

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту**

**Вплив занять танцювальним фітнесом на фізичний стан жінок другого
зрілого віку**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:

студентка 2 курсу, 211м групи
Маковійчук Альона Русланівна

Керівник:

доктор педагогічних наук,
доцент Цибанюк О. О.

*До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № _____ від _____ 2024 р.
Зав. кафедрою _____ доц. Наконечний І.Ю.*

Чернівці – 2024

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____Альона МАКОВІЙЧУК

АНОТАЦІЯ

Маковійчук А.Р. Вплив занять танцювальним фітнесом на фізичний стан жінок другого зрілого віку. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича МОН України, Чернівці, 2024.

У кваліфікаційній роботі здійснено дослідження впливу занять танцювальним фітнесом на фізичний стан жінок другого зрілого віку. Окреслено теоретико-методичні основи використання танцювального фітнесу та його вплив на фізичний стан жінок другого зрілого віку, розглянуто фізіологічні та психологічні особливості жінок даної вікової категорії, виокремлено доцільність їх залучення жінок до рекреаційно-оздоровчих занять. Обґрунтовано ефективність танцювальних видів фітнесу на прикладі програми ZUMBA.

Ключові слова: вправи, другий зрілий вік, жінки, пілатес, танці, фітнес, ZUMBA.

ABSTRACT

Makoviichuk A.R. The Impact of Dance Fitness Classes on the Physical Condition of Women in Their Second Mature Age. – Qualifying scientific work as a manuscript.

Qualification work of the second (master's) level of higher education in the specialty 017 «Physical Culture and Sports». – Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University of the Ministry of Education and Science of Ukraine, Chernivtsi, 2024.

The qualification paper investigates the impact of dance fitness classes on the physical condition of women in their second mature age. The theoretical and

methodological foundations of using dance fitness and its influence on the physical state of women in this age category are outlined. The physiological and psychological characteristics of women in this age group are considered, and the appropriateness of engaging them in recreational and health-enhancing activities is highlighted. The effectiveness of dance fitness programs, specifically using ZUMBA, is substantiated.

Keywords: exercises, second mature age, women, Pilates, dance, fitness, ZUMBA.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНОГО ФІТНЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	9
1.1 Фітнес: сутність, види характеристика.....	9
1.2 Фізіологічні та психологічні особливості жінок другого зрілого віку	19
1.3 Доцільність залучення жінок другого періоду зрілого віку до рекреаційно-оздоровчих занять.....	23
1.4 Особливості застосування танцювальних фітнес-програм з жінками другого періоду зрілого віку.....	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	42
2.1 Методи дослідження.....	42
2.2 Організація дослідження.....	51
РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВИДІВ ФІТНЕСУ ІЗ ЖІНКАМИ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ (НА ПРИКЛАДІ ZUMBA).....	56
3.1 Аналіз вподобань та мотивів використання фітнес-тренувань жінками другого періоду зрілого віку.....	56
3.2 Зміст та структура програми ZUMBA для жінок другого зрілого віку.....	60
3.3 Результати дослідження та обговорення результатів.....	65
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76
ДОДАТКИ.....	83

ВСТУП

Актуальність теми. Здоров'я сучасної жінки є одним із ключових факторів, що визначає якість і тривалість її життя. У другому періоді зрілого віку, який припадає на віковий діапазон 45–60 років, у жіночому організмі відбуваються суттєві фізіологічні та психологічні зміни, пов'язані зі зниженням рівня гормонів, уповільненням обмінних процесів та появою супутніх захворювань. Ці зміни часто супроводжуються втратою фізичної активності, погіршенням самопочуття, емоційними розладами та зниженням самооцінки. У таких умовах особливого значення набуває пошук ефективних засобів підтримки здоров'я, серед яких фізична активність, зокрема танцювальний фітнес, виступає важливим елементом, що поєднує оздоровчий, емоційний і рекреаційний аспекти.

Серед сучасних видів фізичної активності танцювальний фітнес має низку унікальних переваг, що роблять його популярним серед жінок різного віку. Програми, як-от Zumba, вирізняються динамічністю, ритмічністю та емоційною насиченістю, які забезпечують не лише поліпшення фізичного стану, а й підвищення рівня задоволення від занять. Такі тренування об'єднують елементи танців і фітнесу, гармонійно впливаючи на всі системи організму, зокрема серцево-судинну, дихальну та опорно-рухову. Особливо важливо, що заняття танцювальним фітнесом сприяють зниженню рівня стресу та розвитку позитивного емоційного настрою, що є вкрай актуальним для жінок другого зрілого віку, які часто стикаються з психоемоційними труднощами через вікові зміни.

Актуальність цього дослідження зумовлена потребою у науковому обґрунтуванні впливу танцювального фітнесу на фізичний та психоемоційний стан жінок другого зрілого віку. Попри зростаючу популярність таких занять, існує недостатня кількість наукових робіт, що аналізують конкретні аспекти впливу Zumba та подібних програм на організм жінок у зазначеному віковому періоді. Додатково дослідження має значення

для практичного застосування в галузях фітнесу, фізичної реабілітації та рекреації, адже воно дає змогу створити ефективні програми занять, що відповідають фізіологічним потребам і можливостям жінок зрілого віку.

Крім того, танцювальний фітнес у форматі групових занять сприяє соціальній взаємодії, що також позитивно впливає на емоційний стан і підвищує мотивацію жінок до регулярних тренувань. У сучасних умовах, коли багато жінок стикаються з браком часу та ресурсу для догляду за своїм здоров'ям, програми танцювального фітнесу можуть стати доступним і привабливим рішенням. Таким чином, дослідження ефективності занять Zumba дозволяє не лише підтвердити їх позитивний вплив на фізичний стан жінок, а й окреслити практичні рекомендації щодо використання цих програм у роботі з жінками другого зрілого віку.

Метою роботи є наукове обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності використання танцювального фітнесу, зокрема програми Zumba, для покращення фізичного стану жінок другого зрілого віку.

Завдання дослідження:

- розкрити сутність, види та характеристики танцювального фітнесу, вивчити фізіологічні та психологічні особливості жінок другого зрілого віку;
- обґрунтувати доцільність залучення жінок другого зрілого віку до танцювальних фітнес-програм, розробити структуру та зміст такої програми на прикладі Zumba;
- дослідити вплив програми на фізичний стан учасниць та їх мотивацію до занять фітнесом.

Об'єкт дослідження. Фізичний стан жінок другого зрілого віку.

Предмет дослідження. Вплив занять танцювальним фітнесом, зокрема Zumba, на фізичний стан жінок другого зрілого віку.

Гіпотеза дослідження. Припускається, що регулярні заняття танцювальним фітнесом за програмою Zumba сприятимуть значному

покращенню фізичного стану, емоційного благополуччя та мотивації жінок другого зрілого віку до активного способу життя.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукової літератури.
- емпіричні: опитування, анкетування, тестування фізичної підготовки, антропометричні вимірювання.
- математичної статистики: обробка отриманих даних для оцінки результатів дослідження.

Розроблена програма Zumba може бути використана у фітнес-клубах, реабілітаційних центрах та рекреаційних закладах для поліпшення фізичного стану жінок другого зрілого віку.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНОГО ФІТНЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.

1.1 Фітнес: сутність, види характеристика.

Фітнес – це система фізичних вправ та активностей, яка спрямована на підтримку та покращення загального стану здоров'я та фізичної підготовки людини. Головною метою фітнесу є покращення функціонування всіх систем організму, підвищення витривалості, сили, гнучкості, а також координації рухів.

Фітнес як напрямок сучасної фізичної культури дуже різноманітний і включає в себе кілька основних видів. (Див. Таб. 1.1.)

Таблиця 1.1.

Види фітнесу [53, с. 383]

Вид фітнесу	Основна мета	Типові вправи	Переваги
Кардіофітнес	Зміцнення серцево-судинної системи, підвищення витривалості	Біг, їзда на велосипеді, плавання, аеробіка, танці	Схуднення, покращення здоров'я серця, підвищення енергії
Силовий фітнес	Розвиток м'язової сили і витривалості	Підйом ваг, вправи з обтяженнями, віджимання, присідання	Збільшення м'язової маси, підвищення сили, поліпшення обміну речовин
Гнучкість та баланс	Підвищення гнучкості, поліпшення координації рухів	Йога, пілатес, стретчинг, тай-чі	Зменшення ризику травм, поліпшення постави, зниження стресу
Функціональний фітнес	Поліпшення координації рухів, підготовка до повсякденних фізичних навантажень	Вправи з власною вагою, використання різноманітного інвентарю	Підвищення функціональності тіла, поліпшення спортивних результатів
Танцювальний фітнес	Поєднання фізичної активності та танцю	Zumba, hip-hop, латина, східні танці	Схуднення, покращення координації, підняття настрою

Окрім фізичних аспектів, фітнес відіграє важливу роль у підтримці психологічної рівноваги, оскільки регулярні заняття сприяють зниженню стресу, покращенню настрою та підвищенню емоційної стабільності.

Кардіофітнес – це комплекс вправ, які мають на меті покращення роботи серцево-судинної системи. Основна мета таких тренувань – зміцнити серце, підвищити його ефективність, поліпшити кровообіг і насичення організму киснем. Вправи цього типу допомагають підвищити загальну витривалість, спалюють значну кількість калорій і є важливими для підтримки здорового рівня маси тіла. Важливим аспектом кардіофітнесу є також зміцнення дихальної системи, що забезпечує організм необхідною кількістю кисню під час інтенсивних фізичних навантажень [48, с.151].

Одним з найпоширеніших видів кардіотренувань є біг. Це простий і доступний спосіб тренування, який ефективно підвищує витривалість, допомагає спалювати калорії та зміцнює серцевий м'яз. Під час бігу збільшується частота серцевих скорочень, що змушує серце працювати інтенсивніше, покращуючи циркуляцію крові і транспортування кисню до всіх тканин організму.

Їзда на велосипеді – ще один популярний варіант кардіотренувань. Вона забезпечує низький рівень впливу на суглоби, тому підходить для людей, які хочуть уникнути зайвого навантаження на ноги або мають проблеми із суглобами. Це чудовий спосіб зміцнити м'язи ніг, покращити роботу серця та збільшити витривалість без надмірного навантаження на опорно-руховий апарат.

Плавання вважається одним із найуніверсальніших кардіотренувань. Воно поєднує роботу всіх м'язових груп, розвиває серцево-судинну та дихальну системи. Перевагою плавання є мінімальний ризик травм через м'який вплив води на суглоби та м'язи, що робить його ідеальним для людей з обмеженими фізичними можливостями або тих, хто проходить реабілітацію.

Ще один ефективний спосіб займатися кардіофітнесом – аеробіка. Це динамічні тренування під музику, які поєднують різні рухи з високою

інтенсивністю. Аеробіка допомагає підвищити частоту серцевих скорочень, зміцнити серцевий м'яз, поліпшити координацію і рухливість. Це також чудовий спосіб зробити тренування веселішими і більш різноманітними [6, с.76-81].

Кардіофітнес має значні переваги для здоров'я. Регулярні заняття знижують ризик розвитку серцево-судинних захворювань, таких як атеросклероз, інфаркт або інсульт. Тренування сприяють зниженню рівня холестерину, стабілізації артеріального тиску та контролю рівня цукру в крові. Окрім цього, кардіотренування стимулюють вироблення ендорфінів, які покращують настрій, знижують рівень стресу і допомагають боротися з депресією [53, с.383].

Кардіофітнес є важливою частиною здорового способу життя, що не лише покращує фізичну форму, але й зміцнює серцево-судинну систему, підтримує психоемоційний баланс і сприяє довголіттю.

Силовий фітнес – це система вправ, спрямована на розвиток м'язової сили, витривалості та загальної фізичної форми. Основне завдання цих тренувань полягає у зміцненні м'язів і підвищенні їхньої працездатності. Це досягається через виконання вправ з різними видами опору, такими як вага власного тіла, гантелі, штанги або тренажери [38, с.92-99].

Основні переваги силового фітнесу включають збільшення м'язової маси, поліпшення м'язового тону та зміцнення опорно-рухового апарату. Під час силових тренувань м'язи отримують навантаження, що стимулює їх зростання і робить сильнішими. Цей процес також сприяє підвищенню витривалості, що дозволяє м'язам працювати довше без втоми.

Силовий фітнес також має важливий вплив на здоров'я кісток і суглобів. Регулярні тренування допомагають зміцнити кістки, оскільки фізичне навантаження стимулює утворення нової кісткової тканини. Це особливо важливо для профілактики остеопорозу та інших захворювань, пов'язаних із кістковою системою. Вправи також сприяють стабільності суглобів і зміцнюють зв'язки, що знижує ризик травм.

Види силових тренувань:

1. Вправи з власною вагою.

Виконання вправ з власною вагою є одним із найпростіших і доступних способів зміцнення м'язів, оскільки не потребує спеціального обладнання або відвідування тренажерного залу. Цей тип тренувань підходить для будь-якого рівня фізичної підготовки і може бути адаптований під індивідуальні потреби кожного. Основні вправи з власною вагою, такі як віджимання, присідання, випади та планка, активно задіюють різні групи м'язів, що дозволяє комплексно опрацювати тіло і покращити загальну фізичну форму [25, с. 280-285].

Віджимання – одна з найефективніших вправ для верхньої частини тіла. Вона зміцнює м'язи грудей, плечей, рук та кору. Регулярне виконання віджимань також допомагає покращити витривалість і координацію. Існують різні варіанти віджимань: від класичних до полегшених, коли коліна знаходяться на підлозі, що дозволяє адаптувати вправу під свій рівень підготовки.

Присідання є основною вправою для тренування ніг та сідниць. Ця вправа задіює квадрицепси, сідничні м'язи та підколінні сухожилля, допомагаючи покращити силу і стійкість нижньої частини тіла. Крім того, присідання позитивно впливають на стабільність колін і стегон, що особливо важливо для жінок у зрілому віці, коли зростає ризик розвитку проблем з суглобами.

Випади – ще одна чудова вправа для тренування ніг і сідниць, яка також допомагає розвинути баланс і координацію. Випади можна виконувати як вперед, так і назад, що дозволяє варіювати навантаження на м'язи. Вони допомагають зміцнити м'язи ніг, покращити гнучкість і стабільність суглобів, а також сприяють розвитку витривалості.

Планка – універсальна вправа для зміцнення м'язів кору. Вона задіює м'язи живота, спини, плечей та ніг, дозволяючи комплексно тренувати все тіло. Планка також покращує баланс і стабільність, що важливо для

підтримки правильної постави та зменшення ризику травм. Різні варіації планки, такі як бічна або динамічна планка, допомагають урізноманітнити тренування і роблять його більш ефективним [52, с.215].

Вправи з власною вагою є ідеальним вибором для тих, хто шукає простий, але ефективний спосіб підтримки фізичної активності. Вони не тільки сприяють зміцненню м'язів, але й покращують координацію, витривалість і гнучкість. Оскільки ці вправи не потребують спеціального обладнання, їх можна виконувати практично в будь-якому місці – вдома, в парку або на відпочинку.

2. Вправи з гантелями.

Вправи з використанням гантелей дозволяють варіювати навантаження та зміцнювати окремі м'язові групи, такі як руки, плечі, спина та ноги. Це ефективний спосіб збільшити м'язову силу й витривалість.

3. Тренування на тренажерах.

Тренажери дозволяють точно контролювати навантаження на певні м'язи та знижують ризик неправильного виконання вправ, що робить їх ідеальними для новачків або людей, які потребують більш контрольованих умов для тренування.

4. Вправи зі штангою.

Це більш інтенсивний вид силових тренувань, що передбачає роботу з великою вагою. Вправи, такі як присідання зі штангою, станові тяги або жим штанги, ефективно розвивають силу та витривалість великих м'язових груп.

Силовий фітнес також має значний вплив на базовий метаболізм. Оскільки м'язова маса споживає більше енергії навіть у стані спокою, її збільшення сприяє пришвидшенню метаболічних процесів. Це допомагає не тільки покращити фізичну форму, але й контролювати вагу.

Таким чином, силовий фітнес є важливим елементом у підтримці здорового способу життя. Він не лише зміцнює м'язи та покращує фізичну витривалість, але й сприяє загальному здоров'ю, зміцненню кісток, суглобів і

метаболізму, що робить його незамінним компонентом у будь-якій програмі фізичних тренувань.

Фітнес для розвитку гнучкості та балансу – це комплекс фізичних вправ, спрямованих на покращення еластичності м'язів і рухливості суглобів, а також на зміцнення м'язів, що відповідають за підтримання рівноваги. Основною метою таких тренувань є підвищення здатності тіла виконувати рухи з великою амплітудою, покращення координації та загальної стабільності тіла. Вправи на гнучкість і баланс не лише допомагають зробити тіло більш рухливим, але й знижують ризик травм, підтримують здоров'я суглобів і сприяють підвищенню фізичної працездатності [53, с.383].

Одним з найпопулярніших видів тренувань для покращення гнучкості є йога. Ця система вправ, яка поєднує розтяжку, дихальні техніки та медитацію, розвиває гнучкість, зміцнює м'язи та сприяє покращенню балансу. Пози йоги (асани) допомагають розтягувати і зміцнювати різні частини тіла, включаючи хребет, таз та кінцівки, що робить тіло більш рухливим і гармонійно збалансованим.

Ще одним ефективним способом розвитку гнучкості є стретчинг. Це комплекс вправ, який фокусується на розтягуванні м'язів для покращення їхньої еластичності. Стретчинг може бути статичним (коли певне положення утримується протягом деякого часу) або динамічним (коли розтяжка поєднується з рухами). Регулярні вправи зі стретчингу допомагають зняти напругу в м'язах, покращити кровообіг і підвищити гнучкість суглобів, що важливо для зменшення ризику травм [48, с.151].

Пілатес – це ще один метод тренувань, спрямований на розвиток гнучкості та балансу, при цьому основна увага приділяється зміцненню центральної частини тіла (м'язів живота, спини та тазу). Цей вид фітнесу поєднує повільні контрольовані рухи з диханням, що допомагає покращити рухливість суглобів, тонізувати м'язи та розвивати рівновагу [23, с. 100-108].

