

3. Зубалій Н. Формування у студентів позитивного ставлення до навчальної діяльності з фізичного виховання (на прикладі хортингу). *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. пр. / ред. рада : Бех І. Д. (голова) та ін. Київ : Паливода А. В., 2015. Вип. 3. С. 87-91.
4. Пустолякова Л. Опанування та вдосконалення гнучкості за допомогою хортингу на заняттях фізичного виховання у вищих навчальних закладах медичного профілю. *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. пр. / ред. рада : Бех І. Д. (голова) та ін. Київ : Паливода А. В., 2015. Вип. 4. С. 104-109.
5. Семененко І., Куцкір М. Особливості тренерської роботи в навчально-виховному процесі спортсмена-хортингіста. *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. пр. / ред. рада : Бех І. Д. (голова) та ін. Київ : Паливода А. В., 2015. Вип. 4. С. 186-191.

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ НА РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

Шпильчук Валентин, Хуртенко Оксана

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті проаналізовано дані науково-методичної літератури з проблеми дослідження. Вивчено та виявлено особливості прояву силових здібностей жінок 30-35 років, які займаються за системою пілатес і фітнес-тренуванням із міні-штангами. Проведено порівняння динаміки розвитку силових здібностей жінок зрілого віку з різним соматотипом у процесі занять за системою пілатес і фітнес-тренуванням із міні-штангою.

Ключові слова: фітнес-тренування, система пілатес, міні-штанга, жінки зрілого віку, силові здібності.

Shpylchuk Valentyn, Khurtenko Oksana. The influence of health training on the development of strength abilities of mature women.

Abstract. The article analyzes data from the scientific and methodological literature on the research problem. The peculiarities of the manifestation of strength abilities of women 30-35 years old who are engaged in Pilates and fitness training with mini barbells have been studied and revealed. A comparison of the dynamics of the development of strength abilities of mature women with different somatotypes in the process of Pilates and fitness training with mini barbells has been conducted barbell.

Key words: fitness training, Pilates system, mini-barbell, women of mature age, strength abilities.

Актуальність. Останнім часом велика увага приділяється збереженню та покращенню стану здоров'я населення, більшу частину якого складають жінки,

у зв'язку з чим активно розвиваються різні види оздоровчої гімнастики [4]. Все більшої популярності серед жінок молодого та зрілого віку набувають фітнес-тренування силової спрямованості, що дозволяють не лише покращити функціональний стан організму, підвищити рівень фізичної працездатності, а й у найкоротший час коригувати статуру [1].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що останнім часом популярність завойовують різні напрямки фітнесу, такі як аква-аеробіка, степ-аеробіка, силова аеробіка, система пілатес, фітнес-йога, бодіфлекс, боді-памп тощо. Однак, незважаючи на позитивний вплив занять на стан здоров'я, потрібно мати на увазі, що фітнес поєднує людей різної статі, віку, рівня фізичної підготовленості та здоров'я, що вимагає більш глибокого теоретичного й експериментального обґрунтування різних видів фітнесу для різного контингенту тих, хто займаються [1, 3, 5].

Сучасні дослідження вітчизняних науковців [2, 3, 5] доводять, що при порівнянні адаптаційних можливостей організму жінок зрілого віку до занять різними видами фітнесу (аеробіка, степ-аеробіка, фітнес-йога, пілатес) найбільш значні позитивні зміни силової витривалості великих м'язових груп відзначені в осіб, які займаються за системою пілатес і фітнес-тренуванням із міні-штангами. Однак до теперішнього часу даних про вплив системи пілатес на розвиток фізичних якостей тих, хто займаються, недостатньо. Окремі дані щодо використання системи пілатес при заняттях із жінками зрілого віку представлені у роботі Л.А. Єракової та Ю.І. Томіліної Ю.І. [4]. Також недостатньо висвітлені питання щодо методичних аспектів фітнес-тренування з міні-штангами з жінками зрілого віку.

