16. Ivanova L. I. (2012) Physical behavior in special medical groups: theory and methodology: [navch. posibnik] / L. I. Ivanova, L.P. Sushchenko. - K.: TOV "Kozar" - 214 p.
17. Kruchevich T. Yu., Andreeva O. V., Blagiy O. L., Sadovskiy O. O. L. Blagiy, O. O. Sadovskiy (2018) // "Molodiy Vcheniy". No. 4.2 (56.2). – S. 24-29.
18. Kuznetsova O., Shamshina N.,. Golyakova E. (2011) The influence of aerobics classes on the physical state of the organism of students: methodological developments / comp. : O.P. Kuznetsova, N.V. Shamshina, E.V. Golyakova. - Tambov: Publishing house of Gouvpotgtu, - 24 p.
19. Methodical instructions to take dance aerobics with students of the 1st - 2nd courses of the Higher Education Institution / School: OA Cherepovska, T.V. - Lviv: Vidavnytstvo National University "Lvivska Politechnika", 2006. - 40 p.

**DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).38**

***Ячнюк М.Ю.,***
***канд. наук з фіз. вих.та спорту, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я,***
***Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича.***
***Ячнюк І.О.***
***старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,***
***Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича.***
***Ячнюк Ю.Б.***
***старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,***
***Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича.***
***Городинський С.І.***
***старший викладач кафедри медицини катастроф та військової медицини***
***Буковинський Державний Медичний університет.***

## СУЧАСНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ В ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

*Фізична активність – найважливіша передумова збереження функціональних можливостей організму. Для покращення здоров'я необхідно більше рухатися, займатися фізичними вправами. Фізичні вправи і рухова діяльність в цілому позитивно впливають на психіку, на всі вегетативні функції – дихальну систему, травлення, серцево-судинну і видільну системи, залози внутрішньої секреції і збільшують здатність організму чинити опір втомі і хворобам. Фізичні вправи, та й будь-які види рухової діяльності рекомендується поєднувати з водними і загартуванням (душ, ванна, купання), масажем, тепловими процедурами (сауна, лазня). Активне заняття жінок фізичними вправами потребує постійного лікарського контролю і самоконтролю, для грамотного, свідомого ставлення до стану свого здоров'я. У зв'язку з цим виникає необхідність теоретичного і практичного вирішення проблеми якісного забезпечення дозвіллєвого часу рекреаційно-оздоровчою діяльністю жінок середнього віку. Для правильної організації занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю жінок середнього віку важливо визначити, якими внутрішніми мотивами вони керуються при наповненні свого дозвілля. Останнім часом особливою популярністю серед населення великих міст стали користуватися фітнес-клуби.*

***Ключові слова:*** *здоров'я, здоровий спосіб життя, мотив, спортивний клуб, фітнес послуги, фізичні вправи.*

***Ячнюк М.Ю., Ячнюк И.О., Ячнюк Ю.Б. Городинский С.И. Современные фитнес технологии в оздоровительно-рекреационной деятельности женщин среднего возраста.*** *Физическая активность – важное условие сохранения функциональных способностей организма. Для улучшения здоровья необходимо больше двигаться, заниматься физическими упражнениями. Физические упражнения и двигательная деятельность в целом позитивно влияет на психику, на все вегетативные функции – дыхательную систему, пищеварение, сердечно-сосудистою и выделительную системы, железы внутренней секреции и увеличивают способность организма сопротивляться усталости и болезням. упражнения, и разные виды двигательной деятельности рекомендуется совмещать с водными процедурами (душ, ванна, купания), массажем, тепловыми процедурами (сауна, баня) и с процедурами закаливания. Активное занятие женщин физическими упражнениями требует постоянного самоконтроля и врачебного контроля, для грамотного и осознанного отношения к своему здоровью. В связи с этим возникает необходимость теоретического и практического решения проблемы качественного обеспечения свободного времени рекреационно-оздоровительной деятельности женщин разного возраста. Для правильной организации занять рекреационно-оздоровительной деятельности женщин важно определить, какими внутренними мотивами руководствуются респонденты при проведении своего свободного времени. В последнее время особенно популярными среди населения больших городов стали пользоваться фитнес клубы.*

***Ключевые слова:*** *здоровье, здоровый способ жизни, мотив, спортивный клуб, фитнес услуги, физические упражнения.*

***Maksym Yachnuk, Iryna Iachniuk, Iurii Iachni, Gorodynskyi Sergii. Current fitness technologies in health recreational activity of women's middle age.*** *The most important condition for maintaining the body's functional abilities is physical activity. The current state of health of the population and the general demographic situation in society shows that there is a*

