

Матасов Дмитро Сергійович

аспірант кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського

ORCID ID: 0009-0009-0458-6823

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ АКВАФІТНЕСУ ТА ПІЛАТЕСУ В ПОЛІПШЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЖІНОК 50–60 РОКІВ

*Збереження та відновлення здоров'я 50–60 років є однією з актуальних проблем сучасності, яка не лише становить науково-практичний інтерес, але й сприяє розв'язанню економічних, соціальних і демографічних завдань суспільства. Жінки в цьому віці залишаються активними у професійній діяльності, часто мають незадовільний стан здоров'я, що зумовлено значними змінами фізіологічних функцій, нейроендокринною перебудовою та появою ознак вікових захворювань. **Мета** – визначити роль аквафітнесу та пілатесу у поліпшенні функціонального стану жінок 50–60 років. **Методи дослідження.** В роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедуція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури. **Результати.** Сучасна фітнес індустрія пропонує безліч оздоровчих систем для осіб різного віку, проте методика занять фізичними вправами з жінками 50–60 років потребує особливого підходу, оскільки для жінок даного віку характерно суттєве зниження показників фізичних якостей, наявність соматичних захворювань та функціональних розладів систем організму. Однак у багатьох наукових дослідженнях не було приділено уваги розробленню та обґрунтуванню індивідуальних програм занять пілатесом різного цільового спрямування у поєднанні з аквафітнесом, в яких було би враховано параметри навантаження залежно від рівня фізичного стану та пріоритетних мотивів жінок 50–60 років. **Висновки.** Результати проведеного дослідження свідчать про те, що для жінок 50–60 років характерно погіршення загального психофізичного стану та зниження рухових можливостей організму, переважно пов'язаних з фізичними якостями сили та гнучкості. Дані процеси зумовлені з одного боку, природними інволюційними змінами, а з іншого – негативними факторами зовнішнього середовища та недостатньою руховою активністю жінок даної вікової групи. Поєднання аквафітнесу та пілатесу володіє потужним оздоровчим ефектом для збереження здоров'я та підвищення фізичної підготовленості жінок 50–60 років.*

Ключові слова: жінки, підготовленість, пілатес, аквафітнес, інволютивні процеси.

Вступ. Збереження та відновлення здоров'я 50-60 років є однією з актуальних проблем сучасності, яка становить не лише науково-практичний інтерес, але й сприяє розв'язанню економічних, соціальних і демографічних завдань суспільства. Жінки в цьому віці залишаються активними у професійній діяльності, часто мають незадовільний стан здоров'я, що зумовлено значними змінами фізіологічних функцій, нейроендокринною перебудовою та появою ознак вікових захворювань [1; 2].

Крім природних інволюційних процесів, зазначені зміни обумовлені гіподинамією, тривалим перебуванням у статичному положенні, нервовими навантаженнями, ненормованим графіком та недостатньою руховою активністю [11].

Науковці вважають, що зменшення рухової активності жінок 50–60 років пов'язано з початком фізіологічних перебудов у клімактеричному періоді, що тягне за собою зниження можливостей найважливіших систем організму, фізичної підготовленості та одночасно, соціальними змінами в житті, часто призводять до зростання психосоціальної напруги.

Масштабність цієї проблеми підтверджується результатами наукових досліджень, згідно з якими заняття фізичними вправами можуть суттєво поліпшити фізичний та функціональний стан жінок [13; 14; 15]. Даний факт обумовлений та підтверджений багатьма науковцями, які присвятили свої наукові праці проблемі поліпшення рівня здоров'я жінок середнього віку [5; 7; 8].

Більшість розробок та методичних рекомендацій щодо оздоровчих занять із жінками 50–60 років спрямовані на розвиток та підтримання загальної витривалості, підвищення

функціонального стану організму, у той час як найбільш схильними до ранніх регресійних змін є силові здібності, загальна та спеціальна гнучкість.

Аналіз результатів проведених у цьому напрямі наукових досліджень, а також навчальної та методичної літератури, дозволив виявити наступні **протиріччя**:

- між зростанням популярності фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом і ступенем розробленості програм для жінок 50–60 років;

- між потребою у модернізації змісту поєднаної програми тренувань з аквафітнесу та пілатесу для жінок 50–60 років та відсутністю у методичному забезпеченні цього процесу диференціювання змісту тренувальних занять залежно від їх індивідуальних особливостей.

