

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ. ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

HUMAN HEALTH. PHYSICAL RECREATION

УДК 796.41-055.2

## ІНДИВІДУАЛЬНІ ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ ПІЛАТЕСОМ РІЗНОГО ЦІЛЬОВОГО СПРЯМУВАННЯ ДЛЯ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Анна НАКОНЕЧНА<sup>1</sup>, Валентина СОСІНА<sup>2</sup>

*Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів, Україна,  
e-mail: anna.nakonechna1105@gmail.com  
ORCID:<sup>1</sup>0000-0002-2940-4151, <sup>2</sup>0000-0003-4866-532X*

**Анотація.** Методики проведення фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом для жінок другого періоду зрілого віку розроблено недостатньо, а в основу наявних програм покладено вузьку цільову спрямованість, через що вони мають низьку ефективність для комплексного застосування і оздоровлення цього контингенту. *Мета дослідження* – удосконалення фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом для жінок другого періоду зрілого віку з використанням індивідуальних програм різного цільового спрямування. *Методи:* теоретичний аналіз і узагальнення, педагогічне спостереження, соціологічні методи, методики отримання емпіричних даних, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Виокремлено пріоритетні мотиви жінок віком 36–55 років, що дало змогу розробити індивідуальні програми занять пілатесом. Ураховуючи цільове спрямування програм і орієнтуючись на їхні завдання, було визначено об'єкти тренувального впливу, якими виступили різні системи організму, показники фізичного, психоемоційного стану і фізичного розвитку жінок другого періоду зрілого віку. Експериментальна перевірка програм підтвердила їхню ефективність.

**Ключові слова:** пілатес, жінки, другий період зрілого віку, індивідуальні програми, цільове спрямування.

## DIFFERENTLY TARGETED INDIVIDUAL PILATES PROGRAM FOR WOMEN OF THE SECOND PERIOD OF MATURE AGE

Anna NAKONECHNA<sup>1</sup>, Valentina SOSINA<sup>2</sup>

*Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine,  
e-mail: anna.nakonechna1105@gmail.com  
ORCID:<sup>1</sup>0000-0002-2940-4151, <sup>2</sup>0000-0003-4866-532X*

**Abstract.** Pilates fitness training methods and techniques for women of the second period of mature age are developed insufficiently, and the existing programs are narrowly focussed, which is why they are of low effectiveness for the complex application and rehabilitation of the group in question. The purpose of the study is to improve the content of pilates fitness training for women of the second period of mature age applying differently targeted individual programs. *Methods:* theoretical analysis and generalization, pedagogical observation, sociological methods, techniques for obtaining empirical data, educational experiment, methods of mathematical statistics. The priority motives of women aged 36–55 have been highlighted, which allowed to develop pilates individual training programs. Considering the targeting of the programs and focusing on their tasks, various objects of training effect have been determined, which turned to be different systems of the body, indicators of physical, psychoemotional

state and physical development of women of the second period of mature age. Experimental programs verification confirmed their effectiveness.

**Keywords:** pilates, women, second period of mature age, individual programs, targeting.

**Постановка проблеми.** Збереження та відновлення здоров'я жінок зрілого віку є однією з актуальних проблем сучасності, яка становить не тільки науково-практичний інтерес, але й сприяє розв'язанню економічних, соціальних, демографічних і культурологічних завдань суспільства [1, 7, 9]. Більшість жінок другого періоду зрілого віку, які залишаються активними в різних галузях наукової та виробничої діяльності, мають незадовільний стан здоров'я, що зумовлено значними змінами фізіологічних функцій, нейроендокринною перебудовою та появою ознак вікових захворювань [12].

Сьогодні не викликає сумнівів факт можливості позитивного впливу фізичних вправ на стан фізичного і психічного здоров'я, поліпшення діяльності серцево-судинної, дихальної, гормональної систем та підтримку оптимального рівня розвитку фізичних якостей людини [3, 5, 9]. Водночас доведено, що забезпечити фізичну досконалість і здоров'я жінок зрілого віку можна шляхом творчого використання арсеналу засобів і методів фізичної культури, які максимально відповідають особливостям, потребам та індивідуальним схильностям вказаного контингенту [4].