*real need to form a healthy lifestyle of different groups of the population of our country. To improve health, you need more to move and exercise. In general, physical exercise and motor activity have a positive effect on the psyche, on all autonomic functions – the respiratory system, digestion, cardiovascular and excretory systems, endocrine glands. They also increase the body's ability to resist fatigue and disease. Physical exercise, and any kind of physical activity is recommended to be combined with water and hardening (shower, bath, bathing), massage, thermal procedures (sauna, bath). Women's active exercise requires constant medical monitoring and self-monitoring, for a competent, conscious attitude to their health state. In this regard, there is a need for theoretical and practical solutions to the problem of quality leisure activities for recreational and health activities of women's middle-aged. For the correct organization of recreational and health activities women's middle-aged, it is important to determine what internal motives they are guided for filling their leisure time. Recently, fitness clubs have become especially popular among the city's residents. Club's visitors are offered group aerobic classes aimed at weight loss, training of the cardiovascular and respiratory systems. For a long time, group programs have been popular among clients of fitness clubs and fitness studios.*

***Keywords:*** *health, healthy lifestyle, motive, fitness club, fitness services, physical exercises.*

**Постановка проблеми**: Сьогодні особи середнього віку не тягар для суспільства, вони можуть бути і передумовою поліпшення стандартів життя в країні, потужним чинником гуманізації соціуму. Сучасні жінки цього віку більш здорові і фізично активні, ніж в попередніх поколіннях. Відомо, що рухова активність позитивно впливає на організм як у цілому, так і на окремі його системи. І саме ця категорія відвідувачів фітнес-клубів збільшується. Професіонали фітнес-індустрії повинні скористатися стрімким зростанням попиту і запропонувати людям середнього віку спеціалізовані програми тренувань з урахуванням їхнього віку та вікових змін їх організму.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій:** На початку XXI століття активно вивчалися питання збереження здоров'я і фізичної активності різних верст населення. Загальні питання організації рекреаційних занять як чинник формування дозвіллєвої культури вивчають Т.Ю. Круцевич, О.Л. Благій [5], методичні та організаційні аспекти оздоровчо-рекреаційної роботи з різними категоріями населення – О.В. Андрєєва [1; 2], Т.Ю. Круцевич та Г.В. Безверхня [6]. та інші науковці дослідили фактори, які можуть впливати на тривалість життя людини. Вчені і практики, що займаються проблемою даного дослідження – в своїх роботах доводять, що активізація режиму рухової активності покращує стан здоров'я, розширює функціональні можливості, уповільнює процеси старіння жінок.

**Мета дослідження** – дослідити основні напрямки фітнес-технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності осіб середнього віку.

**Методи дослідження** – вивчення та аналіз науково-методичної літератури, методи опитування констатуючого характеру.

**Виклад основного матеріалу.** У сучасному суспільстві якість життя і здоровця людини визначаються як найвищі людські цінності. Здоров'я нації – це показник цивілізованості держави, що відображає рівень соціально-економічного розвитку суспільства.

Сучасний стан здоров'я населення та загальна демографічна ситуація в суспільстві свідчить, що існує реальна потреба у формуванні здорового способу життя різних груп населення нашої країни. Підвищення рівня рухової активності населення у комплексі з іншими факторами здорового способу життя видається ефективним напрямом подолання в нашій державі демографічної кризи.

Конституцією України визначено, що людина, її життя і здоров'я є найвищими соціальними цінностями держави. У 2012 році представники 53 країн на сесії Європейського регіонального комітету Всесвітній організації охорони здоров'я затвердили основи нової регіональної політики – «Здоров'я 2020». Основна мета такої політики – покращення здоров'я для всіх верст населення.

Останнім часом рухова активність людей поступово знижується. На продовження активного періоду життя впливають безліч факторів: матеріальних, соціальних, психологічних, біологічних, генетичних тощо. Але провідним фактором, безумовно, є мотиви до активного творчого довголіття, які багато в чому залежать від фізичного і психологічного здоров'я людини. Інтерес до занять фізичною культурою та спортом не виникає сам по собі, його потрібно формувати, враховуючи вікові, анатомо-фізіологічні, психологічні особливості людей різного віку.

Останнім часом особливою популярністю серед населення великих міст стали користуватися фітнес-клуби. Фітнес-клуб, за визначенням К. Пацалюка, є «суспільно культурно-освітня організація, в якій освітній процес спрямований на формування навичок здорового способу життя, самоосвіту і розвиток творчих здібностей особистості» [3].

