \pm 1,9$ у.о., у жінок другої вікової підгрупи – $8,6 \pm 1,6$ у.о., що відповідає доброму рівневі фізичної працездатності ($p > 0,05$; див. табл. 1).

Антропометричні показники жінок другого періоду зрілого віку, які займаються пілатесом, переважно відповідають нормативним даним. Середньогрупові показники маси тіла достовірно не відрізнялися в жінок обох вікових підгруп і становили відповідно $60,0 \pm 7,3$ кг і $60,9 \pm 6,2$ кг ($p > 0,05$). Середнє значення ваго-ростового індексу Кетле дорівнювало у підгрупі жінок віком 36–45 років

355,2±34,5 г/см, у підгрупі жінок віком 46–55 років – 369,6±36,4 г/см ($p>0,05$) (див. табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку, які займаються пілатесом ($n_1=26, n_2=26$)

№ з/п	Показники	36–45 років $\bar{x} \pm \sigma$	46–55 років $\bar{x} \pm \sigma$	p
1	РФС (у.о.)	0,580±0,09	0,547±0,08	p>0,05
2	Фізична працездатність (у.о.)	8,8±1,9	8,6±1,6	p>0,05
3	Маса тіла (кг)	60,0±7,3	60,9±6,2	p>0,05
4	Зріст (см)	168,7±6,9	165,0±6,3	p<0,05
5	Ваго-зростовий індекс Кетле (г/см)	355,2±34,5	369,6±36,4	p>0,05
6	Індекс маси тіла (у.о.)	21,1±1,8	22,5±2,5	p<0,05
7	Шкірно-жирові складки (%)	19,7±4,0	24,1±4,9	p<0,05
8	Плечовий індекс (%)	87,0±4,4	86,2±4,5	p>0,05
9	Індекс Піньє (у.о.)	23,9±6,4	20,4±7,4	p>0,05
10	Обвід грудної клітки (см)	84,8±3,6	83,5±4,2	p>0,05
11	Сила м'язів черевного преса (рази)	29,1±5,8	29,1±10,6	p>0,05
12	Сила м'язів спини (рази)	59,9±19,3	69,5±28,1	p>0,05
13	Гнучкість (розгинання, см)	40,9±6,1	40,7±5,51	p>0,05
14	Гнучкість (згинання, см)	7,0±2,1	6,3±1,9	p>0,05
15	Спритність (с)	23,0±2,6	26,6±3,4	p<0,05
16	Статична рівновага (с)	19,0±9,8	11,0±3,2	p<0,05
17	Швидкість у діях (с)	15,4±4,0	20,9±4,0	p<0,05

Тільки в половини жінок віком 36–45 років і у 53,9 % жінок віком 46–55 років індекс Кетле перебував у межах норми, визначеної для цього віку. Індекс маси тіла достовірно відрізнявся в обох підгрупах і становив у жінок віком 36–45 років 21,1±1,8 у.о.; 46–55 років – 22,5±2,5 у.о. ($p<0,05$), проте був в межах норми (18,5–25 у.о.) (див. табл. 1). Показники плечового індексу в жінок обох вікових підгруп достовірно не відрізнялися і становили відповідно 87,0±4,4 % і 86,2±4,5 % ($p>0,05$). Зафіксовані ознаки сутулості в жінок другого періоду зрілого віку можна пояснити віковими змінами у хребті, а також недостатнім розвитком сили м'язів-розгиначів хребта. Оцінювання будови тіла жінок за індексом Піньє свідчить, що між показниками жінок двох вікових підгруп достовірної різниці не виявлено ($p>0,05$). Однак у жінок віком 36–45 років показники будови тіла відповідали середньому рівневі і становили 23,9±6,4 у.о., у жінок віком 46–55 років – доброму рівневі (20,4±7,4 у.о.). Результати вимірювання шкірно-жирових складок свідчать, що у жінок віком 36–55 років добрий рівень вмісту жиру в організмі (16–25 %) мають 63,5 % осіб, вміст жиру понад 30 % (надмірний) був у 5,8 % жінок. При цьому в першій віковій підгрупі добрий рівень вмісту жиру було зафіксовано у 69,2 % жінок, більше ніж 30 % зафіксовано не було, у другій віковій підгрупі – відповідно 57,7 % і 11,5 %. Менше ніж 14 % жиру в організмі жінок обох підгруп зафіксовано не було.

Сила м'язів черевного преса жінок першої вікової підгрупи становила $29,1 \pm 5,8$ разів і відповідала оцінці «задовільно», другої – оцінці «добре» ($29,2 \pm 10,6$ разів; $p > 0,05$; див. табл. 1). Показники статичної сили м'язів спини у жінок віком 36–45 років відповідали нижчому за середній рівневі і становили $59,9 \pm 19,3$ разів; 46–55 років – $69,5 \pm 28,1$ разів (середній рівень, $p > 0,05$). Середнє значення показників рухливості хребта під час виконання розгинання у першій віковій підгрупі становило – $40,9 \pm 6,1$ см; у другій – $40,7 \pm 5,5$ см ($p > 0,05$). Показники рухливості хребта під час виконання згинання (нахил вперед) дорівнювали у жінок першої вікової підгрупи $7,0 \pm 2,1$ см, другої – $6,3 \pm 1,9$ см ($p > 0,05$), що свідчить про достатньо високий рівень здібності до гнучкості у жінок другого періоду зрілого віку (див. табл. 1). Високий рівень рухливості хребта при одночасно невисоких показниках сили м'язів спини може бути причиною нестабільності міжхребцевих дисків, захворювань хребта і порушень постави.