З-поміж сучасних фізкультурно-оздоровчих занять особливою популярністю серед жінок другого періоду зрілого віку користується система вправ, яку розробив Джозеф Пілатес. Завдяки щадному і водночас ефективному комплексному оздоровчому впливу пілатеса на організм, вона рекомендована для занять із таким контингентом [9, 11]. Однак методики проведення фізкультурно-оздоровчих занять за системою Джозефа Пілатеса для жінок віком 36–55 років розроблені недостатньо, а в основі наявних програм – вузька цільова спрямованість, через що вони мають низьку ефективність для комплексного застосування й оздоровлення зазначеного контингенту. Отже, можна виокремити протиріччя між зростанням популярності фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом серед населення і ступенем розробленості методик різного цільового спрямування для жінок другого періоду зрілого віку.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Роботу виконано згідно з темою «Теоретико-методичні аспекти розвитку гімнастики» Зведеного плану науково-дослідної

роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2008–2011 рік, темою «Теоретико-методичні аспекти розвитку оздоровчих видів гімнастики» на 2012–2013 рр. Зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури, темою 2.1 «Контроль фізичної підготовленості у видах спорту зі складною координаційною структурою та хореографії» Зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2016–2020 рр.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Починаючи з 80-х років, у сфері оздоровчої фізичної культури з'являються західні інноваційні технології рухової активності. Найбільший пік розвитку інноваційних процесів у галузі оздоровчої фізичної культури припадає на 90-ті роки, що автори пов'язують з появою фітнесу і розвитком фітнес-індустрії, які мають на меті сприяти укріпленню здоров'я, підвищенню фізичної працездатності та заохоченню до здорового способу життя.

У результаті аналізу впливу різних систем і видів оздоровчого тренування на організм тих, хто займається, були визначені позитивні та негативні риси найпопулярніших із них, що дає змогу обирати такі, що відповідають особистим потребам і мотивам до занять жінок другого періоду зрілого віку (див. табл. 1).

Результатом розвитку різних систем стало відродження і впровадження в практику такого напряму оздоровчого фітнесу, який називається «ментальний фітнес» [8]. До ментального фітнесу належить і система вправ Джозефа Пілатеса, спрямована на зміцнення м'язів-стабілізаторів, які утримують хребет; розвиток і вдосконалення координації, сили та м'язової витривалості; поліпшення постави та відчуття свого тіла в просторі; поліпшення роботи опорно-рухового апарату, серцево-судинної та лімфатичної систем [10, 13].

Не схожі одна на другу вправи пілатесу вимагають надзвичайно точного і плавного виконання, високої концентрації уваги. Вони дуже багатопланові, і задіюють у роботу велику кількість м'язів, зокрема і глибоких, одночасно вимагаючи правильної техніки виконання. Незвичність і перевага вправ пілатесу, кількість прихильників якого збільшується щороку, полягає в тому, що вони розвивають гнучкість і силу; корисні для хворих, які перенесли травму хребта; усувають больові

синдроми у різних ділянках хребта; позитивно впливають на психоемоційний стан; підходять людям різного віку і фізичної підготовленості; дають змогу усунути жировідкладення і нормалізувати масу тіла; задіюють у роботу глибоко розташовані м'язи [10]. Головною перевагою пілатесу є комплексне навантаження, в якому закладено фактор оздоровлення і розвантаження хребта, усунення больових синдромів, корекція вад постави та поліпшення самопочуття при остеохондрозі та грижах міжхребцевих дисків.

У теорії і практиці фізичного виховання є різні підходи до проблеми оптимізації фізичного і психічного здоров'я жінок зрілого віку [2, 6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про перевагу занять пілатесом для вказаного контингенту, проте недостатньо розроблено індивідуальні програми занять пілатесом різного цільового спрямування, що містять структуру, зміст і методи проведення та враховують пріоритетні мотиви до занять жінок другого зрілого віку.

Зважаючи на необхідність позитивного впливу на психічне і фізичне оздоровлення жінок другого періоду зрілого віку, у цій роботі було здійснено спробу розробити програми різного цільового спрямування для зазначеної категорії людей, які займаються за системою Джозефа Пілатеса.