У звіті ринку фітнес послуг України за 2018 рік, підкреслено, що сьогодні в Україні займаються фітнесом близько 1 млн. 90 тис. осіб, що становить 2,6 % від загальної кількості населення [4].

Також у звіті відображено і соціально-демографічний портрет споживачів фітнес-послуг за віком (рис. 1).

У відсотковому співвідношенні найбільш активною частиною клієнтів фітнес-клубів є люди працездатного віку (31-35 років), які досягли стабільного доходу і усвідомили необхідність ведення здорового способу життя.

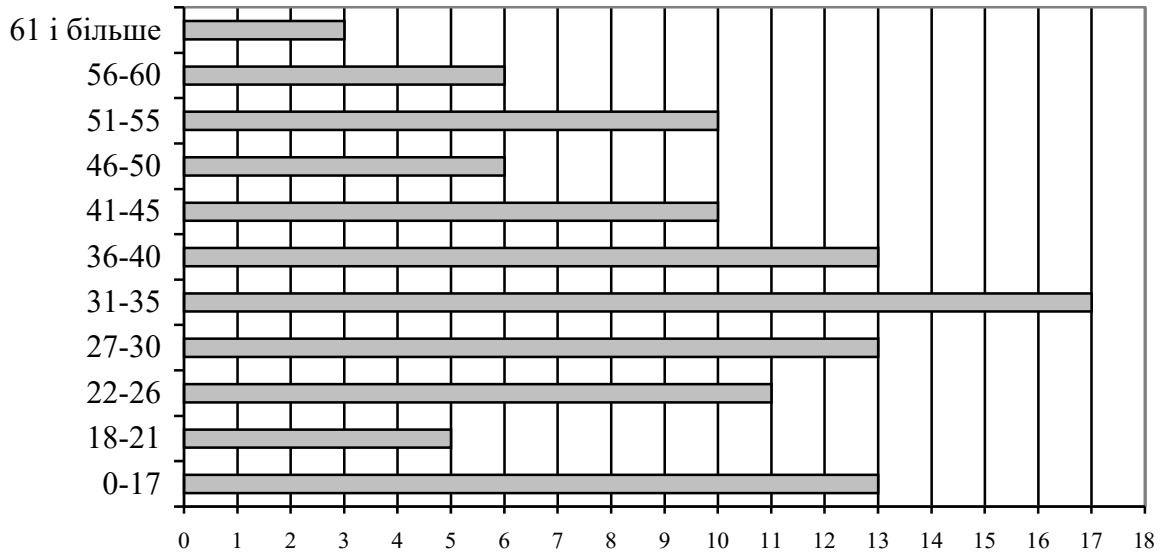


*Рис. 1. Розподіл споживачів фітнес-послуг за віком:*

До змісту поняття фітнес входять багатофакторні компоненти інтересів особистості, а саме: планування життєвої кар'єри, особиста гігієна, фізичне тренування, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та шкідливими звичками, фактори здорового способу життя.

Нові фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності стали закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я.

Умісті Чернівці відвідувачам фітнес клубу американського формату «Sport Life» пропонують – три басейни, величезний тренажерний зал, фітнес-студії та банний лаунж. Тут також працює перша унікальна дитяча фітнес-академія. В рамках дитячої фітнес-академії діють програми дитячого аквафітнесу, плавання, танців, дитячого фітнесу та пропонуються розвиваючі та навчальні програми.

У клубі працюють тренажерний зал із силовими тренажерами і зоною вільних ваг, PREMIUM тренажерний зал, кардіотеатр. Є універсальні студії для групових програм, студія сайклу, PREMIUM студія.

У фітнес клубі пропонують заняття фізичними вправами з направленістю на підвищення функціональних можливостей організму та профілактику різноманітних захворювань людей, що здійснюються самостійно або у формальних групах, програми направлені на задоволення різних фізкультурно-спортивних й оздоровчих інтересів широких верств населення.

До послуг відвідувачів клубу пропонують групові заняття, а саме аеробні тренування спрямовані на зменшення ваги, тренування серцево-судинної та дихальної систем.

Групові програми вже давно користуються популярністю серед клієнтів фітнес-клубів та фітнес-студій. Опитування жінок, що беруть участь у подібних програмах, підкреслили, що стимулом до занять є можливість знайомства з новими людьми та приємне спілкування в процесі занять.

