

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

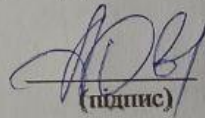
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Особливості фітнес-програм для корекції конституції тіла жінок»

Здобувача вищої освіти другого магістерського рівня, II курсу, ФКМз-22-1
групи, спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
освітня програма «Фізична культура і спорт»



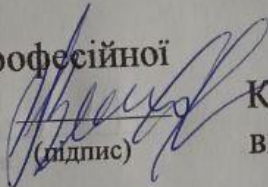
(підпис)

Овдейчук Анастасія Олександрівна

Науковий керівник _____
(підпис)

Чаплигін В.П. кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент

Керівник освітньо-професійної
програми

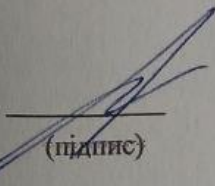


(підпис)

Крупеня С.В. кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри фізичного виховання, спорту та
здоров'я протокол від « 19 » 01 2023 № 10

Завідувач
кафедри



(підпис)

Лаврентьев О.М. кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент

Реєстрація № 21

02.02.2024

(дата)

(підпис відповідальної особи)

Результати перевірки

09.02.24

(до захисту, на доопрацювання)

19.01.21

(дата)

(підпис)

Результат захисту

09.02.24

(оцінка)

(дата)

(підпис)

Голова комісії:

(підпис)

Г.Р.Грибач

(ініціали, прізвище)

Члени комісії:

(підпис)

М. Лавренчук

(ініціали, прізвище)

(підпис)

Р.В. Головащенко

(ініціали, прізвище)

(підпис)

І.В. Качур

(ініціали, прізвище)

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1. Зміст випускної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30	30		
2. Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10	10		
3. Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5	5		
4. Рецензент	від 0 до 5	5		
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50	50		
ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
1. Доповідь	від 0 до 10	10		
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5	—		
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25	25		
5. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10	10		
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50	45		
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100	95		

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
95	A	5		Грибачук Р.П. Лавренківська О.М. Голованченко Р.В. Сачук І.В. Степурка Т.М.

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЕКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	B	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	EX	2 (незадовільно)

Факультет соціально-гуманітарних технологій та менеджменту
 Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я
 спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
 Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Затверджую

Завідувач кафедри фізичного
 виховання, спорту та здоров'я

О.М. Лаврентьєв

« 30 » 11 2022р.

Завдання на кваліфікаційну роботу здобувачу вищої освіти

Овдейчук Анастасія Олександрівна

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Особливості фітнес-програм для корекції конституції тіла жінок».

Затверджена наказом ректора від « 30 » 11 2022 № 1246

2. Строк здачі закінченої роботи

3. Цільова установка:

Мета роботи: розробка програми для корекції тіла у жінок першого періоду зрілого віку з використанням сучасних фітнес-програм.

Об'єкт дослідження: тренувальний процес жінок з використанням сучасних фітнес-програм.

Предмет дослідження: вплив тренувань з фітнесу на корекцію тіла.

База дослідження: фітнес клуб «Бойова жаба» м. Ірпінь, Київська обл.

4. Вихідні дані до роботи: Нормативно-правові акти, які регламентують діяльність фізичної культури і спорту в Україні, науково-методична література, практичний досвід фітнес-тренерів, останні наукові дослідження у сфері фізичної культури і спорту.

5. Зміст випускної кваліфікаційної роботи:

1. ТЕОРЕТИЧНЕ І МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ КОРЕКЦІЇ МАСИ ТІЛА ЖІНОК.

1.1. Надлишкова маса тіла: поняття, актуальність проблеми, методи визначення

1.2. Сучасні тенденції розвитку фітнесу та фізкультурно-оздоровчих технологій.

1.3. Основні положення раціонального харчування під час занять фітнесом.

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження.

2.2. Організація дослідження.

3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ КОНСТИТУЦІЇ ТІЛА ЖІНОК З ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕС-ПРОГРАМ

- 3.1. Розробка навчально-тренувальної програми корекції конституції тіла жінок засобами фітнесу.
- 3.2. Порівняльна характеристика корекції конституції тіла жінок у програмі занять фітнесом.

6. Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1	Вибір теми, вивчення літературних джерел, постановка проблеми та складання плану роботи	листопад 2022	30.11.22
2	Підготовка першого розділу роботи та подання його керівнику	квітень 2023	03.04.23
3	Підготовка другого розділу роботи та подання його керівнику	травень 2023	15.06.23
4	Підготовка третього розділу роботи та подання його керівнику	листопад 2023	19.11.23
5	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	грудень 2023	20.12.23
6	Отримання відгуку керівника	грудень 2023	20.12.23
7	Отримання зовнішньої рецензії	січень 2024	25.01.24
8	Попередній захист роботи	січень 2024	19.01.24
9	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	січень 2024	19.01.24
10	Захист роботи	Згідно графіку освітнього процесу	09.02.24

Дата видачі завдання « 30 » 11 2022 р.

Керівник кваліфікаційної роботи

В.П. Чаплигін

Керівник освітньо-професійної програми

С.В. Крупеня

Завдання до виконання отримала здобувачка вищої освіти

А.О. Овдей

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ I.	
1. ТЕОРЕТИЧНЕ І МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ КОРЕКЦІЇ МАСИ ТІЛА ЖІНОК.....	13
1.1. Надлишкова маса тіла: поняття, актуальність проблеми, методи визначення.....	13
1.2. Сучасні тенденції розвитку фітнесу та фізкультурно-оздоровчих технологій.....	16
1.3. Основні положення раціонального харчування під час занять фітнесом.....	18
Висновки до I розділу	21
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	22
2.1. Методи дослідження	22
2.2. Організація дослідження.....	23
Висновки до I I розділу	25
РОЗДІЛ III. 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ КОНСТИТУЦІЇ ТІЛА ЖІНОК З ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕС-ПРОГРАМ.	27
3.1. Розробка навчально-тренувальної програми корекції конституції тіла жінок засобами фітнесу.....	27
3.2. Порівняльна характеристика корекції конституції тіла жінок у процесі занять фітнесом.....	29
Висновки до III розділу	31
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	34
ДОДАТКИ.....	41

ВСТУП

Актуальність теми. У суспільстві встановлені модою зразки краси активно пропагуються засобами масової інформації. Телебачення та інтернет

нав'язує суспільству ідеали краси. Також велику популярність набирають соціальні мережі, в яких користувачами мережі інтернет відбувається постійна ненавмисна оцінка один одного. Засоби масової інформації формують у більшості дівчат та жінок стереотип, що володарки стрункої фігури легше досягають успіхів, досягають сімейного благополуччя та кар'єрного зростання. [1,6].

Внаслідок цього, у більшості дівчат і жінок виникає необхідність доведення своєї фігури до встановлених масових ідеалів. У сучасних фітнес-клубах більшість відвідувачок головною метою своїх занять називають бажання зменшити масу тіла, змінити пропорції фігури, зміцнити м'язи [2,11,32].

В Україні сьогодні спостерігається зниження рівня «здоров'я нації» як інтегративного показника фізичного, психічного і соціального здоров'я громадян. Тому особливої гостроти набуває необхідність оновлення сучасного змісту шкільної освіти, зокрема, фізкультурної [2].