Таблиця 1

### Вплив сучасних систем фізкультурно-оздоровчих занять на організм тих, хто займається

Види занять	Позитивні риси	Негативні риси
Аеробні заняття циклічними вправами	Регуляція маси тіла, розвиток загальної витривалості, чітке дозування навантаження, підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи	Мають обмеження у формуванні фігури, не сприяють розвиткові сили, координації, гнучкості, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату, порушень постави
Танцювальна, класична аеробіка	Регуляція маси тіла, розвиток загальної витривалості, координації, швидкості, гнучкості, поліпшення психоемоційного стану, підвищення функціонального стану серцево-судинної системи	Мають обмеження у формуванні пропорцій тіла, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату, порушень постави, відсутня чітка регламентація навантаження, індивідуальний підхід
Фітбол-аеробіка	Профілактика порушень постави, захворювань опорно-рухового апарату, корекція фігури, розвиток гнучкості, координації, сили, відсутні вікові обмеження	Не сприяє розвиткові загальної витривалості, не впливає на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи
Аква-аеробіка	Зниження маси тіла, профілактика захворювань серцево-судинної системи і дихальної системи, опорно-рухового апарату, розвиток загальної витривалості, розвантаження опорно-рухового апарату, зниження травматизму	Невисока інтенсивність навантаження, має обмеження у формуванні пропорцій тіла, розвитку сили, гнучкості, швидкості, відсутній індивідуальний підхід
Атлетична гімнастика	Розвиток силових якостей, формування фігури, індивідуальний підхід, регламентація навантаження	Не сприяє зниженню маси тіла, розвитку швидкості, координації, загальної витривалості
Шейпінг	Корекція фігури і маси тіла, розвиток загальної і силової витривалості, поєднання вправ аеробного і силового спрямування	Має обмеження у цілеспрямованому розвитку координації, швидкості, не застосовується для профілактики захворювань
Стретчинг	Розвиток гнучкості, профілактика захворювань опорно-рухового апарату, порушень постави	Не сприяє корекції маси тіла, має обмеження у формуванні фігури, розвитку інших фізичних якостей
Йога	Розвиток координації, силової витривалості, гнучкості, профілактика захворювань опорно-рухового апарату, дихальної системи	Не сприяє корекції маси тіла, удосконаленню пропорцій тіла, травмонебезпечна для суглобів і хребта
Пілатес	Профілактика захворювань опорно-рухового апарату, порушень постави, розвиток координації, силової витривалості, гнучкості	Має обмеження у формуванні пропорцій тіла, зниженні маси тіла, розвитку загальної витривалості і швидкості

**Мета дослідження** – удосконалити фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом для жінок другого періоду зрілого віку з використанням індивідуальних програм різного цільового спрямування.

**Методи дослідження.**

1. Теоретичний аналіз і узагальнення.
2. Педагогічне спостереження.
3. Соціологічні методи (опитування, анкетування).
4. Методики отримання емпіричних даних (антропометричні методи; методи визначення стану постави, тестування фізичної підготовленості, визначення рівня фізичного стану, фізичної працездатності).
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження проведено чотирма етапами впродовж 2010–2016 років у Львівських фітнес-центрах: шейпінг-клубі «Престиж», фітнес-клубі «Ківі Фітнес», Міжнародному центрі корекції постави Оксани Слінько «Академія Грація». Усього у дослідженні взяло участь 52 жінки віком 36–55 років та 20 тренерів.

Педагогічні спостереження, анкетування та опитування тренерів з фітнесу та жінок віком 36–55 років, які займаються пілатесом, здійснено на міжнародних семінарах і майстер-класах для тренерів, які працюють у оздоровчому фітнесі і проводять заняття за системою Дж. Пілатеса (м. Київ), а також під час оздоровчих занять у фітнес-центрах м. Львова.

