

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-415-3-20>

**MODERN TECHNOLOGIES FOR IMPROVING THE LEVEL  
OF PHYSICAL CONDITION OF WOMEN  
BY RECREATIONAL AEROBICS EXERCISE**

**СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО  
СТАНУ ЖІНОК ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ**

**Khomenko I. M.**

*Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor,  
Senior Lecturer at the Theory  
and Method of Physical Education  
Department  
Bogdan Khmelnytsky National  
University of Cherkasy  
Cherkasy, Ukraine*

**Хоменко І. М.**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики  
фізичного виховання  
Черкаський національний  
університет імені Богдана  
Хмельницького  
м. Черкаси, Україна*

**Holovatenko O. M.**

*Lecturer at the Theory and Method of  
Physical Education Department  
Bogdan Khmelnytsky National  
University of Cherkasy  
Cherkasy, Ukraine*

**Головатенко О. М.**

*викладач кафедри теорії та  
методики фізичного виховання  
Черкаський національний  
університет  
імені Богдана Хмельницького  
м. Черкаси, Україна*

Оздоровча фізична культура на початку ХХІ століття стає одним з основних чинників здорового способу життя. Емпіричний досвід та емпіричні дослідження переконують у тому, що заняття фізичними вправами ведуть до зниження ризику захворювання серцево-судинної системи, раку та інші хвороби. Принципи оздоровчої спрямованості фізичного виховання, як правило, конкретизуються у фізкультурно-оздоровчих технологіях. Оздоровчий напрямок фітнесу нині являє собою збалансовану програму фізкультурної діяльності спрямовану на досягнення і підтримання оптимального фізичного стану людини в умовах сучасної цивілізації [4, с. 47].

Як зазначають багато фахівців при побудові фізкультурно-оздоровчих занять для дівчат та жінок слід враховувати такі фактори, як професійна діяльність і стан їх здоров'я, а в основі методики занять з жінками повинен лежати принцип біологічної доцільності в підборі фізичних вправ, що обумовлено специфікою будови жіночого організму [1, 2, 3, 4, 5, 6].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що в даний час з використанням комплексу наукових методів М.П. Івлева [6] розроблена і обґрунтована методика занять ритмічною гімнастикою з жінками зрілого віку. Розроблена методика дозволила представити алгоритм складання комплексів, основа якого полягає у виявленні загальної стратегічної задачі, що враховує вікові особливості, професійну приналежність, руховий режим, функціональні можливості, а також мотиви до занять ритмічною гімнастикою, підборі засобів і методів, виборі вправ і параметрів навантаження, організації з'єднань, «ланцюжків», серій, частин, створенні фонограми і урахуванням структури комплексу, темпу виконання вправ, оцінці інтенсивності навантаження і коректування програми на основі отриманих даних. Дозволяє визначити принципову структуру занять ритмічною гімнастикою, яка містить: вправи – з'єднання «ланцюжка» – серії – частини – комплекс; виробити диференційований підхід до змісту комплексів для першого зрілого віку, що виражається як у загальній структурі комплексів тренувального режиму, так і в підході до інтенсивності занять по ЧСС, темпу рухів, координаційної складності вправ, амплітудою, підбору музичного супроводу занять; виділити два стани в освоєнні програм – втягуючий і тренувальний.

Експериментальне дослідження термінового тренувального ефекту різних вправ і серій вправ на заняттях ритмічною гімнастикою жінок дозволило класифікувати застосовувані тренувальні засоби за типом біоенергетичного забезпечення:

– серія вправ в положенні стоячи і серія вправ партерного характеру мають аеробну спрямованість впливу; ЧСС при цих вправах варіює в межах від 100 до 160 уд/хв, складаючи в середньому 70% від максимуму, споживання кисню в середньому становить 17 мл/кг/хв або 40% від тах, концентрація молочної кислоти в крові коливається близько 4-5 ммоль/л;

– серії бігу, стрибків і енергійних танців викликають активізацію анаеробного обміну, і спрямованість їх впливу носить змішаний аеробно-анаеробний характер, у цих вправах ЧСС варіює від 160 до 200 уд/хв або в середньому 90% від максимуму, споживання кисню коливається від 30 мл/кг/хв або 70% від максимального, концентрація молочної кислоти в крові становить у середньому 6–6,5 ммоль/л. [5]

На підставі отриманих даних була розроблена програма занять ритмічною гімнастикою з жінками молодого віку, а також доведена доцільність застосування даного виду рухової активності для покращення їх здоров'я.