З іншого боку, існує інший мотиваційний фактор змінити своє тіло - позбутися такої хвороби як ожиріння, яке тягне за собою низку захворювань і приносить дискомфорт людині. Збільшення надлишкової жирової маси є незалежним фактором ризику серцево-судинних захворювань незалежно від віку, рівня холестерину в крові, куріння та порушень толерантності до глюкози. Також огрядність виступає одним із факторів ризику розвитку раку грудей у жінок. При цьому дані захворювання розглядаються як найчастіші причини смертності жінок віком від 16 до 54 років, яка має зростаючу тенденцію.

При схудненні на 10% і більше ризик розвитку серцево-судинної патології знижується на 9%, цукрового діабету – на 44%, смертність від онкологічних захворювань, що асоціюються з ожирінням – на 40%, загальна смертність – на 20%. Від критичної маси жирової тканини безпосередньо залежить репродуктивна функція жінки. [4,35].

Ожиріння – це захворювання, яке характеризується надмірною масою тіла за рахунок надлишкового відкладання жиру в підшкірній основі та інших тканинах і має свій протокол надання допомоги [3].

Проблема ожиріння є не лише медичною, але й соціальною, оскільки це захворювання погіршує якість життя хворих, супроводжується великими фінансовими витратами, вимагає постійного нагляду з боку сімейного лікаря [5].

Сучасні дослідники висвітлюють у наукових публікаціях зазначену проблему та необхідність профілактики ожиріння, яка б відповідала суспільним потребам сучасності. Так, Жарова Ю.А., Жданова О.М. та інші висвітлюють особливості перебігу ожиріння у дітей підліткового віку; Огнєв В.А. – оцінку якості життя дітей, підлітків та дорослих з ожирінням; Димидюк А., Тучак О. – організацію рухової активності для людей з надлишковою масою тіла та ожирінням [4,5,6,9].

Надмірна маса тіла – це стан, при якому є надмірне накопичення жирової тканини в організмі, і маса тіла людини більша за нормальну масу тіла для цього віку та статі. Зайва вага негативно впливає фізичний і психологічний стан людини, а саме млявість, сонливість, стомлення, не бажання щось робити, що негативно позначається на працездатності та загальному стані людини [22,33].

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Стан і ступінь розробки проблеми в спеціальній літературі.

Аналіз літературних джерел свідчить що збільшення надлишкової жирової маси є першим фактором ризику серцево-судинних захворювань незалежно від віку. Є цілий комплекс негативних факторів, які призводять до ожиріння: стрес, мала рухова активність, зневага до правильного харчування, зловживання курінням, алкоголем, це фактори суб'єктивного характеру, а також об'єктивні фактори високий темп життя, екологія міста, якість харчових продуктів, води і напоїв. Також ожиріння виступає одним із факторів ризику розвитку раку у жінок різних органів. При цьому дані захворювання призводять до смертності жінок віком від 16 до 54 років, і дана проблема має зростаючу

тенденцію. Одним із головних моментів даної проблеми є залежність репродуктивної функції жінки [8,14,41].

У результаті, якщо жінка починає займатись процесом зменшення зайвої ваги відповідно, якщо зменшення ваги відбувається на 10% і більше тоді ризик розвитку серцево-судинної патології знижується на 9%, цукрового діабету – на 44%, смертність від онкологічних захворювань, що асоціюються з ожирінням – на 40%, загальна смертність – на 20% [14,42].

В Україні в середньому 20% осіб працездатного віку мають ожиріння і 25% – надлишкову масу тіла. Особливу тривогу викликає той факт, що з кожним роком збільшується число дітей і підлітків, які страждають на ожиріння. Вражаючи дані свідчать – щорічно, щонайменше, 2,8 мільйона чоловік вмирає в результаті зайвої ваги або ожиріння. ВООЗ розглядає ожиріння як глобальну епідемію, що охоплює мільйони людей [10,14].

Також варто відзначити, що великою популярністю у жінок користуються сучасні фітнес-програми, такі як степ-аеробіка, функціональний тренінг, силові тренування на кшталт «памп-тренінг», "зумба-фітнес", пілатес, йога з використанням спеціального гамака та інші. З'явилося багато фітнес-клубів та студій, розташованих у кроковій доступності для мешканців, майже у кожному житловому районі великого міста є свій фітнес-центр, що говорить про доступність занять фітнесом. Фітнес-програми популярні своєю доступністю, різноманітністю та можливістю підібрати фізичне навантаження індивідуально [5,7,8,18,19].

Деякі дослідники впроваджували заняття фітнесом, або окремими її видами (степ-аеробіка, пілатес, шейпінг, йога, танцювальна аеробіка), у навчально-виховний процес учнів та здобувачів вищої освіти. Інші досліджували популярність використання таких занять у фітнес-клубах [29,38].

Наше дослідження передбачає розробку науково-обґрунтованої програми для корекції маси тіла у жінок першого періоду зрілого віку із використанням сучасних фітнес-технологій.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес жінок з використанням сучасних фітнес-програм.

База досліджень — Фітнес клуб «Бойова жаба» м. Ірпінь, Київська обл.

Предмет дослідження — вплив тренувань з фітнесу на корекцію тіла.

Мета дослідження. Розробка програми для корекції тіла у жінок першого періоду зрілого віку з використанням сучасних фітнес-програм.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити підходи до вирішення проблеми надмірної маси тіла у жінок.

2. Розробити програму корекції маси тіла для жінок з використанням сучасних фітнес-програм.

Для визначення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичних аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Науково-практична значимість одержаних результатів. полягає в тому, що уперше науково обґрунтовано особливості корекції тіла у жінок першого періоду зрілого віку з використанням сучасних фітнесу.

Розроблена програма може бути використана фітнес-тренерами при комбінованому тренуванні жінок направлено на підвищення функціонального стану та корекції маси тіла.

Апробація результатів роботи. Результати дослідження опубліковано в матеріалах круглого столу «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту України» [Електронне видання] : збірник матеріалів (м. Ірпінь, 10 листопада 2023 р.). – Ірпінь : Державний податковий університет, 2023. С. —

РОЗДІЛ I

РОЛЬ І ТЕОРЕТИЧНЕ І МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ КОРЕКЦІЇ МАСИ ТІЛА ЖІНОК

1.1. Надлишкова маса тіла: поняття, актуальність проблеми, методи визначення.

Фітнес – одна з найпопулярніших у всьому світі систем оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних вікових груп населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, а здоров'я міцним. Її головні відмінні риси – індивідуальний підхід до тих, що займаються і персональний підбір дієти. Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике їх розмаїття: аквафітнес, акваджокінг, спінінг або сайкл рібок, памп-фітнес, спінбайк-аеробіка, слайд-фітнес, резист-бол, степ-фітнес, дубль-степ, йога-фітнес, бокс-фітнес, карате-фітнес і т.д. Це розмаїття дозволяє розширити діапазон впливу фізичних вправ на організм тих, хто займається [2,12].