Під час констатувального педагогічного експерименту було визначено показники психоемоційного і фізичного стану, фізичного розвитку, стану постави у жінок другого періоду зрілого віку. На основі отриманих даних було розроблено три програми занять пілатесом різного цільового спрямування для жінок віком 36–55 років, які впроваджено у практику занять фітнес-центрів. В експериментальній групі (ЕГ 1) були жінки, головним пріоритетним мотивом відвідування занять яких була «корекція постави і ліквідація больових синдромів у хребті» (n=13); до ЕГ 2 належали жінки, мотивом відвідування занять яких була «нормалізація маси тіла» (n=13); метою занять жінок ЕГ 3 був «переважний розвиток фізичних якостей» (n=12). У четвертій групі (КГ) були жінки, які не мали пріоритетних мотивів відвідування занять пілатесом або мали відразу декілька мотивів (n=14). Різниця у проведенні занять полягала в індивідуальному дозуванні навантаження, використанні різних методів, але однакових засобів (34 базові вправи пілатесу). Кожна з програм мала різне цільове

спрямування, завдання й об'єкт тренувального впливу. Обов'язковою умовою експерименту було порівняння початкових і кінцевих показників психоемоційного і фізичного стану, фізичного розвитку, стану постави у жінок другого періоду зрілого віку трьох експериментальних і контрольній груп. Ефективність розроблених програм різного цільового спрямування оцінювали за динамікою показників після 10 місяців занять пілатесом.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

У результаті визначення пріоритетних мотивів та інтересів жінок другого зрілого віку та особливостей їх реалізації в процесі занять оздоровчим тренуванням за системою Дж. Пілатеса було з'ясовано, що основними мотивами, які спонукали жінок другого періоду зрілого віку відвідувати заняття за системою Дж. Пілатеса, були корекція постави та усунення больових відчуттів у різних ділянках хребта (57,99% жінок); корекція маси тіла, зміна рельєфу і пружності м'язів (25%), підвищення працездатності та підтримання або поліпшення рівня розвитку фізичних якостей (16%). Результати опитування свідчать, що між мотивацією клієнтів і результатами роботи тренерів, які працюють в оздоровчому тренуванні за системою Дж. Пілатеса, здебільшого існують суттєві відмінності. Серед опитаних тренерів 71% головними завданнями тренувань вважають розвантаження хребта, корекцію постави і розвиток гнучкості, водночас 57,9% жінок другого періоду зрілого віку відвідують їх для корекції вад постави, 42,1% – для підвищення фізичної працездатності та нормалізації маси тіла. Серед тренерів відсутній єдиний підхід щодо методики проведення занять за системою Дж. Пілатеса. Одноголосно визнаючи ефективність головних принципів, які розробив автор системи, тренери по-різному оцінюють їхню важливість у процесі оздоровчого тренування і не дотримуються послідовності оволодіння ними у своїй практичній роботі.

Усі респонденти зазначили, що в процесі занять за системою Дж. Пілатеса у клієнтів відбуваються позитивні зміни у стані хребта (усунення больових синдромів, корекція постави). Однак опитування жінок другого періоду зрілого віку встановило, що 67,3% з них 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».

Для визначення стану постави жінок другого зрілого віку проводили візуальний скринінг постави за картами рейтингу Хоулі і Френке, що передбачав оцінювання 10 показників, які безпосередньо беруть участь у формуванні постави. Згідно з проведеним аналізом середній показник стану постави становив у жінок другого періоду зрілого віку 67,79 бала при максимально можливій оцінці 100 балів.

Дослідження показників фізичного стану свідчить, що середній рівень фізичного стану був зафіксований у 30,8% жінок другого періоду зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса; вищий за середній – у 59,6% і високий – у 9,6% жінок. Згідно з результатами визначення рівня фізичної працездатності (індекс Руфф'є–Діксона) задовільний рівень мали 23,1% осіб, добрий – 76,9% жінок другого періоду зрілого віку.

Антропометричні показники (маса тіла, зріст, ваго-зростовий індекс Кетле, індекс маси тіла, плечовий індекс, індекс Пін'є, обвід грудної клітки та ін.) і показники фізичного розвитку жінок періоду другого зрілого віку в переважно відповідають нормативним даним.

Для визначення рівня тривожності та депресії за методикою «Тід» було проведено психологічне діагностування цих станів, що зумовлені неврівноваженістю нервових процесів. Психоемоційний стан 50% жінок другого періоду зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса, може бути оцінений як хороший; 28,8% респондентів відчували психічне напруження та тривожність.

