

пространственной организации тела человека состоит в том, что он, будучи частью мониторинга состояния соматического здоровья, представляет собой технологию, использование которой позволяет наблюдать, измерять, оценивать и прогнозировать показатели биогометричного профиля осанки, опорно-рессорных свойств стопы, функционального состояния опорно-двигательного аппарата и особенности телосложения человека в процессе занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: парадигма, биомеханический мониторинг, пространственная организация тела человека.

Vitaliy Kahuba, Serhii Kholodov, Oleksandr Bakanychev. The Paradigm of Biomechanical Monitoring of the State of the Spatial Organization of the Human Body: Theoretical Justification and Practical Application. The Objective of the Study is to theoretically substantiate the modern paradigm of biomechanical monitoring of the state of the spatial organization of the human body and the prospects for its practical implementation in the process of physical education and sports. In this work, we used theoretical research methods – analysis and synthesis, comparison, generalization, induction and deduction. The results of the study of fundamental knowledge, united by the research problems, led to the conclusion that «Monitoring» is a polysemantic term «which, based on the logic of the research, is filled with content depending on the context». There are three features of monitoring: first of all, monitoring is the process of observing an object, assessing its condition, monitoring the nature of events that occur, preventing unwanted development trends. Monitoring is carried out through systems that implement certain functions; secondly, monitoring has an address and a specific focus, that is, it is used in a specific area in certain objects and processes, as well as for solving specific problems; thirdly, monitoring is a process organized over a long time, which allows you to record the state of the object at certain moments and assess the trends of the processes, as well as forecast the development of these trends. The spatial organization of the human body – the unity of the morphological and functional organization of a person, is reflected in its external form. The peculiarity of biomechanical monitoring of the spatial organization of the human body is that it, being part of the monitoring of the state of somatic health, is a technology, the use of which makes it possible to observe, measure, evaluate and predict the indicators of the biogeometric profile of posture, the support-spring properties of the foot, the functional state of the musculoskeletal locomotor system and physique features of a person in the process of physical exercises.

Key words: paradigm, biomechanical monitoring, spatial organization of the human body.

УДК 796.035.015.2-055.2

Юлія Томіліна, Наталія Бишевець

Сучасні тенденції в оздоровчому фітнесі жінок першого періоду зрілого віку

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка проблеми. Формування, збереження й зміцнення здоров'я жінок першого періоду зрілого віку залишається найбільш важливим завданням галузі фізичної культури та спорту як передумови подолання демографічної кризи. В умовах гіподинамії, яка виникає внаслідок малорухливого способу життя значного прошарку жінок репродуктивного віку, зростає ризик передчасного старіння їхнього організму, порушень постави, зниження фізичного стану, поширення серед цього контингенту захворювань опорно-рухового апарату та хвороб, що донедавна були притаманні лише людям похилого віку [1, 17].

Цілеспрямовані заходи щодо нівелювання наслідків дефіциту рухової активності шляхом масового залучення жінок до активного способу життя покликані переломити негативну тенденцію, що склалась у суспільстві. Адекватною відповіддю на виклики сьогодення став стрімкий розвиток засобів оздоровчого фітнесу. Аналізуючи темпи розвитку фітнес-індустрії у світі, для ринку фітнес-послуг експерти очікують позитивну динаміку та зберігають оптимістичний прогноз [16].

Зростання популярності фітнесу спричинило урізноманітнення змісту фітнес-програм, спроможних задовольнити будь-які потреби та рухові пріоритети [15]. Причому пропозиції фітнес-клубів уключають як перевірені часом, так і інноваційні види оздоровчого фітнесу. Позитивний вплив оздоровчого фітнесу на фізичний і психоемоційний стан жінок першого періоду зрілого віку зумов-

лює значний інтерес науковців до проблеми програмування оздоровчих занять із жінками першого періоду зрілого віку.

Огляд даних науково-методичної літератури засвідчив наявність значного масиву інформації щодо пошуку шляхів удосконалення системи оздоровлення жінок першого періоду зрілого віку, комбінації засобів наявних систем і розробки інноваційних видів рухової активності [12, 16, 17, 20].