Показники спритності жінок першої вікової підгрупи становили $23,0 \pm 2,6$ с, другої – $26,6 \pm 3,4$ с; статичної рівноваги – $11,0 \pm 3,2$ с і $19,0 \pm 9,8$ с; швидкість у діях – $15,4 \pm 4,0$ с і $20,9 \pm 4,0$ с відповідно ($p < 0,05$). Отримані дані свідчать, що з віком у жінок погіршуються координаційні здібності та швидкість у діях.

У результаті аналізу психоемоційного стану жінок другого періоду зрілого віку, які займаються пілатесом, було виявлено, що за показником депресії добрий психічний стан мали 50 % опитуваних жінок, у інтервалі невизначеності даних ($-1,28 \div +1,28$) були відповіді 21,2 % жінок; відповідно 28,8 % респондентів відчували психічне напруження та тривожність. Результати тестування стану депресії жінок другого періоду зрілого віку свідчать, що добрий психічний стан мали 48,1 % жінок, відчували психічне напруження та депресію 23,1 % жінок, у інтервал невизначеності даних ($-1,28 \div +1,28$) увійшло 28,8 % респондентів. Між показниками психоемоційного стану жінок першої та другої вікової підгрупи достовірних розрізень не виявлено ($p > 0,05$).

Відсутність достовірних розрізень між переважною більшістю показників жінок віком 36–45 років і 46–55 років дає підставу для загальних рекомендацій під час розроблення індивідуальних програм занять пілатесом різного цільового спрямування для жінок другого періоду зрілого віку.

У четвертому розділі **«Розроблення індивідуальних програм занять пілатесом різного цільового спрямування для жінок другого періоду зрілого віку та експериментальна перевірка їх ефективності»** охарактеризовано етапи розроблення індивідуальних програм, а також процедуру перевірки їх ефективності. Послідовна реалізація визначених етапів (діагностичного, підготовчого, проектувального, реалізації та контрольнo-коректувального) повинна була сприяти одержанню запланованого результату під впливом спеціально організованого тренування (рис. 1).

Грунтуючись на результатах анкетування жінок другого періоду зрілого віку, згідно з якими пріоритетні мотиви відвідування занять пілатесом були розподілені на три групи, розроблено три види програм, в яких визначено мету, завдання та об'єкт тренувального впливу (див. табл. 2), також встановлено структуру, засоби й методи проведення занять. Головними компонентами індивідуалізації фізичного

навантаження на заняттях були дозування, спосіб і темп виконання основних вправ пілатесу, а також їхні модифікації, що полягали у зміні вихідних і кінцевих положень, використанні предметів і обладнання, які регулювали залежно від рівня фізичного стану та мотивації жінок другого періоду зрілого віку. Для визначення оптимального тренувального пульсового режиму з урахуванням віку, рівнів фізичного стану і тривалості навантаження використано рекомендації фахівців з оздоровчого тренування (О. Жданова, І. Грибовська, М. Данилевич, 2010), згідно з якими для зазначеної вікової групи при низькому рівні фізичного стану частота серцевих скорочень (ЧСС) перебувала в межах 100–115 уд./хв; нижчому за середній – 110–125 уд./хв; середньому – 120–135 уд./хв; вищому за середній – 130–145 уд./хв; високому – 140–155 уд./хв.



Рис. 1. Етапи розроблення індивідуальних програм занять пілатесом різного цільового спрямування для жінок другого періоду зрілого віку

Кратність (два рази на тиждень), тривалість занять (55 хв), а також арсенал засобів (34 основні вправи пілатесу) у програмах різного цільового спрямування були однаковими у всіх групах. Різниця полягала у методах проведення спеціально підібраних вправ (безперервний, інтервальний), характері та тривалості відпочинку, величини та спрямованості навантаження, модифікації основних вправ пілатесу.

До програми, спрямованої на переважну корекцію постави та ліквідацію больових синдромів у хребті, увійшли основні вправи пілатесу, а також їх модифікації, які виконували в повільному темпі, з помірним дозуванням, з невеликою інтенсивністю, зі спеціальним обладнанням (м'ячі, стрічки, роли, еспандери, кільця, фітболи). Значну увагу приділено правильній техніці виконання вправ і раціональним вихідним положенням. Під час розроблення індивідуальних

програм було враховано вид порушень постави, характер і локалізацію больових відчуттів. Оскільки тренувальне навантаження у цій програмі було помірне, пульсовий режим не перевищував 115 уд./хв.