У зв'язку з цим проблема поліпшення фізичного стану жінок 50–60 років привертає дедалі більшу увагу науковців, що обумовлює необхідність пошуку нових шляхів удосконалення фізичної підготовленості з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до теми науково-дослідної роботи Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» «Теоретико-методичні засади підготовки фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності з різними групами населення» на 2019–2023 рр. (затверджено рішенням вченої ради від 27 грудня 2018 року, протокол № 5).

Мета дослідження – визначити роль аквафітнесу та пілатесу у поліпшенні функціонального стану жінок 50–60 років.

Методи дослідження. В роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасна фітнес індустрія пропонує безліч оздоровчих систем для осіб різного віку, проте методика занять фізичними вправами з жінками 50–60 років потребує особливого підходу, оскільки для жінок даного віку характерно суттєве зниження показників фізичних якостей, наявність соматичних захворювань та функціональних розладів систем організму [10–12].

Серед оздоровчих систем для жінок середнього віку великою популярністю користується система вправ Джозефа Пілатеса, яка спрямована на зміцнення м'язів-стабілізаторів хребта, вдосконалення рівноваги, координації, відчуття свого тіла в просторі та фізичної підготовленості загалом [8].

Однак у багатьох наукових дослідженнях не було приділено уваги розробленню та обґрунтуванню індивідуальних програм занять пілатесом різного цільового спрямування у поєднанні з аквафітнесом, в яких було би враховано параметри навантаження залежно від рівня фізичного стану та пріоритетних мотивів жінок 50–60 років.

Науковці вказують, що найбільш популярним видом оздоровчих занять, який дозволяє жінкам покращити їх показники тілобудови, є аквафітнес. Це зумовлено його доступністю, емоційністю та ефективністю. Дослідженнями вчених доведено позитивний вплив води на усі м'язові групи. Заняття у воді значно зменшують навантаження на опорно-руховий апарат, що дозволяє використовувати цей вид рухової активності для жінок, які мають протипоказання до занять на суші [6; 7; 9].

Активний науковий інтерес викликає вплив оздоровчих занять у водному середовищі на стан здоров'я та фізичні якості жінок зрілого віку [4; 5]. З погляду авторів даний вид фізкультурно-оздоровчої діяльності характеризується комплексним позитивним впливом практично на всі складові здоров'я жінок [2]. Нормалізується діяльність серцево-судинної системи покращуються функції нервово-м'язового апарату, частково відновлюються нервові волокна. Аквафітнес має оздоровчий вплив на хребет та суглоби, підвищує опірність організму до інфекційних захворювань, покращує стан шкіри, нормалізує терморегуляцію [3].

Дослідженнями науковців встановлено, що заняття аквафітнесом впливають на функціональний стан організму, рівень психоемоційного стану та є основним фактором уповільнення процесів старіння, а також збереження здоров'я та підвищення фізичної активності жінок [6; 7].

Аквафітнес та пілатес мають різну спрямованість, проте раціональне поєднання цих двох систем буде сприяти розвитку фізичної підготовленості, морфофункціональних показників, психоемоційного стану для людей з різним ступенем фізичного підготовленості.

В даний час вплив сполученого поєднання аквафітнесу та пілатесу у жінок 50–60 років вивчено недостатньо, адже експериментально підтверджені результати дослідження їх впливу відсутні. Дані обставини актуалізують проблему, створюють об'єктивну потребу в теоретико-методичному дослідженні та експериментальному обґрунтуванні ефективності комплексної методики оздоровчих занять на основі систем аквафітнесу та пілатесу з жінками 50–60 років.

Висновки. Результати проведеного дослідження свідчать про те, що для жінок 50–60 років характерно погіршення загального психофізичного стану та зниження рухових можливостей організму, переважно пов'язаних з фізичними якостями сили та гнучкості. Дані процеси зумовлені, з одного боку, природними інволюційними змінами, а з іншого – негативними факторами зовнішнього середовища та недостатньою руховою активністю жінок даної вікової групи. Поєднання аквафітнесу та пілатесу володіє потужним оздоровчим ефектом для збереження здоров'я та підвищення фізичної підготовленості жінок 50–60 років.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку та визначення ефективності розробленої програми з аквааеробіки та пілатесу у жінок 50–60 років.