Утім, поява все нових методик оздоровчого фітнесу вимагає постійного моніторингу пропозицій ринку фітнес-послуг, а вивчення тенденцій, стосовно інноваційних підходів до оздоровчих програм жінок першого періоду, які існують, щодо зрілого віку залишається актуальною проблемою сьогодні.

Мета роботи – установити основні тенденції в оздоровчому фітнесі жінок першого періоду зрілого віку.

Відповідно до поставленої мети нами окреслено такі **завдання**:

➤ вивчити, проаналізувати й систематизувати дані науково-методичної й спеціальної літератури, у якій висвітлено інформацію щодо інноваційних засобів оздоровлення жінок першого періоду зрілого віку;

➤ виявити перспективні напрями вдосконалення системи оздоровчого фітнесу для жінок зазначеної вікової категорії.

Методи та матеріали дослідження. Аналіз, систематизація й узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, дані Інтернет-ресурсів, результати власних спостережень.

Результати досліджень та їх обговорення. Вивчаючи перспективи вдосконалення системи оздоровчого фітнесу жінок першого періоду зрілого віку, ми вивчили доробки та пропозиції науковців у цьому напрямі.

В аспекті нашого дослідження значний інтерес становлять свідчення Т. Синиці [10], відповідно до яких для жінок, порівняно зі статичними, більш прийнятними є динамічні вправи. Власний досвід змушує нас погодитися з цими твердженнями. Відомо, що переважно аеробне помірне навантаження впродовж тривалого часу сприяє розвитку загальної витривалості. Для жінок указаної вікової групи такий вплив є вкрай необхідним, оскільки в умовах фізичних і психоемоційних навантажень, які спіткають указаний контингент у період активного просування кар'єрними сходінками, стабільного нарощування темпу життя, саме загальна витривалість, поряд з іншими фізичними якостями, забезпечує стресостійкість жінок і допомагає їм протидіяти надмірним психоемоційним навантаженням.

Учені схвально відгукуються про застосування інвентарю, обладнання, тренажерів. Акцентуючи увагу на тому, що колове тренування є дуже перспективним напрямом удосконалення методики занять кондиційно-оздоровчої спрямованості з жінками першого періоду зрілого віку, Р. М. Саїтов [9] особливістю фітнес-програм для жінок цього віку вважає побудову занять на основі принципів функціонального тренінгу, застосування широкого набору обладнання, дотримання вимог високої емоційності, забезпечення рівномірного розподілу навантаження оптимальної величини протягом заняття тощо.

Звертаючи увагу на провідні мотиви жінок цієї категорії до занять оздоровчим фітнесом, які зазвичай полягають у бажанні підвищити рівень фізичного здоров'я, оптимізувати масу тіла, коригувати статуру й поставу, удосконалити показники фізичної підготовленості, О. Хуртенко [15] доводить переваги силового фітнесу та акцентує увагу на застосуванні на заняттях функціонального обладнання ViPR. Вочевидь, у процес тренування жінок цієї вікової категорії потрібно вводити силові вправи, зокрема й на тренажерах, оскільки вони мають позитивний вплив на зменшення маси тіла, корекцію статури та, власне, на розвиток силових здібностей жінок.

Указуючи на необхідність профілактики захворювань хребта в жінок першого періоду зрілого віку, Г. М. Лаврухіна [4] запропонувала включати в тренувальний процес спеціально підібраний комплекс вправ для зміцнення м'язового корсета хребта, уключаючи фізичні вправи з гімнастичною палицею, вправи на м'ячах великого діаметра, дихальну гімнастику й вправи на релаксацію.

Одним із пріоритетних напрямів програмування оздоровчих занять із жінками залишається регулювання навантажень, їх тривалості, інтенсивності й обсягу залежно від гормонального фону жіночого організму протягом ОМЦ. Із метою задоволення вимог зрілого контингенту сучасних жінок до якості фітнес-послуг В. Плиско [7] розроблено індивідуально диференційовану методику занять оздоровчим шейпінгом із жінками, що передбачає співвіднесення термінів окремого мікроциклу з тривалістю кожної фази біоритміки організму жінки, що дає змогу оптимізувати загальний рівень фізичної кондиції жінок зрілого віку відповідно до нормативних показників.