Таблиця 2

**Завдання й об'єкт тренувального впливу індивідуальних програм
занять пілатесом різного цільового спрямування
для жінок другого періоду зрілого віку**

Цільове спрямування програми	Основні завдання	Об'єкт тренувального впливу
Переважна корекція постави та усунення больових відчуттів у різних ділянках хребта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поліпшення опорної та рухової функції хребта. 2. Зміцнення м'язів-стабілізаторів. 3. Профілактика і корекція порушень постави. 4. Усунення дисбалансу між проявами рухливості суглобів і показниками сили м'язів правої та лівої половини тіла. 5. Профілактика остеохондрозу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опорно-руховий апарат. 2. Нервово-м'язовий, апарат. 3. Хребет та різні його відділи
Переважна корекція маси тіла, зміна рельєфу і пружності м'язів	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стимуляція енерговитрат і збільшення загального метаболізму організму. 2. Нормалізація жирового та м'язового компонентів маси тіла. 3. Поліпшення функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи, зменшення напруження їх діяльності у стані спокою та під час фізичних навантажень. 4. Утворення стійких психофізіологічних механізмів регуляції харчової поведінки 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нейрогуморальна система. 2. Жировий та м'язовий компонент складу тіла. 3. Нервово-м'язовий апарат
Переважне підвищення працездатності та підтримання або поліпшення рівня розвитку фізичних якостей	<ol style="list-style-type: none"> 1. Підтримання або поліпшення рівня розвитку м'язової сили, витривалості, гнучкості, координації, рівноваги, швидкості. 2. Усунення дисбалансу між проявами рухливості суглобів і показниками сили м'язів правої і лівої половини тіла. 2. Формування та відновлення рухових навичок. 3. Підвищення працездатності. 4. Поліпшення самопочуття, психофізіологічна регуляція 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фізична підготовленість і фізичний розвиток. 2. Серцево-судинна і дихальна системи. 3. Опорно-руховий апарат. 4. Нервово-м'язовий апарат

Мета програми з переважною корекцією маси тіла, зміною рельєфу і пружності м'язів полягала в оптимізації маси тіла жінок другого періоду зрілого віку. Обираючи вправи пілатесу для корекції маси тіла, ми мали на меті виключно оздоровлення, а оптимальною масою тіла вважали таку, що забезпечує високий рівень здоров'я. Отже, в індивідуальних програмах були використані фізичні навантаження, виконувані в змішаному режимі роботи, які містили комплексне навантаження на великі групи м'язів. Рекомендовану величину навантаження (у

межах ЧСС 135–145 уд./хв) було досягнуто шляхом збільшення кількості серій вправ та їх тривалості (від 30 до 60 с).

Розроблена програма проведення занять, спрямованих на переважне підвищення працездатності та підтримання або поліпшення рівня розвитку фізичних якостей, передбачала використання «блочного» принципу побудови занять, де кожен блок містив засоби пілатесу, спрямовані на удосконалення окремих показників. Згідно з цим, у програмі було використано п'ять блоків: для підтримання або поліпшення координаційних здібностей; гнучкості; силовий блок; підвищення витривалості та фізичної працездатності; комплексний блок, що об'єднав вправи, виконання яких вимагає комплексного прояву фізичних якостей (швидкісно-силових, силової витривалості, активної гнучкості тощо). Величина ЧСС залежала від особливостей розвитку конкретної фізичної якості і рівня фізичного стану жінок.

Для експериментальної перевірки ефективності розроблених індивідуальних програм 52 жінки були розподілені на чотири групи (три експериментальні (ЕГ) і одну контрольну (КГ)) відповідно до визначених пріоритетних мотивів. Жінки, які вважали пріоритетним мотивом відвідування фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом переважну корекцію постави та усунення больових відчуттів у різних ділянках хребта, увійшли в ЕГ-1 (13 осіб); ті, хто вибрав переважну корекцію маси тіла, зміну рельєфу і пружності м'язів, – в ЕГ-2 (13 осіб); ті, хто обрав переважне підвищення працездатності та підтримання або поліпшення рівня розвитку фізичних якостей, – в ЕГ-3 (12 осіб); жінки КГ (14 осіб) займалися за традиційною системою пілатесу.

У процесі експериментальної перевірки індивідуальних програм занять пілатесом різного цільового спрямування у жінок другого періоду зрілого віку відбулися позитивні зміни в показниках фізичного і психоемоційного стану. Показники стану постави жінок ЕГ-1 поліпшилися з $56,5 \pm 6,6$ до $77,3 \pm 4,3$ бала, що становить 36,8 %, плечовий індекс поліпшився – на 4, %; у той час як у жінок ЕГ-2 зміни становили відповідно 5,2 % і 0,9 %, ЕГ-3 – 5,6 % і 1,5 %, КГ – 5,8 % і 2,4 %. У жінок ЕГ-1 зникли больові відчуття, що обмежують рухи і паралізують, кількість жінок, що відчувають болі в кількох відділах хребта, зменшилася з 30,1 до 7,7 % та 15,4 % жінок зовсім позбулися больових відчуттів у різних відділах хребта. Жінки групи ЕГ-2 припинили відчувати штрикучий і обмежувальний рухи біль, 7,7 % жінок зовсім не мають больових відчуттів. Серед жінок групи ЕГ-3 і КГ не було зафіксовано больових відчуттів у кількох відділах хребта, а 25 % і 14,3 % відповідно позбавилися болю в хребті; не було зафіксовано в цих групах після проведення експерименту штрикучого, паралізаційного болю і такого, що викликає відчуття нестабільності.