Унікальність розробленої експериментальної програми полягає в тому, що, враховуючи вихідні дані, індивідуальні особливості учасниць курсу, фізичне навантаження та тренувальні обсяги збільшуються поступово протягом усієї програми, що дає учасницям можливість правильно підійти до тренувального процесу, вивчити базові кроки, рухи, адаптуватися до навантаження, спробувати та вибрати тренування для свого подальшого розвитку, а сучасні тренувальні програми, що застосовуються у фітнес закладі, допомагають досягти результату в найкоротший термін [7,11,13].

Майже у всіх країнах (як із високими, так і з низькими доходами) спостерігається епідемія ожиріння. У країнах із низькими доходами ожиріння найбільш поширене серед жінок середнього віку, людей вищого соціально-економічного становища та людей, які мешкають у містах. У багатших країнах ожиріння як поширене серед жінок середнього віку, а й стає більш поширеним серед молоді й серед дітей. Крім того, воно все частіше вражає людей нижчого соціально-економічного стану, особливо жінок.

Надмірна маса тіла – це стан, при якому є надмірне накопичення жирової тканини в організмі, і маса тіла людини більша за нормальну масу тіла для цього віку та статі. Н.М. Венгерова у своїй роботі зазначає, що зайва вага тягне у себе млявість, сонливість, стомлюваність, отже, негативно позначається на працездатності та загальному стані людини [9].

Сучасні фітнес-програми являють собою вдале поєднання існуючих раніше систем, в яких у сукупності використовують спеціально підібрані фізичні вправи, спрямовані на комплексну або вибрану дію на певні функціональні системи організму.

Для ефективної роботи з метою корекції маси тіла необхідно використовувати дві складові – зміну звичного плану харчування та певні методики фітнес-тренувань. Правильне харчування є невід'ємною частиною цього процесу. При подвійній роботі покращується метаболізм, а відтак обмінні процеси в організмі, що сприяє прискоренню процесів зменшення жирового прошарку [1,7,14].

Популярним видом занять серед жінок з надлишковою масою тіла є боді-флекс. Комплекс вправ побудований на використанні ізотонічних і ізометричних вправ, розтягування та виконанні спеціального дихання.

Поєднання вправ з глибоким диханням сприяє зниженню жирового та зростанню м'язового компонентів будови тіла жінок, покращує гнучкість, збільшує рухливість суглобів та еластичність зв'язок [1, 4, 7, 19].

Вправи гімнастики йоги отримали найбільше розповсюдження серед занять „Mind Body”. Основу хатха-йоги утворює система фізичних вправ, яка складається з елементів, що отримали назву „асани». Кожна асана є окремою гімнастичною вправою, яка надає гармонійну тренуючу дію на опорно-руховий апарат і внутрішні органи за умови дотримання техніки виконання. Вправи з гімнастики йоги сприяють накопиченню енергії за рахунок включення у діяльність особливих фізіологічних механізмів [2,17,28].

Для визначення рівня життєздатності організму за співвідношенням ваги тіла та росту було запроваджено поняття «індексу маси тіла». Індекс маси тіла–

індекс, який розраховується як відношення маси тіла в кілограмах до квадрата росту людини, вираженого в метрах Показник було розроблено бельгійським соціологом і статистиком Адольфом Кетеле і вимірюється в $\text{кг}/\text{м}^2$.

$$\text{ІМТ} = \frac{\text{Маса тіла, кг}}{\text{Ріст}^2, \text{ м}}$$

Оцінку ІМТ наведено в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Індекс Кетле

Класифікація маси тіла у дорослих і частота виникнення хронічних неінфекційних захворювань ^[2]				
Класифікація	ІМТ, $\text{кг}/\text{м}^2$ ^[3]	Ймовірність розвитку захворювань		
		Серцево-судинних	Бронхо-легеневих	Ендокринних
Недостатня маса	менше 18,5	Низька	Збільшена	Низька
Норма	18,5—24,9	Низька	Низька	Низька
Надлишкова маса	більше 25,0			
Передожиріння (гладкість)	25,0—29,9	Середня	Низька	Низька
Ожиріння I ступеня	30,0—34,9	Збільшена	Низька	Середня
Ожиріння II ступеня	35,0—39,9	Значно збільшена	Можливо, збільшена	Збільшена
Ожиріння III ступеня	більше 40,0	Істотно збільшена	Збільшена	Значно або істотно збільшена

Показник ІМТ дозволяє побічно судити про кількість жирової тканини в організмі та діагностувати наявність низької, нормальної, надмірної маси тіла або ожиріння (табл. 1.2.).

Таблиця 1.2.

Класифікація ожиріння з ІМТ

Нутриційний (харчовий статус)	Значення ІМТ у віці	
Вік	18 – 25 років	26 – 45 років
Норма	19,5 – 22,9	20,0 – 25,9
Підвищене харчування	23,0 – 27,4	26,0 – 27,9

Ожиріння I ступеня	27,5 – 29,9	28,0 – 30,9
Ожиріння II ступеня	30,0 – 34,9	31,0 – 35,9
Ожиріння III ступеня	40,0 і більше	36,0 – 40,9
Ожиріння IV ступеня	40,0 і більше	41,0 і більше

Фахівці рекомендують такі основні принципи зниження маси тіла:

- ведення харчового щоденника;
- Постановка реалістичних цілей: зниження маси тіла приблизно на 400 г на тиждень;
- дрібне харчування малими порціями;
- обмеження насичених жирів, легкозасвоюваних вуглеводів та продуктів що містять крохмаль;
- збільшення споживання фруктів та овочів;
- обмеження солі, гострих закусок соусів;
- збільшення фізичної активності;
- зниження калорійності раціону, але не нижче 1200 ккал/добу[31,40].

1.2 Сучасні тенденції розвитку фітнесу та фізкультурно-оздоровчих технологій.

На сьогоднішній день різними авторами розроблено безліч систем та методів, спрямованих на корекцію маси тіла. Одним з провідних методів корекції маси тіла є фізичні вправи у поєднанні з дієтотерапією, які, крім зниження надлишкової маси, сприяють також нормалізації обміну речовин, зокрема, жирового обміну; відновлення адаптації організму до фізичних навантажень; нормалізації функцій серцево-судинної, дихальної та інших систем організму[4,12].

Велику популярність набирають методики оздоровчих та відновлювальних програм, що включають використання різного обладнання та

інвентарю. Такі тренування мають оздоровчу спрямованість, основною метою яких є залучення більшої кількості людей до здорового способу життя [1].

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у системі фітнес-індустрії є різні фітнес-програми. Одним із таких видів тренувань є функціональний тренінг. Ще 20 років тому функціональні тренування використовувалися лише у процесі підготовки професійних спортсменів – як загальна фізична підготовка. Порівняно недавно функціональні тренування почали з'являтися у програмах фітнес-клубів.

Вважається, що вправи, що використовуються у функціональному тренінгу, максимально наближені до рухів, які людина здійснює у повсякденному житті [16].

Завдяки функціональному тренінгу розвивається рівновага, почуття гнучкості, спритність – це основні аспекти у спорті та повсякденному житті. Дуже часто рухи у повсякденному житті вимагають залучення кількох груп м'язів одночасно. Для профілактики травматизму тіло має бути готовим до таких навантажень – саме для цього у функціональному тренінгу використовуються природні рухи.