Головною стратегією сучасного підходу до розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій є розширення форм, засобів і методів використання фізичних вправ, доцільне їх впровадження у режим рухової діяльності людини, що дає змогу в кінцевому результаті забезпечити ефективність і якість оздоровчого процесу. Послідовність етапів розроблення програм занять пілатесом різного цільового спрямування показано на рис. 1.

Ураховуючи мотивацію жінок другого періоду зрілого віку, яка визначила цільове спрямування програм і орієнтуючись на їх завдання, було визначено об'єкти тренувального впливу, якими виступили різні системи організму, показники фізичного стану і фізичного розвитку жінок другого періоду зрілого віку. Це дало змогу цілеспрямовано впливати на визначені системи організму та рівні розвитку фізичних якостей завдяки спеціально дібраним і модифікованим вправам пілатесу, а також методам їх проведення (див. табл. 2).



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

Таблиця 2

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

Цільове спрямування програми	Основні завдання	Об'єкт тренувального впливу
Переважає корекція постави та усунення больових відчуттів у різних ділянках хребта	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 і лівої половини тіла	1. Опорно-руховий апарат, нервово-м'язовий апарат. 2. Хребет та різні його відділи
Переважає нормалізація маси тіла, зміна рельєфу і пружності м'язів	1. Регулювання складу і маси тіла. 2. Підтримка фізичного і психічного здоров'я. 3. Утворення стійких психофізіологічних механізмів регуляції харчової поведінки	1. Нейрогуморальна система. 2. Жировий і м'язовий компонент складу тіла. 3. Нервово-м'язовий апарат
Переважає підвищення працездатності та підтримання рівня розвитку фізичних якостей	1. Підвищення рівня розвитку м'язової сили, витривалості, гнучкості, координації. 2. Усунення дисбалансу між проявами рухливості суглобів і показниками сили м'язів правої і лівої половини тіла. 2. Формування і відновлення рухових навичок. 3. Підвищення працездатності. 4. Поліпшення самопочуття, психофізіологічна регуляція	1. Фізична підготовленість і фізичний розвиток. 2. Серцево-судинна і дихальна системи. 3. Опорно-руховий апарат, нервово-м'язовий апарат

Головними компонентами оптимізації фізичного навантаження оздоровчих занять пілатесом вважалися обсяг і інтенсивність, які регулювали залежно від рівня фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку.

Порівняльний аналіз отриманих результатів дає змогу стверджувати, що в результаті проведення занять пілатесом різного цільового спрямування відбулися позитивні зміни у всіх показниках, які досліджували. Це дало змогу не тільки задовольнити пріоритетні мотиви жінок другого періоду зрілого віку, але й поліпшити показники фізичного розвитку і фізичного стану. У жінок ЕГ 1, пріоритетними мотивами відвідування занять яких була корекція постави та усунення больових відчуттів у різних ділянках хребта, показники стану поліпшилися на 36,8% ( $p < 0,05$ ), показники плечового індексу – на 4,3%, тоді як у жінок інших груп зміни становили відповідно в ЕГ 2–5,2% і 0,9%, ЕГ 3–5,6% і 1,5%, КГ – 5,8% і 2,4% ( $p > 0,05$ ).

У жінок другого періоду зрілого віку, які займалися за програмою з переважною нормалізацією маси тіла, зміною рельєфу і пружності м'язів (ЕГ 2), відбулося зниження показників маси тіла (на 6,5%), поліпшення ваго-зростового індексу Кетле (6,5%), індексу маси тіла (6,5%), індексу Пін'є (23,1%), зниження відсотку жиру (18,8%) в організмі ( $p < 0,05$ ). Водночас аналогічні показники інших груп змінилися 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 Пін'є – від 2,6

до 5,3%; відсотку жиру – від 1,5 до 7,8% ( $p > 0,05$ ). У жінок ЕГ 3, які обрали для себе заняття пілатесом за програмою підвищення працездатності та підтримання рівня розвитку фізичних якостей, відбулися позитивні достовірні зміни в таких показниках: індекс РФС поліпшився на 18% (у жінок ЕГ від 6,8 до 13,4%, у КГ – на 12,7%;  $p < 0,05$ ); 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 рівня розвитку фізичних якостей дала змогу достовірно поліпшити результати виконання тестів у жінок ЕГ 3 (показник сили м'язів спини поліпшився на 47,6%; показники гнучкості – від 17 до 437,9%; загальної координації – на 17%; статичної рівноваги – на 52,8%;  $p < 0,05$ ). Серед інших груп поліпшення показника не можна визнати достовірним ( $p < 0,05$ ).