Слід відзначити достовірні зниження показників маси тіла (6,5 %), вагозростового індексу Кетле (6,5 %), індексу маси тіла (6,5 %), індексу Пінье (23,1 %), відсотка жиру (18,8 %) в організмі жінок другого періоду зрілого віку, які увійшли до ЕГ-2, що свідчить не тільки про оптимізацію маси тіла, але й про поліпшення здоров'я жінок, зниження ризику серцево-судинних захворювань і поліпшенні психоемоційного стану. Водночас аналогічні показники інших груп змінилися

відповідно так: маси тіла – від 0,3 до 1,8 %; індексу Кетле – від 0,4 до 1,9 %; індексу маси тіла – від 0,9 до 1,9 %; індексу Пінье – від 2,6 до 5,3 %; відсотка жиру – від 1,5 до 7,8 % ($p > 0,05$).

У результаті занять за програмою із цільовим спрямуванням на підвищення працездатності та підтримання або поліпшення рівня розвитку фізичних якостей у жінок ЕГ-3 відбулися позитивні достовірні зміни в низці показників, що дає змогу рекомендувати розроблену програму для їх вдосконалення. Так, у жінок ЕГ-3 РФС поліпшився з $0,560 \pm 0,09$ у.о. до $0,661 \pm 0,06$ у.о., що становить 18 % ($p < 0,05$); у жінок ЕГ-1 цей показник поліпшився на 6,8 %; у ЕГ-2 – на 13,4 %; у КГ – на 12,7 % ($p > 0,05$). У результаті проведення експерименту показник працездатності у жінок ЕГ-1 поліпшився на 9,0 % ($p > 0,05$), у ЕГ-2 – на 18,3 % ($p < 0,05$), у ЕГ-3 – на 29,2 % ($p < 0,05$), у КГ – на 7,8 % ($p > 0,05$). Цілеспрямована робота над удосконаленням показників фізичної підготовленості, використання відповідних засобів і методів проведення занять дали змогу достовірно поліпшити результати виконання тестів у жінок ЕГ-3. У результаті занять за програмою з переважним підвищенням працездатності та підтриманням або поліпшенням рівня розвитку фізичних якостей у жінок ЕГ-3 показник сили м'язів спини поліпшився на 47,6 %; показники рухливості хребетного стовпа при розгинанні – на 17 %, при згинанні – на 437,9 %; спритності – на 17 %; статичної рівноваги – на 52,8 % ($p < 0,05$); показник швидкості у діях достовірно не змінився ($p > 0,05$). Серед інших груп поліпшення показників не можна визнати достовірним ($p > 0,05$).

У п'ятому розділі «Аналіз і узагальнення результатів дослідження» узагальнено результати дисертаційного дослідження і сформульовано наукові положення трьох рівнів новизни.

Набули подальшого розвитку:

– наукові відомості (О. Ю. Лядської, 2015; Н. В. Москаленко, 2016) щодо показників фізичного і психоемоційного стану жінок другого періоду зрілого віку, які займаються пілатесом;

– наукові положення (О. В. Буркової, 2007; О. Ю. Лядської, 2015; Т. О. Манжеу, О. В. Юденко, 2019) щодо вибору параметрів навантаження у заняттях пілатесом для жінок другого періоду зрілого віку.

Удосконалено:

– наукову інформацію (О. В. Сапожнікової, 2010; Н. О. Опришко, 2012; Н. В. Москаленко, 2018) щодо ефективності індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять для жінок зрілого віку.

Уперше:

– доведено доцільність використання індивідуальних програм різного цільового спрямування у фізкультурно-оздоровчих заняттях пілатесом для жінок другого періоду зрілого віку;

– визначено пріоритетні мотиви занять пілатесом у жінок другого періоду зрілого віку, що полягають у корекції постави та усуненні больових відчуттів у різних ділянках хребта; нормалізації маси тіла, зміні рельєфу і пружності м'язів; підвищенні працездатності та підтриманні або поліпшенні рівня розвитку фізичних якостей;