Внаслідок занять функціональним тренінгом тіло стає адаптованим до будь-яких обставин, підвищується витривалість, зміцнюються суглоби, тонізуються всі групи м'язів, нормалізується робота серцево-судинної системи [8].

Теоретико-методичне та експериментальне обґрунтування уніфікованої структури занять для жінок з використанням можливостей найбільш корисних видів рухової активності представлено у роботі О.С. Губаревої. Автором у заняттях використовуються елементи багатьох популярних видів оздоровчої гімнастики та танцю, що дозволяють з найбільшою ефективністю реалізовувати закладений у них оздоровчий ефект. Заняття будуються із блоків різної цільової спрямованості, які в сукупності охоплюють повне коло завдань оздоровчої гімнастики та враховують перевагу тих, хто займається. Автором виділені блоки: підтримуючий, аеробний, танцювально-хореографічний, коригуючий,

профілактичний, релаксаційний, додатковий та довільний [15].

Перш ніж приступати до вивчення методик фітнес-тренувань, необхідно дати поняття «корекції фігури».

Корекція фігури — це комплекс загально зміцнювальних, оздоровчих, розвиваючих методів зміни пропорцій фігури, які полягають у зміні обсягу відкладення жиру, які порушують загальний вигляд фігури. Корекція фігури за допомогою фізичних вправ ґрунтується на їхньому змісті [11,22].

Зміст фізичних вправ - це сукупність психологічних, фізіологічних та біомеханічних процесів, що відбуваються в організмі людини при виконанні цієї вправи [17,36].

Існує велика кількість напрямів у спортивних заняттях, представлених різним змістом фізичних вправ, і, виходячи з цього, кожній людині можна підібрати метод корекції фігури, звертаючи увагу на індивідуальні особливості його організму [12,17,30].

Багато науковців схвалюють силові тренування, як метод корекції фігури. У своєму дослідженні автор проводить дослідження впливу силових тренувань та корекції харчування серед жінок середнього віку.

У ході нашого експерименту було виявлено, що підхід до силових тренувань у кілька етапів – підготовчий та корекційно-розвивальний, додаткова корекція харчування та її контроль за допомогою щоденника спостережень, дають позитивний результат. При проведенні повторної оцінки складу тіла виявлено достовірні зміни в індексі маси тіла, жировій масі, скелетно-м'язовій масі, що доводить ефективність наведеного методу тренувань для корекції маси тіла та фігури [35].

1.3. Основні положення раціонального харчування під час занять фітнесом.

Завдання фітнесу – це підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування та

корекція постави, психопрофілактика, психокорекція, опору до стресів, зміцнення здоров'я [1].

Харчування служить одним із засобів активного цілеспрямованого впливу на організм людини, збереження, формування та зміцнення його здоров'я. За допомогою раціонального харчування можна домагатися таких змін в основних життєвих функціях організму людини, які раніше пояснювалися відмінностями у конституції та впливом спадкових факторів. Повноцінність харчового раціону визначає стан здоров'я людей, впливаючи на фізичний розвиток, працездатність, адаптаційні можливості, захворюваність на рівень та тривалість життя.

Теоретичною основою сучасної науки харчування є концепція збалансованого харчування. Відповідно до цієї концепції забезпечення нормальної життєдіяльності можливе за умови постачання організму необхідною кількістю енергії, білків, вуглеводів, жирів, вітамінів, мінеральних речовин, води у необхідних організму співвідношеннях.

Заняття фітнесом – гарна можливість не тільки профілактики та корекції постави, але й розвитку спритності та координації.

Саме цю властивість фітнесу ми і використає у нашому дослідженні при складанні навчальної програми.

Збалансоване харчування - це харчування, що забезпечує організм усіма необхідними йому харчовими речовинами в строго визначених співвідношеннях, кореляційні залежності між засвоєнням їжі та ступенем збалансованості її хімічного складу.

Перш ніж пропонувати людині усередненню збалансований харчовий раціон, необхідно ще й ще раз з'ясувати його індивідуальні можливості, особливості його способу життя. Адже головною вимогою до раціонального, збалансованого харчування було і залишається – не переїдати: енергія їжі не повинна перевищувати енергетичних витрат [22,27].

Основні гігієнічні принципи побудови будь-якого раціонального харчування[35]:

- за калорійністю їжа має задовольняти енергетичні потреби людини;
- їжа повинна містити у достатній кількості всі речовини, необхідні для пластичних цілей та регуляції фізіологічних функцій;
- їжа має бути збалансованою за змістом різних харчових речовин, кількість яких має перебувати у певних співвідношеннях;
- відповідати ферментному статусу організму;
- бути нешкідливою (не містити токсичних речовин та патогенних бактерій) [8].

Культура харчування відіграє значну роль у збереженні здоров'я людини. Кожна людина має знати засади раціонального харчування, регулювати нормальну масу свого тіла.

Раціональне харчування – це фізіологічний повноцінний прийом їжі людьми з урахуванням статі, віку, характеру праці та інших чинників. Живлення будується на наступних принципах:

- Досягнення енергетичного балансу;
- Встановлення правильного співвідношення між основними харчовими речовинами - білками, жирами, вуглеводами;
- збалансованості мінеральних речовин та вітамінів;
- режиму харчування [3].

Загальна витрата енергії у людини за добу складається з енергії основного обміну, їжі (енергія, витрачена на травлення) та енергії, витраченої на механічну роботу. Основний обмін, необхідний підтримки життя у стані спокою (для чоловіків з масою тіла 70 кг у середньому 1700 ккал; в жінок – на 5–10% нижче); енерговитрати на засвоєння їжі становлять близько 200 ккал, або 10-15%; близько 30-40% енергії йде на забезпечення фізичної та професійної активності людини.

Висновки до I розділу

У результаті вивчення літературних джерел було встановлено, що надмірна вага та ожиріння – одна з актуальних проблем жінок сьогодення, яка з кожним роком набуває все більших обертів в усьому світу.

На даний час гостро стоїть питання профілактики виникнення ожиріння серед осіб молодого віку, яке пов'язане зі зміною стереотипу життя сучасної молоді, вживанням висококалорійної їжі та низьким рівнем фізичної активності.

Важливим моментом є своєчасне виявлення осіб молодого віку з надмірною вагою та проведення корекційних засобів з метою оптимізації антропометричних показників та запобіганню подальшого набору маси тіла..

Проблема дослідження полягає в тому, що фітнес програм корекції надмірної маси тіла у жінок існує дуже мало. Дана проблема є на сьогоднішній день дуже актуальною особливо для жінок першого зрілого віку.

Таким чином, вивчення засобів та методів корекції тіла засобами фітнесу є досить актуальним, особливо з появою нових тренувальних програм.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань магістерського дослідження ми підібрали такі методи:

1. Аналіз науково-методичної літератури – вивчення та осмислення теоретичної та наукової літератури, узагальнення літературних джерел, що дозволяють глибше зрозуміти проблему надлишкової маси тіла у жінок зрілого віку.

2. Педагогічне спостереження – пізнання фізкультурно-оздоровчого процесу з використанням організованої діяльності фітнес-інструктора та жінок першого періоду зрілого віку із заздалегідь поставленими дослідницькими завданнями.