Окрім того, вправи на розвиток балансу допомагають зміцнити м'язи-стабілізатори, які підтримують тіло під час руху. Виконання вправ на

нестабільних поверхнях (наприклад, на балансувальних платформах або м'ячах) сприяє розвитку координації та здатності тіла утримувати рівновагу в різних положеннях. Це не лише покращує фізичну форму, але й підвищує функціональність тіла у повсякденному житті.

Тренування для розвитку гнучкості та балансу мають багато переваг. По-перше, вони допомагають підвищити рухливість суглобів і збільшити амплітуду рухів, що полегшує виконання складних фізичних завдань. По-друге, такі тренування зменшують ризик травм, оскільки еластичні м'язи та суглоби краще адаптуються до несподіваних навантажень. По-третє, розвиток гнучкості та балансу сприяє покращенню постави, що позитивно впливає на здоров'я хребта і зменшує ризик болю у спині [21, с.130].

Фітнес для розвитку гнучкості та балансу є важливою складовою загальної фізичної підготовки. Він допомагає покращити рухливість тіла, підвищити його стійкість до травм і підтримувати загальний фізичний тонус, що робить ці тренування корисними для людей будь-якого віку та рівня підготовки.

Функціональний фітнес – це підхід до тренувань, що акцентує увагу на виконанні вправ, які імітують природні рухи, що ми робимо щодня. Основна мета цього виду фітнесу полягає в підготовці організму до різноманітних фізичних навантажень, які виникають у повсякденному житті. Заняття функціональним фітнесом сприяють покращенню координації, рівноваги та гнучкості, що робить тіло більш ефективним у виконанні щоденних завдань [7, с. 80-86].

Функціональний фітнес передбачає виконання вправ, які задіюють декілька м'язових груп одночасно, що забезпечує комплексний підхід до фізичної підготовки. Наприклад, вправи на присідання, підйоми, випади та тяги імітують ті рухи, які людина робить у звичайному житті, такі як підйом важких предметів, пересування по сходах або прості нахили. Цей вид тренувань покращує не тільки фізичну силу, але й витривалість, що є надзвичайно важливим для загального здоров'я.

Однією з ключових переваг функціонального фітнесу є покращення координації та балансу. Багато вправ виконуються на нестабільних поверхнях або з використанням власної ваги, що допомагає розвивати стабільність та контроль над рухами. Це, в свою чергу, знижує ризик падінь та травм, особливо у людей старшого віку.

Крім того, функціональний фітнес сприяє розвитку гнучкості і рухливості суглобів. Регулярне виконання вправ покращує діапазон рухів, що робить тіло більш гнучким і підготовленим до несподіваних фізичних навантажень. Це також допомагає зменшити ймовірність отримання травм під час виконання звичайних повсякденних дій.

Функціональний фітнес також зміцнює м'язи-стабілізатори, які підтримують правильне положення тіла під час руху. Зміцнюючи ці м'язи, людина може покращити свою фізичну форму, підвищити витривалість і стійкість до стресу. Вправи на стабільність допомагають тренувати м'язи кора, що позитивно впливає на загальну поставу та покращує фізичну працездатність.

Серед вправ, які часто використовуються у функціональному фітнесі, можна виділити:

- Присідання, які імітують рухи, пов'язані із сидінням та підйомом.
- Випади, що допомагають зміцнити ноги та покращити баланс.
- Тяги з нахилом, які імітують підйом вантажів, зміцнюючи м'язи спини і нижньої частини тіла.
- Планка, яка розвиває м'язи кора та підтримує правильну поставу.

Функціональний фітнес часто використовує різноманітне обладнання, таке як медичні м'ячі, гирі та еспандери. Це додає різноманітності до тренувань і дозволяє залучати ще більше м'язів для досягнення кращих результатів.

Завдяки своїй доступності та ефективності, функціональний фітнес став популярним серед людей різного віку та рівня підготовки. Це не лише спосіб покращити фізичну форму, але й підготувати тіло до повсякденних

навантажень, що робить його сильнішим, гнучкішим і витривалішим. Таким чином, функціональний фітнес є важливою складовою сучасного здорового способу життя.

Танцювальний фітнес – це один з найпривабливіших і найпопулярніших видів фізичної активності, що поєднує елементи танцю та аеробіки. Це захоплююче заняття стало улюбленим серед багатьох людей, оскільки воно не лише допомагає поліпшити фізичну форму, але й приносить радість та емоційне задоволення [22, с.148-151].

Основною характеристикою танцювального фітнесу є його динамічність. Заняття часто супроводжуються енергійною музикою, що створює атмосферу позитиву і підвищує настрій. Залежно від стилю танцю, заняття можуть бути різноманітними – від запальних латинських ритмів до сучасних хіп-хоп чи стилей танцювальної аеробіки. Кожен стиль має свої особливості, але всі вони мають спільну мету – підтримувати рухливість тіла та покращувати фізичну форму.

Танцювальні тренування мають безліч переваг для фізичного стану.

Перш за все, вони сприяють зміцненню м'язів усіх груп, особливо нижньої частини тіла. Виконуючи різноманітні рухи, учасники задіюють ноги, стегна, живіт та верхню частину тіла. Це допомагає не лише поліпшити м'язовий тонус, але й розвивати витривалість. Заняття танцювальним фітнесом також активізують обмін речовин, що сприяє спалюванню калорій і зниженню ваги.

Не менш важливим є позитивний вплив танцювального фітнесу на психоемоційний стан. Під час занять відбувається емоційна розрядка, адже танець дозволяє виразити свої почуття та переживання. Музика, рухи та атмосфера сприяють зниженню рівня стресу, покращують настрій та підвищують самооцінку. Заняття танцями можуть стати своєрідним емоційним терапевтичним засобом, адже вони допомагають відволіктися від повсякденних турбот і переживань [25, с. 280-285].

Танцювальний фітнес також сприяє розвитку координації та гнучкості. Виконуючи різноманітні рухи, учасники покращують свої моторні навички,

що має позитивний вплив на повсякденне життя. Вправи на баланс і ритм допомагають стати більш впевненими у своїх рухах, що може бути корисно в різних сферах життя.

Заняття танцювальним фітнесом доступні для людей різного віку та рівня підготовки. Вони можуть проводитися в групах або індивідуально, що робить їх гнучкими і зручними для різних графіків. Участь у групових заняттях також сприяє розвитку соціальних зв'язків, адже це можливість зустріти нових людей і поділитися позитивними емоціями.

Отже, танцювальний фітнес – це не лише спосіб поліпшити фізичну форму, але й чудовий метод підтримки психоемоційного благополуччя. Це заняття, яке дарує енергію, радість і задоволення, роблячи шлях до здорового способу життя більш цікавим та приємним.

Особливо важливим танцювальний фітнес є для жінок другого зрілого віку (45–60 років). У цьому віці багато жінок стикаються з фізіологічними змінами, такими як зниження рівня активності, гормональні перебудови, зменшення м'язової маси та гнучкості. Регулярні заняття танцювальним фітнесом допомагають боротися з цими змінами, підтримуючи фізичне здоров'я та підвищуючи емоційний стан. Окрім того, соціальна взаємодія під час групових тренувань створює позитивну атмосферу, що сприяє загальному поліпшенню якості життя [7, с. 80-86].

Танцювальний фітнес є не тільки ефективним засобом фізичного розвитку, але й важливим елементом психоемоційного благополуччя, що робить його особливо актуальним для жінок другого зрілого віку.

Фітнес – це багатогранний концепт, що охоплює різні аспекти фізичної активності, спрямовані на покращення загального фізичного стану, здоров'я та якості життя. Він включає кілька видів тренувань, кожен із яких має свої характеристики і переваги.

Кардіофітнес, наприклад, фокусується на зміцненні серцево-судинної системи та витривалості, використовуючи такі види активності, як біг, плавання та аеробіка. Силовий фітнес, в свою чергу, зосереджується на

зміцненні м'язів та підвищенні їхньої витривалості, застосовуючи вагу тіла, гантелі, штанги та тренажери.

Іншим важливим аспектом є фітнес для розвитку гнучкості та балансу, який включає практики, як йога і пілатес, що покращують еластичність м'язів і рухливість суглобів. Функціональний фітнес імітує повсякденні рухи, що сприяє розвитку координації, рівноваги та загальної фізичної підготовленості.

Не менш популярним є танцювальний фітнес, який поєднує елементи танцю та аеробіки, допомагаючи не лише поліпшити фізичну форму, але й підвищити настрій і знизити рівень стресу.

Отже, фітнес є важливим елементом сучасного способу життя, оскільки сприяє фізичному, психоемоційному та соціальному благополуччю, роблячи його значущим для людей різного віку та рівня підготовки.

1.2 Фізіологічні та психологічні особливості жінок другого зрілого віку

Фізіологічні та психологічні особливості жінок другого зрілого віку, який зазвичай охоплює період від 45 до 60 років, є важливими аспектами, що впливають на їхнє здоров'я, фізичну активність і загальний спосіб життя. (Див. Таб. 1.2.)

У другому зрілому віці жінки стикаються з істотними гормональними змінами, головним чином через настання менопаузи. Цей процес, що зазвичай відбувається в віці від 45 до 55 років, призводить до зниження рівня естрогену – ключового гормону, який впливає на безліч фізіологічних функцій в організмі. Це гормональне зрушення супроводжується різноманітними симптомами, такими як припливи, нічна пітливість, емоційні коливання, а також підвищена втомлюваність і зміни в настрої.

Припливи, які характеризуються раптовим відчуттям жару, можуть бути досить неприємними та заважати повсякденному життю.

Таблиця 1.2.

**Фізіологічні та психологічні особливості жінок другого зрілого віку
(45-60 років) [22, с.148-151]**

Аспект	Фізіологічні зміни	Психологічні зміни
Гормональний фон	Зниження рівня естрогену, менопауза	Можливі коливання настрою, депресія, тривожність
Метаболізм	Зниження базального метаболізму	Потреба в корекції харчування та фізичної активності
Склад тіла	Збільшення жирової маси, зменшення м'язової маси	Можливі комплекси щодо зовнішності
Кістки та суглоби	Зниження щільності кісток, остеопороз, артрит	Складність у фізичній активності
Самоусвідомлення	Криза середнього віку, переосмислення життя	Почуття тривоги, невпевненості
Соціальне життя	Зміни в соціальних ролях (діти виїжджають з дому, зміна кар'єри)	Можливі труднощі з адаптацією
Саморозвиток	Відкритість до нових знань та досвіду	Бажання реалізувати себе в нових сферах

Вони часто супроводжуються пульсацією в обличчі та шиї, що може викликати дискомфорт. Емоційні коливання, викликані змінами в гормональному фоні, можуть проявлятися у вигляді тривожності, депресії або дратівливості.

Крім того, у цей період спостерігається зниження базального метаболізму, що означає, що організм витрачає менше калорій у стані спокою. Це може призвести до набору ваги, якщо не внести корективи в харчування і фізичну активність. Внаслідок цього жінкам важливо звернути увагу на свій раціон, включаючи в нього більше овочів, фруктів, білків і здорових жирів, а також зменшуючи споживання цукру і насичених жирів.

Фізична активність також відіграє ключову роль у підтримці здорової ваги та загального стану здоров'я. Регулярні тренування, включаючи кардіо- та силові вправи, допомагають покращити обмін речовин, зміцнити м'язи, знизити ризик розвитку серцево-судинних захворювань і остеопорозу, а також сприяють поліпшенню психоемоційного стану. Таким чином, корекція харчування та активний спосіб життя стають важливими складовими підтримки здоров'я жінок у другому зрілому віці [24, с. 90-94].

У другому зрілому віці жінки часто стикаються зі значними змінами в складі тіла, які можуть мати серйозні наслідки для їхнього здоров'я. Однією з основних тенденцій є збільшення жирової маси при зменшенні м'язової. Це може бути пов'язано з гормональними змінами, що відбуваються в організмі під час менопаузи, а також зі зниженням рівня фізичної активності. Збільшення жирової маси, особливо в області живота, підвищує ризик розвитку різних захворювань, зокрема серцево-судинних хвороб, діабету 2 типу та деяких форм раку.

Крім того, з віком спостерігається зниження щільності кісток, що робить їх більш вразливими до переломів і травм. Остеопороз – це захворювання, яке характеризується зменшенням маси і міцності кісткової тканини, що призводить до підвищеної ймовірності переломів, особливо в області стегон, зап'ясть і хребта. Жінки мають вищий ризик розвитку остеопорозу через зниження рівня естрогену під час менопаузи, оскільки цей гормон відіграє важливу роль у підтриманні здоров'я кісток.

Також у цей період можуть виникати проблеми зі суглобами, зокрема остеоартрит – захворювання, яке супроводжується запаленням і болем у суглобах. Зниження м'язової маси та сили робить жінок більш вразливими до травм і ускладнює виконання фізичних вправ, що ще більше погіршує їхнє загальне фізичне стан.

Усі ці зміни вимагають особливої уваги до способу життя. Регулярна фізична активність, зокрема силові тренування, допомагають підтримувати м'язову масу та зміцнити кістки, що знижує ризик остеопорозу і покращує загальну фізичну витривалість. Збалансоване харчування, багате на кальцій і вітамін D, також є важливим аспектом підтримки здоров'я кісток і суглобів. Таким чином, усвідомлене ставлення до фізичної активності та харчування може суттєво поліпшити якість життя жінок у цьому віці.

У другому зрілому віці психологічні зміни відіграють значну роль у житті жінок, часто супроводжуючи їхній фізичний стан. Один з найбільш помітних аспектів – це криза середнього віку, яка може викликати глибокі

роздуми про минуле, теперішнє і майбутнє. У цей період жінки часто переосмислюють свої цінності, цілі і досягнення, що може спричинити відчуття тривоги, невпевненості або навіть депресії. Це переживання не є унікальним і, хоча може викликати дискомфорт, воно також відкриває можливості для особистісного зростання і переосмислення життєвих пріоритетів [1, с. 115-123].

Водночас, багато жінок у цьому віці демонструють зростаючу емоційну зрілість, здатність краще справлятися зі стресом і більшу стійкість до життєвих труднощів. Вони часто знаходять нові способи підтримки свого психоемоційного стану, такі як медитація, йога або терапевтичні практики, що сприяє їхньому загальному благополуччю.

Соціальні зміни, що відбуваються в житті жінок у другому зрілому віці, також можуть значно вплинути на їхній психологічний стан. Наприклад, вихід дітей з дому, що часто називають «порожнім гніздом», може викликати відчуття самотності або втрати, але водночас відкриває нові можливості для розвитку особистості та встановлення нових соціальних зв'язків. Зміна кар'єри або вихід на пенсію можуть також супроводжуватися змішаними емоціями – від радості за новий етап життя до страху перед невідомістю.

Усі ці зміни вимагають від жінок адаптації до нових обставин і пошуку способів покращення свого емоційного стану. Підтримка з боку родини, друзів та професіоналів у галузі психічного здоров'я може суттєво полегшити цей період. Слідуючи за змінами в своєму житті, жінки можуть знайти нові шляхи самовираження та розвитку, що допоможе їм створити більш повноцінне і задовільне життя.

Незважаючи на численні виклики, з якими стикаються жінки в другому зрілому віці, цей період часто стає часом відкриття нових можливостей для особистісного та професійного розвитку. Багато жінок починають шукати нові хобі, які не лише відволікають від щоденних турбот, але й дозволяють їм висловити свою креативність. Це можуть бути заняття живописом,

виготовленням прикрас, кулінарією або навіть рукоділлям, які приносять задоволення і можливість самовираження.

Другий зрілий вік стає не лише періодом викликів, але й можливостей. Відкритість до нового, прагнення до саморозвитку та активна участь у житті дозволяють жінкам знайти нові джерела радості, задоволення і реалізації, що робить цей етап життя багатим на позитивні емоції та значущі переживання.

Таким чином, фізіологічні та психологічні особливості жінок другого зрілого віку вимагають комплексного підходу до їхнього здоров'я та благополуччя. Регулярна фізична активність, збалансоване харчування та підтримка соціальних зв'язків і емоційного здоров'я можуть суттєво поліпшити якість життя жінок у цьому віці.

1.3 Доцільність залучення жінок другого періоду зрілого віку до рекреаційно-оздоровчих занять

Залучення жінок другого періоду зрілого віку до рекреаційно-оздоровчих занять є надзвичайно важливим аспектом їхнього фізичного, психологічного та соціального благополуччя. Цей період життя характеризується різноманітними змінами, включаючи гормональні коливання, зниження фізичної активності, а також психологічні виклики, пов'язані з кризою середнього віку. Рекреаційно-оздоровчі заняття можуть суттєво позитивно вплинути на якість життя жінок, сприяючи їхньому здоров'ю та загальному розвитку. (Див. Таб. 1.3.)

Регулярні рекреаційно-оздоровчі заняття відіграють ключову роль у підтримці здоров'я жінок у другому періоді зрілого віку. Вони допомагають не лише покращити фізичну форму, але й сприяють загальному зміцненню організму.

Таблиця 1.3.

**Доцільність залучення жінок другого періоду зрілого віку до
рекреаційно-оздоровчих занять [7, с. 80-86]**

Аспект	Переваги занять	Обґрунтування
Фізичне здоров'я	Зміцнення серцево-судинної системи: зниження ризику серцево-судинних захворювань. Підвищення м'язової сили та витривалості: покращення рухливості, зменшення болю в суглобах. Збереження здорової ваги: регуляція обміну речовин, спалювання калорій. Зміцнення кісткової тканини: профілактика остеопорозу.	Регулярні фізичні навантаження є найефективнішим способом підтримки фізичного здоров'я у будь-якому віці.
Психічне здоров'я	Зниження стресу і тривоги: вироблення ендорфінів – гормонів щастя. Покращення настрою: підвищення самооцінки, впевненості в собі. Зменшення симптомів депресії: регулярні фізичні активності мають антидепресивну дію. Покращення якості сну: фізична активність вдень сприяє кращому відпочинку вночі.	Фізичні вправи мають потужний вплив на наш мозок, покращуючи когнітивні функції та емоційний стан.
Соціальне здоров'я	Розширення кола спілкування: знайомство з новими людьми, участь у групових заняттях. Покращення соціальних навичок: розвиток комунікативних навичок, співпраці.	Соціальна активність є важливою складовою здорового способу життя, вона допомагає подолати відчуття самотності та ізоляції.
Загальне самопочуття	Підвищення енергії та життєвого тону: відчуття бадьорості і сили. Покращення якості життя: можливість насолоджуватися життям в повній мірі.	Регулярні фізичні активності дають відчуття повноти життя та задоволення від досягнутих результатів.

