

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

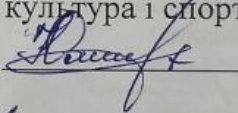
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ,
СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

КАФЕДРА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

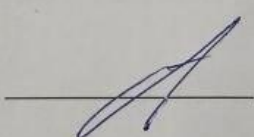
КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ЗАСТОСУВАННЯ
ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ
ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

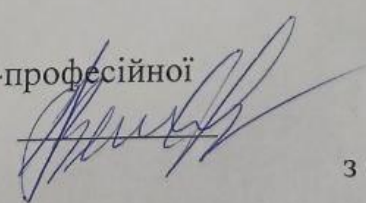
Здобувача вищої освіти другого магістерського рівня, II курсу, ФКМЗ -22-1
групи, спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», освітня програма
«Фізична культура і спорт»


Ю.П. Співак

Науковий керівник

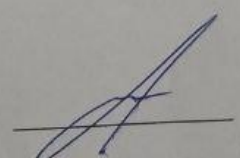

Лаврентьєв О.М. кандидат наук
з фізичного виховання і спорту, доцент

Гарант освітньо-професійної
програми


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 2024 № 10

Завідувач
кафедри


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

Ірпінь – 2024

Реєстрація № 1 23.01.2024 [підпис]
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки 08.02.24 [підпис]
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 08.02. 08.02. ОМ. Лавренко
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: [підпис] Г.П. Грибач
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії: [підпис] ОМ. Лавренко
(підпис) (ініціали, прізвище)
: [підпис] Р.В. Голованченко
(підпис) (ініціали, прізвище)
: [підпис] І.В. Качур
(підпис) (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 КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1. Зміст кваліфікаційної 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 КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ 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		
4. 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 ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
95	A	S	48.02.24	Грибан Т. Г. Навратський О. Головченко Р. Савчук І. В. Степанук Т. М.

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЄКТС

Оцінка за 100- бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	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, спорту та реабілітації
Кафедра технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Затверджую

Завідувач кафедри фізичного
виховання, спорту та здоров'я

О.М. Лаврентьєв

30.11.2023р.

Завдання на кваліфікаційну роботу здобувачу вищої освіти

Співак Юлії Павлівни

Тема кваліфікаційної роботи

Сучасні тенденції застосування диференційованого підходу у фізичному вихованні жінок першого періоду зрілого віку

Затверджена наказом ректора від «30» 11 2023 № 1246

1. Строк здачі закінченої роботи _____

2. Цільова установка _____

Мета роботи вивчення та аналіз сучасних тенденцій застосування диференційованого підходу у фізичному вихованні жінок першого періоду зрілого віку, визначення його ефективності та розробка рекомендацій для вдосконалення процесу фізичного виховання жінок цієї вікової категорії.

Об'єкт дослідження процес фізичного виховання жінок першого періоду зрілого віку з використанням диференційованого підходу.

Предмет дослідження сучасні тенденції застосування диференційованого підходу у фізичному вихованні жінок першого періоду зрілого віку.

База дослідження спільно на базі Навчальної лабораторії фізичної реабілітації та ерготерапії, яка входить до факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету, спортивного клубу «Бойова Жаба» (м. Ірпінь) та в домашніх умовах.

3. Вихідні дані до роботи 1. Лаврентьєв О.М., Співак Ю.П., Ільченко В.П. Особливості фізичного навантаження жінок першого періоду зрілого віку під час фаз ОМЦ. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогіч. проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. Наукових праць / За ред. О.В.Тимошенка. – Київ : Видавництво УДУ імені М.П. Драгоманова, 2023. – Випуск 9 (169) 23. – С. 81 – 85; 2.Лаврентьєв О.М., Співак Ю.П. Особливості фізичного навантаження жінок першого періоду зрілого віку в різних умовах. Матеріали науково-методичного семінару з міжнародною участю в рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту

України» [Електронне видання]: збірник матеріалів (м.Ірпінь, 24 листопада 2023 р. Ірпінь: Державний податковий університет, 2023. – С.

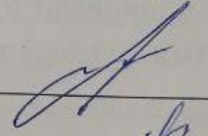
4. Перелік графічного матеріалу Рис.1. Результати опитування.

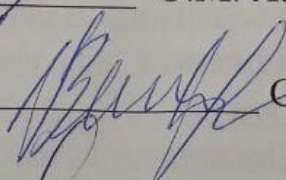
5. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань за кожним розділом)
 ВСТУП. РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ 1.1. Поняття класифікація диференційованого підходу в фізичному вихованні 1.2. Психологічні фізіологічні особливості жінок першого періоду зрілого віку 1.3. Методичні підходи організації фізичного виховання жінок першого періоду зрілого віку РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ 2.1. Методологічні засади дослідження 2.2. Організація дослідження. РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТА ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ 3.1. Розробка програми диференційованого підходу фізичного виховання жінок першого періоду зрілого віку 3.2. Ефективність застосування програми диференційованого підходу у фізичному вихованні жінок першого періоду зрілого віку 3.3. Аналіз ефективності програми практичній діяльності ВИСНОВКИ. СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.

6. Календарний план виконання роботи

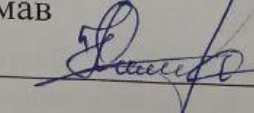
№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	Написання 1-го розділу	грудень 22	30.11.22
2	Написання 2-го розділу	квітень 23	04.04.23
3	Проведення дослідження/ обробка отриманих матеріалів	вересень 23	11.09.23
4	Написання 3-го розділу	листопад 23	20.11.23
5	Написання висновків	грудень 23	01.12.23
6	Оформлення роботи	грудень 23	20.12.23
7	Захист роботи	лютий 24	08.02.24

8. Дата видачі завдання «30» 11 2022 р.

9. Керівник кваліфікаційної роботи  О.М. Лаврентьев

10. Гарант освітньо-професійної програми  С.В. Крупеня

11. Завдання до виконання отримав
здобувач вищої освіти



Ю.О. Чибрик

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
1.1. Поняття та класифікація диференційованого підходу в фізичному вихованні	
1.2. Психологічні та фізіологічні особливості жінок першого періоду зрілого віку	
1.3. Методичні підходи до організації фізичного виховання жінок першого періоду зрілого віку	
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1. Методологічні засади дослідження	
2.2. Організація дослідження	
РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТА ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	
3.1. Розробка програми диференційованого підходу фізичного виховання жінок першого періоду зрілого віку	
3.2. Ефективність застосування програми диференційованого підходу у фізичному вихованні жінок першого періоду зрілого віку	
3.3. Аналіз ефективності програми в практичній діяльності	
ВИСНОВКИ	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	

ВСТУП

Актуальність теми. Тема «Сучасні тенденції застосування диференційованого підходу у фізичному вихованні жінок першого періоду зрілого віку» є досить актуальною з багатьох причин.

По-перше, зростає свідомість суспільства про важливість здорового способу життя та фізичної активності для збереження здоров'я. Жінки першого періоду зрілого віку стають більш активними в суспільстві та потребують належної уваги щодо їх фізичної форми та здоров'я.

По-друге, зростає роль жінок у спорті та фізичному вихованні, як у ролі тренерів, так і у ролі спортсменок. Тому дослідження диференційованого підходу до фізичного виховання жінок першого періоду зрілого віку може бути корисним для підвищення ефективності навчання та тренувань у спортивних командах.

По-третє, диференційований підхід до фізичного виховання може бути особливо корисним для жінок першого періоду зрілого віку, оскільки вони мають особливості фізіології, які потребують індивідуального підходу до тренувань та вправ.

Отже, актуальність дослідження «Сучасні тенденції застосування диференційованого підходу у фізичному вихованні жінок першого періоду зрілого віку» визначається важливістю збереження здоров'я та фізичної форми жінок, їх роллю у спортивній діяльності та необхідністю індивідуального підходу до фізичного виховання з урахуванням особливостей фізіології.

Стан і ступінь розробки проблеми в спеціальній літературі. Дана тема є досить новою і ще не отримала достатньої кількості досліджень в спеціальній літературі. Однак, останнім часом зростає інтерес до проблем фізичного виховання жінок з урахуванням їхніх вікових та індивідуальних особливостей. Відповідно, в деяких наукових статтях та дисертаційних роботах можна знайти деякі аспекти дослідження даної теми, зокрема: Беляк Ю. І., Бойко В.Ф., Боднар І.Р., Бондарчук Н.Я., Гаєва С.О., Говсієвич А. Г., Довгань Н.Ю., Зінченко Н.М., Крупеня С.В., Коробейнікова І., Лаврентьев О.М, Лебідь, В., Малинський І.Й., Томіліна Ю.І., Чаплигін В.П. та інші.

Дослідження питань диференційованого підходу в фізичному вихованні жінок проводять багато вчених і тренерів з усього світу. Деякі з них: Charlotte K. Kerr з Університету штату Мічиган (США); M. R. Kilian з Університету штату Міннесота (США); J. D. Thompson з Університету штату Техас (США); A. M. Nevill з Університету Ліверпуля (Великобританія); S. J. Hume з Австралійського католицького університету (Австралія); Ларрі Дж. Левін з Університету штату Іллінойс (США); Катарина Швейцер з Інституту спорту Відня (Австрія); Девід Д. Дрейк з Університету штату Мічиган (США); Ленді Мелтон з Університету штату Каліфорнія (США); Катаржина Бухальська з Варшавського університету фізичної культури (Польща). Це тільки кілька імен з численних вчених та тренерів, які займаються проблемами фізичного виховання жінок та застосування диференційованого підходу в цій галузі.

Мета дослідження – вивчення та аналіз сучасних тенденцій застосування диференційованого підходу у фізичному вихованні жінок першого періоду зрілого віку, визначення його ефективності та розробка рекомендацій для вдосконалення процесу фізичного виховання жінок цієї вікової категорії.

Відповідно до поставленої мети передбачено вирішення таких **завдань**:

- проведення літературного аналізу та аналізу практичних досвідів з застосування диференційованого підходу у фізичному вихованні жінок першого періоду зрілого віку;
- вивчення психологічних, біологічних та соціальних особливостей жінок першого періоду зрілого віку, що можуть впливати на результативність фізичної активності;
- розроблення програми фізичного виховання, що передбачає застосування диференційованого підходу для жінок першого періоду зрілого віку;
- організація і проведення експериментального дослідження для оцінки ефективності застосування диференційованого підходу у фізичному вихованні жінок першого періоду зрілого віку;

- аналіз отриманих результатів дослідження та визначення можливостей їх застосування у практиці фізичного виховання жінок першого періоду зрілого віку.

Об'єкт дослідження – індивідуальне формування фізичного навантаження жінок першого періоду зрілого віку.

Експериментальна база дослідження: місцем проведення дослідження обрано базу Навчальної лабораторії фізичної реабілітації та ерготерапії, яка входить до факультету соціально – гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету, спортивного клубу «Бойова жаба» (м. Ірпінь), та в домашніх умовах у період з 01.06.2023 – 05.08.2023. Дослідження проводилося в умовах навчально-тренувальних занять і тривало протягом 10 тижнів. У дослідженні прийняли участь 20 досліджуваних, створено дві групи контрольну (далі –КГ, n=10 осіб) та експериментальну (далі – ЕГ, n=10 осіб).

Предмет дослідження – сучасні тенденції застосування диференційованого підходу у фізичному вихованні жінок першого періоду зрілого віку. У рамках дослідження можуть вивчатись такі аспекти, як існуючі методики та програми фізичного виховання для жінок, які враховують особливості їхнього віку та фізіологічні особливості, а також використання новітніх технологій у фізичному вихованні жінок першого періоду зрілого віку. Також можуть досліджуватись соціально-психологічні аспекти фізичного виховання жінок першого періоду зрілого віку, зокрема їх мотивація та інтерес до занять фізичною активністю.

В процесі дослідно-аналітичної роботи використовувалися наступні загальнонаукові **методи дослідження:**

1. Аналітичний метод - для зіставлення даних з літературних джерел та проведення порівняльного аналізу різних досліджень;
2. Експериментальний метод - для вивчення ефективності диференційованого підходу у фізичному вихованні жінок першого періоду

зрілого віку. Експеримент проведений на групі жінок з різним рівнем фізичної підготовки;

3. Статистичний метод - для обробки отриманих даних та встановлення статистичної значущості результатів експерименту.

Практичне значення проведеного дослідження може допомогти вдосконалити методи фізичного виховання жінок першого періоду зрілого віку, а також сприяти покращенню їх здоров'я та загальної фізичної підготовленості.

Також, результати дослідження можуть бути використані для розробки нових програм та планів фізичного виховання жінок першого періоду зрілого віку, що відповідатимуть сучасним тенденціям та вимогам. Це може позитивно вплинути на розвиток спорту та фізичної культури в цілому. Крім того, результати дослідження можуть стати основою для подальших наукових розвідок у цій галузі.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 51 сторінка.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Поняття та класифікація диференційованого підходу в фізичному вихованні

Питання диференційованого підходу в фізичному вихованні вивчається та розробляється представниками різних наукових галузей, таких як:

Педагоги та спортивні тренери: Вчителі фізичного виховання та тренери активно досліджують методи та підходи, спрямовані на індивідуалізацію навчання та розвитку учнів та спортсменів.

Науковці у галузі фізіології та медицини: Дослідження з фізіології та медицини важливі для розуміння фізіологічних особливостей кожної людини та розробки програм, які враховують ці характеристики.