3. Анкетування – проводилося з жінками першого періоду зрілого віку, з метою отримання інформації загального характеру (ім'я, прізвище, вік, ріст, вага, виявлення наявних протипоказань до занять фітнесом, час відвідування тренувань, особисті цілі проходження курсу) (Додаток А).

4. Контрольні випробування – проводилися з метою визначення динаміки тестових показників експериментальної та контрольної груп:

- ріст, маса тіла, ІМТ, належна вага тіла.
- антропометричні показники: обхват грудей, обхват талії, обхват стегон, обхват плеча, обхват стегна.
- показники сили м'язів черевного преса та верхнього плечового поясу (Додатки Л, М, Н, О), проба з присіданнями.

Відповідно до рекомендацій ВООЗ розроблено наступну інтерпретацію показників ІМТ (табл. 2.1), яку ми використовували в нашому експерименті.

Таблиця 2.1

Інтерпретація показників ІМТ

ІМТ	Відповідність між масою людини та її зростанням
16 і більше	Виражений дефіцит маси тіла
16—18,5	Дефіцит маси тіла
18,5—24,99	Норма
25—30	Зайва вага
30—35	Ожиріння I ступеня
35—40	Ожиріння II ступеня
40 і більше	Ожиріння III ступеня

Належна вага учасниць розраховувалася за формулою Креффа:

Належна вага = $(\text{Зростання} - 100 + (\text{вік}/10)) * 0,9$.

Коефіцієнт статури:

- 0,9 при обхваті зап'ястя менше 15 см;
- 1 при обхваті зап'ястя 15-17 см;
- 1,1 при обхваті зап'ястя понад 17 см.

5. Педагогічний експеримент – спрямований на виявлення ефективності розробленої комплексної програми з корекції маси тіла у жінок першого періоду зрілого віку з використанням фітнес-програм.

6. Математико-статистична обробка даних.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось у два етапи.

На першому етапі (вересень 2023 р.) опрацьовувались наукові і документальні джерела, проведено констатувальний та формувальний експеримент.

На етапі педагогічного експерименту обґрунтовано і практично

перевірена програма корекції тіла жінок засобами фітнесу.

На другому етапі (грудень 2023 р.) проводився підрахунок отриманих результатів та їх статистична обробка.

Дослідження проводилися на базі фітнес-клубу «Бойова жаба» м. Ірпінь. У дослідженні взяли участь жінки, які проходили тренування на базі фітнес-клубу.

Анкетування дозволило визначити дві групи, в одну групу увійшли жінки, які бажали займатись в групах за напрямками фітнес програм, які працювали в клубі (аеробіка, силовий фітнес, фітнес-йога, стретчинг), інша група виявила бажання займатись згідно розробленої програми.

Об'єм експериментальної вибірки: 10 чол. Статевий склад – жінки. Експериментальну групу становили 10 жінок. Контрольну групу становили 10 жінок. Віковий склад: 21-35 років.

У рамок формуючого етапу дослідження було розроблено комплексна програма із використанням фітнес-технологій для корекції маси тіла жінок (на прикладі першого періоду зрілого віку ЕГ).

КГ відвідувала заняття з розкладу фітнес-клубу без певних рекомендацій. на свій вибір, виходячи з власних уподобань.

Для ефективної роботи з метою корекції маси тіла необхідно використовувати дві складові – зміну звичного плану харчування та певні методики фітнес-тренувань. Правильне харчування є невід'ємною частиною цього процесу [8].

Для досягнення результату, під час корекції маси тіла, необхідно враховувати індивідуальні особливості організму людини. В даний час при великому розмаїтті методів фітнес-тренувань можна підібрати програму кожному, хто тренується індивідуально.

Унікальність розробленої експериментальної програми полягає в тому, що, враховуючи вихідні дані, індивідуальні особливості учасниць дослідження, а фізичне навантаження та тренувальні обсяги збільшувались поступово.

Перед початком проведення дослідження нами було проведено контрольні заміри учасниць експерименту з метою визначення початкових показників у контрольній і експериментальній групах.

Ми визначали вагу тіла у жінок, індекс маси тіла за формулою Кетле, окружність грудної клітки, окружність талії, обвід сідниць, обхват правого і лівого стегна, обхват правого і лівого плеча (табл.2.2).

Таблиця 2.2.

Антропометричні показники у жінок контрольної і експериментальної груп до проведення експерименту

№ п/п	Показники	КГ	ЕГ
1.	Окружність грудної клітки (см)	98,4±2,6	105,5±3,33
2.	Окружність талії (см)	79,9±2,96	92,8±3,78
3.	Обвід сідниць (см)	103,4±1,87	109,3±2,32
4.	Обхват правого стегна (см)	58,4±0,84	62,5±1,37
5.	Обхват лівого стегна (см)	58,5±0,94	62,2±1,27
6.	Обхват правого плеча (см)	31,4±0,86	33,2±1,21
7.	Обхват лівого плеча (см)	31,4±0,84	33,5±1,48
8.	Вага тіла (кг)	70,93±3,04	78,61±3,97

На початок експерименту середні показники ваги тіла у контрольній групі складали 70,93 кг в той же час в експериментальній групі вони становили 78,61 кг.

Висновки до II розділу

1. Аналіз даних наукової літератури виявив проблему надмірної маси тіла у жінок першого періоду зрілого віку, у зв'язку з цим погіршення стану здоров'я і насамперед із боку серцево-судинної системи та порушення обміну речовин.

На початок експерименту показники ваги тіла у контрольній групі склали 70,93 кг а в експериментальній групі - 78,61 кг. Що свідчить про наявність надлишкової ваги.

Отримані результати свідчать про необхідність збільшення часу рухової активності студентів, його корекції через організацію занять, що сприяють підвищенню спеціальної, організованої рухової активності, зокрема – розвиток рухової координації.

Отримані результати доводять важливість і необхідність у розробці програм корекції маси тіла для жінок з використанням сучасних фітнес-програм.

РОЗДІЛ III

РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ КОНСТИТУЦІЇ ТІЛА ЖІНОК З ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕС- ПРОГРАМ

3.1. Розробка навчально-тренувальної програми корекції конституції тіла жінок засобами фітнесу.

Опис та етапи розробленої експериментальної програми:

На початку ми визначаємо ІМТ ЕГ та КГ, проводимо тестування антропометричних даних та тести з присіданнями. За результатами анкетування визначається рівень фізичної підготовленості. Вимірюємо фізіологічне положення хребта і грудної клітки.

За результатами проведення тестувань, вимірювань та анкетування учасниці отримують рекомендації щодо відвідування тренувань. Рекомендована програма тренувань тривалістю 8 тижнів поділена на такі періоди (етапи):

1 тиждень – адаптаційний період. Рекомендовані заняття – базова аеробіка, аеробіка + силове тренування на основні групи м'язів, заняття розтяжкою. Рекомендована щільність 3 тренування на тиждень: понеділок – базова аеробіка + розтяжка (50 хвилин), середа – аеробіка + силове тренування для зміцнення основних м'язових груп (60 хвилин), п'ятниця – танцювальна аеробіка, комплекс силових вправ для м'язів верхньої частини корпусу (60 хвилин).