Наукове дослідження С. С. Козлова [3] переконує нас у правильності вищевикладених міркувань. За даними автора, фізкультурно-оздоровчі заняття для жінок першого періоду зрілого віку повинні

розроблятися з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей, мотиваційних переваг, рухових пріоритетів і фазності специфічного біологічного циклу та органічно поєднувати різні види фітнесу. Значну практичну цінність мають рекомендації науковця, згідно з якими в першій половині циклу потрібно віддавати перевагу активній стимуляції катаболічних процесів, зокрема застосовувати фізичні вправи з великою кількістю повторів, спрямовані на розвиток окремих м'язових груп, а в другій – активізації анаболічних процесів, у тому числі вправи силової або швидко-силової спрямованості, що сприяють нарощуванню м'язової тканини.

Зі свого боку, удосконаленої методики проведення оздоровчих занять фітнесом із жінками Є. І. Осенкова [6] пов'язує не лише з урахуванням оваріально-менструального циклу, але й із корекцією режиму й раціону харчування, оскільки лише зміна харчової поведінки поряд з іншими значущими чинниками може гарантувати вдосконалення фізичних параметрів жінки.

Як зауважує С. В. Савін [8], сучасний етап розвитку теорії та методики фітнесу характеризується все більшою підтримкою вчених та фітнес-тренерів-практиків комплексного підходу до розробки фітнес-програм, які передбачають підбір фізичних вправ, що мають на меті задіяти в роботі широкий спектр м'язів і сегментів тіла. Автор пропонує застосовувати насамперед фізичні вправи, де за обтяження використовується вага власного тіла жінки, а також поєднувати засоби функціонального тренінгу, що являє собою систему швидко-силових вправ, вправ на силову витривалість та координацію у формі колового тренування й кросфіту, який передбачає виконання високоінтенсивної роботи з великою кількістю повторень за незначний проміжок часу. Як приклад, у науковій праці наведено низку вправ «берпі», складену з безперервного послідовного виконання глибокого присіду з переходом в упор лежачи, віджимання, повернення в присід і подальшим вистрибуванням із присіду вгору та знову поверненням у присід.

До систем оздоровлення жінок, які добре зарекомендували себе й знайшли численних послідовниць на всіх континентах, відносимо металний фітнес – систему занять різними видами рухової активності, в основу якої покладено ідею про нерозривне поєднання тіла та свідомості. До ментального фітнесу прийнято відносити пілатес, стретчинг, йогу, тай-чі [1, 14, 19]. Цікавою виявилася для нас інформація Т. Синиці [11] стосовно поєднання засобів ментального фітнесу. Унаслідок дослідження впливу його різних видів на жінок першого періоду зрілого віку приходимо до висновків, що пілатес має найбільший вплив на показники психоемоційного стану жінок, котрий проявляється в підвищенні їхнього настрою, прагненні до гармонійного розвитку та самовдосконалення. Зі свого боку, заняття стретчингом більшою мірою призводять до усунення напруги й больових відчуттів, а медитативна практика йоги сприяє відновленню внутрішньої рівноваги жінок.

І справді, зважаючи на результати власних досліджень, можемо підтвердити, що пілатес є дієвою методикою оздоровлення жінок цієї вікової категорії, і не лише для підвищення їхнього психоемоційного стану. Ураховуючи значний досвід та проведені дослідження, зазначимо, що пілатес є ефективним засобом для виправлення постави, зменшення проявів болю у відділах хребта та профілактики захворювань хребта жінок першого періоду зрілого віку [13]. Крім того, дуже ефективним виявилось застосування габаритного обладнання, що забезпечує більш стійкий ефект від занять і зумовлює пришвидшення прояву позитивного впливу, порівняно зі звичайними заняттями [2]. Так, запропонована нами програма з використанням «Реформера» в процесі занять пілатесом із жінками першого періоду зрілого віку сприяла досягненню стійкої мотивації до продовження занять, підвищення функціонального стану основних систем організму жінок, покращення постави й зниження больових відчуттів у різних відділах хребта, покращенню настрою та самопочуття тих, хто займається, зокрема за рахунок додаткових зусиль задля забезпечення рівноваги під час виконання вправ на тренажері [2, 13].