Психологи: Вивчення психологічних аспектів допомагає розуміти індивідуальні потреби та мотивації учнів, що є ключовим для успішного застосування диференційованого підходу.

Науковці у галузі спортивної науки: Дослідження з педагогіки спорту, теорії тренування та наукових аспектів фізичного виховання сприяють вдосконаленню методів та підходів до роботи з різними групами учнів.

Спеціалісти з фізичної реабілітації: Дослідження в галузі реабілітації дозволяють розробляти програми фізичної активності, які враховують індивідуальні потреби людей з різними фізичними обмеженнями.

Ці групи фахівців спільно вносять внесок у вивчення та розвиток диференційованого підходу в фізичному вихованні.

Фізичне виховання в сучасному світі стає все більше індивідуалізованим, оскільки розуміння унікальних особливостей кожної людини є ключовим для досягнення ефективних результатів. Диференційований підхід у фізичному вихованні визначається як система методів та підходів, спрямованих на індивідуалізацію процесу навчання та розвитку фізичних якостей. У цьому рефераті розглянемо поняття та класифікацію диференційованого підходу в фізичному вихованні.

Диференціація (від лат. “differentia” різниця – поділ, розчленування цілого на якісно відмінні частини) – це реалізація принципу диференційованого

підходу, який передбачає врахування відмінностей між групами учнів за їхніми інтересами, рівнем знань, наочності, тощо. Під диференціацією розуміють спосіб організації навчального процесу, при якому враховуються індивідуально-типологічні особливості особистості (здібності, інтереси, схильності, особливості інтелектуальної діяльності і ін.) [5].

Під диференціацією у фізичному вихованні ми розуміємо комплекс організаційно-педагогічних заходів, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я дітей, залучення їх до рухової активності та занять спортом, який передбачає наступне: облік індивідуальних відмінностей дітей в стані здоров'я, рівні фізичного розвитку і фізичної підготовленості, мотивації фізкультурно-спортивної діяльності, а також гендерних відмінностей; створення на основі цих особливостей гомогенних (тобто щодо однорідних за складом) груп; варіативність фізичного виховання в цих групах [4].

Диференційований підхід в фізичному вихованні базується на розумінні того, що кожна людина унікальна, має свої фізіологічні, психологічні та соціокультурні особливості. Цей підхід передбачає адаптацію навчального процесу до індивідуальних потреб і можливостей кожного учня чи спортсмена.

Ключові аспекти диференційованого підходу

1. Індивідуалізація навчання:

- Кожна людина унікальна, тому диференційований підхід передбачає адаптацію програм та завдань для кожного учня окремо.

2. Врахування фізіологічних особливостей:

- Врахування вікових, статевих та фізіологічних аспектів для створення оптимальних умов фізичного розвитку.

3. Врахування інтересів:

- Створення різноманітних програм та видів фізичної активності, щоб задовольняти індивідуальні інтереси кожного учня.

4. Гнучкість в навчанні:

- Зміна методів та завдань відповідно до потреб учнів, дозволяючи їм пристосовуватися до нових викликів [2].

Диференційований підхід в фізичному вихованні сприяє більш ефективному засвоєнню матеріалу, розвитку здібностей та підвищенню мотивації до зайняття фізичною активністю. Він сприяє формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя та спорту взагалі.

Основні принципи диференційованого підходу включають індивідуалізацію завдань, адаптацію вправ, врахування різних темпів навчання, та надання можливості обирати завдання відповідно до індивідуальних інтересів [2].

Класифікація диференційованого підходу

За рівнем фізичної підготовленості:

- Початковий рівень: Заняття для осіб з мінімальним рівнем підготовленості.
- Середній рівень: Заняття для тих, хто вже має певний досвід у фізичних вправах.
- Високий рівень: Заняття для досвідчених спортсменів чи фітнес-ентузіастів.

За типом фізичної активності:

- Кардіотренування: Навантаження, спрямоване на покращення роботи серцево-судинної системи.
- Силкові тренування: Заняття з використанням вагових та інших опорних матеріалів.
- Гнучкість та розтяжка: Вправи для покращення гнучкості та еластичності м'язів.

За віком та фізичним станом:

- Для дітей: Заняття, спрямовані на правильний фізичний розвиток та формування фізичних навичок.
- Для дорослих: Програми, що враховують особливості фізичного виховання дорослих, включаючи аспекти здоров'я та фітнесу.
- Для літніх людей: Адаптовані заняття, які підтримують здоров'я та рухливість.

Диференційований підхід є одним із способів організації процесу фізичного виховання, який базується на індивідуальному підході до кожної людини. Цей підхід передбачає врахування індивідуальних особливостей

кожної людини, зокрема стану здоров'я, фізичної підготовленості, мотивації, інтересів тощо.

Диференційованого підходу в фізичному вихованні Бабич І.І. класифікує наступним чином:

1. За рівнем врахування індивідуальних особливостей учнів:
 - повна диференціація (індивідуальний підхід до кожного учня);
 - часткова диференціація (врахування окремих особливостей учнів, наприклад, стану здоров'я);
 - мінімальна диференціація (врахування загальних особливостей учнів, без окремого індивідуального підходу).
2. За формою організації занять:
 - індивідуальні заняття;
 - групові заняття з індивідуальним підходом;
 - групові заняття зі спільною програмою.
3. За видами завдань та методиками, що використовуються:
 - ігрові вправи;
 - спеціально підібрані фізичні вправи;
 - фізичні вправи, підібрані з урахуванням особливостей учнів.

Диференційований підхід є ефективним методом, який дозволяє краще враховувати індивідуальні особливості кожного учня та досягати кращих результатів у процесі фізичного виховання [2].

Диференційований підхід в фізичному вихованні жінок є концептуальним підходом, який передбачає індивідуалізацію навчального процесу в залежності від індивідуальних особливостей жінок, таких як вік, стан здоров'я, фізичні можливості, рівень підготовки тощо. Цей підхід передбачає застосування різних методів та форм організації процесу фізичних занять з метою досягнення максимального результату для кожної жінки.

В основі диференційованого підходу лежить ідея того, що кожна жінка унікальна, і тому потребує індивідуального підходу до фізичної підготовки.

Цей підхід передбачає врахування вікових особливостей, рівня підготовки, фізичних можливостей та інших індивідуальних параметрів.

Диференційований підхід в фізичному вихованні жінок дозволяє досягати більш високих результатів, оскільки кожна жінка має можливість займатися фізичними вправами, які відповідають її можливостям та потребам.

Зарубіжні науковці та тренери визначають диференційований підхід у фізичному вихованні жінок як підхід, що передбачає індивідуалізоване планування та організацію фізичних навантажень в залежності від особливостей стану здоров'я, фізичного та функціонального стану, психологічних особливостей та інших факторів, що впливають на фізичну підготовку жінок першого періоду зрілого віку [7].

За допомогою диференційованого підходу, тренери можуть забезпечити кращу адаптацію жінок до фізичних навантажень, враховуючи їхні індивідуальні потреби та можливості. Це може включати в себе використання різних видів вправ та навантажень, різну інтенсивність тренувань, зміну тривалості та частоти занять, використання різних методів оцінки результатів.

Зарубіжні науковці також наголошують на тому, що диференційований підхід у фізичному вихованні жінок повинен ґрунтуватися на наукових дослідженнях та враховувати індивідуальні особливості кожної жінки, а також дотримуватися принципів безпеки та ефективності.

Диференційований підхід у фізичному вихованні жінок досліджується та викладається різними науковцями та тренерами з усього світу.

Проте, деякі відомі науковці та тренери, які займаються дослідженням питань фізичного виховання жінок [10]:

- Др. Стейсі Сімпсон (Dr. Stacy Sims) - каліфорнійський дослідник та письменник, який спеціалізується на фізіології жінок у спорті. Вона вивчала вплив менструального циклу на спортивну виконавчість та розробила концепцію «фазового тренування» для жінок, яка враховує фізіологічні зміни, що відбуваються протягом циклу.

- Др. Емма Росси (Dr. Emma Ross) - науковий радник в області науки про спорт у компанії "Енгліш Інститут оф Спорт". Вона досліджує питання фізичної активності жінок, специфічних потреб та вимог жіночого організму, а також розробляє програми тренувань з огляду на ці особливості.

- Др. Хелен Морі (Dr. Helen Moffat) - науковий співробітник та тренер, яка спеціалізується на дослідженні питань фізичної активності та фізичного здоров'я жінок у різних вікових групах.

Зазначені особи лише деякі з багатьох науковців та тренерів, які досліджують питання диференційованого підходу у фізичному вихованні жінок. Фізичне виховання з урахуванням гендерних різниць є важливим аспектом спорту та фітнесу, і багато дослідників присвячують свої дослідження розумінню цього аспекту для поліпшення підходів до тренувань жінок.

1.2. Психологічні та фізіологічні особливості жінок першого періоду зрілого віку

Кожен віковий період (Рис. 1) характеризується визначеними змінами в організмі. Першому періоду зрілого віку притаманні найвищі значення фізичної працездатності й підготовленості, оптимальна адаптація до несприятливих факторів зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності.

20 (22) - 35 років	• перший період зрілого віку
36 -55 (60) років	• другий період зрілого віку
55 (60) - 74 роки	• похилий вік

Рис. 1. Вікова класифікація

Перший період зрілого віку у жінок (20(22)-35 років) – це ключовий етап їхнього життя, який супроводжується комплексом фізіологічних та психологічних змін. Ця тема створює живий інтерес у науковому середовищі,

після дослідження цих аспектів розвитку розуму та розробки ефективних стратегій підтримки жінок у цей період.

Так, О. П. Романчук зазначає, що в даний період у жінок починають відбуватись інволюційні процеси, збільшується ймовірність розвитку патологічних станів, знижуються показники їхньої фізичної підготовленості [26].

Ю. І. Беляк у своїх дослідженнях описав тенденцію до поступового збільшення загальної маси тіла жінок у середньому на 2–5 кг кожні п'ять років життя та зростання частки жінок, у яких констатовано напружену роботу серцево-судинної системи до 75 %. Крім того, дослідження Ю. І. Беляка дали підставу жінок 21–35 років розподілити на три класи за рівнем жирового компонента та з'ясувати, що заняття оздоровчим фітнесом статистично достовірно сприяють покращенню фізичного стану жінок, проте потенціал удосконалення показників обмежений резервами їхнього організму [3].

Ю. Томіліна у своїх дослідженнях зазначає, що у третини досліджуваних зафіксовано надлишок маси тіла, а в більшості з них – низький рівень фізичної працездатності. Крім того, уже в першому зрілому віці в жінок з'являються болі в ділянці шиї, спини, суглобів [29].

За даними А. Г. Говсієвича, маса тіла, частота дихання, систолічний тиск у жінок першого зрілого віку, починаючи з 30 років, змінюється/збільшується, а показники фізичної активності знижуються. При цьому у дослідженні звертають увагу на зниження показників фізичної працездатності, погіршення витривалості, зумовлене порушення функції киснево-транспортної системи, падіння швидкості, пов'язане зі зниженням м'язової сили, і зниження координації та реакції у зв'язку з погіршенням рухливості нервових процесів у цього контингенту [9].

Вчені та спеціалісти в даній галузі одностайно вказують на те, що вікові зміни в жінок першого зрілого віку мають функціональний характер, що дає змогу фахівцям із фізичного виховання зосередити увагу на оптимізації рухової активності жінок цієї категорії.

Отже, період від 21 до 35 років є критичним етапом для жінок, коли вони досліджують, розвиваються і формують своє життя. У ці роки поєднуються фізіологічні та психологічні аспекти, які починаються зі здоров'я і психологічного добробуту жінки.

Фізіологічні зміни:

1. Репродуктивна система. За даними Центру контролю і профілактики захворювань (CDC), цей період характеризується розцвітом фертильної активності. Жінки у цьому віці можуть бути під впливом фізіологічних змін у менструальному циклі та такому. Рівновага гормонів, таких як естрогени та прогестерон, підтримує регулярний менструальний цикл та сприяє оптимальній фертильності [10]. Крім того, жіноча конституція багато в чому визначається репродуктивною функцією, що, безумовно, позначилося на її анатомічній будові. Багато жінок намагаються копіювати чоловічі принципи фізичної підготовки, не до кінця усвідомлюючи можливі наслідки. Наприклад, підвищення тиску при серйозних фізичних навантаженнях негативно позначається на статевій сфері жінки, здатності до виношування плоду і його народженні [50].

2. М'язи та скелет. У порівнянні з чоловіками жінки мають менше м'язової маси, але це може змінюватися у відношенні від рівня фізичної активності та стилю життя. В даному віковому періоді спостерігається незначне зниження щільності кісткової тканини. Кальцій, додатково прийнятий з їжею, не завжди допомагає. Займаючись тренуваннями з обтяженнями, можна нормалізувати перебіг обмінних процесів, а також засвоєння речовин, необхідних для зміцнення кісткової системи.

Величина навантаження в кожній конкретній вправі повинна відповідати рівню підготовленості і самопочуття жінки. Регулювання подальшого навантаження повинно бути поступовим, виключаючи форсування будь-якого виду вправ, будь то кількість повторень або вага.

3. Серцево-судинна система: У цьому віці система кровообігу, дихання та імунітету постійно функціонує на оптимальному рівні. Дослідження, опубліковані Європейською асоціацією кардіології, підкреслюють важливість підтримки здорового способу життя для збереження загального здоров'я в цьому віці. Серцевий ритм - здатність до аеробних вправ може бути високою, і може бути низькою. Тиск: стандартний артеріальний тиск рівномірний, але може змінюватися у залежності від генетичної будови та інших чинників [13].