Разом із позитивними змінами показників фізичного розвитку і фізичного стану у жінок другого періоду зрілого віку поліпшилися показники психоемоційного стану. У результаті занять пілатесом різного цільового спрямування у жінок другого періоду зрілого віку спостерігалися позитивні зміни у психоемоційному стані. Кількість жінок, які ніколи не відчували стану тривожності, збільшилася від 5,8 до 13%; таких, що відчували такий стан, практично не змінилася і становила відповідно 67,3% до експерименту і 65,7% після експерименту; також зменшилася і кількість

жінок, які відчували стан тривожності від 26,9 до 21,3%. Слід відзначити, що як до, так і після експерименту, не було зареєстровано жінок, які відчують стан тривожності часто або майже постійно. При цьому 64,2% жінок ЕГ мають стан тривожності, який буває дуже рідко, що на 15% більше порівняно з КГ.

**Висновки.** Серед сучасних методик проведення фізкультурно-оздоровчих занять з жінками другого періоду зрілого віку найбільшою популярністю користуються такі з них, що дають змогу підтримувати здоров'я на оптимальному рівні насамперед за рахунок індивідуально спрямованих комплексних тренувальних впливів на основні функціональні системи організму та відповідають їхнім інтересам і потребам. Система Дж. Пілатеса належить до систем оздоровчого тренування, яке передбачає позитивний вплив на фізичний і психічний стан, розвантаження хребта та корекцію вад постави, інтенсифікацію обмінних процесів та ін.

Між мотивацією клієнтів і результатами роботи тренерів, які працюють в оздоровчому тренуванні за системою Дж. Пілатеса, здебільшого існують суттєві відмінності

Результати опитування дали змогу згрупувати основні мотиви, які спонукали жінок другого періоду зрілого віку відвідувати заняття пілатесом, у три групи: 1) корекція постави та усунення больових відчуттів у різних ділянках хребта; 2) корекція маси тіла, зміна рельєфу і пружності м'язів;

3) підвищення працездатності та удосконалення показників фізичної підготовленості.

Методика проектування індивідуальних програм занять пілатесом різного цільового спрямування для жінок другого періоду зрілого віку полягала у визначенні переліку операцій, послідовна реалізація яких повинна була сприяти одержанню запланованого результату під впливом спеціально організованого тренування. Ураховуючи цільове спрямування програм і орієнтуючись на їх завдання, було визначено об'єкти тренувального впливу, якими виступили різні системи організму, показники фізичного стану і фізичного розвитку жінок другого періоду зрілого віку.

Використання методик проведення фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом різного цільового спрямування дало змогу не тільки задовольнити пріоритетні мотиви жінок другого періоду зрілого віку, але й поліпшити показники стану постави, усунути больові відчуття у різних ділянках хребта, скоригувати масу тіла, змінити рельєф та пружність м'язів, поліпшити працездатність та удосконалити показники фізичної підготовленості.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальше дослідження буде спрямоване на ґрунтовне вивчення впливу індивідуального підходу до побудови програм занять різного цільового спрямування на показники фізичного стану жінок зрілого віку.

### Список використаних джерел

1. Байтлєсова Н. К. Двигательная активность как фактор повышения работоспособности женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов : автореф. дис. ... канд. пед. наук: [спец.] 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / Байтлєсова Нурсулу Куспановна ; Федер. гос. автоном. гос. учрежд. высш. проф. образования «Белгородский государственный национальный исследовательский университет». – Белгород, 2012. – 26 с.
2. Бас О. А. Фізична реабілітація жінок другого зрілого віку після мастектомії в післяопераційному періоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.03 "Фізична реабілітація" / Бас Ольга Андріївна ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2011. – 22 с.
3. Беляк Ю. Завдання оздоровчого фітнесу для жінок зрілого віку / Юлія Беляк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 66–68.
4. Василец. В. Использование индивидуально-дифференцированной методики построения занятий по акваэробике с женщинами среднего возраста / Василец Виктория, Врублевский Евгений // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 3. – С. 24–29.
5. Гиптенко А. В. Влияние фитнеса на уровень физического состояния женщин первого зрелого возраста / А. В. Гиптенко // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 1. – С. 13–15.
6. Жук Г. Вплив занять аквафітнесом на фізичний стан жінок другого зрілого віку / Жук Ганна, Хабінець Тамара // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів : ЛДУФК, 2015. – Вип. 19, т. 4. – С. 31–34.
7. Круцевич Т. Ю. Рекреация в физической культуре разных групп населения : учеб. пособие / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхняя. – Киев : Олимп. л-ра, 2010. – 248 с.
8. Ментальний фітнес [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://q-wel.com/uk/fitnes/mentalnyj-fitness>.