Оцінюючи чинники, що позитивно впливають на показники фізичного й психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку в процесі рекреаційно-оздоровчих занять за системою хатха-йоги, Ю. Мосійчук [5] указує на необхідність розтягнення м'язів та суглобів, хребта і всієї кісткової системи, що забезпечує злагоджену роботу внутрішніх органів та залоз, а також обміну речовин жінок.

Нині на основі системи хатха-йоги виник новий напрям – фітнес-йога – комплексна тренінг-програма, яка спрямована на розвиток гнучкості й сили та включає виконання асан у поєднанні зі статичним напруженням м'язів і спеціальними дихальними техніками [14].

Оскільки фізичні вправи на розтягнення зумовлюють розвиток гнучкості жінок, під їх впливом розвиваються рухливість суглобів та еластичність зв'язок, що збільшує амплітуду рухів і, відповідно, у жінок, котрі займаються, зменшується ризик реалізувати репродуктивну функцію з порушеннями та ускладненнями під час пологів. Ми переконані в тому, що ментальний фітнес має всі шанси розвиватися й надалі.

Висновки. Тенденції ринку фітнес-індустрії продиктовані вимогами сучасних жінок першого періоду зрілого віку до якості фітнес-послуг. Розмаїття представлених видів фітнесу, регулярне доповнення та поновлення наявної інформації щодо впливу оздоровчих систем на фізичний стан жінок першого періоду зрілого віку зумовлює необхідність їх узагальнення й систематизації. Виявлено, що під час розробки фітнес-програм фахівці здебільшого схиляються до думки щодо ефективності застосування комплексного підходу, а також необхідності регулювання навантажень, їх тривалості, інтенсивності й обсягу залежно від зміни діяльності жіночого організму протягом оваріально-менструального циклу (ОМЦ).

Застосування інвентарю, обладнання та тренажерів сприяє підвищенню мотивації жінок до занять оздоровчим фітнесом, а також зумовлює активізацію тих м'язів і їх груп, що не включаються в роботу під час звичайних тренувань. Різні напрями метального фітнесу та їх модифікації продовжують набирати популярності, оскільки чинять позитивний вплив на фізичний і психоемоційний стан жінок репродуктивного віку. Головною тенденцією розвитку сучасної фітнес-індустрії є урізноманітнення й оновлення фітнес-програм як шляхом поєднання наявних систем, так і завдяки появі інноваційних видів оздоровчого фітнесу.

Перспективи подальших досліджень. Сучасні тенденції в оздоровчому фітнесі жінок першого періоду зрілого віку свідчать, що питання систематичного моніторингу інноваційних видів рухової діяльності зберезуть актуальність і надалі.