Додаткові рекомендації для роботи поза фітнес-студією на всіх етапах: прогулянки на свіжому повітрі, вранці зарядка, суглобова гімнастика, виконання комплексу розтяжки, дотримання питного режиму.

На початковому етапі випробуванням даються базові рекомендації щодо дотримання режиму харчування:

2-3 тиждень - розвиваючий етап - мета етапу - прискорення процесів метаболізму, зменшення обсягу жирового прошарку. Основний обсяг становлять аеробні тренування. На таких заняттях введено чергування силових вправ та танцювальної аеробіки, що включає в роботу багато м'язових груп, що

сприяє активному включенню метаболізму. Чотири тренування на тиждень: понеділок – базова аеробіка + силовий комплекс із використанням додаткового інвентарю, середа – степ аеробіка + силовий комплекс для зміцнення м'язів нижніх кінцівок, п'ятниця – функціональний тренінг, неділя – розтягування.

4-5 тиждень – основний період – співвідношення аеробних та силових тренувань 40% до 60%. Основна мета – розвиток та зміцнення всіх м'язових груп, а також розвиток гнучкості. Рекомендована щільність 3 заняття на тиждень: вівторок – силове тренування для зміцнення та розвитку основних груп м'язів, середа – степ аеробіка + розтягування, п'ятниця – силове тренування для зміцнення м'язів кора з використанням статичних вправ

6 тиждень - ключовий етап - відвідування функціональних тренувань, і тренувань, що включають ВІІТ - високо інтенсивні інтервальні тренування, які являють собою короткочасні інтервали інтенсивних навантажень, що чергуються з інтервалами відпочинку. Рекомендована щільність 4 тренування на тиждень: понеділок – функціональний тренінг, середа – кругове інтервальне тренування (аеробні вправи, що чергуються з силовими), п'ятниця – розтяжка, неділя – високо інтенсивне кругове інтервальне тренування.

7-8 тиждень – заключний етап – відвідування аеробних тренувань (комплекс «аеробіка+сила»), відвідування тренувань на основі розтяжки та йоги – «здорова спина», йога в гамаках, «гармонія тіла, розтягування. Рекомендована щільність 4 тренування на тиждень: понеділок – йога у гамаках, середа – аеробіка, четвер – йога у гамаках, субота – "здорова спина".

Після отримання рекомендацій щодо відвідування тренувань учасниці отримують рекомендації щодо складання раціону харчування, зразкове меню на кожен день.

Кожні два тижні експерименту проводяться проміжні антропометричні виміри, зважування, проводиться опитування за станом здоров'я, зміною загального фізичного стану. На основі отриманих даних вноситься коригування в тренувальний графік або план харчування.

На завершальному етапі проводяться контрольні випробування після чого учасницям надаються рекомендації щодо підтримання своїх результатів після проходження курсу.

3.2. Порівняльна характеристика корекції конституції тіла жінок у процесі занять фітнесом.

Ефективність розробленої програми підтверджена позитивною динамікою показників результатів тестування:.

Маса тіла у жінок експериментальної групи знизилася на 10, 6%, у контрольній групі на 3,3%.

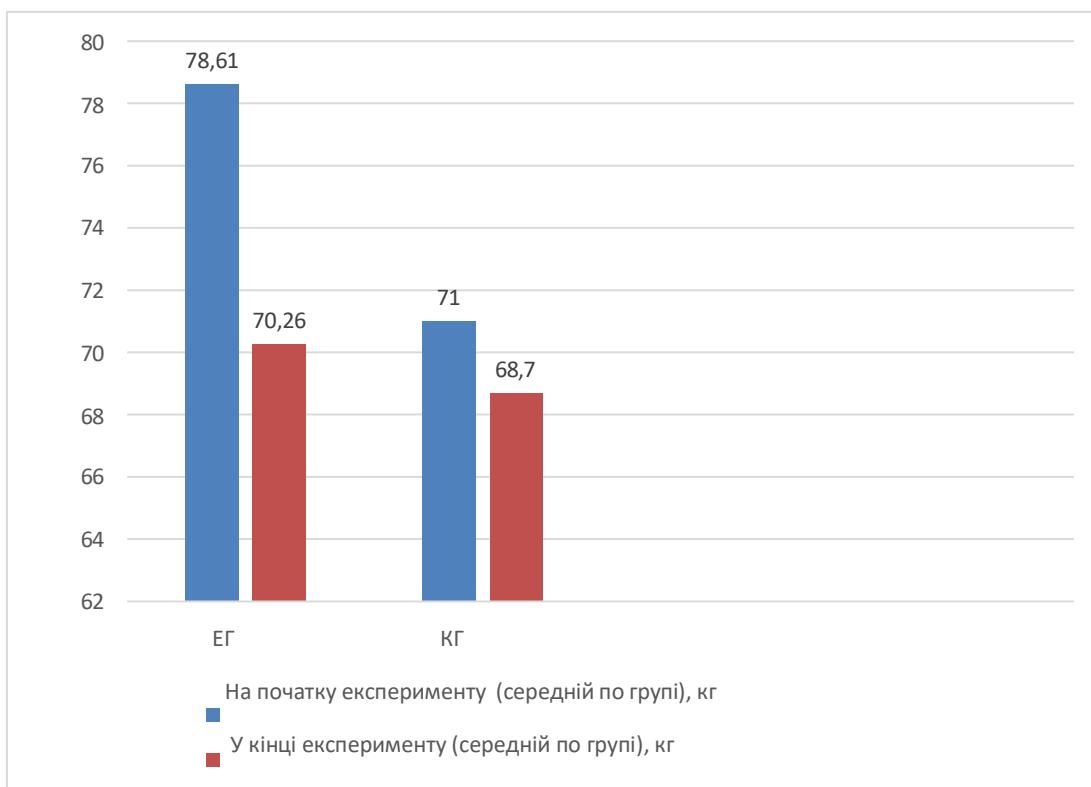


Рисунок 2.1. — Динаміка показників маси тіла учасниць експериментальної та контрольної груп.

У результаті проведення експерименту, були отримані наступні результати:

Таблиця 3.1.

Зміни антропометричних показників у жінок контрольної і експериментальної груп до та після проведення експерименту

№ п/п	Показники	Контрольна група		Експериментальна група	
		до	після	до	після
1.	Окружність грудної клітки (см)	98,4±2,6	95,3±2,13	105,5±3,33	96,4±2,28
2.	Окружність талії (см)	79,9±2,96	76,3±2,53	92,8±3,78	83,75±2,66
3.	Обвід сідниць (см)	103,4±1,87	100,7±1,62	109,3±2,32	102,3±1,61
4.	Обхват правого стегна (см)	58,4±0,84	57,25±0,81	62,5±1,37	60,35±1,15
5.	Обхват лівого стегна (см)	58,5±0,94	57,15±0,92	62,2±1,27	60,4±1,01
6.	Обхват правого плеча (см)	31,4±0,86	30,5±0,81	33,2±1,21	32,05±1,16
7.	Обхват лівого плеча (см)	31,4±0,84	30,75±0,72	33,5±1,48	32,8±1,45
8.	Вага тіла (кг)	70,93±3,04	68,65±2,51	78,61±3,97	70,26±3,02

На початок експерименту середні показники ваги тіла у контрольній групі складали 70,93 кг в той же час в експериментальній групі вони становили 78,61 кг. Після експерименту у контрольній групі показники покращились 3,15% з показником 68,65 кг, в експериментальній групі середній показник становив 70,26 кг що становить 10,6%.