Література:

1. Бондарчук Н.Я., Чернов В.Д. Теоретичні засади використання диференційованого підходу у фізичному вихованні населення різних вікових категорій та його оздоровче значення. *Науковий вісник Ужгородського 189 університету*. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота», 2017. Випуск 2 (41) 34. С. 34–37.
2. Боровик О. Диференційований підхід у процесі фізкультурно-оздоровчих занять у жінок з урахуванням спадкових чинників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 59–63.
3. Гакман А.В., Дудицкая С.П., Слобожанинов А.А. Оздоровчий вплив занять аквафітнесом на організм жінок зрілого віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Випуск 7 (127). С. 33–37.
4. Говсієвич А.Г., Іванов І.В. Особливості фізичного та функціонального стану жінок першого зрілого віку у системі оздоровчого тренування. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 5 (75) 16. С. 30–33.
5. Гоглювата Н.О. Оптимізація засобів аквафітнесу в кондиційному тренуванні жінок першого зрілого віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ : Олімпійська література, 2003. № 1. С. 44–47.
6. Дорофєєва О.Є., Яримбаш К.С., Завацька Л.А. Вплив аквааеробіки на соматичне здоров'я жінок. *Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ: збірник наукових праць*. № 1 (19). Рівне : РВЦ МЕРУ ім. акад. С. Дем'янчука, 2018. С. 169–175.
7. Жук Г., Хабінець Т. Вплив занять аквафітнесом на фізичний стан жінок другого зрілого віку. *Молода спортивна наука України*. 2015. Т. 4. С. 31–34.
8. Загура Ф., Лесько О.М., Козіброда Л.В. Вплив занять за системою пілатеса на психоемоційні стани жінок першого періоду зрілого віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту*. 2010. № 8. С. 34–36.
9. Кашуба В., Гончарова Н., Ткачова А. Особливості тілобудови жінок першого зрілого віку, які займаються аквафітнесом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 97–104.
10. Пірогова К.І. Диференційований підхід до занять аквафітнесом з жінками першого періоду зрілого віку з різними типами статури. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених, 16 травня 2020 року*. Київ, 2020. С. 211–213.
11. Andrieieva O. Hakman A., Kashuba V., Vasylenko M., Patsaliuk K., Koshura A., Istyniuk I. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. 19. 1308–1314. DOI:10.7752/jpes.2019.s4190.

12. Bhawani Singh Jadoun. Review on relationship of somatotype variables with different motor fitness components of athletes. *International Journal of Scientific & Engineering Research*. 2018. 9(1), 1977–1984.
13. Drozdovska S., Andrieieva O., Yarmak O., Blagii O. Personalization of health-promoting fitness programs for young women based on genetic factors. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. 20 (1), статья 46, 331–337.
14. Hakman A., Andrieieva O., Bezverkhnia H., Moskalenko N., Tsybul'ska V., Osadchenko T., Savchuk S., Myrkovalchuk V., Filak Y. Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2020. Vol. 20 (1), Art 15. P. 116–122.
15. Pirogova K., Mikitchik O., Martynyuk O. The State of Somatic (Physical) Health of Women in the First Period of Maturity. *Polish Journal of Science*. 2020. № 27. Vol. 4. P. 31–33.

References:

1. Bondarchuk, N.Ia., & Chernov V.D. (2017). Teoretychni zasady vykorystannia dyferentsiiovanoho pidkhodu u fizychnomu vykhovanni naseleння riznykh vikovykh katehoriі ta yoho ozdorovche znachennia. *Naukovyi visnyk Uzhhorod'skoho universytetu. Serii: "Pedahohika. Sotsialna robota"*, Vypusk 2 (41) 34, S. 34–37.
2. Borovyk O. (2013). Dyferentsiiovanyi pidkhid u protsesi fizkulturnoo-zdorovchykh zaniat u zhinok z urakhuvanniam spadkovykh chynnykiv. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, № 2, S. 59-63.
3. Hakman A.V., Dudytskaia S.P., Slobozhanynov A.A., Kovtun O.A. (2020). Ozdorovchyi vplyv zaniat akvafitnessom na orhanizm zhinok zriloho viku. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. Vypusk 7 (127), S. 33-37.
4. Hovsiievych A.H., Ivanov I.V. (2016). Osoblyvosti fizychnoho ta funktsionalnogo stanu zhinok pershoho zriloho viku u systemi ozdorovchoho trenuvannia. *Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova. K. : Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova*, Vyp. 5 (75) 16, C. 30–33.
5. Hohliuvata N.O. (2003). Optymizatsiia zasobiv akvafitnessu v kondytsiinomu trenuvanni zhinok pershoho zriloho viku. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. K.: Olimpiiska literatura*, № 1, S. 44-47.
6. Dorofieieva O.Ie., Yarymbash K.S., Zavatska L.A. (2018). Vplyv akvaerobiky na somatychno zdorovia zhinok. *Psykhologo-pedahohichni osnovy humanizatsii navchalnovykhovnoho protsesu v shkoli ta VNZ: zbirnyk naukovykh prats. № 1 (19)*. Rivne: RVTs MEHU im. akad. S. Demianchuka, S. 169–175.
7. Zhuk H., Khabinets T. (2015). Vplyv zaniat akvafitnessom na fizychnyi stan zhinok druhoho zriloho viku. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, T. 4, S. 31–34.
8. Zahura F., Lesko O.M., Kozibroda L.V. (2010). Vplyv zaniat za systemoiu pilatesa na psykhoemotsiini stany zhinok pershoho periodu zriloho viku. *Pedahohika, psykhologhiia ta medyko-biolohichni osnovy fizychnoho vykhovannia i sportu*, № 8, S. 34–36.
9. Kashuba V., Honcharova N., Tkachova A., Prylutska T. (2019). Osoblyvosti tilobudovy zhinok pershoho zriloho viku, yaki zaimaiutsia akvafitnessom. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, № 1, S. 97–104.
10. Pirohova K.I. (2020). Dyferentsiiovanyi pidkhid do zaniat akvafitnessom z zhinkamy pershoho periodu zriloho viku z riznymy typamy statury. *Molod ta olimpiiskyi rukh: Zbirnyk tez dopovidei XIII Mizhnarodnoi konferentsii molodykh vchenykh, 16 travnia 2020 roku [Elektronnyi resurs]*. K., S. 211-213.
11. Andrieieva O. Hakman A., Kashuba V., Vasylenko M., Patsaliuk K., Koshura A., Istyniuk I. (2020). Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*, № 19, pp. 1308–1314.
12. Bhawani Singh Jadoun. (2018). Review on relationship of somatotype variables with different motor fitness components of athletes. *International Journal of Scientific & Engineering Research*, 9(1), 1977–1984.
13. Drozdovska S., Andrieieva O., Yarmak O., Blagii O. (2020). Personalization of health-promoting fitness programs for young women based on genetic factors. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (1), 331–337.

14. Hakman A., Andrieieva O., Bezverkhnia H., Moskalenko N., Tsybul'ska V., Osadchenko T., Savchuk S., Myrkovalchuk V., Filak Y. (2020). Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol. 20 (1), Art 15, 116–122.

15. Pirogova K., Mikitchik O., Martynyuk O. (2020). The State of Somatic (Physical) Health of Women in the First Period of Maturity. *Polish Journal of Science*, № 27, Vol. 4, P. 31–33.

Matasov Dmytro

APPLICATION OF AQUAFITNESS AND PILATES IN IMPROVING THE FUNCTIONAL STATE OF WOMEN 50–60 YEARS OLD

*Preservation and restoration of health for 50–60 years is one of the urgent problems of our time, which is not only of scientific and practical interest, but also contributes to the solution of economic, social and demographic tasks of society. Women at this age remain active in professional activities, often have an unsatisfactory state of health, which is caused by significant changes in physiological functions, neuroendocrine restructuring and the appearance of signs of age-related diseases. **Purpose** is to determine the role of aquafitness and pilates in improving the functional condition of women aged 50–60. **Research methods.** The work used theoretical research methods: analysis, comparison, induction, deduction, systematization and generalization of scientific and methodical literature. **Results.** The modern fitness industry offers many wellness systems for people of different ages, but the method of doing physical exercises with women 50-60 years old requires a special approach, since women of this age are characterized by a significant decrease in physical quality indicators, the presence of somatic diseases and functional disorders of body systems. However, many scientific studies did not pay attention to the development and substantiation of individual programs of Pilates classes of various goals in combination with aquafitness, which would take into account load parameters depending on the level of physical condition and priority motives of women 50–60 years old. **Conclusions.** The results of the conducted research indicate that women 50–60 years old are characterized by deterioration of the general psychophysical condition and decrease in the movement capabilities of the body, mainly related to the physical qualities of strength and flexibility. These processes are caused, on the one hand, by natural involutinal changes, and on the other, by negative factors of the external environment and insufficient physical activity of women of this age group. The combination of aquafitness and pilates has a powerful health-improving effect for maintaining health and increasing the physical fitness of women aged 50–60.*

Key words: women, preparedness, Pilates, aquafitness, involutive processes.