Заняття фізичною активністю дозволяють жінкам підвищити свою витривалість. Це означає, що вони можуть легше виконувати повсякденні завдання, такі як піднімання важких предметів або тривале перебування на ногах. Вправи, які включають кардіонавантаження, такі як біг, плавання або аеробіка, стимулюють роботу серцево-судинної системи, що веде до поліпшення кровообігу і загального функціонування серця. Поступове збільшення інтенсивності тренувань дозволяє жінкам адаптуватися до зростаючих фізичних навантажень, що допомагає зберігати активність у повсякденному житті.

Зміцнення м'язів і кісток є ще одним важливим аспектом рекреаційно-оздоровчих занять. Силові тренування, які включають використання власної ваги тіла, гантелей або тренажерів, сприяють збільшенню м'язової маси і покращенню тонуусу м'язів. Це, в свою чергу, допомагає зміцнити кістки, що є критично важливим для жінок у період після менопаузи, коли ризик розвитку остеопорозу значно зростає. Збільшення щільності кісток допомагає запобігти переломам і травмам, що може мати серйозні наслідки для здоров'я [48, с. 151].

Крім того, фізична активність також сприяє контролю ваги, що є особливо важливим у зв'язку зі зниженням базального метаболізму в цей період. З віком організм зазвичай спалює менше калорій у спокої, що може призводити до набору ваги, якщо не внести корективи у фізичну активність та харчування. Регулярні тренування допомагають активізувати обмін речовин і покращити енергетичний баланс, що дозволяє жінкам підтримувати здорову вагу та запобігати пов'язаним з цим проблемам зі здоров'ям, такими як ожиріння, серцево-судинні захворювання та діабет.

Рекреаційно-оздоровчі заняття є незамінним інструментом у підтримці фізичного здоров'я жінок у другому періоді зрілого віку. Вони допомагають підвищити якість життя, зменшити ризик захворювань і забезпечити активну участь у повсякденному житті.

Рекреаційно-оздоровчі заняття відіграють важливу роль у покращенні психологічного стану жінок, особливо в другому періоді зрілого віку. Фізична активність має потужний вплив на емоційний фон і загальне самопочуття завдяки вивільненню ендорфінів – природних «гормонів щастя». Ці хімічні сполуки, які виробляються в мозку під час фізичних вправ, сприяють покращенню настрою, підвищенню рівня енергії та зниженню відчуття тривоги [26, с. 142-144].

Особливо важливо, що ендорфіни допомагають зменшити рівень стресу, який може накопичуватися у жінок через різноманітні життєві зміни. У другому зрілому віці жінки часто переживають значні емоційні коливання,

пов'язані з гормональними змінами, переосмисленням життєвих цілей і адаптацією до нових соціальних ролей. Регулярна фізична активність дозволяє їм знайти спосіб розслабитися, зняти психологічну напругу та справитися зі стресом.

Заняття такими активностями, як йога, пілатес або танцювальний фітнес, забезпечують не лише фізичне, а й емоційне збагачення. Йога, зокрема, поєднує в собі фізичні вправи з елементами медитації, що сприяє розвитку усвідомленості та концентрації. Цей процес допомагає жінкам навчитися керувати своїми емоціями, покращує здатність зосереджуватися на завданнях та знижує рівень тривожності.

Танцювальний фітнес, у свою чергу, поєднує в собі рух та музику, що не лише покращує фізичну форму, але й приносить задоволення та радість. Танцюючи, жінки відчують себе вільними, отримують можливість самовираження та соціальної взаємодії, що також позитивно впливає на їхній емоційний стан. Спільні заняття у групах створюють атмосферу підтримки та взаємодопомоги, що дозволяє жінкам відчути себе частиною спільноти.

Отже, рекреаційно-оздоровчі заняття є потужним засобом для покращення психологічного стану жінок другого періоду зрілого віку. Вони не лише зменшують стрес та тривогу, а й допомагають розвивати позитивне ставлення до життя, зміцнюють впевненість у собі і сприяють загальному благополуччю.

Участь жінок у рекреаційно-оздоровчих заняттях також відіграє важливу роль у їхній соціальній інтеграції, особливо в другому періоді зрілого віку. Цей етап життя часто супроводжується значними змінами, такими як вихід дітей з дому, завершення кар'єри або зміна життєвих обставин. У таких умовах жінки можуть відчувати певну ізоляцію або самотність, тому активна участь у спільних заняттях стає важливим інструментом для підтримки соціальних зв'язків.

Заняття в групах, такі як фітнес, йога, танці або спортивні команди, відкривають жінкам можливості для регулярного спілкування з іншими

учасницями, які поділяють схожі інтереси та переживання. Це не лише сприяє розвитку фізичної активності, але й створює потужний соціальний аспект, важливий для емоційного благополуччя.

Під час спільних занять жінки мають змогу обмінюватися досвідом, ділитися порадами і підтримувати одна одну. Така взаємодія допомагає знизити відчуття ізоляції, яке може виникати у жінок цього віку через різноманітні життєві зміни – вихід дітей з дому, зміна кар'єри чи завершення активної професійної діяльності. Спільні тренування створюють атмосферу довіри і відкритості, де кожна учасниця може відчути себе прийнятою і зрозумілою [29, с. 82-86].

Крім того, регулярні зустрічі з однодумцями сприяють формуванню нових дружніх стосунків. Жінки мають можливість познайомитися з іншими учасницями, спілкуватися поза межами занять і навіть встановлювати довготривалі дружні зв'язки. Такі стосунки можуть значно підвищити їхнє психологічне благополуччя, оскільки підтримка з боку друзів допомагає справлятися зі стресами та викликами повсякденного життя.

Спільна діяльність також може підвищити мотивацію для занять фізичною активністю. Коли жінки займаються разом, вони часто підбадьорюють одна одну, що сприяє досягненню спільних цілей. Це відчуття командного духу та взаємодопомоги робить тренування більш приємними і ефективними.

Заняття в групах не лише сприяють фізичному розвитку, але й відіграють важливу роль у створенні соціальної підтримки і дружніх зв'язків. Це робить їх важливим елементом загального благополуччя жінок, допомагаючи їм почуватися більш впевненими і задоволеними у своєму житті.

Крім того, участь у групових заняттях може спонукати жінок до активнішої участі в суспільному житті. Це може проявлятися в участі у спільних заходах, волонтерських програмах чи організації різноманітних заходів для спільноти. Така активність допомагає жінкам відчувати себе

значущими і корисними, адже вони роблять внесок у розвиток своєї громади та підтримують інших.

Спільні заняття також сприяють розвитку комунікаційних навичок і впевненості у собі. Жінки отримують можливість обмінюватися досвідом, ділитися думками та отримувати нові ідеї. Це допомагає їм не лише в особистісному зростанні, а й у формуванні нових життєвих цілей та прагнень.

Рекреаційно-оздоровчі заняття є важливим елементом соціальної інтеграції жінок у другому періоді зрілого віку. Вони не лише сприяють формуванню нових соціальних зв'язків, але й допомагають підтримувати активне, наповнене змістом життя, що, в свою чергу, позитивно впливає на їхнє емоційне благополуччя та загальний стан.

Залучення жінок другого періоду зрілого віку до рекреаційно-оздоровчих занять не лише покращує їхнє фізичне та психологічне здоров'я, але й відкриває нові горизонти для особистісного розвитку та соціальної інтеграції. Це робить їхнє життя більш якісним і значущим, допомагаючи впоратися з викликами, пов'язаними з цим етапом життя. Рекреаційно-оздоровчі програми стають важливим елементом у забезпеченні активного і здорового способу життя жінок, що, безсумнівно, сприяє їхньому благополуччю та щастю [1, с. 115-123].

1.4 Особливості застосування танцювальних фітнес-програм з жінками другого періоду зрілого віку

Танцювальні фітнес-програми вважаються одним із найефективніших способів фізичної активності для жінок другого періоду зрілого віку. Цей вид активності не лише приносить радість і задоволення, але й має численні переваги для фізичного, емоційного та соціального благополуччя. Проте застосування таких програм вимагає врахування певних особливостей, щоб

максимально задовольнити потреби та можливості жінок у цій віковій категорії. (Див. Рис.1.1.)

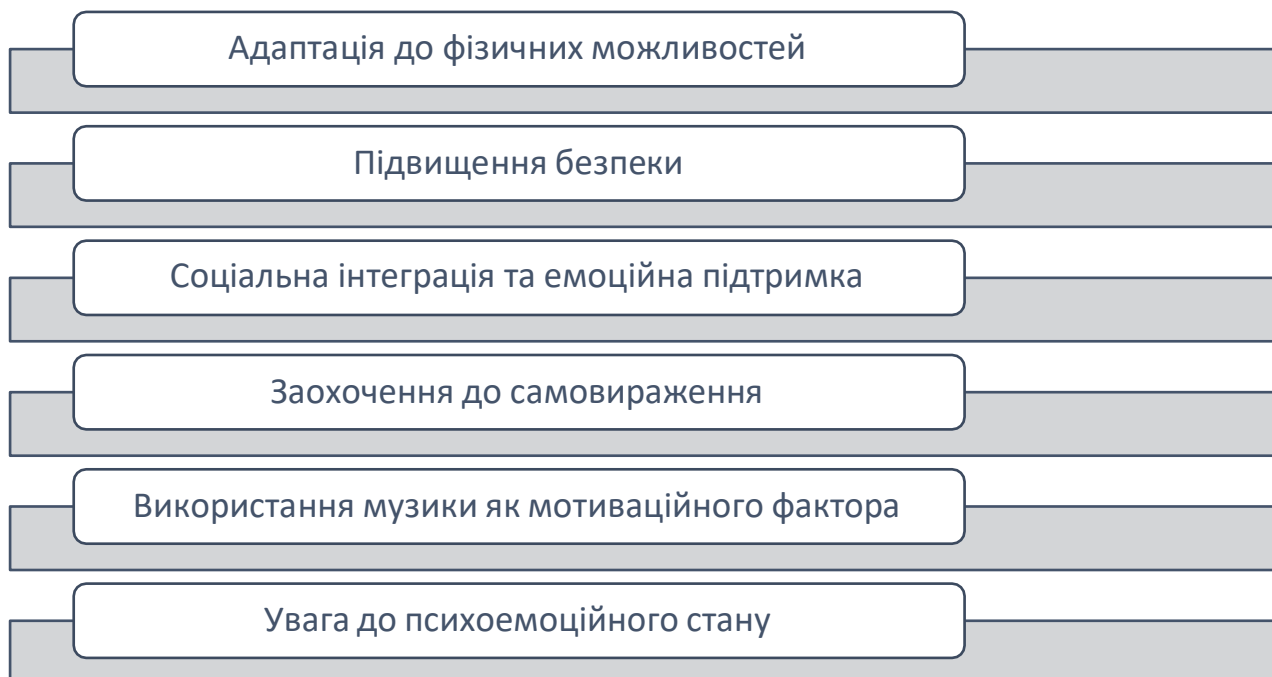


Рис. 1.1. Особливості застосування танцювальних фітнес-програм [53, с.383].

У жінок другого періоду зрілого віку можуть відбуватися значні зміни в фізичному стані, зокрема в рівні фізичної підготовленості, гнучкості, витривалості та м'язової сили. Ці зміни можуть бути наслідком гормональних коливань, зниження метаболізму та вікових особливостей, які впливають на загальну фізичну активність. Враховуючи ці фактори, важливо адаптувати танцювальні фітнес-програми до індивідуальних можливостей учасниць, щоб забезпечити їм комфортні та безпечні умови для тренувань.

Викладачі повинні бути уважними до потреб кожної учасниці та враховувати її особисті фізичні особливості. Це може включати проведення попереднього оцінювання рівня фізичної підготовленості, щоб визначити, які вправи і з якою інтенсивністю будуть найбільш прийнятними. Наприклад, жінки з обмеженнями у рухливості можуть потребувати модифікованих версій танцювальних рухів, які забезпечать ефективне тренування без ризику травм.

Варто пропонувати альтернативні рухи для виконання вправ з меншим навантаженням. Це дозволяє жінкам почуватися більш впевнено, оскільки вони можуть тренуватися на своєму рівні без почуття тиску або незручності. Викладачі можуть також демонструвати різні варіанти рухів, щоб учасниці мали можливість вибрати те, що їм найбільше підходить.

Використання підтримуючих елементів, таких як стільці або опори, може також допомогти жінкам почуватися більш впевнено під час занять. Це особливо актуально для тих, хто може відчувати нестабільність або втомлюватися швидше. Підтримка таких елементів дозволяє виконувати вправи з більшою безпекою, що може сприяти підвищенню впевненості в собі та заохоченню до активної участі в заняттях.

Крім того, важливо створити доброзичливу атмосферу, де жінки відчують підтримку та мотивацію. Заохочення учасниць до спілкування та взаємодії може допомогти їм подолати бар'єри та відкритися до нових можливостей. Тому викладачі повинні активно заохочувати позитивні коментарі та підтримку в групі, що сприятиме зміцненню соціальних зв'язків і підвищенню загального емоційного фону.

Отже, адаптація танцювальних фітнес-програм до індивідуальних можливостей жінок другого періоду зрілого віку є необхідною умовою для забезпечення їхнього комфорту, безпеки та задоволення від занять. Це дозволяє не лише підтримувати фізичну активність, а й створити позитивну атмосферу, де жінки можуть розвиватися і знаходити нові джерела радості в русі.

Оскільки жінки другого періоду зрілого віку можуть бути більш вразливими до травм, забезпечення безпечного середовища для занять є критично важливим аспектом організації танцювальних фітнес-програм. Це не лише сприяє запобіганню травм, але й допомагає учасницям почуватися комфортніше та впевненіше під час тренувань.

Важливим кроком у створенні безпечного середовища є використання відповідного обладнання. Це може включати спеціально розроблені мати для

танців, що амортизують удари, та інші елементи, які зменшують навантаження на суглоби. Наприклад, танцювальні взуття з хорошою підтримкою допоможуть уникнути травм стоп і щиколоток. Також необхідно забезпечити наявність достатньої кількості інвентарю, щоб усі учасниці мали доступ до необхідних матеріалів [48, с. 151].

Підлога, що не ковзає, є ще одним критично важливим аспектом. Нестабільна поверхня може призвести до падінь і травм, тому важливо використовувати спеціальні покриття, які забезпечують належне зчеплення. Якщо заняття проходять на підлозі, що може бути слизькою, слід уникати використання олійних або глянцевих покриттів. Також важливо регулярно перевіряти поверхню на наявність будь-яких перешкод, таких як предмети, які можуть викликати спотикання.

Розминка перед заняттями є невід'ємною частиною підготовки до фізичної активності. Вона допомагає підготувати м'язи та суглоби до навантаження, підвищуючи кровообіг і знижуючи ризик травм. Розминка повинна включати легкі кардіо-вправи, а також динамічні розтяжки, які активізують основні групи м'язів.

Відновлення після тренувань не менш важливе. Воно дозволяє поступово знижувати інтенсивність навантаження, що допомагає організму відновитися. Відновлення може включати статичні розтяжки, які сприяють зниженню м'язової напруги та підвищують гнучкість.

Навчання учасниць слухати своє тіло є важливою складовою безпеки під час занять. Це означає, що жінки повинні бути готовими зупинитися або змінити вправу, якщо відчують дискомфорт чи біль. Викладачі повинні заохочувати учасниць уважно ставитися до своїх відчуттів і не ігнорувати сигнали, які подає тіло. Важливо нагадувати про необхідність дотримання особистих меж і уникнення перенапруги, адже кожна жінка має свої індивідуальні фізичні можливості [21, с. 130].

Забезпечення безпечного середовища для танцювальних фітнес-програм є ключовим фактором для успішного заняття жінок другого періоду

зрілого віку. Відповідне обладнання, надійна підлога, проведення розминок і відновлення, а також навчання слухати своє тіло допоможуть створити комфортні умови для тренувань, зменшити ризик травм і забезпечити позитивний досвід участі у фітнес-програмах. Це, у свою чергу, сприятиме підвищенню фізичної активності, покращенню самопочуття та загальному благополуччю жінок.

Танцювальні фітнес-програми можуть стати не лише фізичним, а й соціальним досвідом для жінок другого періоду зрілого віку, створюючи чудову платформу для соціалізації та взаємодії. Участь у групових заняттях не лише покращує фізичну форму, але й сприяє формуванню дружніх зв'язків між учасницями. Це важливо, оскільки багато жінок у цьому віці можуть відчувати ізоляцію або самотність через різноманітні зміни в особистому чи професійному житті, такі як вихід дітей з дому, вихід на пенсію чи зміна кар'єри [22, с. 148-151].

Соціалізація через танцювальні фітнес-програми дозволяє жінкам знайти спільноту однодумців, які поділяють схожі інтереси та прагнення до здорового способу життя. Спільні заняття не лише покращують фізичну активність, але й створюють емоційний зв'язок між учасницями, що може допомогти у подоланні відчуття ізоляції. Дружня атмосфера групи дозволяє жінкам відкрито спілкуватися, обмінюватися думками і досвідом, що сприяє формуванню міцних дружніх стосунків.

Взаємна підтримка у групі може стати важливим фактором мотивації для жінок, особливо коли йдеться про регулярність занять. Коли учасниці підтримують одна одну, вони більш схильні дотримуватися свого графіка тренувань і досягати поставлених цілей. Позитивна атмосфера спілкування допомагає жінкам відчувати себе комфортно та впевнено, що в свою чергу може знизити рівень стресу і підвищити загальне самопочуття.

Важливо створити середовище, в якому жінки відчувають себе вільно у спілкуванні. Викладачі можуть заохочувати учасниць ділитися своїми переживаннями, вподобаннями та досягненнями, що не лише зближує людей,

але й може стати джерелом нових ідей для активностей. Проведення соціальних заходів, таких як тематичні вечірки, спільні прогулянки або волонтерські проекти, може значно підсилити ці зв'язки і допомогти жінкам знайти нові джерела радості та задоволення у спілкуванні.