4. Жирова тканина. Розподіл жирової тканини жінки в цьому віці можуть мати тенденцію до зберігання жиру в області живота та стегон.

5. Ендокринна система: Рівень гормонів, таких як естроген і прогестерон, може коливатися.

6. Зір та слух Здатність бачення та слуху завжди залишається дуже доброю, але може бути змінена зовнішніми фактами.

7. Енергетичний обмін та живлення: Загальний обмін речовин може зменшитися.

8. Фізична активність: Наукові дослідження, проведені Всесвітньою організацією охорони здоров'я, підтверджують, що у віці 21-35 років жінки мають високий рівень фізичної ефективності. Здатність до адаптації до фізичного навантаження та розвитку м'язово-скелетної системи є на високому рівні, сприяючи загальній фізичній активності [7].

Функціонування систем організму і фізична працездатність жінок залежать від фаз оваріально-менструального циклу (ОМЦ). ОМЦ можна розділити на такі фази:

- менструальна (1-3 день);
- постменструальна (4-12 день);
- овуляторна (13-14);
- постовуляторна (15-25 день);
- передменструальна (26-28 день).

Кожна із фаз циклу характеризується певним співвідношенням концентрації жіночих статевих гормонів. Характер та інтенсивність змін у

функціях жіночого організму під час циклу варіабельні та індивідуальні, у зв'язку з чим можна виділити лише окремі, найзагальніші, закономірності.

Зменшення концентрації еритроцитів і гемоглобіну в менструальній фазі знижує аеробні можливості організму, погіршує реакцію серцево-судинної системи на навантаження. Одночасно зменшуються показники сили і витривалості.

У постменструальній фазі підвищення рівня естрогену поліпшує функціонування ЦНС, системи дихання та серцево-судинної системи, підвищується працездатність. В овуляторній фазі концентрація естрогену знижується, а прогестерону все ще невелика, спостерігається зниження рівня основного обміну, різко спадає працездатність. У постовуляторній фазі на фоні підвищеного рівня прогестерону знову підвищується рівень обмінних процесів та працездатність організму. У передменструальній фазі підвищується збудливість ЦНС, зростає ЧСС і АТ, підвищується концентрація глюкози у крові та швидкість обмінних процесів. Водночас зростає втомлюваність, знижується працездатність.

Отже, погіршення функціонального стану і зменшення працездатності спостерігається у трьох коротких фазах ОМЦ - менструальній, овуляторній і передменструальній. Треба врахувати, що зміни в менструальній фазі мають індивідуальний характер, в той час як овуляторна фаза супроводжується дефінітивним зниженням фізичної працездатності.

Період від 21 до 35 років є ключовим у розвитку жіночої особистості, де відбуваються важливі психологічні зміни. Цей етап характеризується пошуковим самовизначенням, кар'єрним зростанням, формуванням стосунків та особистісним розвитком:

1. Самовизначення та ідентичність: у цьому віці багато жінок активно працюють над самовизначенням та формуванням власної ідентичності. Відповідно з дослідженнями Дженніфер Лісанбі та ін., цей процес може бути багатограним та включати в себе визначення особистих цінностей, переконань та життєвих позицій [23].

2. Професійне самовизначення: багато жінок у цьому віці стикаються з викликами, пов'язаними з кар'єрним самовизначенням. За даними Національного інституту психічного здоров'я США, цей період може включати переосмислення кар'єрних цілей, вибір нових напрямків і особисте задоволення від професійного зростання [18].

3. Стосунки та сімейне планування: стосунки та сімейне планування є ключовими аспектами психологічного добробуту жінки. Дослідження, проведене Амандою Хенді та ін., вказують на важливість підтримки та здоров'я стосунків у цьому віці [8].

4. Емоційна стійкість та самопізнання: розвиток емоційної стійкості та самопізнання є більшими аспектами психологічного зростання. У віці 21-35 років, за словами Жаклін Перрі та Кетрін Данн [14] ("Особистість і благополуччя у дорослому віці: за межами рис", 2016), особистісні риси та розвиток самопізнання можуть впливати на загальний стан емоційного благополуччя.

Психологічні особливості жінок у віці від 21 до 35 років відображають їх внутрішнє перетворення, розвиток особистості та інноваційних життєвих позицій. Важливо визнавати та підтримувати цей етап, сприяючи розвитку стабільної психічної та емоційної сфери.

Загальну фізичну сприятливість, репродуктивні функції та здоров'я загальної системи жінок у віці 21-35 років можна застосувати як період активного розвитку та оптимальної фізичної форми. Розуміння цих фізіологічних аспектів є ефективним для розробки програм здоров'я та допомоги у підтримці оптимального стану жінки на цьому важливому етапі життя.

1.3. Методичні підходи до організації фізичного виховання жінок першого періоду зрілого віку

Наукова спільнота вивчає різні аспекти фізичного виховання жінок, і деякі дослідження та висловлювання вчених можуть бути корисними для

формування методичних підходів. Однак важливо зауважити, що думки вчених можуть різнитися, і наявність різних думок в науці є нормою.

Дослідження з питань методичних підходів до організації фізичного виховання жінок ведуть вчені з різних галузей, таких як фізіологія, медицина, спортивна наука, соціологія та психологія. Ось деякі приклади зарубіжних вчених, які пов'язані із зазначеним напрямком досліджень:

- Др. Хелен Л. Браун (Helen L. Brown): вчена в галузі фізичної активності та здоров'я жінок. Дослідження стосуються впливу фізичної активності на здоров'я та благополуччя жінок.
- Др. Барбара А. Іккі (Barbara A. Eichner): експерт у галузі жіночої фізіології та аеробіки. Дослідження орієнтовані на фізичні аспекти, пов'язані зі здоров'ям жінок та їх участь в різних типах фізичних вправ.
- Др. Мелінда С. Сміт (Melinda S. Smith): експерт в області фізичного виховання та спортивної психології. Дослідження стосуються психологічних аспектів участі жінок у фізичних заняттях та в спорті.
- Др. Сара О. О'Мілія (Sarah O'Melia): експерт в галузі фізичної активності та соціології спорту. Дослідження фокусуються на соціальні аспекти участі жінок у фізичних активностях та в спорті.
- Др. Дженніфер Хіршіг (Jennifer Hirsch): антропологиня, яка вивчає культурні та соціальні аспекти фізичного виховання та спорту. Дослідження можуть стосуватися культурних факторів, що впливають на участь жінок у фізичній активності.

Це лише кілька прикладів вчених, і дослідження в галузі фізичного виховання жінок ведуться тисячами дослідників у всьому світі.

Організація фізичного виховання жінок включає в себе ряд методичних підходів, спрямованих на забезпечення ефективного і безпечного процесу навчання та розвитку. Нижче подано деякі методичні принципи, які можна враховувати при організації фізичного виховання жінок:

1. Індивідуалізація програм:
- Враховуйте фізичний стан та індивідуальні особливості учасниць.

- Створюйте програми, які враховують різні рівні підготовки та інтереси.
2. Різноманітність занять:
- Забезпечте різноманіття видів фізичної активності.
 - Враховуйте ігрові, танцювальні, фітнес-елементи для різноманітності занять.
3. Поступовість та безпека:
- Починайте з легших завдань, поступово підвищуючи навантаження.
 - Забезпечуйте правильну техніку виконання вправ для запобігання травм.
4. Сприяння соціальному взаємодії:
- Залучайте групові заняття для підтримки соціального взаємодії та командної роботи.
 - Сприяйте формуванню спільноти за інтересами.
5. Психологічна підтримка:
- Враховуйте психологічні особливості жінок.
 - Створюйте позитивне та мотивуюче середовище.
6. Залучення різних вікових груп:
- Розробляйте програми для різних вікових категорій.
 - Забезпечуйте адаптовані завдання для різних вікових груп.
7. Використання сучасних технологій:
- Залучайте до занять сучасні технології, які можуть підтримати інтерес та мотивацію.
8. Створення доступних умов:
- Забезпечуйте доступність спортивних майданчиків та інвентарю для жінок.
 - Враховуйте реалії життя, такі як сімейний та професійний графік.
9. Сприяння регулярним тренуванням:
- Залучайте до систематичних тренувань та створюйте плани для досягнення поставлених цілей.

Ці підходи можуть бути адаптовані відповідно до конкретних умов та потреб групи жінок, яку ви обслуговуєте [10]. Важливо також забезпечити індивідуальний підхід та увагу до потреб кожної учасниці.

Варто відмітити сучасні методичні підходи до організації фізичного виховання жінок першого періоду зрілого віку, такі як:

1. Персоналізоване тренування.
2. Групові фітнес-платформи.
3. Технологія інтеграції: використання носимих пристроїв та сенсорів для відстеження фізичної активності.
4. Функціональний тренінг: акцент на функціональних тренуваннях, які покращують рухові здібності.
5. Комбіновані поняття: використання різноманітних видів фізичної активності.
6. Емоційна та психологічна підтримка:
7. Спортивні ігри та змагання:
8. Інноваційні фітнес-технології: експерименти з інноваційними технологіями, такими як віртуальна реальність (VR) або розширена реальність (AR), для створення цікавих та ефективних тренувань.

Варто відзначити, що в процесі силових тренувань використовують наступні методи: ізометричні (напруга м'язів без зміни їх довжини, з фіксованим положенням суглоба), концентричні (засновані на виконанні рухових дій з акцентом на подолання характеру роботи, тобто з одночасним напруженням і скороченням м'язів), ексцентричні (виконання рухових дій нижчого характеру з опором навантажень, гальмуванням і одночасним розтягуванням Браун. У оздоровчому фітнесі цей метод не використовується через дуже велике навантаження на зв'язки і суглоби, ризику травмування і необхідності в складному обладнанні), пліометричний (заснований на використанні кінетичної енергії тіла (снаряда), що зберігається при його падінні з певної висоти для стимуляції скорочення м'язів), ізокінетичні методи (режим рухової дії, при якому при постійній швидкості руху м'язи долають опір, працюючи з нескінченним опором, незважаючи на зміну співвідношення важелів або моментів обертання в різних суглобових кутах) і метод змінних опорів (зазвичай пов'язаний з використанням складних і дорогих тренажерів, особливість яких полягає в зміні величини опору в різних суглобових кутах по

всій амплітуді руху). У силових тренуваннях зазвичай використовуються перші два. На думку фахівців, це пов'язано з максимальною ефективністю і мінімальними витратами даних методів [32, 33, 38].

Сучасні методичні підходи враховують технологічні досягнення та індивідуальні потреби, створюючи доступні, ефективні та мотивуючі програми фізичного виховання для жінок від 21 до 35 років.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методологічні засади дослідження

В процесі дослідно-аналітичної роботи були використані наступні загальнонаукові методи дослідження: теоретичні, аналіз й узагальнення

наукової роботи, науково-методичної літератури та досвіду передової практики для з'ясування сучасного стану даного дослідження, соціологічні методи; антропометричні методи; фізіологічні методи.

Соціологічні методи дослідження включали опитування та анкетування. Варто зауважити, що останній як метод вигідно вирізняється серед інших широтою охоплення одиниць дослідження та зручністю його подальшої обробки.

Антропометричні методи дослідження включали вимірювання довжини тіла, маси тіла, охватних розмірів.

Важливим компонентом для визначення функціонального стану організму та стану здоров'я жінок є оцінка функціонального стану серцево-судинної системи (ССС). Для визначення стану ССС використовувався найбільш поширений спосіб оцінювання, такий як вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС). Частота серцевих скорочень вимірювалася пальпаторно, пульс підраховувався за 15 секунд з подальшим перерахуванням на 1 хвилину.

Крім того, у ході дослідження нами використано педагогічне спостереження та математичний аналіз задля оцінювання ефективності даної методики. Дані методи передбачали розроблення, наукове обґрунтування та експериментальну перевірку ефективності програми фізичного навантаження жінок першого періоду зрілого віку.

2.2. Організація дослідження.

Дослідження проводилося спільно на базі Навчальної лабораторії фізичної реабілітації та ерготерапії, яка входить до факультету соціально – гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету, спортивного клубу «Бойова жаба» (м. Ірпінь), та в домашніх умовах у період з 01.06.2023 – 05.08.2023. У дослідженні взяли участь ($n=20$) рекреаційно-активних жінок (25 ± 6 років). В експериментальній групі (ЕГ) ($n=10$) постійно виконували силові вправи в тренажерному залі. В контрольній

групі (КГ) (n=10) займалися домашнім фітнесом. Всі учасники (n=20) дослідження, не займаються професійним спортом, але ведуть активний спосіб життя.

Педагогічний експеримент складався із двох етапів: констатувального та формувального. У процесі констатувального експерименту визначено особливості застосування диференційованого підходу у фізичному вихованні жінок першого періоду зрілого віку, а в процесі формувального – вплив авторської програми на застосування диференційованого підходу у фізичному вихованні жінок першого періоду зрілого віку

Тренувальні заняття двох групи тривало 60 - 90 хв., а тижневий мікроцикл складав 3-4 тренувальні дні. Додатково, в експериментальній групі враховувалися особливості перебігу специфічного біологічного циклу жіночого організму ОМЦ.

У досліджуваних постійно вимірювали оцінку втоми (від 0 до 10), яка оцінювалися під час занять з використанням візуальних аналогових шкал.