Step Aerobic: урок з використанням степ-платформ. Це щось середнє між ходьбою по сходах та класичною аеробікою. Під час тренування зазвичай чергуються аеробні та силові вправи, елементи з латиноамериканських та східних танців. Step Aerobic – поєднання базових кроків в різноманітні комбінації. Аеробна частина до 45 хв. Для середнього рівня підготовки та підготовлених клієнтів. Тривалість заняття 55 хв.

Basik Step – це заняття середньої інтенсивності, які дають кардіо-навантаження і зміцнюють м'язи тіла. Basic Step допомагає освоїти базові кроки, спробувати вправи для початківців і познайомитися зі степ аеробікою. Тренування з Basic Step проходять під музику і подобаються всім, хто любить активні види фізичних навантажень. Вивчення базових кроків. Аеробна частина 30 хв. Силова частина – до 15 хв. Урок для початківців 55 хв.

Basic low – змішаний формат низької та середньої інтенсивності, яка включає аеробну – танцювальну та силову частини. Урок є вступом у класичну аеробіку. Вивчення базових рухів і правильної техніки їх виконання. Силова частина уроку дозволяє приділити увагу на правильну техніку виконання силових вправ. Аеробна частина до 30 хв. Силова частина – до10 хв. Клас для початківців. Тривалість 45 хв.

Low низько ударна аеробіка (без стрибків) Тривалість 55 хв. Аеробна частина до 30-35 хв. Силова частина – до10 хв. Навантаження середньої інтенсивності. Рекомендується для тих, хто пройшов курс Basic low.

Силові тренування спрямовані на формування гармонійно розвинутих м'язів та покращення силових показників.

Body Sculpt – тренування, що проходить в аеробному режимі. Комплекс навантажень, який спрямований на створення підтягнутого і красивого рельєфу мускулатури має свої переваги: він допомагає наростити і зміцнити м'язовий корсет, відкоригувати фігуру і скинути пару зайвих кілограмів. Тривалість 55 хв.

ABT – силовий клас, спрямований на зміцнення м'язів стегон та сідниць та черевного пресу. Урок високої інтенсивності. Тривалість 55 хв.

ABS – силовий клас, спрямований на зміцнення м'язів черевного пресу. Тривалість 30 хв. Для будь-якого рівня

підготовки.

TABS – силове заняття, спрямоване на зміцнення м'язів грудей, спини та черевного пресу. Для будь-якого рівня підготовки. Тривалість 45 хв.

Також PREMIUM студія пропонує наступні заняття: «Плаский живіт», «90-60-90», «Струнке Ніжки + Прес», «Пружні Сіднички», заняття, яке поєднує в собі вправи для тренування м'язів черевного пресу та вправи для гнучкості, а також використання різноманітного обладнання. Тривалість 55 хв.

Бойові мистецтва. Бокс – швидкість, витривалість, реакція. Крім стандартного вивчення самої техніки боксу, використовується відпрацювання в парах без контакту. Заняття рекомендоване для будь-якого рівня підготовки клієнтів Тривалість 55 хв.

Класи змішаного формату поєднують у собі аеробний та силовий тренінг. Заняття спрямовані на зниження ваги, зміцнення серцево-судинної та дихальної систем, спалення великої кількості калорій. Серед них TBW та Tabata (авторська студія). Тривалість 55 хв.

Спеціальні класи – це заняття в поєднанні силового тренування та стабілізаційних вправ на баланс з власною вагою чи з додатковим обладнанням (гантелі, бодібари, степи, килимки), допоможе зміцнити глибокі м'язи тіла та розвинути координацію. Підходить до середнього рівня підготовки. Тривалість 55 хв. Серед них заняття: функціональна сила, Basic Cycle, Cycle, Power Cycle, Cycle interval, TRX (авторська студія) тренування за допомогою унікального обладнання TRX-петель, завдяки яким здійснюється комплексне відпрацювання усіх м'язових груп. Клас рекомендований для будь-якого рівня підготовленості. Тривалість 55 хв.

Також клієнтам клубу пропонують програми «Розумне тіло» спрямовані на загальне оздоровлення та зміцнення організму. Заняття спрямовані на покращення психоемоційного стану, формування постави та відчуття рівноваги. Цей вид тренувань мінімізує навантаження на хребет та суглоби. Рекомендовані для людей з захворюваннями опорно-рухового апарату. Серед них заняття Хатка Йога, МФР (авторська студія) низько інтенсивний комплекс вправ, у якому використовуються прийоми самомасажу. Програма направлена на розслаблення напружених фасцій, допомагає позбутися м'язового та суглобового болю, покращити показники гнучкості. Заняття проводяться з використанням медболів, ролерів, тенісних м'ячів. Рекомендується для будь-якого рівня підготовленості. Тривалість 55 хв.