9. Опришко Н. О. Програмування оздоровчих занять для жінок 36–55 років з урахуванням їх рівня рухової функції : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Опришко Наталія Олександрівна ; Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника.– Івано-Франківськ, 2012.– 19 с.
10. Пилатес – управление телом / Робинсон Л., Фишер Х., Нокс Ж., Томсон Г. ; пер. с англ. П. А. Самсонов.– Минск : Попурри, 2009.– 272 с.
11. Романенко Н. И. Содержание физической подготовки женщин 35–45 лет с использованием различных видов фитнеса на основе учета соматотипа : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / Романенко Наталия Ивановна ; ФГБОУ ВПО "Кубанский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма".– Краснодар, 2013.– 24 с.
12. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / [Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи.– Львів : ЛДУФК, 2010.– 447 с.
13. Paterson J. Teaching Pilates for postural faults, illness and injury. A practical guide / Paterson J.– An imprint of Elsevier Limited. Printed in China, 2009.– 266 p.

## References

1. Байтлесова НК. Двигательная активность как фактор повышения работоспособности женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов [автореферат]. Белгород: ФГАОУ ВПО «Белгородский гос. нац. исслед. ун-т»; 2012. 26 с.
2. Бас ОА. Фізична реабілітація жінок другого зрілого віку після мастектомії в післяопераційному періоді [автореферат]. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури і спорту; 2011. 22 с.
3. Беляк Ю. Завдання оздоровчого фітнесу для жінок зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011;2:66–8.
4. Василец В, Врублевский Е. Использование индивидуально-дифференцированной методики построения занятий по аквааэробике с женщинами среднего возраста. Спортивный вісник Придніпров'я. 2016;3:24–9.
5. Гиптенко АВ. Влияние фитнеса на уровень физического состояния женщин первого зрелого возраста. Физическое воспитание студентов. 2009;1:13–5.
14. Жук Г, Хабінець Т. Вплив занять аквафітнесом на фізичний стан жінок другого зрілого віку. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів: ЛДУФК; 2015;19;4, с. 31–4.
6. Круцевич ТЮ, Безверхняя ГВ. Рекреация в физической культуре разных групп населения: учеб. пособие. Киев: Олимп. л-ра; 2010. 248 с.
7. Ментальний фітнес [Інтернет]. 2013 [цитовано 2018 Січ 25]. Доступно: <https://q-wel.com/uk/fitnes/mentalnyj-fitness>.
8. Опришко НО. Програмування оздоровчих занять для жінок 36–55 років з урахуванням їх рівня рухової функції [автореферат]. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т ім. Василя Стефаника»; 2012. 19 с.
9. Робинсон Л, Фишер Х, Нокс Ж, Томсон Г. Пилатес – управление телом. Минск: Попурри; 2009. 272 с.
10. Романенко НИ. Содержание физической подготовки женщин 35–45 лет с использованием различных видов фитнеса на основе учета соматотипа [автореферат]. Краснодар: ФГБОУ ВПО «Кубанский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. 2013. 24 с.
11. Приступа ЄН, Жданова ОМ, Линець ММ, та ін. Фізична рекреація: навч. посіб. Львів: ЛДУФК; 2010. 447 с.
12. Paterson J. Teaching Pilates for postural faults, illness and injury. A practical guide. An imprint of Elsevier Limited. Printed in China; 2009. 266 p.

*Стаття надійшла до редколегії 15.10.2018*

*Прийнята до друку 10.12.2018*

*Підписана до друку 28.12.2018*