– систематизовано завдання й об'єкти тренувального впливу індивідуальних програм занять пілатесом для жінок другого періоду зрілого віку, створених з урахуванням пріоритетних мотивів занять та фізичного й психоемоційного стану жінок другого періоду зрілого віку.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз сучасних науково-методичних підходів до особливостей проведення фізкультурно-оздоровчих занять із жінками другого періоду зрілого віку дав змогу встановити, що найбільшою популярністю серед них користуються такі, що допомагають підтримувати здоров'я на оптимальному рівні насамперед завдяки індивідуально спрямованим тренувальним впливам на основні системи організму та відповідають мотивації вказаного контингенту. Вправи Дж. Пілатеса належать до фізкультурно-оздоровчих систем, які передбачають позитивний вплив на фізичний і психічний стан людини, підвищення адаптаційного потенціалу, інтенсифікацію обмінних процесів. Головною перевагою занять пілатесом є комплексне навантаження, в якому закладено чинник оздоровлення й розвантаження хребта, усунення больових синдромів, корекцію вад постави та поліпшення самопочуття при остеохондрозі та грижах міжхребцевих дисків. Значний арсенал основних вправ, а також їх модифікацій сприяє ефективному й безпечному використанню пілатесу для жінок другого періоду зрілого віку, в організмі яких відбуваються характерні інволюційні зміни, що певною мірою обмежує можливості занять за іншими фітнес-програмами, які не завжди науково обґрунтовані і не повністю відповідають потребам цього контингенту.

2. Виявлено, що у жінок другого періоду зрілого віку серед мотивів відвідування фізкультурно-оздоровчих занять переважає мотив досягнення фізичної досконалості (44,2 % жінок), поліпшення самопочуття і здоров'я (17,3 %); удосконалення психічних якостей (9,6 %), мотив пізнання (9,6 %), естетичне задоволення та позитивні відчуття (8,8 %), набуття знань і корисних навичок для життя (5,8 % жінок). Визначення пріоритетних мотивів, які спонукали жінок другого періоду зрілого віку відвідувати заняття за системою Дж. Пілатеса, дало змогу розподілити їх на три групи: 1) з переважною корекцією постави та усуненням больових відчуттів у різних ділянках хребта (57,9 %); 2) з переважною корекцією маси тіла, зміною рельєфу і пружності м'язів (25 %); 3) з переважним підвищенням працездатності та підтриманням або поліпшенням рівня розвитку фізичних якостей (16 %).

3. Результати анкетування жінок другого періоду зрілого віку щодо особливостей практичної реалізації пріоритетних мотивів свідчать, що не завжди жінки задовольняють свою мотивацію, а тренери її враховують. Так, 57,9 % жінок другого періоду зрілого віку відвідують заняття пілатесом переважно для корекції постави, 42,1 % – для підвищення фізичної працездатності; водночас 71 % тренерів основними завданнями тренувань вважають розвантаження хребта, корекцію постави і розвиток гнучкості. Відмінності між відповідями жінок і тренерів стосуються також пріоритетного розвитку фізичних якостей і показників психоемоційного стану. У жінок другого періоду зрілого віку виникають

різноманітні проблеми з хребтом і суглобами, серед яких больові відчуття в різних відділах хребта (поперековому – 67,3 %, шийному – 36,5 %, грудному – 15,4 %, крижовому – 13,5 %, куприковому – 7,7 %); болі в кількох відділах хребта (32,7 % жінок). Згідно з візуальним скринінгом постави за картами рейтингу Хоулі та Френке, жінки мають задовільну поставу (середній показник – 67,79 бала), у 96,1 % жінок виявлено ознаки збільшеного лордозу поперекової зони хребта, а у 76,9 % – сколіотичну поставу і сколіоз. Усі респонденти зазначили, що в процесі занять пілатесом у жінок відбуваються позитивні зміни, пов'язані зі станом хребта (усунення больових синдромів, корекція постави тощо).

4. Для оцінювання показників фізичного та психоемоційного стану жінок другого періоду зрілого віку з урахуванням значного вікового діапазону, який охоплює цей період, усі жінки були розподілені на дві вікові підгрупи: 36–45 років і 46–55 років. Середньогрупові показники рівня фізичного стану у жінок першої вікової підгрупи становили $0,580 \pm 0,09$ у.о., другої – $0,547 \pm 0,08$ у.о. ($p > 0,05$). Показники рівня розвитку фізичних якостей відповідали віковим нормам: сила м'язів черевного пресу жінок віком 36–45 років становила $29,1 \pm 5,8$ разів, 46–55 років – $29,2 \pm 10,6$ разів ($p > 0,05$); статична сила м'язів спини відповідно – $59,9 \pm 19,3$ разів і $69,5 \pm 28,1$ разів ($p > 0,05$); рухливість хребта під час розгинання відповідно – $40,9 \pm 6,1$ см і $40,7 \pm 5,5$ см ($p > 0,05$); рухливість хребта під час згинання – $7,0 \pm 2,1$ см і $6,3 \pm 1,9$ см ($p > 0,05$); показники спритності – $23,0 \pm 2,6$ с, і $26,6 \pm 3,4$ с ($p < 0,05$); показники статичної рівноваги – $19,0 \pm 9,8$ с і $11,0 \pm 3,2$ с ($p < 0,05$); показники швидкості у діях – $15,4 \pm 4,0$ с і $20,9 \pm 4,0$ с ($p < 0,05$). У жінок першої вікової підгрупи добрий рівень фізичної працездатності був зареєстрований у 69,2 % осіб, задовільний – у 30,8 %, у другої відповідно – у 84,6 % і 15,4 % осіб. Середньогрупові показники індексу Руфф'є – Діксона відповідали доброму рівневі і становили у жінок 36–45 років $8,8 \pm 1,9$ у.о.; у жінок віком 46–55 років – $8,6 \pm 1,6$ у.о. ($p > 0,05$). Відсутність достовірних розрізень між більшістю показників жінок віком 36–45 років і 46–55 років дає підставу для загальних рекомендацій у процесі розроблення індивідуальних програм занять пілатесом різного цільового спрямування.