Крім того, жінки двох груп в ході дослідження намагались дотримуватись правил раціонального харчування.

РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТА ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Розробка програми диференційованого підходу фізичного виховання жінок першого періоду зрілого віку

Програма диференційованого підходу фізичного виховання для жінок від 21 до 35 років повинна враховувати індивідуальні особливості, фізичний стан та побажання учасниць. Ось шаблон програми, який ми адаптували до конкретних потреб учасниць двох груп – експериментальної та контрольної:

Розробка програми:

Формулювання загальних цілей програми:

- Покращення фізичної форми:
- Підтримка здоров'я та відчуття бадьорості: впровадження занять, спрямованих на загальне зміцнення організму та покращення самопочуття.
- Сприяння психічного благополуччя.

Етап 1: Анамнез, визначення вихідного рівня фізичного стану та визначення цілей:

1. Медична консультація та тестування: збір інформації про медичний стан, наявність травм, обмежень.
2. Анкетування та розмова: бесіда з учасницею для визначення основних цілей, будь-то покращення фізичної форми, підвищення енергійності чи інші цілі.

Етап 2: Розробка персоналізованої програми:

1. Види активності:
 - кардіотренування: урахування індивідуальних вподобань, можливостей та обмежень. Можливість вибору між бігом, ходьбою, велосипедом тощо.
 - Силові тренування: врахування рівня фізичної підготовки та обрання вправ, що підходять для зміцнення різних груп м'язів.
 - Гнучкість та координація: включення вправ для розтяжки та покращення координації для загальної гнучкості тіла.
2. Спеціальні програми та адаптації:
 - Материнство та сімейні плани: для тих, хто має плани на материнство, розробка програм, що враховують ці особливості.
 - Тренування з особливими вимогами: адаптація програми для тих, хто має конкретні обмеження чи потребує спеціального підходу.

3. Розклад тренувань: врахування робочого графіка, особистих зобов'язань та оптимальний розподіл навантаження.

Етап 3: Моніторинг та підтримка:

1. Фітнес-тестування: регулярне виконання тестів для оцінки прогресу та адаптації тренувальних планів.

2. Комунікація та зворотний зв'язок: система зворотного зв'язку та регулярні бесіди для коригування програм та врахування змін у потребах учасників.

Етап 4: Розвага та психологічна підтримка:

1. Релаксаційні техніки: включення елементів медитації чи інших релаксаційних практик для покращення психічного благополуччя.

2. Заохочення та визнання: заохочення досягнень та позитивних результатів для підтримки внутрішньої мотивації

Диференційована програма фізичного виховання для жінок від 21 до 35 років спрямована на створення індивідуальної, збалансованої та ефективної системи тренувань, яка враховує їхні потреби, цілі та фізичний стан.

Анкетування, згідно програми, проводилося з метою визначення мотивів, інтересів жінок та вибору заняття, а саме: в тренажерному залі чи в домашніх умовах. Найважливішою ціллю серед опитуваних визначено – підтримання здоров'я. Спираючись на ці дані жінок було поділено на експериментальну та контрольну групи (рис. 2).

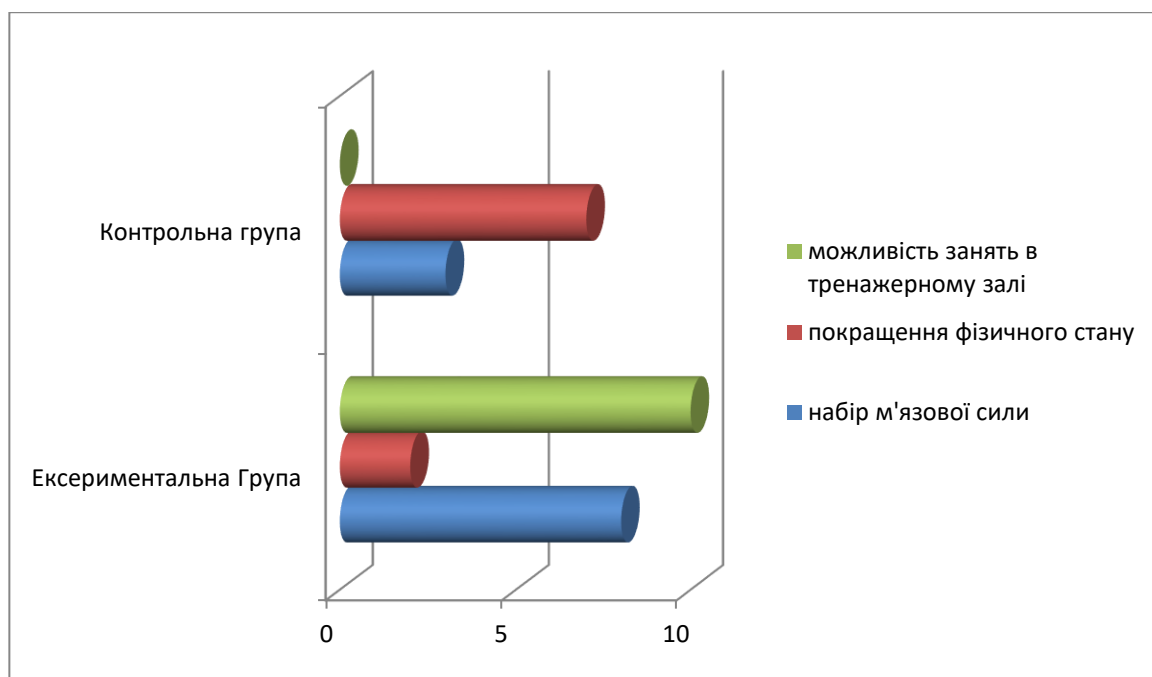


Рис. 2. Анкетування респондентів щодо вибору занять за результатами анкетного опитування (n=20).

Виходячи з проведеного анкетного опитування, респондентів було поділено на дві групи контрольну (n = 10) та експериментальну групи (n = 10) відповідно. Для експериментальної групи в подальшому планується розробка та впровадження спеціальних програм з урахуванням вказаних цілей занять жінок за результатами анкетного опитування та перевірка їх ефективності. Контрольна група буде займатися за стандартною програмою занять в домашніх умовах.

Тренувальні заняття двох групи тривали 60 - 80 хв., а тижневий мікроцикл складав 3-4 тренувальні дні. Типова структура заняття в тренажерному залі складалася з підготовчої, основної та заключної частин, кожна з яких має своє особливе значення. Дослідження ЕГ складалось з 8 вправ в тренажерному залі. Навантаження виконувалось з вагою. Основна вправа на витривалість була 10 - хвилинна їзда на велотренажері з постійною потужністю «3-5 рівень складності». У структурі заняття розминка тривала до 10 хвилин і включала вправи на гнучкість, локальну і регіональну м'язову силу з невеликим та помірним навантаженням. Заключна частина тренування тривала до 10 хвилин з елементами стретчингу. При побудові тренувальних вправ для ЕГ

враховувалися особливості перебігу специфічного біологічного циклу жіночого організму ОМЦ.

Дослідження КГ складалось з аналогічних/схожих 8 вправ націлених на ту ж групу м'язів, що і в ЕГ, які б учасники могли виконувати в домашніх умовах з підручним спорядженням. Основна вправа на витривалість складалася з комплексу вправ, яку виконували протягом 10 - хвилин: біг на місці, стрибки у бічному випаді, павукова планка, дотик колін руками, удари ногами вперед та у сторони, стрибки «зірочка».

У порівняльній таблиці представлені особливості впровадженої програми тренування в тренажерному залі та в домашніх умовах для ЕГ та КГ

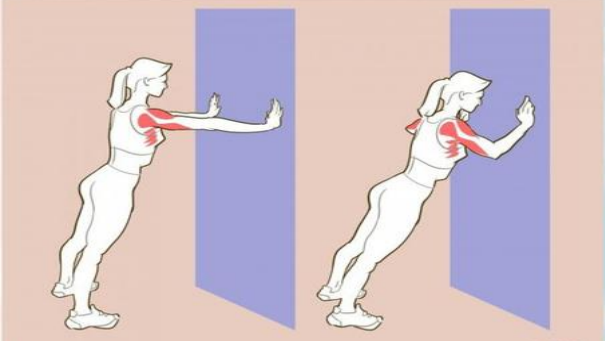
Таблиця 1.

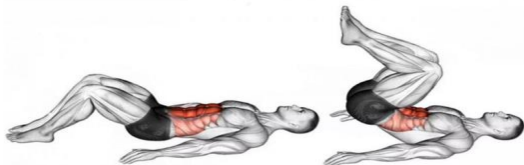
Особливості впровадженої програми тренування в тренажерному залі та в домашніх умовах для ЕГ та КГ

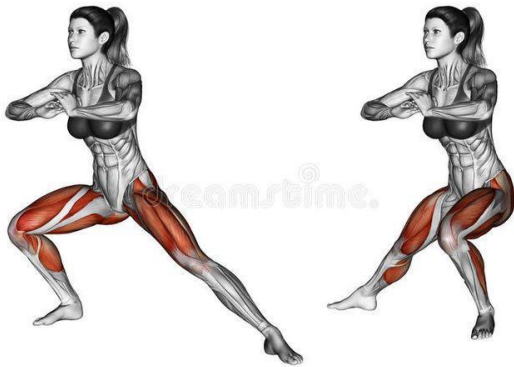
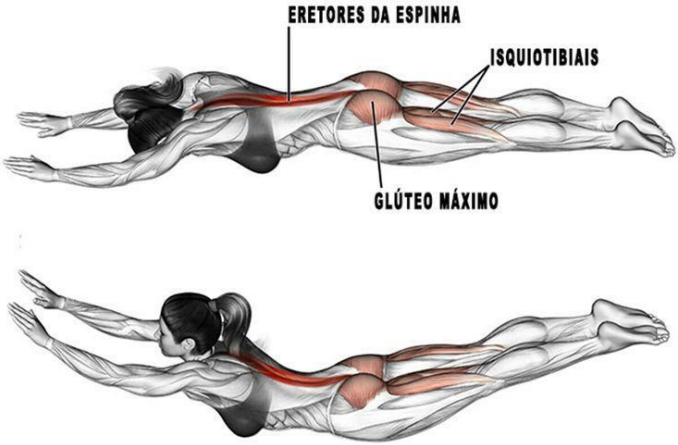
програми тренування в тренажерному залі	програми тренування в домашніх умовах
<ol style="list-style-type: none"> 1. Розминка обов'язково! 2. Вправа на витривалість (кардіо) – 10 хвилинна їзда на еліптичному тренажері (або велотренажер) (5 рівень складності). 3. 5 – 10 вправ на тренажерах, з вагою і без. (повтори 2-3 рази, к-ть повторень має збільшуватись від 10 до 15 – Прогресуйте! 4. Відпочинок між підходами 10 сек. – 3 хв. 5. Робимо все плавно! Слухайте своє тіло але не лінуйтеся! 6. Дихання – у всіх вправах видихаємо на підніманні! 7. Під час заняття пийте воду! 8. Тренуйтеся під улюблену музику! <p>При поганому самопочутті не тренуємось! Тренуємось 3-4 рази на тиждень. Не пізніше за 2 години до сну!</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Розминка обов'язково! 2. Вправи виконуємо по колу 5 – 10 вправ з власною вагою (повтори 2-3 рази в залежності від самопочуття). 3. Кількість повторень має збільшуватись від 8 до 18 разів – Прогресуйте! 4. Доходимо до виконання 18 разів переходимо на складніший рівень! 5. Відпочинок між підходами 10 сек. – 3 хв. 6. Робимо все плавно! Слухайте своє тіло але не лінуйтеся! 7. Дихання – у всіх вправах видихаємо на підніманні! 8. Під час заняття пийте воду! 9. Тренуйтеся під улюблену музику! <p>При поганому самопочутті не тренуємось! Тренуємось 3-4 рази на тиждень. Не пізніше за 2 години до сну! Більше рухаємось – ходьба на вулиці від 30 хвилин вдень.</p>

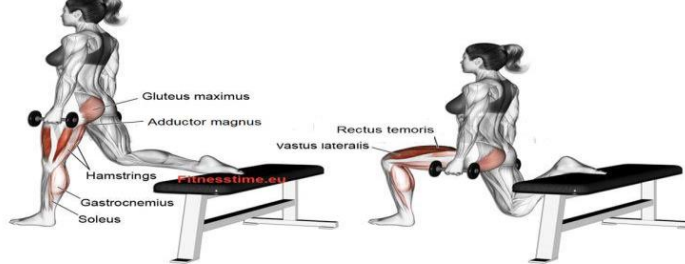
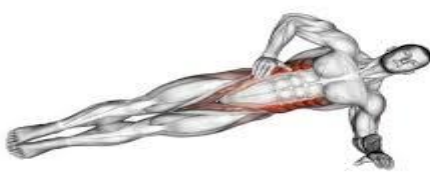
Програма диференційованого підходу фізичного виховання для жінок, яка адаптована до конкретних потреб учасниць двох груп контрольної та експериментальної групи розроблена на три місяці представлена в таблиці 2.

Таблиця 2.