Відповідно до формули Кетле індекс ваги тіла у жінок на початок експерименту був у контрольній групі у п'яти жінок відповідав нормі із середнім значенням 23,52 (50%), і п'яти жінок, які мали зайву вагу із середнім показником 27,56 (50%), зі ступенем ожиріння в контрольній групі нікого не було.

В той же час в експериментальній групі нормальну вагу мали дві учасниці з середнім показником 23,1 (20%), зайву вагу мали п'ять з показником 27,82 (50%) і три учасниці мали ожиріння першого ступеня середній показник 30,0 (30%).

Після проведеного експерименту в контрольній і експериментальній групах відбулися наступні зміни, у контрольній групі показники індексу які відповідають нормі було зафіксовано у шести жінок із середнім показником

23,5 (60%), із зайвою вагою у чотирьох жінок із середнім показником 26,55 (40%). Відповідно в експериментальній групі кількість жінок з нормальною вагою збільшилась до чотирьох із середнім показником 22,7 (40%), із зайвою вагою стало шість учасниць із середнім показником 27,0 (60%), жінки що мали ожиріння позбавились його і тепер мають лише надлишкову вагу.

Наведені показники індексу Кетле підтвердили позитивний вплив навчально-тренувальних занять, який відбувся в обох групах на предмет зменшення ваги тіла.

За результатами тестування антропометричних показників:

Окружність грудної клітки у експериментальній групі зменшився на 8,6%, у контрольній на 3,15%;

Окружність талії зменшився у експериментальній групі на 9,7%, у контрольній на 4,5%;

Обвід сідниць зменшився у експериментальній групі на 6,4%, у контрольній на 2,6%;

Обхват стегон у експериментальній групі зменшився правого на 3,4%, лівого на 2,9%, у контрольній групі правого стегна на 1,97%, лівого на 2,3%;

В експериментальній групі обхват правого плеча зменшився на 3,5% та лівого на 2,1%, у контрольній правого плеча на 2,87% лівого на 2,1%.

Висновки до III розділу

У результаті вивчення літературних джерел було встановлено, що надмірна вага та ожиріння – одна з актуальних проблем жінок сьогодення, яка з кожним роком набуває все більших обертів в усьому світу. На даний час гостро стоїть питання профілактики виникнення ожиріння серед осіб молодого віку, яке пов'язане зі зміною стереотипу життя сучасної молоді, вживанням висококалорійної їжі та низьким рівнем фізичної активності.

Розроблена комплексна програма для жінок першого періоду зрілого віку з метою корекції маси тіла передбачала поетапне включення до тренувального режиму роботи, що дозволило виключити негативні явища в організмі під час використання форсованих навантажень.

. Програма включала такі етапи:

- адаптаційний період. Рекомендовані заняття – базова аеробіка, аеробіка + силові тренування на основні групи м'язів, заняття розтяжкою;
- розвиваючий етап - мета етапу - прискорення процесів метаболізму, зменшення обсягу жирового прошарку. Основний обсяг становлять аеробні тренування;
- основний період - співвідношення аеробних та силових тренувань 40% до 60%. Основна мета – розвиток та зміцнення всіх м'язових груп, а також розвиток гнучкості;
- заключний етап – відвідування функціональних та високо інтенсивних тренувань;
- відновлювальний етап – відвідування аеробних тренувань, відвідування тренувань на основі розтягування та йоги.

Отримані результати формувального експерименту дозволяють нам спостерігати динаміку антропометричних показників тіла жінок що займалися за розробленою програмою з фітнесу.

Ефективність розробленої програми підтверджена позитивною динамікою результатів тестування:

У контрольній групі показники індексу які відповідають нормі було зафіксовано у шести жінок із середнім показником 23,5 (60%), із зайвою вагою у чотирьох жінок із середнім показником 26,55 (40%).

В експериментальній групі кількість жінок з нормальною вагою збільшилась до чотирьох із середнім показником 22,7 (40%), із зайвою вагою стало шість учасниць із середнім показником 27,0 (60%), жінки що мали ожиріння позбавились його і тепер мають лише надлишкову вагу.

ЗАГААЛЬНІ ВИСНОВКИ

У результаті вивчення науково-методичної літератури було встановлено, що надмірна вага та ожиріння – одна з актуальних проблем жінок сьогодення, яка з кожним роком набуває все більших обертів в усьому світу. Проте фітнес програм корекції надмірної маси тіла у жінок існує виявлено дуже мало.

Дана проблема є на сьогоднішній день дуже актуальною особливо для жінок першого зрілого віку.

З появою нових тренувальних програм виникає потреба у вивченні засобів та методів корекції тіла засобами фітнесу.

Для ефективної роботи з метою корекції маси тіла необхідно використовувати дві складові – зміну звичного плану харчування та певні програми фітнес-тренувань.

Нами була розроблена та успішно апробована комплексна програма з корекції маси тіла у жінок першого зрілого віку, яка показала свою ефективність і дані розробки можуть бути рекомендовані спеціалістам у галузі спортивно-оздоровчих технологій.

Після проведеного експерименту в контрольній і експериментальній групах відбулися наступні зміни, у контрольній групі показники індексу які відповідають нормі було зафіксовано у шести жінок із середнім показником 23,5 (60%), із зайвою вагою у чотирьох жінок із середнім показником 26,55 (40%). Відповідно в експериментальній групі кількість жінок з нормальною вагою збільшилась до чотирьох із середнім показником 22,7 (40%), із зайвою вагою стало шість учасниць із середнім показником 27,0 (60%), жінки що мали ожиріння позбавились його і тепер мають лише надлишкову вагу.

Наведені показники індексу Кетле підтвердили позитивний вплив навчально-тренувальних занять на предмет зменшення ваги тіла.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.

Актуальними напрямками подальших наукових досліджень є визначення ефективності розробленої фітнес-програми корекції надмірної маси тіла у жінок першого зрілого віку для покращення їхнього рівня фізичного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альошина А., Матійчук В. Геометрія мас тіла – актуальний тренд наукових досліджень. Молодіжний науковий вісник Східноєвро-пейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2019. № 36. С. 9–13.
2. Альошина А., Матійчук В. Клас-студія «Грація» – базовий компонент технології корекції тілобудови студенток з урахуванням геометрії мас їхнього тіла у процесі фізичного виховання. Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізичної терапії та ерготерапії: актуальні проблеми, інноваційні проєкти та тренди: матеріали І Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Київ: Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. 25 трав. 2021. С. 74–76.
3. Андрєєва О., Кенсицька І. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017. № 15. С. 31–35.
4. Афанасьєв С. М. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації осіб з функціональними порушеннями і дегенеративно-дистрофічними захворюваннями опорно-рухового апарату: [автореферат]. Київ, 2018. 44 с.
5. Бишевец Н. Г. Здоров'язбережувальна технологія навчання майбутніх учителів фізичної культури в умовах інформатизації освіти: [автореферат]. Луцьк, 2018. 241 с.