Таким чином, танцювальні фітнес-програми відіграють важливу роль у соціалізації жінок другого періоду зрілого віку. Вони створюють можливості для формування нових дружніх зв'язків, підтримки та взаємодії, що допомагає знизити відчуття ізоляції та підвищити якість життя. Підтримуючи дружню атмосферу і заохочуючи спілкування, можна допомогти жінкам відчувати себе частиною спільноти, що в свою чергу сприяє їхньому емоційному та фізичному благополуччю.

Музика відіграє центральну роль у танцювальних фітнес-програмах, оскільки вона значно впливає на настрій, мотивацію та загальну атмосферу занять. Вона не лише задає ритм рухам, але й може підвищувати емоційний фон, створюючи умови для позитивного досвіду [53, с. 383].

Музика допомагає створити позитивну атмосферу під час занять, що є особливо важливим для жінок другого періоду зрілого віку, які можуть відчувати стрес або емоційні коливання. Правильно підібрані композиції можуть підвищити енергію в групі, заохочуючи учасниць до активності. Наприклад, веселі, ритмічні треки можуть спонукати жінок до більш енергійного виконання вправ, створюючи відчуття радості і задоволення від тренування.

Важливо, щоб вибір музичних композицій був різноманітним. Мелодії можуть варіюватися від швидких, енергійних треків до повільніших, більш розслаблюючих мелодій. Наприклад, для активних танцювальних частин заняття слід використовувати ритмічні та динамічні композиції, тоді як для вправ на розтяжку або відновлення – більш спокійні та мелодійні треки. Це дозволяє створити збалансовану програму, яка задовольнить різні потреби учасниць.

Ще одним важливим аспектом є врахування особистих музичних вподобань учасниць. Викладачі можуть проводити опитування або запитувати про улюблені жанри, щоб дізнатися, які композиції можуть мотивувати жінок. Залучення учасниць до вибору музики робить заняття більш індивідуальними і привабливими. Коли жінки чують музику, яка їм подобається, вони стають більш залученими в процес тренування і менше зосереджуються на дискомфорті чи втомі.

Музика також служить інструментом для створення ритму занять. Викладачі можуть використовувати темп музики, щоб організувати рухи, забезпечуючи плавність переходів від однієї вправи до іншої. Чітке поєднання рухів і ритму музики може допомогти учасницям відчувати себе більш впевнено і зосереджено.

Отже, музика є невід'ємною частиною танцювальних фітнес-програм, що суттєво впливає на настрій та мотивацію учасниць. Різноманітний вибір композицій, врахування особистих вподобань та використання музики для створення ритму сприяють формуванню позитивної атмосфери, що робить заняття більш привабливими та ефективними. Це, в свою чергу, покращує загальний досвід участі жінок у танцювальних фітнес-програмах, сприяючи їхньому емоційному та фізичному благополуччю.

Жінки другого періоду зрілого віку часто стикаються з емоційними коливаннями, які можуть бути викликані гормональними змінами, такими як менопауза, а також переосмисленням життєвих цінностей і ролей. Ці фактори можуть спричиняти відчуття тривоги, дратівливості або навіть депресії. У зв'язку з цим важливо, щоб танцювальні фітнес-програми включали елементи релаксації та медитації, які допоможуть учасницям знизити рівень стресу та покращити загальний психоемоційний стан (див. Таб. 1.4.)

Таблиця 1.4.

Елементи релаксації в танцювальних заняттях для жінок другого зрілого віку [52, с.215]

Техніка релаксації	Опис	Переваги
Прогресивне м'язове розслаблення	Поступове напруження і розслаблення різних груп м'язів	Зняття напруги, підвищення усвідомленості тіла
Розслаблюючі танцювальні рухи	Повільні, плавні рухи під музику	Відчуття свободи, спокою, умиротворення
Медитація на усвідомленість	Зосередження на думках, емоціях і відчуттях	Краще розуміння себе, прийняття переживань
Візуалізація	Уявлення позитивних образів	Підвищення настрою, відчуття спокою
Діафрагмальне дихання	Глибоке дихання животом	Розслаблення м'язів, зменшення напруження
Контрольоване дихання	Повільне, усвідомлене дихання	Відновлення емоційного балансу, спокою

Додавання релаксаційних практик до танцювальних занять може зробити їх значно ефективнішими, сприяючи фізичному і психоемоційному оздоровленню. Релаксація допомагає знизити напругу, що накопичується через фізичні навантаження та стрес, а також покращує загальне самопочуття. Одна з ефективних технік – прогресивне м'язове розслаблення. Цей метод полягає у поступовому напруженні та розслабленні окремих груп м'язів, починаючи з ніг і закінчуючи головою. Це дозволяє жінкам краще відчувати своє тіло, контролювати напругу та розслаблятися. Наприклад, напруження і подальше розслаблення м'язів шиї та плечей допомагає зняти накопичений стрес, який часто відчувають люди через тривале сидіння або неправильну поставу [23, с. 100-108].

Крім того, розслаблюючі танцювальні рухи також відіграють важливу роль у релаксаційних практиках. Плавні, повільні рухи під заспокійливу музику дозволяють учасницям зосередитися на своїх відчуттях, що створює ефект «медитативного танцю». Така діяльність допомагає відновити баланс між фізичною і психічною енергією, що дуже корисно для жінок другого періоду зрілого віку, які часто відчувають емоційні коливання та стрес. Танцювальні рухи також стимулюють роботу серцево-судинної системи та

сприяють поліпшенню циркуляції крові, що допомагає насичувати клітини киснем і прискорює процеси відновлення.

Заняття, що поєднують релаксацію з танцювальними вправами, є надзвичайно ефективними для покращення фізичного та психоемоційного здоров'я. Під час таких занять учасниці не лише тренують свої м'язи, але й зосереджуються на внутрішньому стані, що сприяє глибшому усвідомленню себе.

Релаксаційні практики, такі як дихальні вправи, медитація або йога, допомагають знизити рівень гормонів стресу, зокрема кортизолу, що часто є наслідком сучасного життя з його постійними вимогами та тиском. Зниження рівня кортизолу сприяє зменшенню відчуття тривоги і напруги, що позитивно впливає на загальний стан здоров'я [7, с. 80-86].

Водночас танцювальні рухи активують вироблення ендорфінів – гормонів, які відповідають за відчуття щастя і задоволення. Ендорфіни здатні значно покращити настрій, підвищити рівень енергії і зменшити відчуття болю, що є важливим для жінок, які переживають емоційні труднощі або фізичні напруження. Таке поєднання руху і релаксації створює баланс, що дозволяє жінкам відчувати себе більш гармонійно і зосереджено.

Ці заняття також сприяють розвитку усвідомленості. Коли учасниці зосереджуються на своїх відчуттях під час танцю, вони можуть краще розуміти свої емоції та потреби. Це допомагає не лише в процесі тренування, але й у повсякденному житті, оскільки жінки стають більш стійкими до стресу і навчаться краще справлятися з емоційними викликами.

Таким чином, заняття, що поєднують танець і релаксацію, не лише зміцнюють фізичне здоров'я, але й допомагають знайти внутрішній спокій і гармонію. Вони створюють простір для емоційного зцілення і особистісного розвитку, дозволяючи жінкам відчувати себе більш щасливими та впевненими.

Включення медитаційних практик у танцювальні фітнес-заняття може значно підвищити їхню ефективність, особливо у покращенні

психоемоційного стану учасниць. Однією з найбільш дієвих методик є медитація на усвідомленість (або майндфулнес), яка допомагає жінкам зосередитися на теперішньому моменті, звернути увагу на свої думки, емоції та фізичні відчуття. Це важливо, оскільки під час такої медитації учасниці навчаються сприймати свої почуття без осуду чи тривоги, що допомагає краще розуміти свої реакції на стресові ситуації. Ця практика допомагає розвивати емоційну стійкість і знижувати рівень тривожності, який може бути пов'язаний зі змінами у житті або гормональними перебудовами.

Також важливою є візуалізація – техніка, яка дозволяє учасницям уявляти позитивні образи, сцени або ситуації, які створюють відчуття спокою та радості. Наприклад, жінки можуть візуалізувати природу, спокійне море або будь-яке інше місце, де вони почуваються щасливими й захищеними. Такі образи допомагають заспокоїти нервову систему, знижують рівень кортизолу – гормону стресу, і налаштовують організм на відновлення. Візуалізація не лише знижує емоційну напругу, але й підвищує мотивацію до занять, допомагаючи жінкам краще налаштуватися на позитивні зміни в їхньому житті.

Медитації можуть проводитися як на початку, так і в кінці заняття. Наприклад, коротка медитація перед тренуванням допомагає учасницям зосередитися на завданні, знизити рівень емоційного напруження, що може бути присутнім після робочого дня, і налаштуватися на фізичну активність. Медитація після тренування сприяє розслабленню тіла та розуму, відновленню енергії та зниженню м'язової напруги, яка може виникнути після інтенсивних вправ.

Таким чином, техніки медитації та візуалізації є важливими компонентами танцювальних фітнес-програм для жінок другого періоду зрілого віку, допомагаючи не тільки покращити фізичне здоров'я, але й збалансувати емоційний стан, знизити рівень стресу та підвищити загальне задоволення від занять.

Вправи на дихання є важливим компонентом будь-якої програми релаксації та відновлення, зокрема у танцювальних фітнес-програмах для жінок другого періоду зрілого віку. Глибоке, усвідомлене дихання має безліч переваг: воно сприяє зниженню рівня тривоги, допомагає концентруватися на теперішньому моменті й ефективніше керувати енергією під час виконання фізичних вправ. Вправи на дихання також допомагають регулювати рівень стресу і підтримувати внутрішній баланс, що особливо важливо для жінок, які можуть переживати емоційні коливання через гормональні зміни [1, с. 115-123].

Однією з найефективніших технік, яка активно використовується в практиках релаксації та фізичної активності, є діафрагмальне дихання. Це форма глибокого дихання, при якій основну роль виконує діафрагма, що дозволяє більш повно використовувати легені. Під час діафрагмального дихання живіт випинається при вдиху, а не грудна клітка, що забезпечує більш ефективне насичення крові киснем.

Ця техніка має безліч переваг:

- вона значно покращує роботу серцево-судинної системи, оскільки глибоке дихання допомагає знижувати частоту серцевих скорочень і підтримувати оптимальний артеріальний тиск;
- діафрагмальне дихання сприяє зняттю м'язової напруги, що може бути особливо корисним після фізичних навантажень;
- допомагає розслабити м'язи, зменшуючи ризик їх перенапруження та травм.

Виконання цієї вправи після інтенсивних тренувань також має важливе значення для відновлення. Діафрагмальне дихання покращує циркуляцію крові, сприяючи швидшому виведенню токсинів з організму і підживленню м'язів необхідними поживними речовинами. Це, в свою чергу, дозволяє тілу швидше відновлюватися, знижуючи як фізичне, так і психічне навантаження.

Крім того, діафрагмальне дихання може допомогти знизити рівень стресу і тривоги, оскільки активує парасимпатичну нервову систему, яка

відповідає за відновлення і розслаблення. Це робить його чудовим інструментом для підтримки емоційного балансу та загального благополуччя. Отже, діафрагмальне дихання є важливою практикою, яка не лише покращує фізичну підготовку, але й сприяє гармонії тіла і духу.

Контрольоване дихання, яке полягає у повільному, рівномірному вдиху і видиху, також може використовуватися як для підготовки до тренувань, так і для їх завершення. Під час глибоких вдихів і видихів учасниці фокусуються на своєму диханні, що допомагає їм знизити рівень емоційного збудження, відновити внутрішню гармонію та зосередженість. Ця техніка ефективно стабілізує нервову систему, зменшує рівень кортизолу і сприяє відчуттю спокою. Також контрольоване дихання допомагає підтримувати стабільний ритм дихання під час виконання фізичних вправ, що підвищує ефективність тренувань та знижує ризик перевтоми [22, с. 148-151].

Загалом вправи на дихання мають вирішальне значення для оптимізації процесу тренувань і відновлення організму після них. Вони допомагають підтримувати емоційну стійкість, покращують самопочуття та сприяють більш глибокій релаксації.

Таким чином, танцювальні фітнес-програми для жінок другого періоду зрілого віку повинні враховувати потреби учасниць у емоційній підтримці та релаксації. Включення елементів релаксації, медитації та дихальних вправ суттєво покращує психоемоційний стан жінок, зменшуючи стрес і підвищуючи їхнє загальне самопочуття. Це дозволяє створити більш збалансований підхід до фізичної активності, що сприяє гармонії тіла і духу.

Танцювальний фітнес надає жінкам не лише можливість поліпшити свою фізичну форму, але й є важливим інструментом для самовираження через рух. Це дає їм шанс виразити емоції, внутрішній стан і почуття, використовуючи тіло як засіб для творчого прояву. У процесі танцю жінки можуть відчути себе більш впевненими, адже вони вільно рухаються, розширюють межі своїх можливостей та відкривають нові аспекти власної індивідуальності.

Самовираження через танець допомагає жінкам краще розуміти свої емоції і справлятися з ними. Учасниці можуть вивільнити накопичену напругу і стрес, що створює позитивний вплив на загальний емоційний фон. Регулярні танцювальні заняття сприяють формуванню більш позитивного ставлення до свого тіла і своїх можливостей, що особливо важливо для жінок у період другого зрілого віку, коли фізичні і гормональні зміни можуть впливати на самооцінку [53, с. 383].

Заохочення експериментів з рухами під час танцювальних фітнес-програм допомагає розвивати творчий потенціал учасниць. Це може включати імпровізацію, спонтанні танцювальні рухи або адаптацію вже знайомих елементів до власного стилю. Такий підхід стимулює особистісне зростання, дозволяючи жінкам відчувати себе більш вільними і відкритими до нових можливостей.

Крім того, коли жінки мають можливість проявити індивідуальність у рухах, це створює простір для емоційної розрядки і саморефлексії. Вільна імпровізація або виконання хореографії в особистому стилі дозволяє кожній учасниці відчувати унікальність свого досвіду. Це сприяє покращенню настрою, допомагає знизити тривожність і розвиває почуття внутрішньої гармонії.

Танцювальний фітнес не лише зміцнює фізичне здоров'я жінок, але й відіграє важливу роль у підтримці їх психоемоційного стану. Це заняття стає справжнім простором для самовираження, де кожна жінка може проявити свою індивідуальність та унікальність через рух. У процесі танцю жінки розвивають впевненість у собі, вчаться приймати свої емоції і висловлювати їх, що сприяє особистісному зростанню.

Танцювальний фітнес також допомагає відкрити творчий потенціал. Жінки отримують можливість експериментувати з рухами, стилями та ритмами, що дозволяє їм розширити свої горизонти і насолоджуватися процесом. Це заняття стає не лише фізичною активністю, а й формою мистецтва, що приносить задоволення і радість.

Важливо, що танцювальний фітнес дозволяє жінкам насолоджуватися життям у всій його повноті. Під час занять вони відчують легкість і свободу, забуваючи про повсякденні проблеми та стреси. Це сприяє створенню позитивного настрою, покращує загальне самопочуття і дозволяє жінкам відчувати себе частиною чогось більшого – спільноти однодумців, які підтримують одна одну у процесі досягнення спільних цілей. Таким чином, танцювальний фітнес стає не лише шляхом до фізичної форми, але й важливим елементом гармонійного життя, наповненого емоціями, творчістю та позитивом..

Танцювальні фітнес-програми для жінок другого періоду зрілого віку є потужним інструментом для покращення фізичного, психологічного та соціального стану. Важливо враховувати особливості цієї вікової категорії, адаптуючи програми до їхніх потреб і можливостей. Правильна організація занять може забезпечити не лише фізичну активність, а й створення дружньої та підтримуючої атмосфери, що, в свою чергу, сприятиме зміцненню загального здоров'я та благополуччя жінок.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Дослідження впливу занять танцювальним фітнесом на фізичний стан жінок другого зрілого віку базувалося на комплексному підході, що включав різні методи для збору, аналізу та інтерпретації даних. Цей підхід забезпечив всебічне вивчення змін у фізичних параметрах, спричинених запропонованою програмою тренувань.

Для досягнення цілей дослідження застосовували антропометричні, функціональні, фізіологічні та тестові методи, які дозволили оцінити фізичний стан учасниць на різних етапах дослідження.

Антропометричні вимірювання були ключовим етапом для визначення базових параметрів фізичного стану учасниць, що дозволило здійснити точний аналіз змін протягом експерименту. Для цього використовували кілька методик із застосуванням високоточних інструментів [31, с. 329].

Маса тіла визначалась за допомогою сучасних електронних ваг, які забезпечували точність до 0,1 кг. Цей показник мав важливе значення для моніторингу змін ваги під впливом тренувань, особливо враховуючи фізичні навантаження, які могли сприяти корекції маси тіла.

Зріст вимірювався за допомогою механічного ростоміра. Прилад дозволяв отримувати дані з точністю до 0,5 см, що було необхідним для коректного розрахунку індексу маси тіла (ІМТ). Достовірність цього показника мала важливе значення, оскільки ІМТ слугував одним із базових індикаторів для оцінки фізичного стану [31, с. 329].

Для вимірювання обхватів тіла використовували стандартну сантиметрову стрічку. Обхвати фіксували в кількох ключових зонах, зокрема грудей, талії, сідниць та стегон. Ці параметри були необхідні для оцінки змін

у пропорціях тіла учасниць, що дозволяло відслідковувати, як тренування впливають на форму та розподіл жирової та м'язової тканин.

Такий комплексний підхід до антропометричних вимірювань забезпечував точність та об'єктивність отриманих даних, створюючи надійну основу для подальшого аналізу фізичних змін учасниць дослідження.

Для розрахунку індексу маси тіла (ІМТ) використовувалась загальноприйнята формула:

$$\text{ІМТ} = \frac{\text{маса}}{\text{зріст}^2} \text{ [31, с.329]}$$

Розраховані значення ІМТ дозволяли визначити ступінь відповідності маси тіла учасниць їхньому зросту та контролювати будь-які відхилення.

Індекс маси тіла (ІМТ) є важливим показником, який допомагає оцінити співвідношення маси тіла до зросту людини. Для розрахунку ІМТ використовується проста формула, де маса тіла в кілограмах ділиться на квадрат зросту в метрах. ІМТ є стандартним інструментом для визначення нормальної маси тіла, а також для виявлення можливих ризиків для здоров'я, таких як ожиріння або недостатня вага. Це дає змогу зрозуміти, чи знаходиться особа в межах здорової ваги, що є важливим для визначення фізичних можливостей організму.