5. У результаті аналізу психоемоційного стану жінок другого періоду зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса, було виявлено, що за показниками тривожності до експерименту добрий психічний стан мали 50 % респондентів, 28,8 % відчували психічне напруження та тривожність. У інтервал невизначеності даних були зараховані відповіді 21,2 % жінок. Результати тестування стану депресії жінок другого періоду зрілого віку свідчать, що добрий психічний стан мали 48,1 % респондентів, відчували психічне напруження та депресію 23,1 % жінок, у інтервал невизначеності даних увійшло 28,8 % опитаних. Між показниками психоемоційного стану жінок віком 36–45 років і 46–55 років достовірної різниці не виявлено ($p > 0,05$).

6. Розроблення програм фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом різного цільового спрямування для жінок другого періоду зрілого віку полягало у визначенні переліку етапів, послідовна реалізація яких повинна була сприяти поліпшенню їхнього фізичного та психоемоційного стану під впливом спеціально

організованого тренування. Урахування пріоритетних мотивів, а також показників фізичного та психоемоційного стану жінок другого періоду зрілого віку дало змогу систематизувати завдання й об'єкти тренувального впливу у кожній з розроблених програм (з цільовим спрямуванням на переважну корекцію постави та ліквідацію больових синдромів у хребті; переважну нормалізацію маси тіла, зміну рельєфу і пружності м'язів; переважне підвищення працездатності та підтримання або поліпшення рівня розвитку фізичних якостей). Головними компонентами індивідуалізації фізичного навантаження у програмах були модифікації спеціально дібраних вправ пілатесу, методи їх проведення, а також обсяг та інтенсивність, які регулювали залежно від рівня фізичного стану жінок та їх мотивації.

7. Використання індивідуальних програм занять пілатесом різного цільового спрямування дало змогу не тільки врахувати пріоритетні мотиви жінок другого періоду зрілого віку, але й поліпшити показники фізичного та психоемоційного стану. Показники стану постави жінок ЕГ-1, які займалися за програмою з цільовим спрямуванням на переважну корекцію постави та ліквідацію больових синдромів у хребті, поліпшилися на 36,8 %, плечового індексу – на 4,3 %. Крім того, у жінок ЕГ-1 зникли больові відчуття, що обмежують рухи і паралізують, кількість жінок, що відчувають болі в кількох відділах хребта зменшилася з 30,1 до 7,7 % та 15,4 % жінок зовсім позбулися больових відчуттів. У жінок інших груп зміни у показниках стану постави становили 5,2–5,8 %; плечового індексу 0,9–2,4 % ($p > 0,05$). У жінок ЕГ-2, які займалися за програмою з цільовим спрямуванням на переважну нормалізацію маси тіла, зміну рельєфу і пружності м'язів, відбулося зниження показників маси тіла, ваго-зростового індексу Кетле, індексу маси тіла – на 6,5 %, індексу Пінье – на 23,1 %, відсотка жиру – на 18,8 % ($p < 0,05$). Водночас аналогічні показники інших груп також знизилися: маси тіла – на 0,3–1,8 %; індексу Кетле – 0,4–1,9 %; індексу маси тіла – 0,9–1,9 %; індексу Пінье – 2,6–5,3 %; відсотка жиру – 1,5–7,8 % ($p > 0,05$). У жінок ЕГ-3, які займалися за програмою з цільовим спрямуванням на переважне підвищення працездатності та підтримання або поліпшення рівня розвитку фізичних якостей, індекс РФС зріс на 18 % ($p < 0,05$), тоді як в інших групах його зміни становили 6,8–13,4 % ($p > 0,05$). Показники працездатності поліпшилися в жінок ЕГ-3 на 29,2 %, в ЕГ-2 – на 18,3 % ($p < 0,05$), в інших групах – від 7,8 до 9,0 % ($p > 0,05$). У жінок ЕГ-3 показник сили м'язів спини збільшився на 47,6 %; показники рухливості хребетного стовпа при розгинанні – на 17 %, при згинанні – на 437,9 %; спритності – на 17 %; статичної рівноваги – на 52,8 % ($p < 0,05$); показник швидкості у діях достовірно не змінився ($p > 0,05$). Серед інших груп зміни більшості показників не можна визнати достовірними ($p > 0,05$).