За даними опитування споживачів – жінок середнього віку фітнес-послуг «Sport Life» м. Чернівці головним фактором, що вплинув на вибір даного клубу це вартість абонементу (30 %), друге місце респонденти віддають якості обслуговування (20 %) та якості обладнання фітнесу центру (тренажерного залу 18 %). Наявність басейну також є одним із головних факторів вибору респондентами цього фітнесу клубу (20 %). Приблизно однакова кількість респондентів відзначили професіоналізм тренерів (5 %), рівень обслуговування (5 %) та вплив реклами (2 %) на їх вибір у членстві у клубі. Для правильної організації занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю важливо визначити, якими внутрішніми мотивами керуються респонденти при наповненні свого дозвілля Займаючись руховою активністю жінки не відчувають себе слабкими і безпорадними, а навпаки, у них підвищується самооцінка, поліпшується самопочуття і настрій, але найголовніше, займаючись в групі у них з'являються мотиви досягнення успіху.

Для визначення мотивації жінок різного віку до рекреаційно-оздоровчої діяльності нами був складений опитувальник, який складався з 15 питань. Тестовий опитувальник складався з питань: про стан здоров'я; рівень рухової активності; кількість занять на тиждень, які відвідують респонденти; що мотивує до занять оздоровчою діяльністю; в яких умовах хотіли б займатися та ін. Аналізуючи результати отримані в ході дослідження нами встановлено, що більшість опитаних респондентів (56%)обрали фітнесу програми пов'язані з контролем маси тіла та корекцією фігури, 16 % жінок займаються у фітнес клубі для покращення стану здоров'я, 5 % респондентів є членами клубу за рекомендаціями лікарів, 14 % жінок у клубі спілкуються з друзями, 14 % респондентів вказали що заняття фітнесом необхідні їм для психоемоційного розвантаження після робочого дня.

Цікаво, що серед респондентів, які взяли участь в опитуванні більшість вказали, що у певні періоди свого життя займалися фізичною культурою і спортом або певним видами рухової активності.

**Висновки.** Дослідивши відповіді опитування споживачів – жінок середнього віку які користуються фітнес-послугами клубу «Sport Life» м. Чернівці нами було визначено, що їм імпонують заняття фізичними вправами зі спрямованістю на підвищення функціональних можливостей організму, що здійснюються самостійно або у формі групових занять.

**Література**

1. Андрєєва О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014; № 3 (106): 25-31.

2. Андрєєва О.В. Історичні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 2 (46). С. 19-23.

3. Андрєєва О., Пацалюк К. Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку // Слобожанський науково-спортивний вісник:збірник наукових статей. Харків : ХДАФК, 2008. С. 31-33.

4. Дослідження ринку фітнес-послуг України за 2018 рік.

5. Круцевич Т.Ю., Андрєєва О.В., Благій О.Л. Рекреативні заняття як чинник формування дозвіллєвої культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. № 1. С. 3-8.

6. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.

7. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» – 2016 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772

8. Ячнюк М.Ю. Сайклінг як засіб підвищення рухової активності жінок/ М.Ю. Ячнюк., Ячнюк І.О., Ячнюк Ю.Б. //

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. прац. - Київ : Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2019. Вип. 12 (120). С.11 7-121.

**Reference**

1. Andrieieva O. Sotsialno – psykholohichni chynnyky,shcho determinuiut rekreatsiino-ozdorovchu aktyvnist osib riznoho viku. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2014; No 3 (106): 25-31.

2. Andrieieva O.V. (2015). Istorychni, teoretykometodolohichni zasady rekreatsiinoi diialnosti riznykh hrup naselennia. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk – 2015. № 2 (46). P. 19-23.

3. Andrieieva O., Patsaliuk K. (2008) «Factors that determine the adult's recreational activity», Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk: zbirnyk naukovykh statei. Kharkiv : KhDAFK. pp. 31-34.

4. Doslidzhennia rynku fitnesu-posluh Ukrainy za 2018 rik.

5. Krutsevich, T. Yu., Andryova, O. V., Blagiy, O. L. (2008), «Rekreatyvni zanyattya yak chynnyk formuvannya dozvillyevoyi kul'tury» [Recreational employment as an official in the form of dialed culture]. *Sports Bulletin of the Dnieper,* No 1, pp. 3-8. [in Ukraine].

6. Krutsevych T.Iu. & H.V. Bezverkhnia (2011). Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia: navch. Posibnyk. K.:Olimp. l-ra,2010. 370 p.

7. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» – 2016 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772