З фізичної точки зору, ІМТ має значний вплив на фізичну підготовленість. Люди з нормальним ІМТ, як правило, мають кращу фізичну витривалість та здатність до адаптації до фізичних навантажень. Вони можуть витримувати високі навантаження без значних ризиків для суглобів та серцево-судинної системи. У свою чергу, люди з високим ІМТ (понад 25) мають більшу кількість жирових відкладень, що збільшує навантаження на суглоби, зокрема на коліна та хребет. Це може призвести до проблем зі здоров'ям, таких як артрит чи інші захворювання суглобів, а також знижувати рівень фізичної витривалості. Окрім того, зайва вага може впливати на серцево-судинну систему, збільшуючи ризик розвитку гіпертонії та серцевих захворювань [5, с. 54-80].

З іншого боку, низький ІМТ (менше 18,5) також може бути проблемою, оскільки він може свідчити про недостатнє харчування, брак енергії та м'язової маси. Це може впливати на загальну фізичну працездатність, знижуючи м'язову силу та витривалість, що також має негативний вплив на фізичну підготовленість. Крім того, люди з низьким ІМТ можуть мати ослаблену імунну систему, що робить їх більш вразливими до різноманітних захворювань.

Тому оцінка ІМТ є корисним інструментом для визначення загального стану здоров'я і фізичної підготовленості, однак варто враховувати, що ІМТ не дає повної картини про склад тіла. Він не враховує, скільки м'язів або жиру має людина, тому для точнішої оцінки фізичної підготовленості важливо додатково використовувати інші методи вимірювання, такі як аналіз складу тіла або обсягів талії. Також потрібно враховувати вік, стать та інші індивідуальні фактори, оскільки вони можуть впливати на результат. Оцінка ІМТ, у поєднанні з іншими показниками, може допомогти розробити ефективніші програми фізичних навантажень і тренувань, що відповідають потребам конкретної людини [5, с. 54-80].

Для аналізу фізичного стану жінок другого зрілого віку було проведено антропометричні вимірювання, що дозволили визначити ключові параметри тіла учасниць дослідження. Дані включають такі показники: масу тіла, зріст, обхвати грудей, талії та сідниць, а також розрахунок індексу маси тіла (ІМТ).

Оцінка фізичної підготовки учасниць проводилася відповідно до методики «Єврофіт», яка є широко визнаною системою для комплексної оцінки рівня фізичних можливостей людини. Дослідження включало шість ключових тестів, кожен з яких спрямований на оцінку конкретного аспекту фізичного стану [55, с. 42-55].

Силова витривалість.

Тест «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» є важливим інструментом для оцінки силових витривалості, зокрема розвитку м'язів верхньої частини тіла. Під час виконання вправи учасниці виконують серії

згинань і розгинань рук у упорі лежачи протягом 30 секунд. Кількість повних повторів фіксується, що дозволяє оцінити рівень силової витривалості, здатність м'язів до тривалої роботи в умовах швидкого виконання без значного зниження продуктивності. Важливою особливістю цього тесту є те, що він вимірює не лише силу м'язів, а й їх здатність до витривалості при обмеженому часі навантаження, що важливо для загальної фізичної підготовки.

Зв'язок цього тесту з індексом маси тіла (ІМТ) є важливим, оскільки ІМТ безпосередньо впливає на силову витривалість. У людей з нормальним ІМТ (від 18,5 до 24,9) часто спостерігається кращий рівень силової витривалості, оскільки їхня маса тіла є оптимальною для ефективної роботи м'язової системи. Надлишкова вага (високий ІМТ, понад 25) може ускладнювати виконання вправ через більший обсяг жирової тканини, що створює додаткове навантаження на м'язи, знижуючи їх здатність до витривалості. Це може призводити до швидкого втомлення м'язів верхньої частини тіла та меншої кількості повторів під час виконання вправи [47, с. 86-89].

З іншого боку, недостатня вага (ІМТ менше 18,5) може вказувати на недостатній рівень м'язової маси, що може негативно позначатися на силовій витривалості. У таких випадках недостатня кількість м'язів може бути причиною меншої ефективності в тесті, навіть якщо особа не має зайвого жиру. Тому при оцінці результатів цього тесту важливо враховувати ІМТ учасниці для розуміння контексту її фізичних можливостей і здібностей, а також коригувати тренувальні програми з урахуванням індивідуальних особливостей фізичної підготовленості.

Гнучкість. Тест «нахил вперед сидячи» є одним із найпоширеніших методів для визначення гнучкості, особливо важливим для оцінки еластичності м'язів спини та задньої поверхні стегна. Для виконання цього тесту учасниці сідають на підлогу з випрямленими ногами, а стопи розташовуються на рівні фіксованої шкали. Завданням є здійснення нахилу

вперед, намагаючись дотягтися руками до максимальної відстані вперед. Результат вимірюється в сантиметрах від точки початкового положення (коли учасниця сидить прямо) до найвіддаленішої точки, до якої вона змогла дістатись руками. Цей показник є критерієм гнучкості, оскільки він демонструє здатність м'язів розтягуватися, зокрема в області спини та стегон, що є важливим для рухової активності в повсякденному житті.

У людей з нормальним ІМТ (18,5-24,9) зазвичай спостерігається кращий рівень гнучкості, оскільки їхня фізична форма є оптимальною для виконання розтягуючих вправ. Під час тесту ці учасниці здатні забезпечити максимальний амплітудний рух через більшу еластичність м'язових волокон, що знижує ризик травм і дозволяє досягти більших відстаней у тесті.

У осіб з надмірною вагою (високий ІМТ понад 25) може спостерігатися обмежена гнучкість через збільшену жирову тканину в області живота, що створює додатковий бар'єр під час виконання нахилу. Зайва вага може ускладнювати здатність м'язів розтягуватись, що призводить до зменшення результатів тесту. Крім того, у таких осіб часто спостерігається зниження еластичності зв'язок та сухожиль, що також може бути причиною меншого результату.

У людей із низьким ІМТ (менше 18,5) рівень гнучкості може бути обмеженим через недостатню м'язову масу або підвищену жорсткість м'язів, що характерно для недостатньо розвинених або ослаблених м'язів. Це також може впливати на результати тесту, оскільки недостатньо сильні м'язи не можуть досягнути максимальної відстані під час нахилу [36, с. 194].

Отже, для оцінки результатів тесту важливо враховувати ІМТ учасниці, оскільки він має прямий вплив на здатність досягти високих показників гнучкості, що може бути як наслідком надмірної ваги, так і недостатньої м'язової маси.

Спритність. Тест «змійка» є важливим інструментом для оцінки спритності та координації рухів учасниць. Він полягає в тому, що учасниці повинні подолати визначений маршрут, долаючи конуси, що розташовані на

певній відстані один від одного. Під час виконання тесту важливим аспектом є маневреність, швидкість реакції та здатність точного виконання рухів у просторі. Час, який витрачається на проходження цього маршруту, вимірюється секундоміром, і чим менше часу витрачається на подолання маршруту, тим кращим вважається результат. Тест допомагає оцінити здатність учасниць швидко реагувати на зміни у просторі, правильно координувати рухи в умовах постійної необхідності змінювати напрямок і темп.

ІМТ впливає на загальну маневреність і здатність швидко змінювати позицію тіла. У людей із нормальним ІМТ (18,5-24,9) зазвичай спостерігається краща координація і маневреність, оскільки їх організм знаходиться в оптимальній фізичній формі. Однак якщо ІМТ надмірно високий, це може свідчити про надлишок жирової тканини, що може обмежити рухливість, знижуючи ефективність виконання тесту «змійка». Надлишковий жир може ускладнювати швидку зміну напрямку і точність рухів, що знижує результат. Водночас дуже низький ІМТ, що свідчить про недостатню масу тіла, може означати недостатню м'язову масу, що також може вплинути на координацію і спритність, оскільки слабші м'язи не дозволяють ефективно виконувати швидкі маневри [36, с. 194].

Тому при оцінці результатів тесту «змійка» важливо враховувати ІМТ учасниць, щоб повніше зрозуміти фізичний стан і можливості кожної особи в контексті її координації та маневреності. Коригування тренувальних програм, з урахуванням індексу маси тіла, може допомогти поліпшити ці навички через спеціалізовані вправи на спритність і координацію.

Швидкість реакції. Для оцінки швидкості реакції використовувався спеціальний пристрій, що дозволяє виміряти час, який проходить між поданням зовнішнього сигналу (звук або світло) і реакцією учасниці у вигляді натискання кнопки. Це тестує швидкість нервово-м'язової реакції – здатність нервової системи миттєво обробляти інформацію, а м'язи виконувати відповідну фізичну дію. Час реагування вимірюється в мілісекундах, і

менший результат вказує на високу швидкість реакції, що є важливим показником фізичної та нейропсихічної підготовленості. Така здатність важлива не тільки в спортивних ситуаціях, але й у повсякденному житті, коли необхідна швидка і точна реакція на зовнішні подразники, наприклад, в екстремальних ситуаціях.

Високий ІМТ (що свідчить про надлишкову вагу) може впливати на швидкість нервово-м'язової реакції. Зокрема, надмірна маса тіла може уповільнювати реакцію, оскільки надлишок жирової тканини не бере активної участі у фізичних процесах, а значна вага створює додаткове навантаження на нервову систему і м'язи. Це може спричиняти уповільнення фізичних відповідей, що негативно позначається на загальній швидкості реакції.

Натомість, нормальний ІМТ, що вказує на збалансовану масу тіла, може забезпечити оптимальні умови для швидкої реакції, оскільки організм перебуває у фізіологічно здоровому стані, і нервова система має менше перешкод для швидкої обробки інформації. У осіб з низьким ІМТ, які мають недостатню м'язову масу, швидкість реакції також може бути уповільненою, оскільки фізичне ослаблення м'язів може позначатися на їхній здатності швидко виконувати рухи. Отже, ІМТ є важливим фактором для розуміння можливих варіацій в швидкості нервово-м'язової реакції, оскільки він відображає загальний фізичний стан людини.

Балансування. Тест на балансування, що включає стояння на одній нозі з закритими очима, є одним із методів для оцінки статичної рівноваги, важливого аспекту фізичної підготовленості, що визначає здатність організму підтримувати стійке положення в умовах зовнішніх змін (наприклад, зміни центру ваги). Під час виконання цього тесту учасники повинні стояти на одній нозі, закривши очі, що змушує вестибулярний апарат працювати без допомоги візуальних орієнтирів, а також активізує глибокі м'язи стабілізатори для підтримки рівноваги. Вимірювання часу, протягом якого учасниця може втримати рівновагу, без зміщення положення тіла, є

індикатором її здатності ефективно використовувати свої координаційні можливості.

Результати цього тесту важливі для оцінки функціонування вестибулярного апарату та м'язової координації. Вестибулярний апарат, який відповідає за відчуття положення тіла в просторі, відіграє ключову роль у здатності підтримувати рівновагу, особливо в умовах, коли візуальні орієнтири недоступні. Крім того, м'язи, відповідальні за стабілізацію тіла, зокрема м'язи ніг і корпусу, також мають значний вплив на результат цього тесту.

ІМТ може впливати на здатність до утримання рівноваги. Для людей з нормальним ІМТ (18,5–24,9) вища ймовірність кращого результату в тесті на балансування, оскільки відсутність надлишкової маси тіла дозволяє легше зберігати стійкість та ефективно координувати рухи. Надлишкова вага або ожиріння (ІМТ понад 25) можуть ускладнювати утримання рівноваги, оскільки додаткові кілограми створюють зайве навантаження на опорно-руховий апарат, знижуючи здатність швидко коригувати положення тіла. Водночас, надмірно низький ІМТ (менше 18,5) може свідчити про недостатню м'язову масу, що також знижує ефективність балансування, оскільки слабкі м'язи не здатні утримувати стійкість на тривалий час. Тому при інтерпретації результатів цього тесту важливо враховувати ІМТ для повнішої оцінки фізичної підготовленості учасниць [28, с. 63-68].

Аеробна витривалість. Шести-хвилинний біг на місці є простим і ефективним способом оцінки аеробної витривалості. Під час цього тесту учасниці виконують біг на місці протягом шести хвилин, що дозволяє визначити їхню здатність підтримувати середньоінтенсивне навантаження на серцево-судинну систему протягом певного часу. Після виконання вправи вимірюється частота серцевих скорочень (ЧСС) як до, так і після тесту. Різниця між цими показниками дає можливість оцінити ефективність аеробної системи та здатність серцево-судинної системи адаптуватися до фізичних навантажень. Якщо серце відновлюється швидше після виконання

вправи, це свідчить про високу аеробну підготовленість учасниці, що вказує на здатність її організму ефективно переносити навантаження.

У людей із нормальним ІМТ, як правило, спостерігається краща здатність до відновлення після аеробного навантаження, оскільки в них оптимальний баланс між масою тіла та здатністю серцево-судинної системи адаптуватися до фізичних навантажень. Водночас, високий ІМТ, що може свідчити про надмірну вагу або ожиріння, може негативно впливати на результати тесту. У таких осіб часто спостерігається більша навантаження на серце, що знижує швидкість відновлення частоти серцевих скорочень після вправи. Це свідчить про знижену аеробну витривалість та можливі проблеми з серцево-судинною системою через зайву вагу.

З іншого боку, дуже низький ІМТ, який може бути показником недостатньої маси тіла, також може вплинути на результати тесту. У таких людей може бути знижена м'язова маса, що також обмежує їхню здатність витримувати аеробне навантаження. Тому, оцінюючи результати цього тесту, слід враховувати ІМТ учасниці для точнішої інтерпретації результатів і розробки індивідуальної програми тренувань, орієнтуючись на загальний стан здоров'я та фізичну підготовленість.

Такий комплексний підхід до тестування забезпечував всебічну оцінку фізичних якостей кожної учасниці, дозволяючи виявити сильні сторони та потенційні зони для вдосконалення. Результати тестів стали основою для аналізу фізичного стану та розробки подальших тренувальних рекомендацій.

Отже, застосування системи методів дослідження дозволить забезпечити комплексний і цілісний підхід до вивчення заявленої проблеми. Обґрунтування теоретичних аспектів спиралося на аналіз наукових джерел, тоді як емпіричні методи забезпечили можливість збору та аналізу фактичних даних. Використання статистичних методів дозволило підвищити достовірність отриманих результатів і сформулювати обґрунтовані висновки, що є ключовими для досягнення мети дослідження.

2.2 Організація дослідження

Організація дослідження передбачала кілька взаємопов'язаних етапів, які забезпечували системність та точність отримання результатів. Тривалість експерименту 12 тижнів.

На підготовчому етапі було визначено мету дослідження, яка полягала у вивченні впливу занять танцювальним фітнесом у поєднанні з пілатесом на фізичний стан жінок другого зрілого віку. Для цього було сформовано контингент учасниць – десять жінок віком від 35 до 45 років. Усі учасниці мали базовий рівень фізичної підготовки та регулярний досвід занять пілатесом, що забезпечувало однорідність вибірки.

Крім того на початковому етапі важливо визначити ІМТ та фізичну підготовку учасниць експерименту. ІМТ є важливим індикатором, який використовується для оцінки відповідності маси тіла зросту. Цей показник дозволяє визначити, чи перебуває людина в межах нормальної ваги, чи спостерігається недостатність або надмірна вага.

Для розрахунку ІМТ використовується формула, де вага в кілограмах ділиться на квадрат зросту в метрах. Одержані результати дозволяють оцінити початковий стан фізичного здоров'я учасниць та слугують базою для подальшого аналізу впливу фізичних занять на їхні параметри.

У таблиці 2.1. представлені антропометричні дані кожної з учасниць експерименту, які були отримані на початковому етапі дослідження.

Аналіз антропометричних даних учасниць дослідження з урахуванням індексу маси тіла (ІМТ) дозволяє оцінити їхній фізичний стан згідно з класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ). Визначено такі категорії: недостатня маса тіла ($\text{ІМТ} < 18,5$), норма ($18,5\text{--}24,9$), надмірна маса тіла ($25\text{--}29,9$) та ожиріння ($\text{ІМТ} \geq 30$).

Таблиця 2.1

**Дані антропометричних вимірювань разом із розрахованим
індексом маси тіла (ІМТ)**

Ім'я	Вік (років)	Вага (кг)	Зріст (см)	Обхват грудей (см)	Обхват талії (см)	Обхват сідниць (см)	ІМТ
K1	45	58	160	94	79	98	22.66
K2	40	75	170	92	77	110	25.95
K3	45	52	165	86	71	95	19.10
K4	49	82	172	87	85	95	27.72
K5	45	62	162	90	88	90	23.62
E1	42	63	168	90	70	98	22.32
E2	41	61	167	90	70	105	21.87
E3	42	65	168	93	84	108	23.03
E4	41	62	165	88	80	94	22.77
E5	42	77	167	102	95	106	27.61

Учасниці з нормальною масою тіла (ІМТ 18,5–24,9)

До цієї категорії належать K1 (ІМТ 22,7), K3 (ІМТ 19,1), E1 (ІМТ 22,3), та E2 (ІМТ 21,9). Це свідчить про збалансоване співвідношення маси тіла до зросту, що є оптимальним для підтримання здоров'я. Ці учасниці можуть продемонструвати помітні результати під час експерименту за рахунок поліпшення фізичної форми.

Учасниці з надмірною масою тіла (ІМТ 25–29,9). До цієї групи належать K2 (ІМТ 25,9), E3 (ІМТ 23,0), E4 (ІМТ 22,8), та K5 (ІМТ 23,6). Хоча їхній ІМТ перебуває у верхній межі норми, є ризик поступового переходу до надмірної ваги. Це робить актуальним впровадження фізичних тренувань для стабілізації ваги та зменшення ризиків для здоров'я.

Учасниці з ожирінням (ІМТ ≥ 30). До цієї категорії входять K4 (ІМТ 30,4) та E5 (ІМТ 31,7). Їхній ІМТ свідчить про наявність зайвої ваги, що може негативно впливати на роботу серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату та загальне самопочуття. Для них участь у програмі тренувань є вкрай важливою, оскільки може сприяти зниженню маси тіла та поліпшенню фізичного стану.