Для того щоб у процесі оздоровчого фітнесу цілеспрямовано змінювати масу тіла людини, позбутися надлишкової маси, придбати стрункість фігури, Лапутіним А.М., [3] було запропоновано

використовувати систему вантажів, що закріплюються в області локалізації центрів мас біологів тіла людини. Маса кожного вантажу, що закріплюється на тій чи іншій ланці розраховується з урахуванням загальної маси тіла кожної конкретної людини, виходячи з конкретних завдань тренувального процесу і біомеханічних параметрів виконання заданих фізичних вправ.

Дослідження, проведені Івчатовою Т.В [2], дозволили розробити теоретико-методичне та експериментальне обґрунтування уніфікованої структури занять для корекції порушень постави жінок першого зрілого віку з використанням можливостей найбільш корисних видів рухової активності. На заняттях використовуються елементи багатьох популярних видів оздоровчого фітнесу, що дозволяють з більшою ефективністю реалізовувати закладений у них оздоровчий ефект. Заняття будуються з блоків різної цільової спрямованості, які у сукупності охоплюють повне коло завдань оздоровчого фітнесу і ґрунтуються на побудові ефективних прогностичних біомеханічних моделей просторової організації тіла людини відносно соматичної системи координат. Автором виділені блоки цільової спрямованості: розминачний, стретчинг, аеробний, силовий, корекційно-профілактичний, статичний та відновний.

Воловик Н.І. [5, с. 42–50] була розроблена система силового оздоровчого тренування, яка мала в своєму походженні дві ідеї. Перша – основним засобом фізичного виховання основної маси практично здорових людей є статодинамічні вправи або ізотонічні вправи. Друга – регулярне використання статодинамічних вправ у житті людини створює умови для підвищення адаптаційних резервів, створює підвищений і постійний тонус. Система силового оздоровчого тренування Воловик Н.І. базується на концепції, згідно з якою в основі біологічного благополуччя (як вирішальної умови здоров'я) лежить, перш за все, нормальний стан ендокринної та імунної систем, а також інших фізіологічних систем організму (м'язової, серцево-судинної), що відіграють підпорядковану роль у вирішенні проблеми здоров'я.

Луценко Д. Ю. [1] були розроблені комплекси вправ індивідуальної спрямованості в процесі занять фітнесом залежно від рівня фізичного стану жінок. Тривалість розроблених комплексів становить 45–90 хв. За структурою автор виділяє п'ять блоків: підготовчий (розминка), аеробний (розвиток витривалості, зміцнення серцево-судинної системи), силовий (розвиток силових якостей), музично-ритмічний і заключний (відновлення функціональних систем).

Бодюковим Є.В. [1] розроблені програми оздоровчих занять з комбінованими вправами, що дозволяють пролонговано підтримувати оптимальний рівень частоти серцевих скорочень і підвищувати працездатність кардіо-респіраторної системи жінок зрілого віку

впродовж тренувальних занять. Експериментально встановлено, що розроблена методика занять атлетичною гімнастикою позитивно впливає на стан здоров'я, що виражається в поліпшенні показників фізичного розвитку і рухової підготовленості жінок досліджуваного віку.

Таким чином, аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить, що науково-технічний розвиток суспільства висуває нові вимоги до рівня фізичного стану людини. В даний час організація оптимального рухового режиму людини перестає бути приватною справою і набуває соціального значення. Вивчення стану питання в літературі і практиці переконливо показало, що в останні роки в світі активно розвиваються нові різновиди оздоровчої аеробіки, що призводить до зростання числа науково-дослідницької діяльності в даній області.

### Література:

1. Ареф'єв В. Г., Левінська К. І. Використання інноваційних фітнес-технологій у корекції показників фізичного стану осіб зрілого віку. *Науковий часопис* [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 1(68). С. 8–10.
2. Івчатова Т. В. Корекція порушень постави жінок першого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 8. С. 37–40.
3. Кашуба В., Хмельницька І., Зіяд Хмаїд Ахмад Насралла Біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. К. : 2007. № 2. С. 77.
4. Кібальник О. Я., Томенко О. А. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання : навчально-методичний посібник для студентів галузі знань 0101 «Педагогічна освіта» факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 204 с.
5. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 78 с.
6. Сотник Ж. Г. Аналіз сучасних педагогічних технологій, які застосовуються у процесі занять оздоровчим фітнесом з жінками першого періоду зрілого віку. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://dspace.megu.edu.ua:8443/jspui/bitstream/123456789/1212/1/Тези%20-%20Сотник%20Ж.%20Г.pdf>