<p>Тиждень 1-2: Ознайомлення та активізація</p>		
<p>День 1.</p>	<p>Присідання з власною вагою - 3x15</p> <p>Базова силова вправа, одна з трьох основних вправ у пауерліфтингу Біомеханіка: багатосуглобна. Цілові м'язи – квадрицепси Стабілізатори: прямий м'яз живота, косі м'язи живота</p>	
	<p>Згинання/розгинання рук з опором в стіну - 3x12</p> <p>Базова вправа, яка тією чи іншою мірою включає в роботу всі м'язи тіла. Цільові м'язи: грудні, дельтовидна, триголовий м'яз плеча</p>	
	<p>Фронтальна планка з упором на лікті або стійка на ліктях - 3x30 секунд</p> <p>Ізометрична базова вправа для основних груп м'язів, яка полягає у витримці позиції, схожій на віджимання досить тривалий час. Планка зміцнює м'язи, що стабілізують корпус: косі м'язи живота, поперечний і прямий м'язи, малі та середні сідничні, м'язи задньої поверхні стегна, ключовидно-плечовий та інші.</p>	

	<p>Випади на місці без ваги — 3x10</p> <p>Одна з базових вправ, що підходить для будь-якого рівня підготовки.</p> <p>Задіюються три групи м'язів: Цільовими є квадрицепси (знаходяться в передній частині стегна, розгинають коліна під час підйому з присідання), великі сідничні (найбільш великі в цій області), задня поверхня стегон.</p> <p>Допоміжні м'язи гомілки і призводять стегнові.</p> <p>В якості стабілізаторів беруть участь розгиначі спини, передня м'яз на гомілкостопі, частково область преса.</p>	
<p>День 3.</p>	<p>Згинання/розгинання рук в упорі лежачи з колін - 3x12</p> <p>Базова вправа, яка тією чи іншою мірою включає в роботу всі м'язи тіла.</p> <p>Цільові м'язи: грудні, дельтовидна, триголовий м'яз плеча</p>	
	<p>Зворотні скручування - 3x15</p> <p>Групи м'язів: Прямі м'язи живота Косі м'язи живота</p>	
	<p>Розведення рук з гантелями стоячи - 3x14 по 2 кг.</p> <p>Група м'язів: дельтоподібні м'язи плеча.</p> <p>Розташуйте ноги на ширині плечей, візьміть гантелі і трохи зігніть руки в локтях. Корпус повинен бути прямим і нерухомим. На видиху підніміть гантелі в сторони до рівня плечей. Затримайтеся в цьому положенні і на вдиху плавно опустіть руки в вихідне положення. Уникайте ривків.</p>	

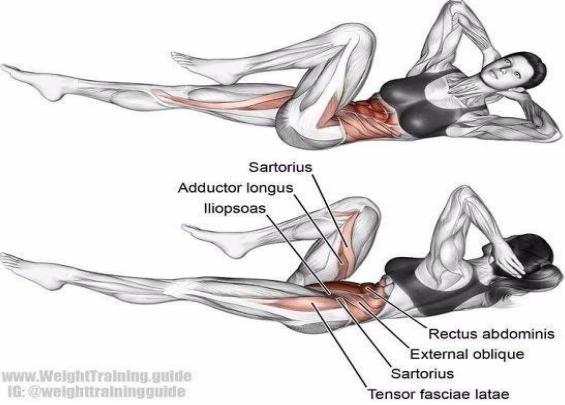
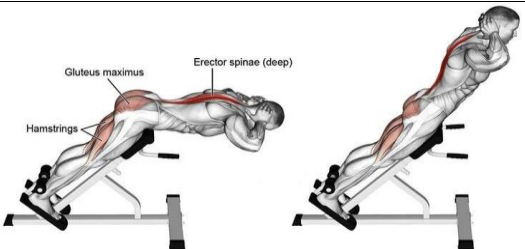
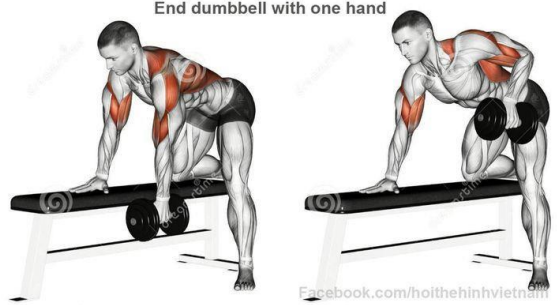
	<p>Бічні випади - 3x12.</p> <p>Бічні випади відносяться до числа базових вправ, які задіють майже всі «частини» м'язів стегна і сідниці.</p>	
	<p>Фронтальна планка з упором на прямі руки з підйомом ніг - 3x 15-20 секунд на ногу.</p>	
	<p>Вправа «Супермен» - 3x8.</p> <p>Група м'язів: розгиначі спини, великий сідничний м'яз.</p> <p>Ляжте на живіт. Випростуйте ноги, а руки – витягніть перед собою якомога далі. З цього положення максимально підніміть грудний відділ хребта разом із ногами. Затримайтеся у точці найбільшої напруги м'язів приблизно на 1–3 секунди і опустіть корпус униз.</p>	

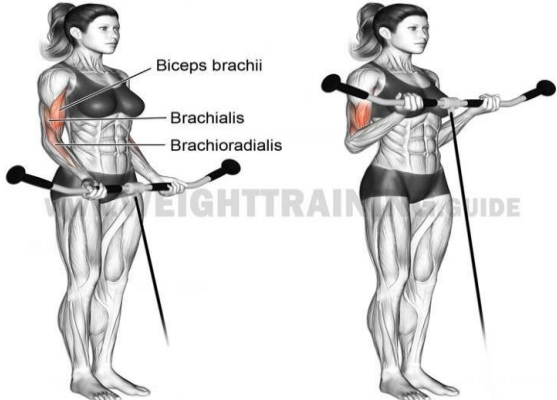
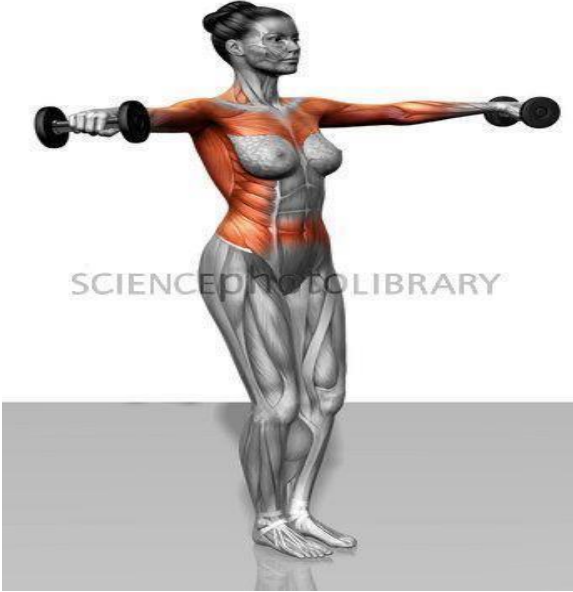
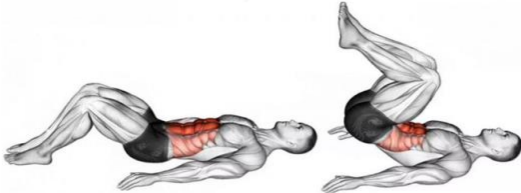
<p>День 5.</p>	<p>Випади на місці вперед і назад без ваги — 3x10 на кожен ногу.</p> <p>Виконуємо крок вперед і присідаємо, потім крок назад і також присідаємо. Виконуємо спочатку на одну ногу, відпоиваємо і робимо вправу на наступну ногу.</p>	
	<p>Згинання/розгинання з широкою постановкою рук в упорі лежачи з колін - 3x12</p>	
	<p>Присідання з опором на власну ногу з власною вагою або болгарські випади- 3x15</p> <p>Перевага: ізоляція м'язових груп однієї ноги.</p>	
	<p>Перехресні поперемінні скручування коліно-лікоть стоячи - 3x15</p> <p>Групи м'язів: м'язи живота, квадрицепс, двоголовий стегна, косі м'язи живота.</p>	
	<p>Бічна планка - 3x60 сек. На кожен сторону.</p>	
<p>Тиждень 3-6: Зростання інтенсивності та розвиток аеробної витривалості (Тренування можна вибирати з тих, що зазначені вище).</p>		
<p>Тиждень 7-9: Розвиток силових показників та гнучкості. (Включення нових вправ на зміцнення м'язів і розширення розтяжки.)</p>		
<p>Тиждень 10-12: Формування комплексних тренувань та завершення програм (Створення комплексних тренувань)</p>		

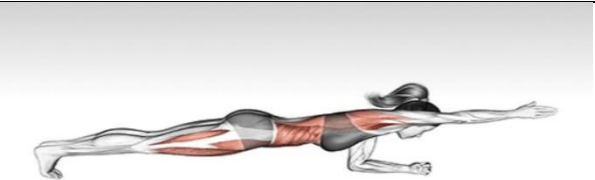
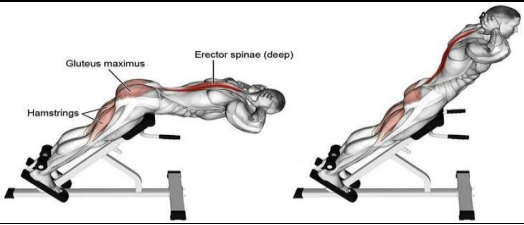
Програма фізичних вправ для ЕГ в тренажерному залі розрахована на три місяці і спрямована на зміцнення м'язів, покращення витривалості, а також

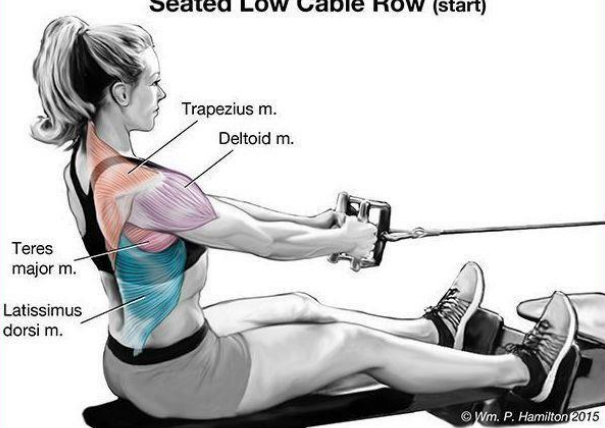
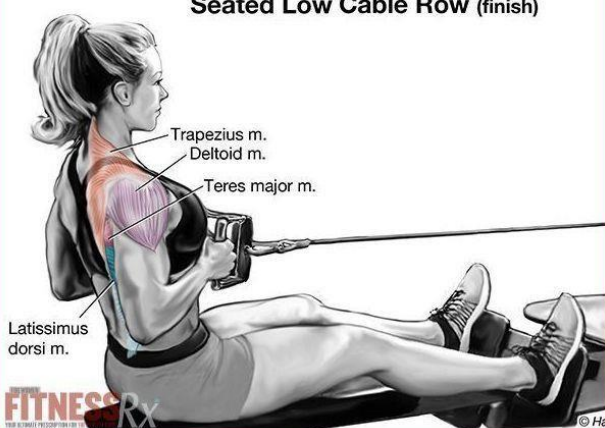
розвиток гнучкості та координації. Програма буде зосереджена на всебічному розвитку фізичної форми представлена в таблиці 3.

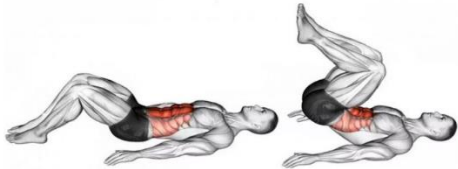
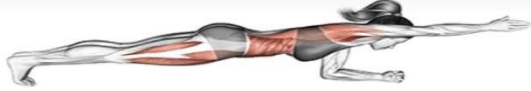
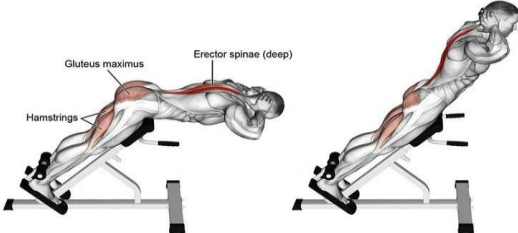
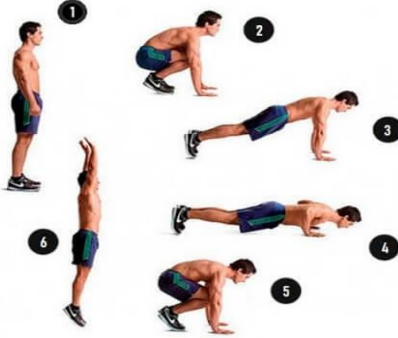
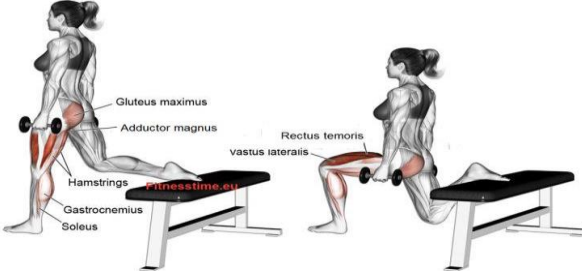
Таблиця 3.