Загальний аналіз показує, що більшість учасниць мають нормальну вагу або перебувають у межах норми з незначним відхиленням. Проте наявність жінок із надмірною вагою або ожирінням акцентує важливість танцювального фітнесу як ефективного засобу для корекції ваги та покращення загального здоров'я. Дані ІМТ надають основу для індивідуального підходу у складанні тренувальних програм, враховуючи особливості кожної учасниці (рис.2.1.)

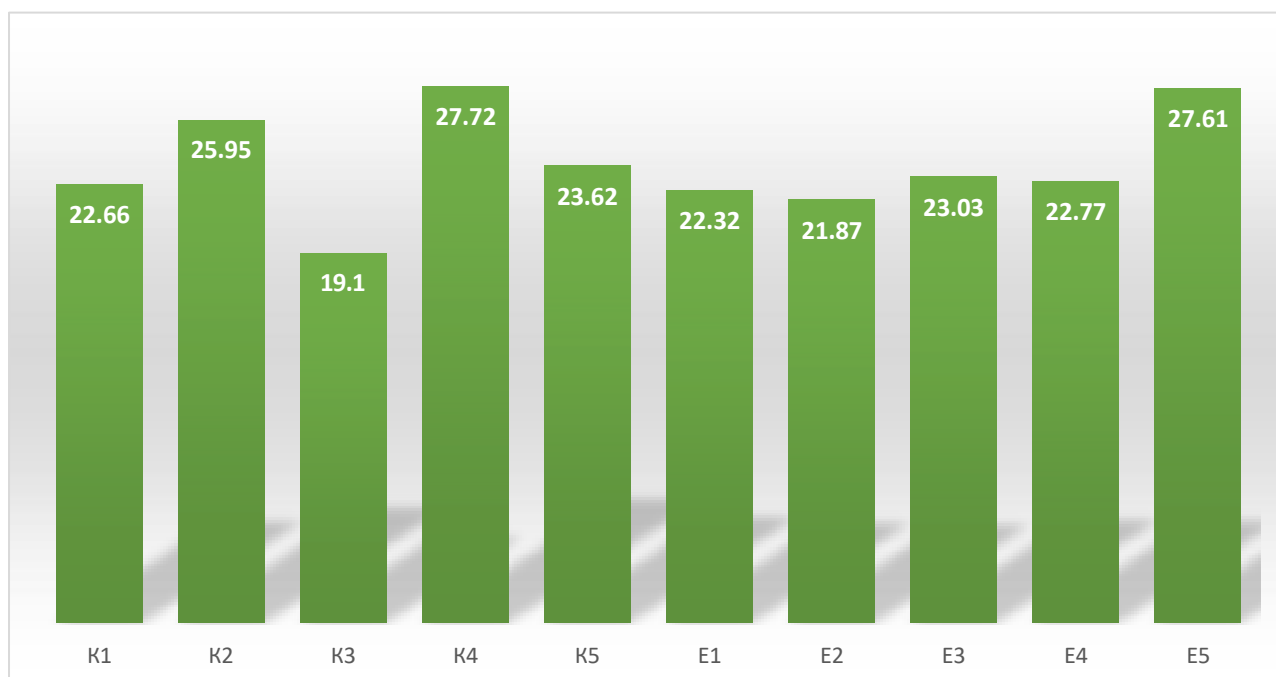


Рис.2.1. Результати ІМТ учасниць

Оцінка фізичної підготовки учасниць проводилася відповідно до методики «Єврофіт», яка є широко визнаною системою для комплексної оцінки рівня фізичних можливостей людини. Дослідження включало шість ключових тестів, кожен з яких спрямований на оцінку конкретного аспекту фізичного стану.

Силова витривалість. Для оцінки силовій витривалості використовувався тест «планка». Учасниці виконували вправу до «відказу», фіксувався час утримання пози. Цей тест дозволяв визначити рівень витривалості м'язової системи в умовах короткотривалого навантаження (див. Таб. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати тестів «планка» (силова витривалість), присідання (сила) та «нахил вперед сидячи» (гнучкість) до експерименту

Ім'я	Планка, с	Присідання (рази)	нахил вперед сидячи, см
K1	35	18	-3
K2	20	12	-7
K3	40	22	0
K4	25	10	-10
K5	30	15	-5
E1	25	15	-5
E2	30	18	-3
E3	20	12	-7
E4	35	20	-2
E5	15	8	-12
Середнє значення	27,5	15,0	

Гнучкість. Для визначення гнучкості застосовувався тест «нахил вперед сидячи». Учасниці сідали на підлогу з випрямленими ногами, стопи розташовувалися на рівні фіксованої шкали, а руками вони прагнули досягти максимальної відстані вперед. Результат вимірювався в сантиметрах і фіксувався як показник гнучкості м'язів спини та задньої поверхні стегна (Див. Таб. 2.2.)

Таблиця 2.2 відображає узагальнені результати оцінки фізичної підготовленості учасниць дослідження за такими показниками: силова витривалість, сила, гнучкість. Дані включають індивідуальні результати кожної учасниці та середні значення для групи, що дає змогу провести порівняльний аналіз.

Середні значення для кожного показника дозволяють оцінити рівень фізичної підготовленості групи загалом, виявити сильні та слабкі сторони, а також визначити, які фізичні якості потребують додаткової уваги в тренувальному процесі.

Групи було розподілено на дві рівні за кількістю та основними характеристиками підгрупи. Контрольна група (КГ) займалася виключно пілатесом за стандартною програмою, спрямованою на розвиток гнучкості, рівноваги та зміцнення м'язового корсету. Експериментальна група (ЕГ), крім занять пілатесом, брала участь у додаткових тренуваннях танцювального фітнесу. Для кожної групи було розроблено чіткий графік тренувань, що складався з трьох 60-хвилинних занять пілатесом на тиждень. Для експериментальної групи програма доповнювалася одним 45-хвилинним заняттям танцювального фітнесу щотижня.

Основний етап дослідження полягав у реалізації програмних занять та постійному моніторингу фізичного стану учасниць. Перед початком експерименту усі жінки пройшли початкове тестування, яке включало антропометричні вимірювання, оцінку фізичної підготовки та функціональні тести. До антропометричних показників належали маса тіла, зріст, а також обхвати грудей, талії, стегон та сідниць. Ці дані дозволили обчислити індекс маси тіла, що використовувався як один із ключових параметрів для аналізу.

Під час експерименту заняття проводилися у фітнес-студії, де створювалися рівні умови для обох груп. Контрольна група виконувала класичну програму пілатесу, яка передбачала вправи для зміцнення основних м'язових груп, розвитку гнучкості та рівноваги. Експериментальна група додатково займалася танцювальним фітнесом, що вносило елементи кардіонавантаження та підвищувало загальну активність тренувань.

Заключний етап передбачав підсумкове тестування, яке проводилося після завершення тритижневого періоду тренувань. Показники, отримані на початку та наприкінці експерименту, порівнювалися для визначення динаміки змін. Статистична обробка даних включала обчислення середніх значень, відсоткове відхилення результатів до і після експерименту, а також визначення статистичної значущості змін між групами.

РОЗДІЛ 3

ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВИДІВ ФІТНЕСУ ІЗ ЖІНКАМИ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ (НА ПРИКЛАДІ ZUMBA)

3.1 Аналіз вподобань та мотивів використання фітнес-тренувань жінками другого періоду зрілого віку

У сучасному світі фізична активність є невіддільною частиною здорового способу життя, яка позитивно впливає на фізичний, емоційний і соціальний стан людини. Особливо це стосується жінок другого періоду зрілого віку (35–55 років), коли організм зазнає значних фізіологічних змін, і питання підтримки здоров'я набуває пріоритетного значення. У цьому віці регулярні фізичні вправи сприяють збереженню енергії, покращенню фізичної форми та якості життя. Одним із найпопулярніших і доступних видів фізичної активності для жінок цієї категорії є танцювальні фітнес-програми, зокрема Zumba, яка гармонійно поєднує елементи аеробіки та танцю.

Для визначення вподобань і мотивів використання танцювальних фітнес-тренувань серед жінок другого періоду зрілого віку було організовано анкетування. У дослідженні взяли участь 10 жінок віком від 35 до 55 років, які регулярно відвідують фітнес-заняття. Анкетування мало на меті з'ясувати, що саме спонукає респонденток займатися фізичною активністю, які фактори впливають на вибір конкретного виду тренувань і якою мірою танцювальні фітнес-програми відповідають їхнім очікуванням. Вибір такого методу дослідження дозволив зібрати детальну інформацію про інтереси та потреби учасниць.

Під час опитування використовувалася спеціально розроблена анкета, яка складалася з 10 запитань. Вона охоплювала різноманітні аспекти, зокрема

мотиви занять фітнесом (збереження здоров'я, зниження ваги, покращення настрою тощо), чинники вибору танцювального фітнесу (зручність, приємна атмосфера, рекомендації друзів), частоту занять та рівень задоволеності тренуваннями. Такий підхід забезпечив можливість отримати об'єктивні та структуровані дані, які відображають реальні переваги та очікування жінок цієї вікової категорії.

Результати анкетування показали, що більшість респонденток обирають танцювальні види фітнесу через їхню здатність поєднувати ефективне фізичне навантаження з емоційним задоволенням. Виявлено, що головними мотивами для участі в тренуваннях є покращення фізичного стану, підтримка гарного настрою та соціалізація. Крім того, більшість жінок високо оцінили доступність і комфортність Zumba як форми тренувань, а також її позитивний вплив на фізичне й емоційне самопочуття. Аналіз отриманих даних дає змогу дійти висновку, що танцювальні фітнес-програми є дієвим засобом покращення якості життя жінок другого періоду зрілого віку

Анкетування проводилося серед 10 жінок другого періоду старшого віку, які відвідували фітнес-заняття. Після обробки результатів було сформовано таблицю з відсотковим вмістом відповідей (див.Таб.3.1.)

Фітнес набуває дедалі більшої популярності серед жінок віком 35–55 років, які прагнуть підтримувати своє здоров'я, фізичну форму та емоційний баланс. Проведене анкетування показало, що всі 100% опитаних жінок займаються фітнесом регулярно. Це свідчить про високу зацікавленість представниць цього віку у фізичній активності як невід'ємній складовій здорового способу життя. Участь у фітнес-заняттях допомагає їм не лише зберігати фізичне здоров'я, а й подолати стрес, підвищити енергійність і загальний тонус.

Танцювальні види фітнесу, такі як Zumba, займають провідне місце серед обраних форм фізичної активності. Згідно з даними анкетування, 80% респонденток віддають перевагу саме цим програмам. Їх популярність пояснюється поєднанням аеробних вправ із розважальними елементами

танцю. Це дозволяє не тільки отримувати ефективне фізичне навантаження, а й насолоджуватися самим процесом занять. Zumba особливо приваблює своєю енергійністю, різноманіттям стилів і можливістю адаптувати програму до фізичних можливостей кожної учасниці.

Таблиця 3.1

Результати анкетування учасниць експерименту

Питання	Відповідь	% жінок
Чи займаєтесь ви фітнесом?	Так	100%
	Ні	0%
Який вид фітнесу ви обираєте?	Танцювальний фітнес	80%
	Аеробіка	10%
	Силові тренування	10%
Чому ви займаєтесь фітнесом?	Для покращення здоров'я	70%
	Для зниження ваги	60%
	Для покращення настрою	80%
	Для соціалізації	40%
Як часто ви займаєтесь фітнесом?	Менш ніж раз на тиждень	10%
	1-2 рази на тиждень	50%
	3 і більше разів на тиждень	40%
Чи подобаються вам танцювальні види фітнесу (наприклад, Zumba)?	Так	90%
	Ні	10%
Який ваш основний мотив для вибору танцювального фітнесу?	Розвага	50%
	Фізичні навантаження	30%
	Соціальна взаємодія	20%

Серед основних мотивів для занять фітнесом респондентки найчастіше називали покращення настрою (80%), збереження та зміцнення здоров'я (70%) і зниження ваги (60%). Ці мотиви демонструють, що фітнес задовольняє як фізіологічні, так і психологічні потреби жінок другого періоду зрілого віку. Важливо зазначити, що фітнес допомагає не лише зберігати фізичну форму, а й створювати позитивний емоційний настрій, що є ключовим фактором для продовження занять.

Частота занять також є важливим показником. Результати анкетування свідчать, що більшість жінок займаються фітнесом 1–2 рази на тиждень (50%), а 40% відвідують тренування частіше. Це підкреслює прагнення респонденток дотримуватися регулярності у фізичній активності, що

позитивно впливає на загальний стан здоров'я. Водночас гнучкість графіку тренувань дозволяє їм поєднувати фітнес із іншими аспектами життя, зокрема роботою, сімейними обов'язками та відпочинком.

Одним із ключових факторів популярності Zumba є її емоційна привабливість. За даними анкетування, 90% респонденток позитивно ставляться до танцювальних видів фітнесу. Вони відзначають, що заняття Zumba сприяють підвищенню настрою, зменшенню емоційного напруження та створюють атмосферу радості. Енергійна музика, різноманітність танцювальних рухів і підтримка інструкторів створюють умови, за яких учасниці отримують задоволення від процесу тренувань.

Танцювальні фітнес-програми, зокрема Zumba, забезпечують помітний позитивний вплив на фізичну форму. Серед мотивів, що стимулюють жінок займатися саме Zumba, 30% респонденток відзначили можливість отримання ефективного фізичного навантаження. Вправи, що входять до програми Zumba, сприяють покращенню витривалості, координації рухів, а також зміцненню серцево-судинної та опорно-рухової систем.

Соціальний аспект тренувань також відіграє важливу роль у виборі фітнес-програм. Танцювальні заняття створюють умови для спілкування, взаємної підтримки та обміну емоціями між учасницями. Багато респонденток зазначили, що саме колективна атмосфера Zumba допомагає їм відчувати себе частиною активної й енергійної спільноти. Таке середовище мотивує їх продовжувати заняття і ставити перед собою нові цілі.

Ще однією перевагою Zumba є її доступність і універсальність. Учасниці можуть обирати рівень складності, який відповідає їхній фізичній підготовці. Крім того, тренування не потребують спеціального обладнання чи дорогих умов. Це робить Zumba доступною для широкого кола жінок, незалежно від їхнього досвіду у фітнесі або фізичного стану.

Танцювальний фітнес ефективно поєднує фізичну користь і задоволення від процесу тренувань. За результатами анкетування, 50% опитаних назвали розвагу головним мотивом для участі у Zumba. Це

підтверджує, що такі програми не лише сприяють зміцненню здоров'я, а й дарують позитивні емоції, що стимулюють жінок до подальших занять.

Заняття Zumba сприяють підвищенню впевненості у собі, що є важливим для жінок другого періоду зрілого віку. Досягнення помітних результатів у фізичній формі, емоційна підтримка колективу та можливість самовираження через танець допомагають їм краще розуміти свої можливості та цінність. Хоча танцювальний фітнес є популярним вибором, 10% респонденток вказали на певні труднощі, зокрема обмеження у часі через зайнятість на роботі або сімейні обов'язки. Проте більшість жінок зазначила, що за наявності сильної мотивації та правильної організації часу ці бар'єри можна подолати. Результати анкетування підтверджують високу ефективність та популярність Zumba як танцювального виду фітнесу серед жінок другого періоду зрілого віку. Вона задовольняє потреби в покращенні фізичного й емоційного стану, сприяє соціалізації, дарує задоволення та впевненість у собі. Отримані дані підкреслюють важливість таких програм у підтримці здорового способу життя та гармонійного розвитку жінок.

3.2 Зміст та структура програми ZUMBA для жінок другого зрілого віку

Дослідження проводилося серед 10 жінок другого зрілого віку (40–49 років). Учасниць розділили на дві групи: контрольна група (5 учасниць) займалася лише пілатесом тричі на тиждень. Експериментальна група (5 учасниць) виконувала пілатес двічі на тиждень і додатково брала участь у заняттях Zumba один раз на тиждень.

Загальна тривалість програми – 12 тижнів. Учасниць оцінювали за фізичними показниками (вага, обхват грудей, талії, сідниць) перед початком програми, після шостого тижня (проміжний замір) та після завершення дванадцятого тижня.

Зміст програми. Контрольна група (пілатес). Заняття з пілатесу проводилися тричі на тиждень, тривалість кожного складала 45 хвилин. Така частота тренувань була обрана для забезпечення систематичного фізичного навантаження без перевантаження організму. Регулярність занять сприяла поступовому і стійкому покращенню фізичної форми учасниць, дозволяючи організму адаптуватися до виконуваних вправ. Заняття були спрямовані на зміцнення м'язів, розвиток гнучкості та формування правильної постави.

Основною особливістю пілатесу є виконання повільних і контрольованих рухів у поєднанні з глибоким диханням. Цей підхід дозволяє якісно опрацьовувати м'язи без надмірного навантаження на суглоби, що є особливо важливим для жінок зрілого віку. Кожна вправа виконувалася з акцентом на правильну техніку та усвідомлення рухів, що сприяло підвищенню концентрації і поліпшенню загального фізичного стану.

Головний акцент програми був зроблений на зміцненні глибоких м'язів-стабілізаторів, зокрема поперекового та тазового відділів. Виконувались вправи, що активізували прес і м'язовий корсет, забезпечуючи стабільність тіла під час повсякденної активності. Такі вправи включали «планки», нахили тазу в положенні лежачи, скручування та підйоми тазу. Завдяки цьому учасниці знижували ризик травм, покращували баланс і зміцнювали м'язову опору для хребта.

Покращення гнучкості було одним із ключових завдань програми. Для цього застосовувались вправи на розтягування з поступовим збільшенням амплітуди рухів. Особливу увагу приділяли розтягуванню задньої поверхні стегна, нижньої частини спини та сідничних м'язів. Вправи виконувались у різних положеннях: сидячи, лежачи та стоячи, що забезпечувало безпечне виконання для суглобів. Розтяжка сприяла покращенню постави, підвищенню загальної мобільності та зниженню напруження в тілі.

Особливу увагу приділили роботі над сідничними м'язами та нижньою частиною спини, які часто ослаблюються через малорухливий спосіб життя. У програмі застосовували вправи з низьким навантаженням на суглоби, такі

як підйоми тазу, махи ногами в положенні лежачи та виконання скручувань. Ці вправи не тільки зміцнювали м'язи, але й сприяли покращенню кровообігу у відповідних ділянках, що позитивно впливало на функціональний стан м'язової системи.