6. Білецька В.В., Бондаренко І.Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес. практикум / уклад. - К. : НАУ, 2013. - 52 с. 2.Гаврилова Н.Є. «Фітнес у житті та вихованні студентської молоді», Журнал «Актуальні наукові дослідження у сучасному світі», 2018р., вип. 1(33) ч.3 – с.167.
7. Верховна Рада України. Закон України про фізичну культуру і спорт (за станом на 28 лютого 2018 р.). Київ; 2018. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
8. Випасняк І. П. Теоретико-методичні засади корекційно-профілактичних технологій фізичного виховання студентів з функціональними порушеннями опорно-рухового апарату: [автореферат] дис д-ра наук з фізичного виховання і спорту: Київ, 2019. 48 с.
9. Випасняк І. П, Лещак О. М, Шанковський А. З. Особливості компонентів фізичного розвитку студентів в процесі фізичного виховання в залежності від типу тілобудови. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. № 3 (97). С. 18–23.
10. Гармаш А. Г., Іванов І. В. Розробка методики занять оздоровчою фізичною культурою з жінками першого зрілого віку на прикладі танцювальної аеробіки. Фізична культура, спорт та здоров'я: XVII Міжнар. наук.-практ. конф. (Вінниця, 7–8 груд.). 2017. С. 23–5.
11. Гета А. В. Можливості використання функціональних петель TRX у системі оздоровлення жінок першого зрілого віку. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23–24 квіт. 2020 р.) / голов. ред. О. К. Корносенко. Полтава: Сімон, 2020. С. 184–86.
- 13 Димидюк А., Тучак О. (2020). Організація рухової активності дітей з надлишковою масою тіла та ожирінням. Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології: 10: 76-78.

14. Демідова О., Краснокутська М. Корекція маси тіла жінок першого періоду зрілого віку засобами джампінг-фітнесу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 2. С. 25–32.
15. Довгань Н. Ю. Теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі поза аудиторної спортивно-масової роботи: дисертація. Київ, 2018. URL: file:///C:/Users/User/Desktop/Dovhan_dis.pdf.
16. Зінченко Н. В. Вплив занять аквафітнесом на фізіологічні показники жінок першого періоду зрілого віку з надлишковою масою. Вісник. 2016. № 136. С. 85–88.
17. Карпенко Ю. М., Бермудес В. П., Звіряка О. О. TRX в системі оздоровлення жінок 30–35 років. Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії: матеріали III Всеукр. заочної наук.-практ. інтернет-конференції / відп. ред. Я. М. Копитіна; наук. ред. М. О. Лянной. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. С. 158–62.
18. Кашуба В. О., Лопацький С. В. Теоретико-практичні аспекти моніторингу просторової організації тіла людини. Івано-Франківськ: Вид. Кушнір Г. М., 2018. 232 с.
19. Кенсицька І. Л. Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання: автореферат. Київ, 2018. 21 с.
20. Ковтун А., Зеленська А. Ефективність використання фітнес-програми «Kango Jumps» у фізичному вихованні студентів. Спортивний вісник Придніпров'я. № 3. 2017. С. 51–4.
21. Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами: теоретичні та практичні аспекти [Текст] : кол. моногр. / за наук. ред. А. І. Альошиної, І. П. Випасняка, В. О. Кашуби. – Луцьк : Вежа-Друк, 2022. – 536 с.
22. Круцевич Т. Ю. Причини політики девальвації фізичної підготовки в системі фізичного виховання в закладах освіти України / Т. Ю. Круцевич, М. М. Саїнчук, Р. В. Підлетьчук // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2018. – No 1.

23. Круцевич Т., Марченко О. Концептуальні підходи в дослідженнях гендерної диференціації у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: наук.-теорет. журн. 2020. № 2. С. 85–89.
24. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури [Електронний ресурс] // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. - 2018. - Вип. 112 (3). - С. 228-232.
25. Леженко ГО, Гладун КВ. Особливості перебігу ожиріння у дітей підліткового віку. Дитячий лікар; 2017. 1 (52): 5–12.
- 26.. Матійчук В. Особливості стато динамічної стійкості тіла студенток з різним типом тілобудови. Молодіжний вісник Східноєвро- пейського національного університету імені Лесі Українки. Фі- зичне виховання і спорт: журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. № 37. С. 40–48.
27. Максименко АО., Андрєєва ОВ., Хрипко ІВ. (2023). Вплив дефіциту маси тіла на показники фізичного розвитку дівчат 12-13 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова; 4(163):126-131.
28. Матійчук В. І. Динаміка показників гоніометрії постави студенток у процесі фізичного виховання під впливом засобів авторської технології Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation): НУВГП. 2021. № 8. С. 40–45.
- 29.. Москаленко Н., Демідова О., Бодня В. Вплив фізкультурно- оздоровчих занять з використанням засобів ems-тренування на фізичний стан жінок першого періоду зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. № 1. С. 332–344.
30. Мартин П. М. Корекція фізичного та психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу / П. М. Мартин, В.О. Благій, Г. М. Шиманський // Фізична реабілітація та здоров'я зберезувальні технології: реалії та перспективи: тези доповідей III Всеукраїнській науково - практичній інтернет конференції. – Полтава, 2017.–С.149-151.

31. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160>.
32. Про затвердження плану заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність - здоровий спосіб життя — здорова нація”. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/541-2018-%D1%80>.
33. Огнєв ВА., Помогайбо КГ. (2017). Оцінка якості життя дітей та підлітків з ожирінням. Україна. Здоров’я нації; 4/1 (46): 61-68.
34. Осіпов В. Оптимізація фізичного стану жінок зрілого віку засобами інноваційних фітнес-технологій. Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві. 2012. № 4(20). С. 305–309.
35. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2020. – 194 с. – Назва з титульного екрана. Навчальний посібник. – Черкаси, 2020. - 194 с.
36. 252. Пірогова К. Диференційований підхід до занять аквафітнесом з жінками першого періоду зрілого віку з різними типами статури. Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. XIV Міжнар. конф. молодих вчених, 19 трав. 2021 р. Київ, 2021. С. 268–269.
37. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація": Указ Президента України. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
38. Указ Президента України «Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019#Text>.
39. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
40. Харченко Р. М. Методика викладання навчальної дисципліни «фізичне виховання» у вищому навчальному закладі / Р. Харченко, С. Хоменко, А.

Красілов, П. Рибалко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 5 (89), - С. 183 - 195.

41. Чеховська ЛЯ. (2019). Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського. 293 с.

42. Чеховська М. (2018). Реабілітаційний фітнес: сутність і перспективи розвитку. Проблеми активізації рекреаційно- оздоровчої діяльності населення: матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. Львів: ЛДУФК: 203–206

43. Шаповалова НВ., Тарнавська МІ. & Сметаніна КІ. (2018). Перспективи використання засобів рослинного походження для профілактики та лікування ожиріння. Фармакологія та лікарська токсикологія; 3: 94–101.

44. Шаповалова НВ., Тарнавська МІ. & Сметаніна КІ. (2018). Перспективи використання засобів рослинного походження для профілактики та лікування ожиріння. Фармакологія та лікарська токсикологія; 3: 94–101.