Місяць 1-2: Основи та зміцнення		
<p>День 1: Верхні м'язи</p>	<p>Кардіо - еліптичний тренажер (або велотренажер без сидла) – 5 хвилин (3-5 рівень складності)</p> <p>В процесі виконання рухів задіюються всі частини тіла, переважно працюють м'язи ніг, рук, плечей і шиї.</p>	
	<p>Згинання/розгинання з широкою постановкою рук в упорі лежачи з колін - 3x12.</p>	
	<p>Перехресні поперемінні скручування коліно-лікоть - 3x15</p> <p>Групи м'язів: м'язи живота.</p>	
	<p>Гіперекстензія - 3x12.</p> <p>(англ. hyperextension — перерозгинання) — це рух, при якому розгинання виконується в суглобі за межами нормального діапазону рухів.</p>	
	<p>Тяга гантелі однією рукою стоячи в нахилі – 3x10, 2 кг.</p> <p>Ізолююча вправа в бодібілдингу для розвитку найширших м'язів спини, а також залучаються трапецієподібні м'язи, біцепси, задні пучки дельт та передпліччя. При правильному виконанні дає максимальне навантаження по всій довжині м'яза – повне розтягування та потужне скорочення. Краще починати цю вправу з слабшої руки.</p>	

	Виконуйте необхідну кількість повторів для неї, а потім зробіть те саме для сильнішої руки	
	Згинання рук на біцепс в кросовері - 3x10, 2-4 кг.	
	Розведення рук з гантелями стоячи - 3x14 по 2 кг. Група м'язів: дельтоподібні м'язи плеча. Розташуйте ноги на ширині плечей, візьміть гантелі і трохи зігніть руки в локтях. Корпус повинен бути прямим і нерухомим. На видиху підніміть гантелі в сторони до рівня плечей. Затримайтеся в цьому положенні і на вдиху плавно опустіть руки в вихідне положення. Уникайте ривків.	
День 3: Нижні м'язи та м'язи спини	Кардіо - еліптичний тренажер (або велотренажер без сидла) – 5 хвилин (3-5 рівень складності) В процесі виконання рухів задіюються всі частини тіла, переважно працюють м'язи ніг, рук, плечей і шиї.	
	Зворотні скручування - 3x15 Групи м'язів: Прямі м'язи живота Косі м'язи живота	

	<p>Фронтальна планка на ліктях з почерговим підніманням рук - 3x16.</p>	
	<p>Гіперекстензія - 3x12.</p>	
	<p>Випади на місці з гантелями — 3x10, 1-2 по 3 кг, 3 – 5 кг.</p> <p>Одна з базових вправ, що підходить для будь-якого рівня підготовки. Задіюються три групи м'язів: Цільовими є квадріцепси (знаходяться в передній частині стегна, розгинають коліна під час підйому з присідання), великі сідничні (найбільш великі в цій області), задня поверхня стегон. Допоміжні м'язи гомілки і призводять стегнові. В якості стабілізаторів беруть участь розгиначі спини, передня м'яз на гомілкостопі, частково область преса.</p>	

	<p>Тяга блоку до живота сидячи в тренажері - 3х10, вага 10 кг.</p> <p>Основні задіяні м'язи: найширші м'язи спини (особливо їх нижніх частин), ромбовидні м'язи (великі і малі), трапецієвидні м'язи (особливо середня частина). Допоміжні м'язи: великі грудні м'язи, біцепси і тріцепси рук.</p> <p>Для виконання вправи потрібний звичайний тросовий тренажер з нижнім блоком.</p> <p>Ви можете використовувати стандартну довгу пряму рукоятку, або дві D -подібні рукоятки, скріплені разом. У першому випадку ви зможете легко змінювати ширину хвата, в другому - це буде скрутно.</p>	<p>Seated Low Cable Row (start)</p>  <p>Seated Low Cable Row (finish)</p> 
	<p>Тяга верхнього блоку до грудей - 3х10, вага 10 кг</p> <p>Анатомічно тяга верхнього блоку до грудей являє собою так звані приведення рук до корпусу. У цій роботі беруть участь верхня область найширших м'язів спини, великі круглі м'язи і низ великих грудних.</p> <p>Приведення рук супроводжується обертаннями лопаток. А це вже функція ромбовидного м'язу і малого грудного.</p>	
<p>День 5: Зміцнення м'язів живота та сідничних м'язів</p>	<p>Кардіо - еліптичний тренажер (або велотренажер без сидла) – 5 хвилин (3-5 рівень складності)</p> <p>В процесі виконання рухів задіюються всі частини тіла, переважно працюють м'язи ніг, рук, плечей і шиї.</p>	

	Зворотні скручування - 3x15 Групи м'язів: Прямі м'язи живота Косі м'язи живота	
	Фронтальна планка на ліктях з почерговим підніманням рук - 3x20.	
	Гіперекстензія - 3x12.	
	Берпі – 3x12. Це вправа для всього тіла, яка використовується в силових тренуваннях. Сам рух є в першу чергу анаеробною вправою, але якщо виконувати його послідовно протягом тривалого періоду, його можна використовувати як аеробну вправу.	
	Присідання з опором на власну ногу з вагою або болгарські випади- 3x15, вага по 3 кг 2 підходи, 3 підхід – 5 кг. Перевага: ізоляція м'язових груп однієї ноги.	
Місяць 2-3: Зростання витривалості та завершення програми		

Контрольне заняття для двох груп ЕГ та КГ складалося з комплексних вправ програми, які представлені вище в таблиці 2-3 (Таб.4).

Таблиця 4 .

Тренування в тренажерному залі	Тренування в домашніх умовах
1. Розминка. 2. Вправа на витривалість (кардіо) – 10 хвилинна їзда на еліптичному тренажері (або велотренажер) (5 рівень складності). 3. Вправи на м'язи брюшного пресу:	1. Розминка обов'язково! 2. Вправа на витривалість (кардіо) -5 хв. (біг на місці, дотик колін руками, удари ногами вперед та у сторони, стрибки «зірочка»).

<p>- піднімання тулуба в сід (скручування) - 3х15;</p> <p>- торкання плеча у високій планці – 3х15.</p> <p>4. Випади з гантелями: 1х20 – без ваги; 1х15 – 2 кг; 1х15 – 3 кг.</p> <p>5. Розгинання сидячи в тренажері (квадріцепс стегна): 3х15 – 13,5 кг.</p> <p>6. Тяга гантелі до пояса в нахилі однією рукою: 1х15 – 5 кг; 1х15 – 6 кг; 1х15 – 7 кг.</p> <p>7. Присідання зі штангою на плечах з широкою постановкою стоп: 3х15 – 10 кг.</p> <p>8. Відведення ноги в тренажері: 3х15 – 10 кг.</p> <p>9. Сідничний місток (без ваги): 3х20.</p> <p>10. Заминка (стретчинг – розтяжка).</p>	<p>3. Стрибки (Ноги на ширині плечей - присідаємо і виконуємо стрибок, коліна направлені на носки, при приземленні перші приземлюються носки а потім п'ятка).</p> <p>4. Віджимання від підвищення (крісло, ліжко).</p> <p>5. Сідничний місток (з положення лежачи на спині, одна нога зігнута під прямим кутом інша пряма, руки на животі з такого положення підйом тазу).</p> <p>6. Скручування (велосипед) – з положення лежачи на спині скручуємось дістаючи ліктем до коліна з протилежної сторони і що рухається назустріч).</p> <p>7. Присідання на одній нозі (піднімаємось вгору на двох ногах)</p> <p>8. Зворотні віджимання від лави (вправа на трицепс)</p> <p>9. Махи ногами назад на горизонтальній лаві.</p> <p>10. Бокова планка зі скручуванням.</p> <p>11. Заминка.</p>
--	--

По закінченню контрольного заняття було проведено вторинне тестування, якому передувало первинне на початку дослідження, фізичних якостей (піднімання тулуба в сід. за 1 хв., згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв.).

Тестування проводилось відповідно до чинного Наказу Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення» від 04.10.2018 року (таб. 5) [1].

Таблиця 5.

Вікові нормативи 26 – 30 років

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ж	20	15	10	6
2	Підіймання тулуба в сід, разів, 30 с, 1 хв	ж	45	40	35	30

По закінченню дослідження здійснено аналіз результатів адаптації серцево-судинної системи до фізичних навантажень жінок першого періоду зрілого віку в ЕГ та КГ, а саме, показники термінової адаптації серця: зміни показників роботи серця – ЧСС (таб. 6).

Таблиця 6.

Показники ЧСС у стані спокою та при фізичному навантаженні

Стан спокою	Фізичне навантаження
60-80 уд/хв	До 200-220 уд/хв
ЧСС макс = 220 – вік (з 10 років)	

3.2. Аналіз ефективності застосування програми диференційованого підходу у фізичному вихованні жінок першого періоду зрілого віку

У дослідженні взяли участь (n=20) рекреаційно-активних жінок (25 ± 6 років). До експериментальної групи (ЕГ) (n=10) постійно виконували силові вправи в тренажерному залі. До контрольної групи (КГ) (n=10) займалися домашнім фітнесом. Всі учасники (n=20) дослідження, не займаються професійним спортом, але ведуть активний спосіб життя. В (Таб. 7) наведені антропометричні дані жінок першого періоду зрілого віку.

Таблиця 7.

Антропометричні дані та показники фізичного стану учасників на початку дослідження

Показники	Експериментальна група	Контрольна група
Вік (рік)	25±6	
Зріст (см)	155±15	160±7,50
Маса тіла (кг)	45±20	50±15
Обхват талії (см)	60±8,6	67±5,8
Обхват стегон (см)	91±17	98±18
Базова ЧСС (уд/хв.)	64±2	62±3
Базова ЧСС уд/хв. (Фолікулярна фаза)	64±2	62±3
Базова ЧСС уд/хв. (Лютеїнова фаза)	64,7±1,9	64±1,5

Примітка: - базова ЧСС отримана в стані спокою

Фактичні дані в таблиці 7 свідчать про те, що учасниці дослідження характеризувалися малою та нормальною масою тіла, нормативними розмірами обхватів, та достатньо сприятливим станом серцево-судинної системи.

Результати первинного тестування фізичних якостей (піднімання тулуба в сід. за 1 хв., згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв.) на початку дослідженні і в кінці показали позитивну динаміку, що відображено в (Таб. 8).

Таблиця 8.

Група	Червень		Серпень	
	Підйом тулуба у сид (разів)	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	Підйом тулуба у сид (разів)	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи
Експериментальна	20±6 (2 бали)	7±5 (3 бали)	40±5 (5 балів)	15±3 (4 бали)
Контрольна	19±5 (2 бали)	7±2 (3 бали)	40±5 (5 балів)	15±2 (4 бали)

Окрема увага у даній роботі приділяється методологічним аспектам сучасних досліджень щодо особливостей фізичного навантаження жінок першого зрілого періоду під час фаз ОМЦ у двох групах. До цього періоду входять жінки віком 21 - 35 років. З цього віку значні фізичні і психічні напруження при спортивній діяльності можуть істотно змінювати протікання ОМЦ жіночого організму. Тривалість ОМЦ коливається від 21 до 36 днів, у середньому 2 - 5 днів (60% жінок) весь цикл можна підрозділити на 5 фаз: менструальна (1-3 день, іноді до 7 днів); постменструальна (4-12 днів); овуляторна (13-14 день); постовуляторна (15-25 день); передменструальна (26-28 день) [21].

У звичайних умовах різні фази ОМЦ відбувається як перебудова гормональної активності, а й зміни функціонального стану всіх систем організму.

В (Таб. 9) відображені фізичні вправи в період фолікулярної фази (жінка має всі спортивні переваги, завдяки підвищенню рівня гормонів тестостерону та естрогену) та лютеїнової фази (рівень естрогену знижується, а гормону прогестерону зростає) [28]. Притаманна швидша втомлюваність, підвищення

температури тіла на градус. В цей період потрібно більше днів відпочинку або днів з полегшеними навантаженнями, оскільки нижчий рівень тестостерону означає повільніше відновлення).

Таблиця 9.

Змінні вправи з постійним навантаженням у ЕГ

Фази циклу		Фолікулярна фаза			Лютеїнова фаза		
Фізичні вправи		ЧСС уд/хв.	Оц-ка втоми	Відп./ вправи	ЧСС уд/хв.	Оц-ка втоми	Відп./ Вправи
1	Велотренажер – 10 хв.	115±15	2±1	1 хв.	115±10	4±2	1 хв.
2	Вправи на м'язи брюшного пресу: - піднімання тулуба в сід (скручування) - 3х15; - торкання плеча у високій планці – 3х15.	119±10	2±1	між вп. без відп.; між. пов. 0,45±1хв; після 1±2 хв.	119±12	4±1	між вп. без відп.; між.пов 0,45±1хв; після 1±2 хв.
3	Випади з гантелями: 3х20 – без ваги; 3х15 – 2 кг; 3х15 – 3 кг.	145±12	5±5	між пов. 0,45±1,5 хв. після 1±2 хв.	145±10	7±3	між пов. 0,45±1,5 хв. після 1,5±3 хв.
4	Розгинання сидючи в тренажері (квадріцепс стегна): 3х15 – 13,5 кг.	122±18	4±2	між пов. 1±2 хв. після 2±1 хв.	120±20	6±2	між пов. 1±2 хв. після 2±1 хв.
5	Тяга гантелі до пояса в нахилі однією рукою: 3х15 – 5 кг; 3х15 – 6 кг; 3х15 – 7 кг.	115±10	3±2	між пов. 0,45±1,5 хв. після 1±2 хв.	115±10	5±2	між пов. 0,45±1,5 хв. після 1±2 хв.
6	Присідання зі штангою на плечах з широкою постановкою стоп: 3х15 – 10 кг.	128±10	5±2	між пов. 1±2 хв. після 2±1 хв.	130±10	8±2	між пов. 1±2 хв. після 2±1 хв.
7	Відведення ноги в тренажері: 3х15 – 10 кг.	115±10	3±2	між пов. 0,45±2 хв. після 2±1 хв.	115±10	6±2	між пов. 0,45±2 хв. після 2±1 хв.
8	Сідничний місток (без ваги): 3х20.	125±10	5±2	між пов. 1±2 хв. після 2±1 хв.	127±10	7±3	між пов. 1±2 хв. після 2±1 хв.

