

відповідає віковим особливостям старших дошкільників, задовольняє їхню потребу в русі та грі, а також сприяє цілісному розвитку – як фізичному, так і соціально-емоційному. Це дає підстави вважати доцільним її ширше впровадження в практику дошкільної освіти як ефективного педагогічного інструменту.

Список використаних джерел:

1. Старченко А.Ю. Підвищення фізкультурної освіченості старших дошкільників засобами дитячого фітнесу. Молода спортивна наука України. 2013. Т. 2. С. 217-222.
2. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Кужель М.М. Застосування дитячого фітнесу у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку. Професійно-прикладні дидактики. 2024. №2. С. 90-95.
3. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М. Основи дитячого фітнесу: навчально-методичний посібник. Вінниця, 2025. 124 с.
4. Чеверда А. Структура та зміст фітнес-програми з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. №1. С. 63-68.

**МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ
ДЛЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ**

Сидорець Роман, Хуртенко Оксана

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті подано результати дослідження впливу засобів функціонального тренінгу на фізичну підготовленість жінок зрілого віку. Охарактеризовано чинники, за допомогою яких ускладнювалися тренувальні програми. Зазначено, що одним із провідних чинників погіршення фізичного стану населення є гіпокінезія та невідповідність способу життя біологічним потребам організму.

Ключові слова: жінки зрілого віку, функціональний тренінг, фізична підготовленість, фітнес-програми, колове тренування.

Sydorets Roman, Khurtenko Oksana. Methodological basis of functional training for mature women.

Abstract. The article presents the results of a study of the influence of functional training tools on the physical fitness of mature women. The factors that complicated training programs are characterized. It is noted that one of the leading factors in the deterioration of the physical condition of the population is hypokinesia and the inconsistency of lifestyle with the biological needs of the body.

Keywords: mature women, functional training, physical fitness, fitness

programs, circuit training.

Актуальність проблеми. Демографічна ситуація в Україні впродовж останніх десятиліть характеризується стабільним скороченням чисельності населення, що актуалізує необхідність зосередження уваги на проблемі збереження та зміцнення здоров'я громадян працездатного віку. Одним із провідних чинників погіршення їхнього фізичного стану є гіпокінезія та невідповідність способу життя біологічним потребам організму [3].

Одним із ефективних напрямів подолання зазначеної проблеми є систематичне залучення осіб зрілого віку до фізичної активності, що адаптована до їхнього функціонального стану, рівня фізичної підготовленості та вікових інволюційних змін організму [1].

Результати сучасних наукових досліджень [2] свідчать, що найкращим чином цим вимогам відповідають комплексні фітнес-програми, розроблені на основі поєднання щонайменше двох оздоровчих технологій. Прикладом такої програми є функціональний фітнес тренінг, до складу якого входять вправи, що імітують природні рухи людини, запозичені з різних напрямів оздоровчої фізичної культури – атлетичної гімнастики, аеробіки, шейпінгу, пілатесу, TRX, кросфіту, стретчингу тощо. Заняття виконуються як із використанням ваги власного тіла, так і з додатковим обладнанням – гантелями, гирями, мініштангами, набивними м'ячами, тросами, канатами, петлями TRX, степ-платформами, плінтами, нестабільними поверхнями тощо [4].

Попри широку популярність функціонального тренінгу у фітнес-індустрії, зокрема, в межах персонального тренінгу, ефективність його комплексного використання у форматі групових занять для жінок першого зрілого віку досі не була предметом цілеспрямованого наукового вивчення, що створює наукову прогалину та визначає актуальність подальших досліджень у цьому напрямі.

Мета дослідження – проаналізувати вплив засобів функціонального тренінгу на фізичну підготовленість жінок зрілого віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. В експерименті взяли участь 24 жінки 25-35 років, які займаються у фітнес-клубі. Нами було сформовано дві групи – контрольна й експериментальна по 12 досліджуваних у кожній із них. Жінки контрольної групи займалися силовими тренуваннями. Для жінок експериментальної групи було розроблено спеціальну методику фізкультурно-оздоровчих занять функціональної спрямованості. Функціональні тренування відрізняються від класичного фітнесу тим, що включають рухи, які використовуються у повсякденному житті. Замість роботи на тренажерах, що задіює лише певні групи м'язів, тут виконуються багатосуглобові вправи, які дозволяють працювати тілу комплексно.

Заняття проводилися методом колового тренування. Для проведення колових тренувань у форматі функціонального тренінгу використовуються вільні ваги та блоки, а також балансувальні платформи (CORE/Корр), степ

платформи, фітболи, медичні м'ячі, гумові амортизатори, тренажери Free Motion/Фрі Моушн. Стаючи все більш популярним у фітнес-клубах, програма «функціональний тренінг» тренує не окремі групи м'язів (як великі, так і малі), а також і глибокі м'язи.