8. Результати оцінювання психоемоційного стану жінок другого періоду зрілого віку за показниками тривожності після експерименту свідчать, що кількість жінок ЕГ-1 і ЕГ-2 з добрим психічним станом збільшилася на 30,7 %, ЕГ-3 – на 25,0 % порівняно з даними до експерименту; у середньому на 23 % знизилася кількість жінок, які відчували стан напруження; незмінними лишилися показники, що увійшли в інтервал невизначеності даних. У жінок КГ кількість респондентів із добрим психічним станом збільшилася на 21,5 %; таких, що відчували психічне напруження, зменшилася на 28,6%, проте кількість жінок із показниками, що увійшли в інтервал

невизначеності даних, збільшилася на 7,2 %. Результати оцінювання показників стану депресії свідчать, що кількість жінок в ЕГ-1 з добрим психічним станом збільшилася на 33,8 %; ЕГ-2 – на 15,4 %; ЕГ-3 – 58,4 %; КГ – на 14,3 %. Кількість жінок із показниками психічного стану, що свідчать про психічне напруження, знизилася у ЕГ-1 і ЕГ-2 відповідно на 23,0 % і 15,4 %; в ЕГ-3 і КГ змін не виявлено; що стосується кількості жінок, дані яких увійшли в інтервал невизначеності даних, то вона достовірно зменшилася на 30,8 % у ЕГ-1 і на 14,3 % у КГ. Отже, у цілому показники психоемоційного стану жінок другого періоду зрілого віку свідчать про ефективність впливу занять пілатесом на їхній психоемоційний стан.

Таким чином, проведене дослідження дає змогу стверджувати, що фізкультурно-оздоровчі заняття пілатесом з урахуванням пріоритетних мотивів жінок другого періоду зрілого віку позитивно впливають на поліпшення показників їхнього фізичного та психоемоційного стану.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні індивідуальних програм занять пілатесом різного цільового спрямування для осіб різного віку, спрямованих на поліпшення їхнього фізичного і психоемоційного стану.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації

1. Сосіна В. Особливості розробки індивідуальних програм у фітнес-тренуванні жінок / Валентина Сосіна, Анна Наконечна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів : ЛДУФК, 2010. – Вип. 14, т. 2. – С. 239–243.

Внесок автора полягає у розробленні індивідуальних фітнес-програм тренування жінок різного віку.

2. Сосіна В. Сучасні проблеми розвитку системи Дж. Пілатеса у світі / Валентина Сосіна, Анна Наконечна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів : ЛДУФК, 2011. – Вип. 15, т. 2. – С. 237–242.

Внесок автора полягає у проведенні теоретичного аналізу та узагальненні наукової та методичної літератури.

3. Наконечна А. Показники фізичного стану жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса / Анна Наконечна // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волинського національного університету ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2012. – № 3(19) – С. 233–236.

4. Наконечна А. Способи практичної реалізації пріоритетних мотивів жінок другого зрілого віку до занять за системою Дж. Пілатеса / Анна Наконечна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів : ЛДУФК, 2012. – Вип. 16, т. 4. – С. 77–81.

5. Наконечна А. Психоемоційний стан жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса / Анна Наконечна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів : ЛДУФК, 2014. – Вип. 18, т. 4. – С. 88–92.

6. Наконечна А. Удосконалення фізичного стану жінок другого зрілого віку з використанням індивідуальних програм занять пілатесом різного цільового спрямування / А. Наконечна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 3. – С. 109–114.

7. Сосіна В. Індивідуальні програми занять пілатесом різного цільового спрямування для жінок другого періоду зрілого віку / Валентина Сосіна, Анна Наконечна // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2018. – № 2(32). – С. 3–9.

Внесок автора полягає в розробленні індивідуальних програм занять пілатесом різного цільового спрямування для жінок другого зрілого віку.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Наконечна А. Характеристика сучасних різновидів системи Дж. Пілатеса / Анна Наконечна // Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів : ЛДУФК, 2011. – Вип. 11. – С. 41–45.

2. Наконечна А. Характеристика стану опорно-рухового апарату жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Джозефа Пілатеса / Анна Наконечна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів : ЛДУФК, 2015. – Вип. 19, т. 4. – С. 50–55.

3. Наконечна А. Особливості програм різного цільового спрямування для жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса / Анна Наконечна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів : ЛДУФК, 2016. – Вип. 20, т. 4. – С. 116–121.

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

1. Сосіна В. Ю. Оздоровчі види гімнастики в системі фізичного виховання : метод. посіб. для студ. / В. Ю. Сосіна, А. В. Наконечна. – Львів : ЛДУФК, 2012. – 55 с.

АНОТАЦІЯ

Наконечна А. В. Удосконалення фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом для жінок другого періоду зрілого віку з використанням програм різного цільового спрямування. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, 2019.

Дисертацію присвячено проблемі розроблення індивідуальних програм занять пілатесом різного цільового спрямування на основі визначення пріоритетних мотивів жінок другого періоду зрілого віку. У результаті визначення мотивів жінок було розроблено три види програм занять: 1) з переважною корекцією постави та усуненням больових відчуттів у різних ділянках хребта; 2) з переважною корекцією маси тіла, зміною рельєфу і пружності м'язів; 3) з переважним підвищенням працездатності та підтриманням або поліпшенням рівня розвитку фізичних якостей. Головними компонентами індивідуалізації фізичного навантаження на заняттях

пілатесом були модифікації спеціально дібраних вправ пілатесу, методи їх проведення, а також обсяг та інтенсивність, які регулювали залежно від рівня фізичного стану жінок та їх мотивації.