Примітка: Значення представлені як середнє $\pm$;

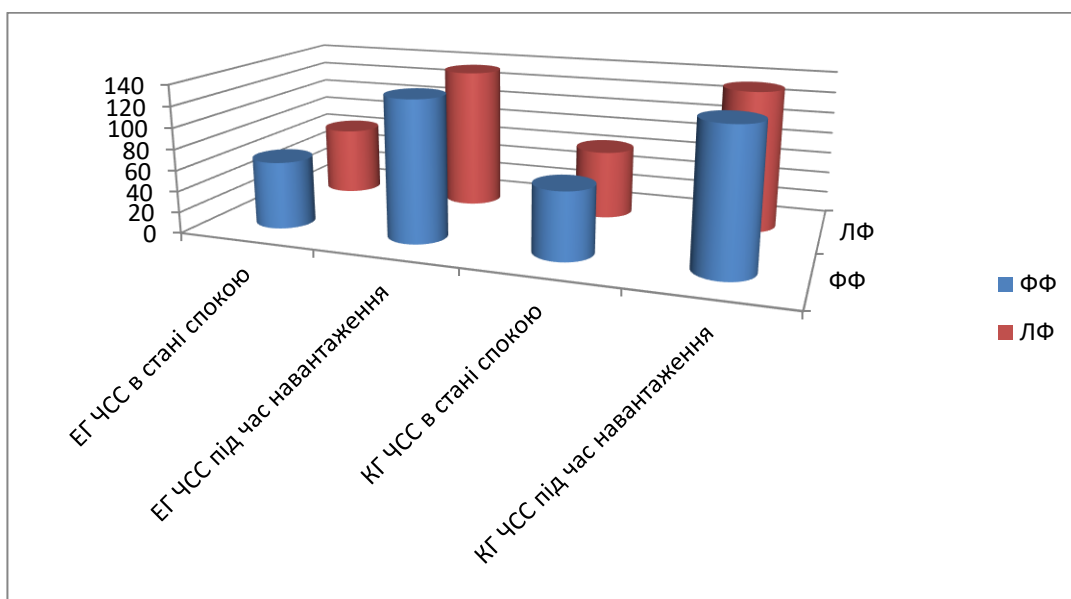
ЧСС досліджуваних отримана між повторенням/виконанням вправ.

Крім того, нами проаналізовано вихідні дані ЧСС у спокої та під час силових вправ в ЕГ та КГ під час двох фаз менструального циклу (фолікулярна і лютеїнова фази).

У спокої ЧСС в ЕГ була 64 ± 2 уд/хв - $64,7 \pm 1,9$ уд/хв ($p > 0,05$), та під час навантаження: $130 \pm 5,8$ - $130,5 \pm 6,4$ уд/хв ($p > 0,05$), під час фолікулярної і

лютеїнової фази відповідно. У спокої ЧСС в КГ була 62 ± 3 уд/хв - $64 \pm 1,5$ уд/хв ($p > 0,05$), та під час навантаження: 128 ± 5 - 130 ± 6 уд/хв ($p > 0,05$), під час фолікулярної і лютеїнової фази відповідно. Крім того, абсолютна ЧСС і коефіцієнт ЧСС не показали відмінностей між обома фазами ОМЦ ($p > 0,05$) у двох групах (рис. 3).

Рис. 3. Вихідні дані виміру ЧСС в ЕГ та КГ під час фаз циклу



Можна дійти висновку, що ОМЦ не впливали на частоту серцевих скорочень навіть при усіх фізіологічних змінах, що відбуваються під час фолікулярної і лютеїнової фаз, але впливали на оцінки втоми під час відпочинку і силового навантаження у двох досліджуваних групах [21].

Під час проведення даного дослідження з ЕГ ми вирішили проаналізувати настрій до та після виконання фізичних вправ в тренажерному залі під час фолікулярної і лютеїнової фаз ОМЦ. Загальне порушення настрою розраховували за опитувальником «САН» (самопочуття, активність, настрій), тестування проводилось до та через 20 хвилин після тренування. Дані дослідження відображені на (Рис.4). В перших двох показниках до/після тренування вказані середні значення взяті у фолікулярній фазі циклу, в наступних двох у лютеїновій фазі менструального циклу.

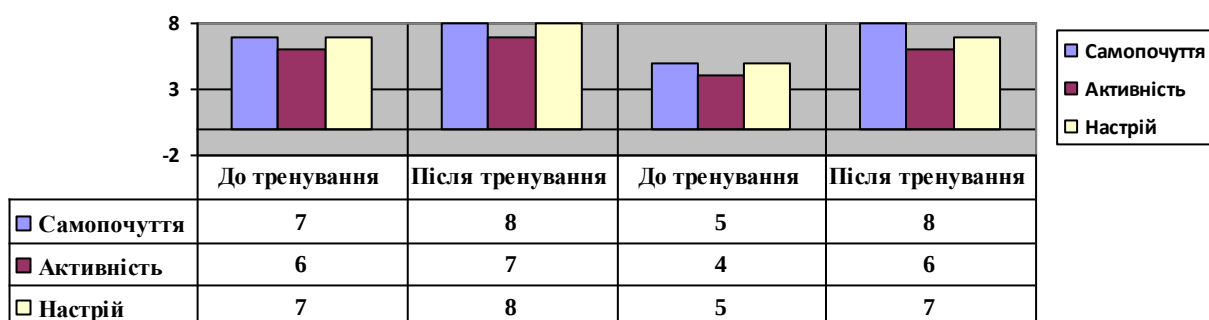


Рис.4. Результати опитування

Аналіз даного дослідження показує, що показники втоми під час заняття в тренажерному залі були нижчими у лютеїновій фазі порівняно з фолікулярною фазою. Нижча продуктивність у лютеїновій фазі відбулася разом із більш негативним настроєм перед виконанням вправ та підвищеним відчуття втоми під час занять в тренажерному залі у лютеїновій фазі порівняно з фолікулярною фазою. Наступний висновок полягав у тому, що фізичні вправи покращували настрій після тренування, таким чином, що негативний стан, який спостерігався перед тренуванням у лютеїновій фазі, був змінений на позитивний після тренування. Важливо відмітити, що настрій у лютеїновій фазі по суті нормалізувався до фолікулярної фази через 20 хвилин після тренування. Таким чином, фізичні вправи можуть бути терапевтичним засобом для поліпшення настрою впродовж менструального циклу.

В даному дослідженні порівнювалися структури тренувань в спортивному залі та домашніх умовах і було виявлено покращення у двох групах. Результати вторинного тестування фізичних якостей (піднімання тулуба в сід. за 1 хв., згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв.) свідчили про високий та достатній рівень. Ми показали важливість тренування у жінок, як такого, що покращує загальну м'язову силу, потужність та фізичну працездатність, та позитивну динаміку впровадження диференційованого підходу фізичного навантаження для жінок першого періоду зрілого віку.

3.3. Рекомендації щодо подальшого використання програми в практичній діяльності

Впровадження програми диференційованого підходу до фізичного навантаження для жінок вимагає уважного аналізу їхніх потреб, рівня фізичної підготовки, індивідуальних характеристик та мети, які вони ставлять перед собою. Впровадження програми диференційованого підходу фізичного навантаження для жінок є важливим завданням, оскільки врахування індивідуальних особливостей та потреб сприяє ефективності тренувань і підвищує мотивацію. Нижче подано рекомендації які варто дотримуватись при використанні такої програми:

- Почніть зі збору інформації: проведіть попереднє анкетування або консультації для збору інформації про фізичний стан, рівень фізичної підготовки, наявність хронічних захворювань та інші індивідуальні особливості.
- Враховуйте фізіологічні аспекти: у програмі повинні бути враховані фізіологічні особливості, такі як фаза менструального циклу, вагітність, післяпологовий період та менопауза.
- Диференціюйте інтенсивність і тривалість: адаптуйте інтенсивність та тривалість тренувань відповідно до індивідуальних можливостей та цілей. Забезпечте можливість поступового збільшення навантаження.
- Використовуйте різноманітні види фізичної активності: пропонуйте різноманітні види тренувань, щоб задовольнити інтереси різних груп жінок. Наприклад, включіть аеробіку, йогу, пілатес, функціональні тренування тощо.
- Групові та індивідуальні заняття: розгляньте можливість організації групових та індивідуальних тренувань. Групові заняття можуть стимулювати соціальну взаємодію, тоді як індивідуальні заняття дозволяють більше уваги до індивідуальних потреб.
- Врахування психологічних аспектів: стимулюйте позитивний психологічний настрій та визнання досягнень. Дотримуйтеся підходу, який сприяє психологічній зручності та комфорту учасниць.

- Постійний моніторинг і корекція: регулярно вивчайте результати та здоров'я учасниць, щоб адаптувати програму відповідно до їхніх змінюваних потреб.
- Взаємодія з інструкторами та тренерами: забезпечте взаємодію інструкторів чи тренерів з учасницями для врахування їхніх побажань та фізичних можливостей.
- Інформування та освіта: надайте інформацію про важливість фізичної активності для здоров'я та добробуту, а також про правильний спосіб виконання вправ і збалансовану харчову поведінку.
- Залучення до активного способу життя: створюйте умови для включення фізичної активності в повсякденне життя, наприклад, заохочуючи до прогулянок, використання велосипеда чи зайняття активними видами відпочинку.

Відповідно цим рекомендація нами створено програму, яка враховувала індивідуальні потреби та можливості жінок і підтримує їх в досягненні фізичної активності та здоров'я. Важливо пам'ятати, що кожна жінка унікальна, тому важливо надавати індивідуальну увагу та підходити до неї з повагою та розумінням.

Під час дослідження, ми спостерігали тенденцію того, що сам процес тренування не забезпечує оптимального збільшення м'язової сили та продуктивності. Швидше, це величина індивідуальних зусиль і систематичне структурування тренувальних стимулів, які в кінцевому підсумку визначають результати, пов'язані з тренуваннями. Таким чином, програми тренувань повинні бути індивідуальними (наприклад, на основі індивідуальних цілей), щоб максимізувати результати.

Також, у учасниць двох груп відмічено цілий ряд позитивних змін у стані здоров'я, визначених шляхом опитування і анкетування. У результаті занять у них знизилася кількість захворювань протягом контрольного періоду, відмічено поліпшення самопочуття під час менструального циклу, прилив сил, легкість рухів, бадьорість, гарний настрій та бажання тренуватися, що свідчить про

позитивну дію занять на організм жінок. Одержані дані свідчать про те, що розроблена та реалізована програма тренування ефективна у двох групах. Основним чинником досягнення позитивних результатів слід вважати врахування індивідуальних, психологічних і морфофункціональних характеристик жіночого стану, що дозволило використовувати вправи силової спрямованості, раціональні за об'ємом і характером дії.

Варто зазначити, що дослідження в ЕГ дало змогу виявити, що виконання фізичних вправ гірше у лютеїновій фазі, в порівнянні з фолікулярною фазою менструального циклу. Це зниження працездатності, вірогідне, викликане підвищеним сприйняттям втоми і загальним негативним настроєм, яке значною мірою може бути викликано зниженням сприйняття енергії.

Крім того, фізичні вправи усували симптоми ОМЦ - залежні відмінності в енергії, гніві і напрузі, втоми і депресії, що дозволяє припустити, що фізичні вправи можуть бути терапевтичним засобом для поліпшення настрою впродовж менструального циклу.

Отже, ОМЦ – це не привід відмовлятися від фізичної активності. В першу чергу варто прислухатися до свого тіла. Крім того, варто контролювати свій стан здоров'я та консультуватися зі спеціалістами – своїм лікарем та тренером. Вивчати свій організм так, як це роблять професійні спортсменки.

Перспективи подальших досліджень. Розширити коло допоміжних вправ, щодо відновлення фізичного рівня працездатності жінок першого періоду зрілого віку залежно від змін фаз ОМЦ.