Контрольоване дихання відігравало ключову роль під час тренувань. Воно допомагало не лише правильно виконувати вправи, але й сприяло зниженню рівня стресу та покращенню загального самопочуття. Глибоке діафрагмальне дихання активізувало кровообіг, забезпечуючи тканини киснем, і сприяло розслабленню м'язів після навантажень. Таким чином, учасниці отримували фізичну та емоційну користь від кожного заняття.

Програма пілатесу була адаптована до потреб і можливостей жінок другого періоду зрілого віку. Вона сприяла комплексному покращенню фізичного стану, включаючи зміцнення м'язів, покращення постави, підвищення гнучкості та стабільності корпусу. Окрім фізичних переваг, заняття позитивно впливали на емоційний стан учасниць, знижуючи рівень стресу та забезпечуючи відчуття розслаблення. Такий підхід сприяв підвищенню якості життя учасниць, роблячи їхнє тіло більш підготовленим до щоденних навантажень.

Експериментальна група (пілатес + Zumba). Програма тренувань для експериментальної групи була побудована таким чином, щоб ефективно поєднати два різні, але взаємодоповнюючі види фізичної активності – пілатес та Zumba. Пілатес, як система вправ, був спрямований на зміцнення глибоких м'язів, підвищення стабільності тіла, поліпшення гнучкості й координації. Zumba, у свою чергу, забезпечувала динамічне аеробне навантаження, сприяла покращенню витривалості та додавала елемент розваги завдяки танцювальним рухам. Така комбінація дозволяла урізноманітнити тренувальний процес, задовольнити різні фізіологічні потреби учасниць і створити мотивацію до регулярних занять.

Заняття пілатесом проводилися двічі на тиждень і тривали по 45 хвилин кожне. Їхня структура включала розминку, основну частину та заминку.

Основна частина занять була спрямована на активацію глибоких м'язів-стабілізаторів. Вправи виконувалися в положеннях лежачи, сидячи та на четвереньках, щоб мінімізувати навантаження на суглоби. Особлива увага приділялася активації попереково-тазового відділу, що сприяло формуванню сильного м'язового корсету, необхідного для підтримки хребта. Контрольовані рухи поєднувалися з правильним диханням, що забезпечувало максимальну ефективність тренування.

Додатковим аспектом тренувань пілатесу було покращення гнучкості та амплітуди рухів. Учасниці виконували вправи на розтяжку м'язів задньої поверхні стегна, сідничних м'язів і нижньої частини спини. Розтяжка виконувалася поступово, з акцентом на техніку та уникнення перенапруження. Завдяки цьому досягалася не лише функціональна гнучкість, а й знижувався ризик травм у повсякденному житті. Окрім того, розтяжка допомагала покращити кровообіг і загальну рухливість суглобів.

Заняття Zumba проводилися один раз на тиждень тривалістю 60 хвилин. Їхня структура також включала три етапи: розминку, основну частину та завершення. Розминка тривала близько 10 хвилин і була спрямована на поступове підвищення серцево-судинної активності. Вправи включали легкі динамічні рухи, такі як кроки на місці, обертання плечима та нахили тулуба. Важливою частиною розминки були вправи для розігрівання великих суглобів і м'язів, що забезпечувало плавний перехід до основного етапу тренування.

Основна частина Zumba тривала 40 хвилин і включала танцювальні рухи різної інтенсивності. Учасниці виконували танцювальні комбінації в стилях сальса, меренге та регетон. Сальса акцентувала увагу на швидких кроках, обертаннях і рухах стегнами, що розвивали гнучкість і пластичність. Меренге передбачала ритмічні рухи ногами й корпусом, спрямовані на підвищення витривалості. Регетон зосереджувався на енергійних низьких рухах, які активно задіявали нижню частину тіла, зокрема сідничні м'язи та

м'язи стегон. Така різноманітність стилів забезпечувала комплексне навантаження на всі групи м'язів.

Під час Zumba музика змінювалася залежно від інтенсивності вправ. Це забезпечувало ефект інтервального тренування: чергування фаз високої й помірної інтенсивності сприяло покращенню роботи серцево-судинної системи та спалюванню калорій. Учасниці активно взаємодіяли з музикою, що створювало позитивний емоційний фон і знижувало психологічний стрес. Завдяки цьому Zumba не лише покращувала фізичний стан, а й підвищувала мотивацію до тренувань.

Завершальний етап Zumba тривав 10 хвилин і був спрямований на відновлення організму після інтенсивного навантаження. Учасниці виконували вправи на розслаблення й розтяжку основних м'язових груп, включаючи литкові м'язи, стегна та плечі. Також проводилися дихальні вправи для нормалізації серцевого ритму й загального розслаблення. Плавні рухи під спокійну музику допомагали створити відчуття завершеності й гармонії після тренування.

Поєднання пілатесу та Zumba в програмі тренувань експериментальної групи дало змогу досягти оптимального балансу між розвитком сили, гнучкості, координації й аеробної витривалості. Такий підхід враховував фізіологічні потреби учасниць, сприяв покращенню їхнього здоров'я та підвищенню якості життя.

Поєднання пілатесу та Zumba дозволило учасницям експериментальної групи отримати різноплановий фізичний ефект. Пілатес забезпечував зміцнення глибоких м'язів та покращення постави, а Zumba давала потужне аеробне навантаження, сприяла спалюванню калорій, розвитку координації та створювала відчуття задоволення від занять. Такий підхід не тільки позитивно впливав на фізичну форму, але й сприяв емоційному піднесенню, мотивації до регулярних тренувань і зменшенню стресу.

3.3 Результати дослідження та обговорення результатів

Учасниці обох груп пройшли початкові антропометричні вимірювання, тести фізичної підготовки, проміжний аналіз і кінцеву оцінку. Основна увага приділялася змінам в ІМТ, обхватах грудей, талій та сідниць, а також показникам фізичної підготовленості. Це дозволило оцінити ефективність поєднання статичних та динамічних фізичних вправ у порівнянні зі стандартною програмою пілатесу.

Після перших 6 тижнів впровадження тренувальної програми було проведено проміжне оцінювання фізичних показників учасниць контрольної та експериментальної груп. Метою даного аналізу є визначення динаміки змін у фізичній підготовці, гнучкості, витривалості та силі м'язів. Результати цього етапу дозволяють оцінити ефективність програми на початкових етапах, а також порівняти її вплив між групами.

Особливу увагу було приділено тому, як різні тренувальні методики вплинули на рівень фізичної активності учасниць, зокрема у виконанні вправ «присідання» «планка» та «нахил вперед». Ці вправи обрано як основні показники загальної фізичної підготовки. Крім того, оцінюється взаємозв'язок між антропометричними показниками учасниць та їхнім прогресом у виконанні фізичних тестів.

Проміжні результати не лише вказують на тенденції, які сформувалися у процесі впровадження програми, але й створюють основу для корекції тренувального підходу для досягнення максимальної ефективності у фінальному етапі.

Проміжні результати контрольної та експериментальної груп, представлені в таблицях 3.2 і 3. 3.

Результати тестів на фізичну підготовку також вказують на позитивні зміни, особливо в експериментальній групі.

Таблиця 3.2.

Проміжні результати учасниць контрольної групи

Ім'я	Зміна ваги (кг)	ІМТ	Зміна обхвату талії (см)	Присідання (рази)	Планка (сек)	Нахил вперед (см)
K1	-0,5	22,4	-0,5	20	40	-2
K2	-0,5	25,7	-0,3	14	24	-5
K3	-1,0	18,7	-1,0	24	45	+1
K4	-0,9	27,4	-0,8	12	28	-8
K5	-0,8	23,3	-0,5	17	35	-3

Учасниці експериментальної групи показали значний прогрес у виконанні планки – середній час збільшився на 7-10 секунд. Це свідчить про поліпшення витривалості м'язів кора, що є важливим показником загальної фізичної підготовки. У контрольній групі приріст був менш помітним – в межах 4-5 секунд.

Учасниці обох груп показали позитивну динаміку у збільшенні кількості повторів, але прогрес експериментальної групи був виразнішим. Середня кількість присідань зросла на 3-5 повторів у контрольній групі, тоді як у експериментальній цей показник збільшився на 4-7 повторів, що свідчить про покращення сили та витривалості м'язів ніг.

Таблиця 3.3

Проміжні результати учасниць експериментальної групи

Ім'я	Зміна ваги (кг)	ІМТ	Зміна обхвату талії (см)	Присідання (рази)	Планка (сек)	Нахил вперед (см)
E1	-1,0	21,9	-1,0	18	30	-3
E2	-1,5	21,3	-1,5	20	38	-1
E3	-1,7	22,4	-2,0	14	25	-4
E4	-1,0	22,4	-2,0	22	40	0
E5	-1,4	27,1	-2,0	10	20	-9

Гнучкість, яку оцінювали за результатами нахилу вперед, помітно покращилася у більшості учасниць експериментальної групи. Вони змогли покращити результат у середньому на 2-3 см, що свідчить про підвищення еластичності м'язів спини та задньої поверхні стегон. У контрольній групі

зміни були незначними, а в деяких випадках залишалися на попередньому рівні.

Проміжні результати дослідження показали, що впроваджена програма позитивно впливає на фізичні показники учасниць експериментальної групи. Значне покращення маси тіла, обхвату талії та результатів тестів на фізичну підготовку свідчить про ефективність застосованих методик у порівнянні зі стандартним підходом у контрольній групі.

Кінцеві результати дослідження відображають вплив впровадженої програми на фізичні показники та рівень фізичної підготовки учасниць експериментальної та контрольної груп після завершення повного курсу. Аналіз отриманих даних дозволяє оцінити ефективність використаних методик та визначити ключові відмінності між групами, які працювали за різними підходами.

У фокусі аналізу знаходяться такі показники, як зміна ваги, індекс маси тіла (ІМТ), обхват талії, а також результати тестів фізичної підготовки (планка, присідання та нахил вперед). Порівняння показників до початку дослідження, після 2,5 тижнів та на його завершенні дає змогу зробити обґрунтовані висновки щодо динаміки змін у кожній з груп.

Оцінка кінцевих результатів є важливим етапом дослідження, оскільки вона дозволяє визначити ступінь досягнення поставлених цілей, підтвердити чи спростувати ефективність розробленої програми та сформулювати практичні рекомендації для подальшого використання методик у роботі з подібними групами.

Проведений аналіз кінцевих результатів дослідження демонструє різний вплив впровадженої програми на учасниць експериментальної та контрольної груп.

Кінцеві антропометричні заміри обох груп представлені в таблицях 3.4 та 3.5.

Дані свідчать про те, що розроблена програма мала позитивний вплив на антропометричні показники та рівень фізичної підготовки учасниць

експериментальної групи, тоді як у контрольній групі зміни були менш вираженими та нерівномірними.

Таблиця 3.4

Кінцеві антропометричні заміри учасниць контрольної групи

Ім'я	Вага (кг)	Зміна у %	ІМТ	Обхват грудей (см)	Зміна у %	Обхват талії (см)	Зміна у %	Обхват сідниць (см)	Зміна у %
K1	56,5	-2,6	22.5	92,5	-1,6	77,7	-1,6	96,5	-1,5
K2	74,0	-1,3	25.5	91,0	-1,0	76,0	-1,2	108,0	-1,8
K3	50,5	-2,9	18.9	85,0	-1,2	69,5	-2,1	94,0	-1,1
K4	80,4	-2,0	27.4	86,0	-1,1	83,7	-1,5	94,0	-1,1
K5	60,6	-2,2	23.2	89,0	-1,1	87,0	-1,1	89,0	-1,1
Середній показник по групі		-2,2			-1,2		-1,5		-1,3

Учасниці експериментальної групи демонструють значну втрату ваги та зниження ІМТ, що свідчить про ефективність програми. Середня втрата ваги в ЕГ склала 2,2 %, а ІМТ зменшився в середньому на 1,08.

Зменшення обхвату талії склало від 2 до 4 см, що є показником покращення фізичної форми та зниження жирової маси. Наприклад, у Е4 та Е2 обхват талії зменшився найбільше, що є найкращим результатом.

Зниження ваги було помірним (в середньому 0,5–1 кг), ІМТ змінився незначно. Зменшення обхвату талії було менш суттєвим (1–2 см). Наприклад, у Е3 та Е5 зменшення талії є найменшими показниками.

Ці відмінності свідчать про вищу ефективність програми, спрямованої на учасниць експериментальної групи, яка включала більш комплексний підхід до роботи з фізичними показниками.

У контрольній групі помітні позитивні зміни, але вони є менш стабільними: час у планці зріс на 4–5 секунд, однак у деяких учасниць, як-от К4, прогрес є незначним.

Таблиця 3.5

Кінцеві антропометричні заміри учасниць експериментальної групи

Ім'я	Вага (кг)	Зміна у %	ІМТ	Обхват грудей (см)	Зміна у %	Обхват талії (см)	Зміна у %	Обхват сідниць (см)	Зміна у %
E1	60,0	-4,8	21,2	87,0	-3,3	66,3	-5,2	95,0	-3,1
E2	57,7	-5,4	20,7	88,0	-2,2	65,0	-7,1	100,5	-4,3
E3	62,3	-4,1	22,0	90,3	-2,9	80,0	-4,8	104,0	-3,7
E4	59,0	-4,8	21,7	85,2	-3,1	75,4	-5,7	90,3	-3,9
E5	74,0	-3,9	26,5	99,5	-2,4	90,5	-4,7	100,5	-5,2
Середній показник по групі		-4,6			-2,8		-5,5		-4,0

Кількість присідань збільшилась на 2–4 повтори, що вдвічі менше, ніж у експериментальній групі. У нахилі вперед лише одна учасниця досягла позитивного результату (К3, +2 см), про що свідчать дані таблиці 3.6

Таблиця 3.6

Кінцеві результати учасниць контрольної групи

Ім'я	Присідання (рази)	Зміна у %	Планка (сек)	Зміна у %	Нахил вперед (см)	Зміна у %
K1	22	11,1	40	14,3	-1	
K2	16	33,3	25	25,0	-5	
K3	26	18,2	45	12,5	+2	
K4	14	40,0	30	20,0	-8	
K5	20	43,0	35	16,6	-3	
Середній показник по групі		21,92		17,68		

Значні покращення спостерігались у результатах тестування фізичної підготовки учасниць експериментальної групи (див. Таб. 3.7). У планці час виконання збільшився в середньому на 10 секунд, особливо у E2 та E4 (до 40 секунд). Кількість присідань значно зросла: учасниці додали від 4 до 8 повторів, що свідчить про покращення сили та витривалості. У нахилі вперед покращення гнучкості демонструють кілька учасниць, наприклад, E4 (+1 см).

Таблиця 3.7

Кінцеві результати учасниць експериментальної групи

Ім'я	Присідання (рази)	Зміна у %	Планка (сек)	Зміна у %	Нахил вперед (см)	Зміна у %
E1	20	33,3	35	40,0	-2	
E2	23	27,8	40	33,3	0	
E3	16	33,3	28	40,0	-4	
E4	25	25,0	40	14,3	+1	
E5	12	50,0	20	33,3	-9	
Середній показник по групі		33,8		32,2		

ЕГ продемонструвала більш виражені результати в усіх аспектах, включно з антропометричними показниками, силовими тестами та гнучкістю. Це підтверджує ефективність запропонованої програми, яка була спрямована на комплексне покращення фізичного стану учасниць. КГ також показала певні зміни, однак їх інтенсивність і динаміка були значно слабшими, що свідчить про недостатність стандартних підходів у досягненні фізичних цілей. Таким чином, впроваджена програма є перспективною для подальшого застосування в роботі з подібними групами.

Наприкінці дослідження та впровадження програми було проведено вихідне анкетування з учасницями, метою якого було оцінити їх суб'єктивні відчуття та спостереження щодо змін у своєму фізичному стані, рівні енергії, настрої та загальному самопочутті. Усі учасниці надали відгуки щодо досягнутих результатів і впливу програми на їхнє життя, що дозволило більш детально оцінити ефективність проведених заходів не тільки за допомогою антропометричних показників і фізичних тестів, а й через самосвідомість учасниць. Отримані відповіді стали важливим доповненням до кількісних даних і надали можливість коригувати майбутні програми для підвищення їхньої ефективності та адаптації до індивідуальних потреб (Додаток Б) (див. Таб. 3.8).

Таблиця 3.8

Результати анкетування учасниць після експерименту

Питання	Варіант відповіді	Контрольна група (%)	Експериментальна група (%)
1.1. Як Ви оцінюєте своє загальне самопочуття?	Значно покращилося	10%	50%
	Покращилося	40%	40%
	Без змін	50%	10%
	Погіршилося	0%	0%
1.2. Чи помітили Ви зміни у рівні енергії?	Збільшився	20%	60%
	Залишився без змін	70%	30%
	Зменшився	10%	10%
1.3. Як Ви оцінюєте свій рівень стресу?	Значно потрапив	10%	50%
	Знизився	40%	40%
	Без змін	50%	10%
	Збільшився	0%	0%
2.1. Чи задоволені Ви змінами у своїй вазі?	Так	20%	70%
	Частково	50%	20%
	Ні	30%	10%
2.2. Як Ви оцінюєте рівень фізичної підготовки?	Значно покращився	10%	40%
	Покращився	50%	50%
	Без змін	40%	10%
	Погіршився	0%	0%
2.3. Чи відчуваєте Ви зміни у гнучкості?	Так, значні	10%	40%
	Так, незначні	50%	50%
	Ні	40%	10%
3.1. Як програма вплинула на ваш настрій?	Помітно покращила	20%	60%
	Частково покращила	50%	30%
	Без змін	30%	10%
	Погіршила	0%	0%
3.2. Чи мотивує Вас результат продовжувати?	Так, дуже	30%	70%
	Так, частково	50%	20%
	Ні	20%	10%
3.3. Чи відчули позитивний вплив на вправу?	Так, значний	10%	50%
	Так, частковий	60%	40%
	Ні	30%	10%
4.1. Як ви оцінюєте доступність програми?	Дуже доступна	40%	70%
	Доступна	50%	30%
	Місцями складна	10%	0%
	Складна	0%	0%
4.2. Чи задоволені підтримкою?	Так	60%	90%
	Частково	30%	10%
	Ні	10%	0%

Проведене анкетування виявило суттєві відмінності у сприйнятті результатів програми між контрольної та експериментальної групами.