Основною ідеєю, закладеною в розроблених програмах, було створення п'яти варіантів суворо регламентованих занять для жінок, які займаються, різного рівня підготовленості та з різним рівнем засвоєності техніки базових вправ. Таке планування програм для основного педагогічного експерименту дозволяло забезпечити принцип прогресування навантаження і поступового підвищення складності занять, а також чергування варіантів для зниження монотонності та підтримання мотивації тих, хто займаються. Кожен із запропонованих 5 видів колового тренування поступово ускладнювався за рахунок наступних чинників: зміни напрямку руху, зміни швидкості виконання вправи, зміни плеча важеля, зміни амплітуди руху, зміни площин, зміни опору, обтяження, додавання нестабільних поверхонь.

Аналіз результатів нашого дослідження засвідчив, що на етапі констатувального експерименту результати жінок контрольної й експериментальної груп не мали суттєвих розбіжностей у таких тестових вправах, як: біг 30 м, стрибок у довжину з місця, згинання-розгинання рук від гімнастичної лави, човниковий біг 4х9 м, нахил вперед з положення стоячи ($p > 0,05$).

Після проведення формувального експерименту ми провели повторне тестування фізичної підготовленості жінок, які ввійшли до досліджуваних груп.

Впровадження експериментальної програми методом колового тренування для покращення фізичної підготовленості жінок, які займаються функціональним фітнесом, дозволило зробити висновок про позитивні зрушення в усіх тестових вправах учасниць експериментальної групи. Порівняльний аналіз відносного приросту результатів тестування, вираженого у відсотках від вихідного рівня, показав перевагу експериментальної групи над контрольною за всіма показниками. А саме: у вправі «біг 30 м» результат жінок ЕГ покращився на 6,3 %, а результат жінок КГ становив 4,4 % приросту; у вправі «стрибок у довжину з місця» результат жінок ЕГ покращився на 2,3 %, а результат жінок КГ становив 0,7 % приросту; у вправі «згинання-розгинання рук від гімнастичної лави» результат жінок ЕГ покращився на 38,5 %, а результат жінок КГ становив 24,3 % приросту; у вправі «човниковий біг 4х9 м» результат жінок ЕГ покращився на 6,9 %, а результат жінок КГ становив 3,1 % приросту; у вправі «нахил вперед з положення стоячи» результат жінок ЕГ покращився на 19,7 %, а результат жінок КГ становив 3,6 % приросту.

Таким чином, учасниці експериментальної групи за досліджуваний період істотно покращили результати в тестах, які характеризують рівень їх фізичної підготовленості. В той же час, у жінок контрольної групи позитивна динаміка по більшості тестів була незначною.

Отже, функціональний тренінг – це багатоцільова фітнес-програма, в якій поєднуються вправи на розвиток сили, витривалості, а також гнучкості з

різними техніками, що спрямовані на покращення стійкості, а також зміцнення м'язів та, звичайно, релаксацію.

Висновок. Функціональний тренінг із жінками середнього віку, на відміну від традиційних силових тренувань, орієнтований на покращення функціональності тіла, його мобільності та стабільності при виконанні повсякденних рухів і завдань. Головні методичні засади включають: оцінку поточного рівня фізичної підготовленості, використання різнопланових функціональних вправ, розвиток стабільності та балансу, зосередження на якісних рухах, індивідуальний підхід, поступове збільшення навантаження, використання різноманітних засобів навчання, підхід до тренувань із урахуванням фізіологічних особливостей, а також важливість підтримки та мотивації.

Список використаних джерел:

1. Козакова К.Г. Фізичний стан жінок першого зрілого віку і його корекція в умовах різних форм фізкультурно-оздоровчих занять: [автореферат]. К., 2015. 24 с.
2. Назарук В.Л., Полівода С.С. Сучасні фітнес-технології в оздоровчо-рекреаційній діяльності жінок. Медсестринство. 2023. № 1. С. 34–37
3. Пацкань І.І., Корсак В.В., Корчинська О.О. Оцінка стану репродуктивного здоров'я жіночого населення в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Медицина». 2023. № 1(67). С. 61-67.
4. Хуртенко О.В., Пацан, В.М. Структура і зміст групових занять силовим фітнесом з жінками 35-40 років. «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» IV Всеукраїнська інтернет-конференція «Color of science», 29 січня 2021 року. С. 167-171.

ПЕРЕВАГИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ АЕРОБІКИ ТА ХАТХА-ЙОГИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Цю Володимир, Хуртенко Оксана

*Вінницький державний педагогічний університет і
мені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті обґрунтовано доцільність використання танцювальної аеробіки та хатха-йоги в освітньому процесі з фізичного виховання дітей дошкільного віку. Представлено характеристику кожного з методів, проаналізовано їх вплив на розвиток фізичних якостей, зокрема, гнучкості, координації й емоційного стану дитини. Визначено переваги інтеграції цих методик як синергетичного підходу до гармонійного фізичного розвитку.