Мета дослідження – провести порівняльний аналіз силових здібностей жінок 30-35 років, які займаються фітнес-тренуванням із міні-штангами та за системою пілатес.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. У процесі експерименту було проведено комплексну діагностику фізичного стану жінок 30-35 років, які прийшли на заняття за системою пілатес і фітнес-тренування з міні-штангами. В результаті аналізу отриманих у дослідженні даних виявлено, що більшість функціональних показників у досліджуваних жінок знаходяться в межах вікової фізіологічної норми та її нижніх меж.

Отримані в попередніх дослідженнях результати дозволили розробити методiku оздоровчого тренування на основі ізотонічних вправ для жінок зрілого віку, спрямовану на зміцнення м'язів спини та черевного пресу, розвиток координації, гнучкості, еластичності суглобово-зв'язкового апарату, підвищення загальної фізичної працездатності та функціональних показників. Також була розроблена методика фітнес-тренування з міні-штангою для жінок зрілого віку, що сприяє корекції статури, поліпшенню функціональних можливостей організму, збільшенню силових здібностей тих, хто займаються. При цьому, підбір комплексу спеціальних засобів, методів і параметрів

навантаження враховував виявлені особливості фізичного стану жінок зрілого віку.

Під час проведення занять ми дотримувалися основних засад фізичного виховання, оздоровчої фізичної культури та принципів системи пілатес.

У результаті аналізу даних виявлено відмінності між значеннями темпів приросту показників силових здібностей жінок, які займаються за системою пілатес і фітнес-тренуванням із міні-штангами.

Найбільші зміни показників сили м'язів спини і живота, відзначені у жінок, які займаються за системою пілатес. У жінок, які займаються тренуванням із міні-штангою, більшою мірою збільшилися показники абсолютної та відносної сили м'язів спини, що зумовлено спрямованістю цих занять.

Аналіз темпів приросту динамометрії кисті та силового індексу кисті показав, що найбільші темпи приросту спостерігаються у представниць нормостенічного типу статури в обох групах. Темпи приросту показника динамометрії спини вище у жінок астеничного типу статури, що зумовлено спочатку низьким рівнем значень якості, що вивчається. Динаміка показника силового індексу спини вища у жінок гіперстенічного типу статури, що більшою мірою виражено у жінок, які займаються фітнес-тренуванням із міні-штангами. У жінок-нормостеників, які займаються за системою пілатес найменші темпи приросту відзначені за результатами тесту «згинання-розгинання рук в упорі лежачи». У гіперстеніків, які займаються фітнес-тренуванням із міні-штангами, виявлені найбільші зміни цього показника.

Висновки. Отже, нами виявлено, що заняття за системою пілатес більшою мірою сприяють зміцненню м'язів живота і спини. У свою чергу, фітнес-тренування з міні-штангами більшою мірою спрямоване на збільшення сили м'язів плечового поясу та спини.

Жінки з різним соматотипом, які мають найменші початкові показники силових здібностей, демонструють найбільші темпи приросту в процесі силового тренування. За більшістю показників, що вивчаються, найбільші темпи приросту відзначені у гіперстеніків, які займаються за системою пілатес і нормостеників, які займаються фітнес-тренуванням із міні-штангами.

Список використаних джерел:

1. Воловик Н.І. Сутність методу Пілатес як системи фізичних вправ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 3 К (123) 20. С. 107-110.
2. Городецька О.О., Дмитренко С.М., Хуртенко О.В., Романенко О.І. Шляхи формування здорового способу життя у здобувачів закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 6 (166). С. 32-36.
3. Демідова О. Вплив занять фітнесом з використанням обладнання TRX на фізичний стан жінок першого зрілого віку. *Спортивний вісник*

- Придніпров'я*. 2017. № 3. С. 30-36.
4. Єракова Л.А., Томіліна Ю.І. Побудова програми пілатесу з використанням реформерів для жінок 21-35 років. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2016. Вип. 6 (76). С. 49-52.
 5. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Ковальчук А.А., Шпильчук В.Д. Характеристика професійної діяльності інструктора тренажерної зали. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 3(37). С. 687-700.