Використання програм фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом різного цільового спрямування дало змогу не тільки задовольнити пріоритетні мотиви жінок другого періоду зрілого віку, але й поліпшити показники фізичного та психоемоційного стану, а також стану постави.

Ключові слова: пілатес, жінки, другий період зрілого віку, мотивація, фізкультурно-оздоровчі заняття, різне цільове спрямування, фізичний стан, психоемоційний стан.

АННОТАЦІЯ

Наконечная А. В. Совершенствование физкультурно-оздоровительных занятий пилатесом для женщин второго зрелого возраста с использованием программ разного целевого направления. – Квалификационный научный труд на правах рукописи.

Диссертация на соискание учёной степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Львовский государственный университет физической культуры имени Ивана Боберского, Львов, 2019.

Диссертация посвящена проблеме разработки программ занятий пилатесом различного целевого направления на основе определения приоритетных мотивов женщин второго периода зрелого возраста.

В настоящее время наибольшей популярностью среди женщин зрелого возраста пользуются физкультурно-оздоровительные занятия, которые позволяют поддерживать здоровье на оптимальном уровне прежде всего за счёт индивидуально направленных влияний. Система упражнений Дж. Пилатеса относится к тем видам оздоровительных тренировок, которые оказывают щадящее влияние на физическое и психическое состояние, способствуют интенсификации обменных процессов, разгрузке позвоночника, устранению болевых синдромов, коррекции осанки и улучшению самочувствия при остеохондрозе и грыжах межпозвоночных дисков. На данный момент не разработаны программы занятий пилатесом, которые бы в полной мере соответствовали потребностям и мотивам данного контингента.

Результаты анкетирования женщин и тренеров свидетельствуют о том, что не всегда женщины второго периода зрелого возраста удовлетворяют свою мотивацию в процессе занятий пилатесом, а тренера учитывают их приоритетные мотивы.

В результате определения приоритетных мотивов женщин данного возраста к занятиям пилатесом были разработаны три вида программ занятий: 1) с преимущественной коррекцией осанки и устранением болевых ощущений в различных отделах позвоночника; 2) с преимущественной коррекцией массы тела, изменением рельефа и упругости мышц, 3) с преимущественным повышением работоспособности и поддержанием или улучшением уровня развития физических качеств.

Разработка физкультурно-оздоровительных занятий пилатесом разного целевого направления для женщин второго периода зрелого возраста состояла в определении перечня этапов, последовательная реализация которых должна была привести к запланированному результату под воздействием специально организованной тренировки. Учитывая целевую направленность программ, были определены объекты тренировочного воздействия, которыми выступили различные системы организма, показатели физического и психоэмоционального состояния женщин. Главными компонентами индивидуализации физической нагрузки были модификации специально подобранных упражнений пилатеса, методы их проведения, объём и интенсивность, которые регулировались в зависимости от уровня физического состояния женщин и их мотивации.

Использование программ физкультурно-оздоровительных занятий пилатесом различного целевого направления позволило не только удовлетворить приоритетные мотивы женщин второго периода зрелого возраста, но и улучшить показатели физического развития, физического состояния, а также состояния осанки. В результате занятий пилатесом по индивидуальным программам разного целевого направления отмечались позитивные изменения и в психоэмоциональном состоянии.

Ключевые слова: пилатес, женщины, второй периода зрелого возраста, мотивация, физкультурно-оздоровительные занятия, различное целевое направление, физическое состояние, психоэмоциональное состояние.

ABSTRACT

Nakonechna A. V. Improvement of health-related pilates classes for women of the second period of mature age using different target directions programs. – Qualifying scientific paper, manuscript.

Dissertation for obtaining the degree of Candidate of Science in speciality 24.00.02 – Physical culture, physical education of different population group. – Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj, Lviv, 2019.

The dissertation is devoted to the problem of the development of different targeting pilates programs on determining the priority motives of women of the second period of mature age. As a result of determining the motives of women, three types of training programs were developed: 1) with the predominant correction of posture and the elimination of pain in various parts of the spine; 2) with the predominant correction of body weight, change of relief and firmness of muscles; 3) with a predominant increase in performance and maintaining or improving the level of physical qualities development. The main components of individualization of physical activity in pilates classes were volume and intensity, which were regulated depending on women fitness level.

The use of health-related programmes for pilates fitness with various targeted allowed to satisfy the priority motives of women of the second mature age, and also to improve the indicators of fitness level development, physical and posture condition.

Keywords: pilates, women, the second period of mature age, motivation, fitness, various purposes, fitness level, psychoemotional state.

Підписано до друку 19.11.2019 р.
Формат 60×84/16.
Папір друкарський. Ум. друк. арк. 0,9.
Зам. № 94. Наклад 100 пр.

Видавництво «ПАІС»
Ресстраційне свідоцтво ДК № 3173 від 23 квітня 2008 р.
вул. Гребінки 5, оф. 1, м. Львів, 79007
тел.: (032) 255-49-00, (032) 261-24-15
e-mail: pais.druk@gmail.com; <http://www.pais.com.ua>