Учасниці експериментальної групи значно частіше повідомляли про покращення загального самопочуття (50% проти 10% у контрольній групі). Ще 40% експериментальної групи відзначили помірне покращення, що свідчить про позитивний вплив програми. У контрольній групі більшість (50%) не зафіксували змін. Аналогічно, збільшення рівня енергії спостерігалось у 60% учасниць експериментальної групи, тоді як у контрольній цей показник склав лише 20%.

Щодо впливу на рівень стресу, половина учасниць експериментальної групи вказали на суттєве його зниження, ще 40% помітили помірне покращення. Натомість у контрольній групі 50% зазначили, що рівень стресу не змінився, і лише 10% відчули значне полегшення.

Учасниці експериментальної групи були значно більш задоволені результатами змін у вазі: 70% відповіли ствердно, тоді як у контрольній групі цей показник досяг лише 20%. Половина учасниць контрольної групи частково задоволені змінами, а 30% взагалі не відчули позитивного результату.

Результати анкетування показують, що в ЕГ 40% учасниць відзначили значне покращення фізичної підготовки, а ще 50% – помірне. У КГ лише 10% відзначили значні зміни, 50% помітили покращення, але 40% не зауважили змін у фізичному стані. Учасниці експериментальної групи краще оцінили зміни у гнучкості: 40% повідомили про суттєвий прогрес, ще половина відзначили часткові зміни. У контрольній групі 40% взагалі не відчули жодного прогресу, а 50% побачили лише незначні зміни.

Програма значно вплинула на настрій учасниць ЕГ: 60% помітили суттєве покращення, 30% відзначили часткове покращення, і лише 10% залишилися без змін. У КГ показники були менш вражаючими: лише 20% повідомили про значне покращення, а 30% зовсім не відчули змін.

Суттєва різниця спостерігається у мотивації до продовження програми. У експериментальній групі 70% учасниць висловили високу мотивацію, тоді як у контрольній групі таких було лише 30%. Щодо доступності програми, 70% учасниць ЕГ вважають її дуже доступною, у контрольній групі цей показник становив 40%. Підтримкою були задоволені 90% ЕГ та 60% КГ, що свідчить про значущість впроваджених елементів підтримки у програмі.

Отже, аналіз анкетування показав, що учасниці експериментальної групи краще оцінили всі аспекти програми. Значні позитивні зміни були помічені у фізичних параметрах, емоційному стані, рівні енергії та мотивації до подальших занять. У контрольній групі також зафіксовано певний прогрес, однак він був менш вираженим, що підтверджує ефективність впровадженої програми для експериментальної групи.

ВИСНОВКИ

Дослідження на тему впливу занять танцювальним фітнесом, зокрема програмою Zumba, на фізичний стан жінок другого зрілого віку, дозволило досягти поставленої мети та виконати всі завдання, визначені у вступі. У процесі дослідження була підтверджена гіпотеза, що регулярні заняття танцювальним фітнесом позитивно впливають на фізичний стан, покращують психоемоційне самопочуття та сприяють підвищенню мотивації жінок до активного способу життя.

У першому розділі роботи було розглянуто теоретико-методичні основи танцювального фітнесу. Було визначено сутність, види та основні характеристики цього напрямку фізичної активності. Особлива увага приділялася програмі Zumba, яка завдяки гармонійному поєднанню фізичного навантаження з емоційною насиченістю є одним із найбільш ефективних методів підтримки фізичної форми жінок другого зрілого віку. Також були проаналізовані фізіологічні та психологічні особливості цієї вікової групи, що дозволило обґрунтувати доцільність залучення жінок до рекреаційно-оздоровчих занять танцювальним фітнесом.

Завдяки правильно підібраним методикам вдалося зібрати об'єктивні дані про вплив Zumba на фізичні та психоемоційні показники жінок другого зрілого віку. Експериментальна частина була організована у форматі регулярних тренувань, що дозволило забезпечити систематичність впливу та отримати достовірні результати.

Третій розділ роботи містив обґрунтування та експериментальну перевірку ефективності танцювального фітнесу на прикладі програми Zumba. Аналіз вподобань і мотивів учасниць дослідження показав, що більшість жінок обирають заняття танцювальним фітнесом через їхню доступність, позитивну емоційну атмосферу та можливість поєднувати фізичну активність із задоволенням. Було розроблено структуру програми Zumba, яка враховує

вікові особливості жінок другого зрілого віку, рівень їхньої фізичної підготовки та потреби в емоційному розвантаженні.

Результати дослідження підтвердили позитивний вплив Zumba на фізичний стан жінок. Учасниці експерименту продемонстрували покращення кардіореспіраторної витривалості, збільшення рухливості суглобів і підвищення загального тону організму. Крім того, були зафіксовані значні покращення психоемоційного стану: зниження рівня стресу, підвищення самооцінки та загального настрою. Отримані дані свідчать, що програма Zumba не лише сприяє оздоровленню, а й підвищує загальну якість життя жінок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О. В. Передумови розробки концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ, 2015. № 1. С. 115–123.
2. Андрєєва ОВ, Дутчак МВ, Благій ОЛ. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020;2:59-66
3. Андрєєва ОВ, Нагорна АЮ. Використання інформаційних технологій у процесі проектування профілактично-оздоровчих занять жінок зрілого віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018;2:78-82.
4. Андрєєва О. В., Максименко А. О. Сучасні підходи до корекції дефіциту маси тіла дівчат-підлітків засобами оздоровчого фітнесу. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2020, № 2. С. 38-42.
5. Андрєєва О., Нагорна А. Оцінка інформативності окремих антропометричних показників для проектування самостійних занять оздоровчим фітнесом жінок зрілого віку з надлишковою масою тіла. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2018; 30: 54-8.
6. Артем'єва Г., Бодренкова І., Мошенська Т. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки гімнасток у спортивній аеробіці на етапі початкової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019. № 5. С. 76-81. http://nbuv.gov.ua/UJRN/sns_v_2019_5_15
7. Беляк Ю. І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом. Спортивна медицина і фізична реабілітація. Київ. 2014. №1. с. 80-86.
8. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х., 2014, № 11. С. 3-7.

9. Беляк Ю., Яців Я. Динаміка морфологічних показників жінок під впливом занять оздоровчим фітнесом. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2007; 4, С. 24-28.

10. Беляк Ю.І. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.

11. Благій В, Парасочка С. Вплив занять kango jumps на показники фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку. Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії : матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції (Чернівці, 6 листопада 2018 року). Чернівці, 2018.: 232-234.

12. Благій ВО, Горпинчук АМ. Ефективність кондиційного тренування жінок першого періоду зрілого віку з використанням функціональних петель TRX. Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей XI Міжнародної конференції молодих вчених, 10 – 12 квітня 2018 року К., 2018.:285-286

13. Боднар А. І. Удосконалення адаптаційних можливостей жінок 18-21 річного віку з використанням програм танцювального та силового фітнесу : дис ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Чорноморський національний університет імені Петра Могили. Миколаїв, 2021. 254 с. 74

14. Боднарчук Н., Чернов В. Побудова оздоровчих комплексних фітнес-програм для студентів з метою їх оздоровлення, підвищення рівня фізичного стану та фізичної працездатності. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). 2020. С. 100-104.

15. Булатова ММ, Андрєєва ОВ, Благій ОЛ. Фітнес-програми та сучасні рекреаційно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. в кн. Теорія та методика фізичного. К.: Олімп. л-ра, 2017.:415-439с.

16. Гакман А., Король Т, Горюк П., Мисів В. Мотиваційні пріоритети студенток до занять фітнесом, встановлення наявності та ймовірних причин надлишкової маси тіла. Інноваційна педагогіка. Випуск 44. Том. 3. 2022. С. 84-88 ISSN: 2663-6085 (print), 2663-6093 (online) http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2022/44/part_3/18.pdf
17. Говсієвич А.Г., Іванов І.В. Особливості фізичного та функціонального стану жінок першого зрілого віку у системі оздоровчого тренування. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016; 5 (75) 16, с. 30-33
18. Дуб М. М. Фізична реабілітація студенток з ожирінням і ризиком розвитку метаболічного синдрому : дис ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.03. Ужгородський національний університет. Ужгород, 2020. 240 с.
19. Дутчак МВ. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015;2: 44–52.
20. Іващенко ЛЯ., Благій ОЛ. Фізичне виховання дорослого населення. В кн. Теорія та методика фізичного виховання. К.: Олімп. л-ра, 2017. Т. 2.: 264–310
21. Конакова О. Ю. Оздоровчі інноваційні фітнес-технології у фізичному вихованні різних груп населення. Дніпро: «Інновація», 2016. 130 с.
22. Конакова О., Москаленко Н. Організаційно-методичні умови залучення жінок другого зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 1. С. 148–151.
23. Косянчук О. В. Принципи та напрямки системи пілатес. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини матеріали VI інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 листопада 2022 р. – Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. – 233 с. (С. 100-108).
24. Кулик Н. А., Заяц С. В., Гученко Г. Б. Вивчення мотивації жінок зрілого віку до занять аквааеробікою. Інноваційна педагогіка. 2020. Вип. 22.

Т. 4.

С. 90–94.

URL:

http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/22/part_4/20.pdf

25. Лисюк С. П., Кулібаба С. О., Лисак І. В. Дослідження мотивів та інтересів жінок першого зрілого віку, які займаються фізкультурно-оздоровчими заняттями. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вінниця, 2015. Вип. 19. Т. 1. С. 280–285.

26. Левінська К., Кокарева Ю., Сухомлинов Р. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у зниженні ризику розвитку серцево-судинних захворювань осіб зрілого віку Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Чернівці 10.11.2020 року) / за редакцією Я.Б.Зоря. Чернівці:Чернівецький нац. ун-т, 2020. :142-144

27. Лядська О. Вплив оздоровчих занять за системою «Пілатес» та елементів програми «Пор дєбра» на розвиток функції рівноваги у жінок другого зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. Зб. наук. матеріалів. Дніпро. 2014. №2. С.86–89

28. Максимова К. Мулик В. Моніторинг стану здоров'я й рівня фізичного розвитку жінок першого, другого зрілого віку, що відвідують оздоровчі фітнес-заняття Молода спортивна наука України: зб.наук.пр.з галузі фіз..виховання, спорту і здоров'я людини. Л.,2014. ; 18.т.4: 63-68.

29. Маланчук Г. Г., Ріпак Г. І., Ріпак М. О. Мотиви та інтереси жінок 25-35 років до занять фізичною культурою. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2023. Вип. 5К (165). С. 82–86.

30. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 41 с.

31. Нагорна А. Ю. Використання інтерактивних технологій для визначення антропометричних показників у ході проектування самостійних занять оздоровчим фітнесом. Матеріали XII міжн. конференції «Молодь та олімпійський рух»; Київ. 2019. 329 с.

32. Нагорна А. Ю. Корекція надлишкової маси тіла жінок зрілого віку в процесі самостійних профілактично-оздоровчих занять : дис ... д-ра. філософії : 017 – фізична культура і спорт. Київський національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2021. 234 с.

33. Нагорна АЮ. Можливості дистанційного ведення клієнтів в практиці фітнес-тренера. Матеріали XX-ої ювілейній міжнародній науковопрактичній конференції «Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології-2020»; Одеса. 2020. с. 60

34. Нагорна АЮ. Регуляція маси тіла як основа мотивації жінок другого періоду зрілого віку до занять руховою активністю. Оздоровчорекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020.:162-164

35. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» Указ Президента України №42/2016 від 9.02.2016 [Інтернет]. Доступо: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/17627>

36. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.

37. Пантік В. В. Зміст, структура та педагогічні принципи побудови фітнес-програм силового спрямування для студентів ЗВО. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2018. № 155. С. 187-191.

38. Репко О., Тімко Є., Томіліна О. Використання силового фітнесу ABS в тренувальному процесі футболістів 11-12 років. Спортивні ігри. 2023. № 2(20). С.92–99. <https://doi.org/10.15391/si.2021-2.09Б>

39. Рудницький О. В. Корекція тілобудови студенток засобами оздоровчого фітнесу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02; МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2016. 24 с.

40. Рудницький О. Підходи до корекції компонентів просторової організації тіла людини в процесі фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2015. Вип. (19), Т. 1. С. 369-374.

41. Ромачук ОП., Долгієр ЄВ. Фізичний стан жінок середнього віку з урахуванням стажу занять аеробічної спрямованості. Слобожанський науковоспортивний вісник. 2016. №2(52):101-106

42. Самошкін ВВ, Лядська ОЮ, Денісенко НМ, Ряпасова НЮ. Корекція статури жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням застосування раціонального харчування в процесі оздоровчих занять футболоаеробікою та футбол-гімнастикою. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2014.; Вип. 118(1): 320-322 с.

43. Синиця Т. О. Визначення провідних мотивів жінок I зрілого віку до відвідування занять з оздоровчої аеробіки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016. № 1. С. 53-57.

44. Синиця Т. О. Вплив занять з оздоровчої аеробіки на функціональний стан жінок першого зрілого віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2016. № 1. С. 162-168.

45. Синиця Т. О. Вплив комплексної програми занять з оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу на рівень фізичного здоров'я жінок першого зрілого віку [Електронний ресурс]. Спортивна наука України. Спортивна наука України. Львів, 2018. № 6 (88). С. 35-39. Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/issue/archive>

46. Синиця Т. Оздоровча аеробіка як популярний засіб підвищення рухової активності. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). Львів, 2020.:172-174.

47. Синиця Т.О. Вікові особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2015 р.). Харків: ХДАФК, 2015. : 86-89.

48. Спрямованості ф. Т. О., тренувань у. П. Теоретико-методологічні аспекти фітнесу та рекреації //Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку: тези. 2024. С. 151.

49. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я: навч.-метод. посіб. / І.А.Усатова, С.В. Цаподой. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 88 с.

50. Томіліна ЮІ. Програмування занять пілатесом з жінками першого зрілого віку [автореферат]. Київ: НУФСУ; 2017. 24 с.

51. Томіліна Ю. Особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку, які займаються пілатесом. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання та спорту. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури. 2016. 20 (3/4), С. 153-157.

52. Тітова Г. В. Підвищення функціональних можливостей жінок 1-2 зрілого віку з використанням інноваційних засобів силового фітнесу [дисертація]. Миколаїв. Чорноморський нац. ун-т ім. Петра Могили. 2019. 215 с

53. Шевакова І. С., Капустіна Т. В. Сучасний фітнес як оздоровча система //Редакційна колегія. 2024. С. 383.

54. Школа О.М., Осіпцов А.В. Сучасні фітнес-технології оздоровчорекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.

55. Шуба Л. Фітнес-технології в системі розвитку фізичних якостей студентської молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. № 4. С. 45-52.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета щодо мотивації та організації тренувань

Для анкетування було розроблено 10 запитань із варіантами відповідей. Ось приклад анкети:

1. Чи займаєтеся ви фітнесом?
 - Так
 - Ні
2. Який вид фітнесу ви обираєте?
 - Танцювальний фітнес
 - Аеробіка
 - Силові тренування
 - Інше
3. Чому ви займаєтесь фітнесом?
 - Для покращення здоров'я
 - Для зниження ваги
 - Для покращення настрою
 - Для соціалізації
4. Що найбільше демонструє ваш вибір фітнесу?
 - Доступність занять
 - Приємна атмосфера
 - Рекомендація друзів
 - Професіоналізм тренера
5. Як часто ви займаєтеся фітнесом?
 - Менш ніж раз на тиждень
 - 1-2 рази на тиждень
 - 3 і більше разів на тиждень

6. Чи подобаються вам танцювальні види фітнесу (наприклад, Zumba)?
- Так
 - Ні
7. Який ваш основний мотив для вибору танцювального фітнесу?
- Розвага
 - Фізичні навантаження
 - Соціальна взаємодія
8. Чи задоволені ви своїм рівнем фізичної підготовки?
- Так
 - Ні
9. Чи відчуваєте покращення настрою після зайняття фітнесом?
- Так
 - Ні
10. Чи вважаєте, що танцювальний фітнес може сприяти покращенню вашого здоров'я?
- Так
 - Ні

Анкета для оцінки результатів програми фізичного вдосконалення

1. Загальне самопочуття

1.1. Як Ви оцінюєте своє загальне самопочуття після завершення програми?

- ☐ Значно покращилося
- ☐ Покращилося
- ☐ Без змін
- ☐ Погіршилося

1.2. Чи помітили Ви зміни у рівні енергії протягом дня?

- ☐ Збільшився
- ☐ Залишився без змін
- ☐ Зменшився

1.3. Як Ви оцінюєте свій рівень стресу після завершення програми?

- ☐ Значно знизився
- ☐ Знизився
- ☐ Без змін
- ☐ Збільшився

2. Фізичний стан

2.1. Чи задоволені Ви змінами у своїй вазі?

- ☐ Так
- ☐ Частково
- ☐ Ні

2.2. Як Ви оцінюєте свій рівень фізичної підготовки зараз у порівнянні з початком програми?

- ☐ Значно покращився
- ☐ Покращився
- ☐ Без змін
- ☐ Погіршився

2.3. Чи відчуваєте Ви зміни у гнучкості тіла?

- ☐ Так, значні
- ☐ Так, незначні
- ☐ Ні

3. Емоційний стан

3.1. Як програма вплинула на Ваш настрій?

- ☐ Помітно покращила
- ☐ Частково покращила
- ☐ Без змін
- ☐ Погіршила

3.2. Чи мотивує Вас результат програми продовжувати працювати над собою?

- ☐ Так, дуже
- ☐ Так, частково
- ☐ Ні

3.3. Чи відчули Ви позитивний вплив фізичних вправ на емоційний стан?

- ☐ Так, значний
- ☐ Так, частковий
- ☐ Ні

4. Організація програми

4.1. Як Ви оцінюєте доступність і зрозумілість програми?

- ☐ Дуже доступна
- ☐ Доступна
- ☐ Місцями складна
- ☐ Складна

4.2. Чи задоволені Ви підтримкою та рекомендаціями, які отримували під час програми?

- ☐ Так
- ☐ Частково
- ☐ Ні

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____Альона МАКОВІЙЧУК