Перед підходом до вибору тренування слід звернути увагу на конкретні потреби та цілі. Розробка програми тренування повинна бути спочатку простою для непідготовлених осіб, але повинна стати більш конкретною з більшою варіацією гострих змінних програми під час прогресування. Маніпулювання програмними змінними можна виконувати багатьма способами, багато з яких є корисними для просування, якщо вони дотримуються загальних принципів. Прогрес можна максимізувати шляхом включення в програму специфічності та варіації тренувань.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ:

Отже, з проведеного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. У даній роботі в теоретичній частині ми спробували розкрити поняття диференційованого підходу у фізичному вихованні жінок першого періоду зрілого віку. Визначено, що диференційований підхід є одним із способів організації процесу фізичного виховання, який базується на індивідуальному підході до кожної людини;

2. Досліджено питання вивчення психологічних, біологічних та соціальних особливостей жінок першого періоду зрілого віку, що можуть впливати на результативність фізичної активності. Період від 21 до 35 років є критичним етапом для жінок, коли вони досліджують, розвиваються і формують своє життя. У ці роки поєднуються фізіологічні та психологічні аспекти, які починаються зі здоров'я і психологічного добробуту жінки;

3. Розроблено та обгрунтовано програму фізичного виховання, що передбачає застосування диференційованого підходу для жінок першого періоду зрілого віку;

4. Організовано і проведено дослідження для оцінки ефективності застосування диференційованого підходу у фізичному вихованні жінок першого періоду зрілого віку. Програма диференційованого підходу фізичного виховання для жінок від 21 до 35 років враховувала індивідуальні особливості, фізичний стан та побажання учасниць. Складено шаблон програми, який ми адаптували до конкретних потреб учасниць двох груп – експериментальної та контрольної;

5. В даному дослідженні порівнювалися структури тренувань в спортивному залі та домашніх умовах і було виявлено покращення у двох групах. Результати вторинного тестування фізичних якостей (піднімання тулуба в сід. за 1 хв., згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв.) свідчили про високий та достатній рівень. Ми показали важливість тренування у жінок, як такого, що покращує загальну м'язову силу, потужність та фізичну

працездатність, та позитивну динаміку впровадження диференційованого підходу фізичного навантаження для жінок першого періоду зрілого віку;

6. Дослідження в ЕГ дало змогу виявити, що виконання фізичних вправ усували симптоми ОМЦ - залежні відмінності в енергії, гніві і напрузі, втомі і депресії, що дозволяє припустити, що фізичні вправи можуть бути терапевтичним засобом для поліпшення настрою впродовж менструального циклу. На меті стало розширення кола допоміжних вправ, щодо відновлення фізичного рівня працездатності жінок першого періоду зрілого віку залежно від змін фаз ОМЦ .

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення. - Наказ Міністерства молоді та спорту України від 04.10.2018 № 4607. – Київ.
2. Бабич І. І. (2019). Методологічні підходи до розуміння суті диференційованого підходу у фізичному вихованні дітей та молоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (11), 67-71.
3. Беляк Ю. І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом / Ю. І. Беляк // Спортивна медицина. – 2014. – №1. – С. 80–86.
4. Боднар І.Р. Диференційоване фізичне виховання : навч. посібн. / Іванна Боднар. - Львів : ЛДУФК, 2017. - 200 с.
5. Бондарчук Н.Я. Характеристика спектру критеріїв диференціації у фізичному вихованні різних категорій населення / Н. Я. Бондарчук // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2012. – № 1. – С. 53-59.
6. Будзин В. Р., Рябуха О. Удосконалення навчально-тренувального процесу футболісток у підготовчому періоді з урахуванням фаз ОМЦ: методичні рекомендації. Л.: 2009. 84 с.
7. Всесвітня організація охорони здоров'я. (2018). Фізична активність і дорослі. URL: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/physical-activity-for-adults> (дата звернення 02.09.2023).
8. Генді, А. С., Фуллер-Іглесіас, Х., Порче, М. В., і Харді, Дж. Х. Погляди молодих дорослих на їхні стосунки з братами і сестрами: зв'язок із сприйнятим диференційованим ставленням батьків та особистим благополуччям. *Journal of Marriage and Family*. 2019, № 81(1), 212–230.
9. Говсієвич А. Г. Особливості фізичного та функціонального стану жінок першого зрілого віку у системі оздоровчого тренування / А. Г. Говсієвич, І. В. Іванов // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.

П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 5 (75)16. – С. 30–33.

10. Гарвардська школа громадської охорони здоров'я Т.Х. (2021). Плодючість і розмноження. URL: <https://www.hsph.harvard.edu/fertility-reproduction/#gsc.tab=0> (дата звернення 02.09.2023).

11. Грицай І. (2017). Формування рухової культури дітей на основі диференційованого підходу у фізичному вихованні. Молодий вчений, (2.1), 25–27.

12. Ефективність рекреаційно-оздоровчих занять з елементами спортивних ігор для жінок першого періоду зрілого віку. Ковальова Н., Єременко Н., Ковальов В., Назаренко Л., Константиновська Н. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2019. Вип. 36. С. 52–58.

13. Європейське товариство кардіологів. (2022). Серцево-судинне здоров'я та благополуччя. URL: <https://www.escardio.org/vgn-ext-templating/> (дата звернення 02.09.2023).

14. Жаклін Перрі, Кетрін Данн. Особистість і благополуччя у дорослому віці: за межами рис. *Journal of Marriage and Family*. 2016, № 20 (1), 110–130.

15. Завійська В. Дослідження ефективності занять шейпінгом жінок першого періоду зрілого віку. Молода спортивна наука України. 2015. Т. 4. С. 35–39.

16. Зінченко Н.М. Вплив занять аквафітнесом на фізіологічні показники жінок першого періоду зрілого віку з надлишковою вагою. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Вип. 147(2). С. 53–55.

17. Коробейнікова І. (2019). Особливості диференційованого підходу в процесі фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, (3), 63–66.

18. Коте, JE, & Bynner, JM. Зміни під час переходу до дорослого життя у Великобританії та Канаді: роль структури, агентства та контексту. *Журнал молодіжних досліджень*. 2008, № 11(3), 251–268.

19. Кремер В. Дж. і Н. А. Ратамесс. Фізіологія фізичного тренування: сучасні проблеми. Ортоп. фіз. Терапія Клін. North Am.: Exerc. техн. 9:4. Філадельфія: WB Saunders, 2000, стор. 467–513.
20. Курабцев, М. Особливості застосування диференційованого підходу під час програмування занять у фізичному вихованні школярів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2022, №(9(154), 47-49.
21. Лаврентьєв О.М., Співак Ю.П., Ільченко В.П. Особливості фізичного навантаження жінок першого періоду зрілого віку під час фаз ОМЦ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогіч. проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. Наукових праць / За ред. О.В.Тимошенка. – Київ : Видавництво УДУ імені М.П. Драгоманова, 2023. – Випуск 9 (169) 23. – С. 81 – 85.*
22. Лаврентьєв О.М., Співак Ю.П. Особливості фізичного навантаження жінок першого періоду зрілого віку в різних умовах. Матеріали науково-методичного семінару з міжнародною участю в рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту України» [Електронне видання]: збірник матеріалів (м.Ірпінь, 24 листопада 2023 р.). – Ірпінь: Державний податковий університет, 2023. – С.
23. Luuyckx, K., Schwartz, SJ, Berzonsky, MD, Soenens, B., Vansteenkiste, M., Smits, I., & Goossens, L.. Захоплення румінативного дослідження: розширення чотиривимірної моделі формування ідентичності в пізньому підлітковому віці. *Журнал дослідження особистості*. 2008, №42 (1), 58–82.
24. Лебідь, В. (2018). Особливості застосування диференційованого підходу у фізичному вихованні жінок середнього віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (4), 45-49.
25. Методичні рекомендації для самостійних занять фізичними вправами здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання [Текст] / А. І. Драчук, Н. О.

Хлус, І. М. Москаленко ; Вінниц. держ. пед. ун-т ім. Михайла Коцюбинського. - Вінниця : ТВОРИ, 2022. - 71 с. : іл. - Бібліогр.: с. 70.

26. Орлик Н. А., Босенко А. І., Філіпцова К. А. Динаміка фізичної працездатності дівчат 17–22 років впродовж оваріально-менструального циклу. Вісник Черкаського університету, серія «Біологічні науки». 2017. № 1. С.54-61.

27. Романчук О. П. Фізичний стан жінок середнього віку з урахуванням стажу занять аеробної спрямованості / О. П. Романчук, Є. В. Долгієр // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – № 2 (52). – С. 101–106. Ю.

28. Сванидзе Р. Оптимізація тренувального процесу з використанням медико-біологічного контролю. Молода спортивна наука України: зб. Наук. Пр. з галузі фіз. Культури і спорту. – Л., 2002. – Вип. 6, т. 2, - С. 217-220.

29. Скоробагач, І. (2016). Диференційований підхід у фізичному вихованні жінок віком 40-50 років. Науковий журнал «Фізична культура, спорт та здоров'я людини», (4), 135-138.

30. Тітова Г.В., Данильченко С.І., Тулайдан В.Г., Петрушко М.І., Мордвінцев Г.О., Шкірта М.І. Український журнал медицини, біології та спорту. 2022. № 3 (37). Том 7. С. 174–181.

31. Теорія і методика фізичного виховання : підручник: у 2-х т. Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова [та ін.] ; за ред. Т.Ю. Круцевич. 2-ге вид., перероб. та доп. К. : Олімп. л-ра, 2017. 384 с

32. Теорія і методика викладання оздоровчого фітнесу [Текст] : навч. посіб. / І. Й. Малинський, В. Ф. Бойко, В. П. Чаплигін ; Ун-т держ. фіск. служби України. - Ірпінь : Ун-т ДФС України, 2020. - 221 с. : табл. - (Серія "На допомогу студенту УДФСУ" ; т. 67). - Бібліогр.: с. 122.

33. Томіліна Ю.І. Особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку які займаються пілатесом / Ю. І. Томіліна // Молода спортивна наука України. – 2016. – Т 4. – С. 153–157.

34. Удосконалення змісту спортивно-оздоровчих занять у силовому фітнесі з використанням варіативних режимів навантажень [Текст] : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Дубачинський Олег Васильович ; Львів. держ. ун-т фіз. культури ім. Івана Боберського. - Львів, 2020. - 17 с.
35. Фізичне виховання. Фітнес [Текст] : навч. посіб. / Н. Ю. Довгань, К. О. М'ясоєденков, М. Ю. Короп ; Київ. нац. торг.-екон. ун-т. - Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2016. - 415 с. : рис., фот. - Бібліогр.: с. 366-385.
36. Фітнес як засіб оздоровлення [Текст] : метод. матеріали / уклад. В. В. Іваночко ; Укоопспілка, Львівська комерційна академія. - Л. : Видавництво Львівської комерційної академії, 2004. - 20 с.
37. Фітнес-технології у фізичному вихованні [Текст] : навч. посіб. для студентів ВНЗ, які навчаються за спец. "Фізична реабілітація" / В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов ; Нац. авіац. ун-т. - Київ : НАУ, 2011. - 150 с.
38. Фітнес-технології фізичного виховання у закладах вищої освіти [Текст] : навч. посіб. / Н. Ю. Довгань, С. О. Гаєва ; Ун-т держ. фіск. служби України. - Ірпінь : Ун-т ДВС України, 2020. - 357 с. : рис., табл. - (Серія "На допомогу студенту УДФСУ" ; т. 73). - Бібліогр.: с. 301.
39. Флек С. Дж. і В. Дж. Кремер. Розробка програм навчання опору, 2-е видання. Champaign, IL: Human Kinetics Books, 1997, стор. 1–115.
40. De Souza M.J., Koltun K.J., Etter C.V., Southmayd E.A. Current status of the female athlete triad: Update and future directions. Current Osteoporosis Reports. 2017;15(6):577-587. DOI: 10.1007/s11914-017-0412-x.
41. Gibbs JC, Nattiv A, Barrack MT, Williams NI, Rauh MJ, Nichols JF, De Souza MJ. Low bone density risk is higher in exercising women with multiple triad risk factors. Medicine and Science in Sports and Exercise. 2014;46(1):167-176. DOI: 10.1249/MSS.0b013e3182a03b8b.
42. Janse De Jonge, Xanne; Thompson, Belinda; Han, Ahreum. Methodological Recommendations for Menstrual Cycle Research in Sports and Exercise. Medicine &

Science in Sports & Exercise 51(12):p 2610-2617, December 2019. | DOI: 10.1249/MSS.0000000000002073.

43. Freemans Jessica A.; Baranauskas Marissa N.; Constantini Keren; Constantini Naama; Greenshields Joel T.; Mickleborough Timothy D.; Raglin John S.; Schlader Zachary J. Exercise Performance Is Impaired during the Midluteal Phase of the Menstrual Cycle. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 53(2):p 442-452, February 2021. | DOI: 10.1249/MSS.0000000000002464.

44. Hawley E.T. *Health Fitness Instructor's Guide* / E.T. Hawley, Don Franks B. – K: Olympic Literature, 2004. – 376 p.

45. Kashuba, V., Andrieieva, O., Goncharova, N., Kyrychenko, V., Karp, I., Lopatskyi, S., & Kolos, M. (2019). Physical activity for prevention and correction of postural abnormalities in young women. *Journal of Physical Education and Sport. Supplement issue*, 19(2), 500-506.

46. Naczka M, Kowalewska A, Naczka A. The risk of injuries and physiological benefits of pole dancing // *J Sports Med Phys Fitness* - 2020 Mar 11 – P. 7

47. Ljubojević A., Jakovljević V., Popržen M. Effects of Zumba fitness program on body composition of women. *SportLogia*. 2014. T. 10. №. 1. P. 29–33.

48. Schoenfeld B.J. Ratamess N.A. Peterson M.D. Contreras B. Sonmez G.T. Alvar B.A. Effects of different volume-equated resistance training loading strategies on muscular adaptations in well-trained men. *J Strength Cond Res*. 2014. 28(10): P. 2909–18.

49. Seynnes OR. Kamandulis S. Kairaitis R. Helland C. Campbell E.L. Brazaitis M, et al. Effect of androgenic-anabolic steroids and heavy power training on patellar tendon morphological and mechanical properties. *Journal of Applied Physiology*. 2013. 115 (1): P. 84–89.

50. Vendramin B. et al. Health benefits of Zumba fitness training: A systematic review. 2016. T. 8. №. 12. P. 1181–1200.