Джерела та література

1. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 3 (106). С. 25–31.
2. Єракова Л., Томіліна Ю. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом для жінок першого періоду зрілого віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 3. С. 66–71.
3. Козлов С. С. Рекреационно-оздоровительная физическая культура женщин-учителей первого периода зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13 00 04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Санкт-Петербург, 2018. 27 с.
4. Лаврухина Г. М., Горбунова Т. В. Фитбол гимнастика как средство профилактики заболеваний позвоночника у женщин зрелого возраста (первого периода). *Современные исследования социальных проблем*. 2018. № 2(9). С. 123–133.
5. Мосейчук Ю. Ю. Вплив рекреаційно-оздоровчих занять по системі хатха-йоги на показники фізичного та психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1. С. 218–220.
6. Осенкова Е. И., Садовникова А. М. Влияние занятий оздоровительным фитнесом на физические параметры женщин репродуктивного возраста. *Известия ТулГУ*. 2016. № 4. С. 68–73.
7. Плиско В., Скидан А., Врублевский Е. Педагогическое проектирование занятий оздоровительным шейпингом с женщинами зрелого возраста. *Педагогика та психологія*. 2018. № 7–8. С. 51–58.
8. Савин С. В., Степанова О. Н. Программы функциональной фитнес-тренировки: содержание, конструирование, особенности реализации. *Известия ТулГУ*. 2016. № 4. С. 84–90.
9. Саитов Р. М. Особенности использования круговой тренировки в фитнесе для женщин первого периода зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»). Москва, 2016. 54 с.
10. Синица Т. Регуляція емоційного стану жінок засобами ментального фітнесу. *Матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення»*, 12–13 трав. 2016 р. Львів, 2016. С. 229–232.
11. Синица Т., Шестерова Л. Дослідження актуальності занять з оздоровчої аеробіки для жінок першого зрілого віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 6(62). С. 97–101.
12. Сомкин А. А. Инновационные технологии в сфере фитнес-услуг. *Теория и практика сервиса: экономика, социальная сфера, технологии*. 2012. № 3(13). С. 1–6.
13. Томіліна Ю., Бишевец Н. Стан хребта жінок першого періоду зрілого віку у процесі занять пілатесом. *Молодіжний науковий вісник*. 2018. № 29. С. 70–75.
14. Трофимова О. С., Ончукова Е. И. Влияние занятий фитнес-йогой на физическое состояние женщин 30–35-летнего возраста. *Физическая культура, спорт – наука и практика*. 2017. № 3. С. 55–58.
15. Хуртенко О., Хоронжевський Л. Аналіз ефективності занять з функціональним обладнанням ViPR для жінок першого періоду зрілого віку. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2018. № 2(6). С. 56–60.
16. Чеховська Л. Фітнес-індустрія: стан і перспективи розвитку у країнах світу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 2 (58). С. 107–112.
17. Byshevets N. Express estimation of the user's working posture in learning process. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. № 7(8). С. 1628–1641.

18. Crossley J. Personal training. *Theory and Practice*. Routledge. 2012. 282 p.
19. Pilates J. H., Robbins J., Heuit-Robbins L. A. Pilates' primer: the millennium edition: includes the complete works of Joseph Pilates. *Incline Village*, New-York: Presentation Dynamics, 2010. 267 p.
20. Thompson W. R. Worldwide survey reveals fitness trends for 2013. *NSCA's Health & Fitness Journal*. 2012. № 16(6). P. 8–17.
21. Stewart A., Sutton L. Body composition in sport, exercise and health. London: Routledge, 2012. 232 p.

Reference

1. Andryeyeva, O. (2014). Sotsialno-psykholohichni chynnyky, shcho determinuiut rekreatsiino-ozdorovchu aktyvnist osib riznogo viku. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 3(106), 25–31.
2. Yerakova, L., Tomilina, Yu. (2017). Prohramuvannia fizkulturno-ozdorovchykh zaniat pilatesom dlia zhinok pershoho periodu zriloho viku. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 3, 66–71.
3. Kozlov, S. S. (2018). Rekreatsiionno-ozdorovitel'naya fizicheskaya kultura zhenshin-uchiteley pervogo perioda zrelogo vozrasta (Avtoreferat of doctoral dissertation). *Nacjonalnyj gosudarstvennyj Universitet fizicheskoy kultury, sporta i zdorovya im. P. F. Lesgafta*. Sankt-Peterburg, 26 p.
4. Lavruhina, G. M., Gorbunova, T. V. (2018). Fitbol gimnastika kak sredstvo profilaktiki zabolevaniy pozvonochnika u zhenshin zrelogo vozrasta (pervogo perioda). *Sovremennye issledovaniya sotsialnykh problem*, 2(9), 123–133.
5. Moseichuk, Yu. Yu. (2017). Vplyv rekreatsiino-ozdorovchykh zaniat po systemi khatkha-yohy na pokaznyky fizychnoho ta psykhoemotsiinoho stanu zhinok pershoho periodu zriloho viku. *Molodyi vchenyi*, 3.1, 218–220.
6. Osenkova, E. I., Sadovnikova, A. M., Osenkova, E. I. (2016). Vliyanie zanyatiy ozdorovitelnyim fitnessom na fizicheskie parametry zhenshin reproduktivnogo vozrasta. *Izvestiya TulGU*, 4, 68–73.
7. Plisko, V., Skidan, A., Vrublevskiy, E. (2018). Pedagogicheskoe proektirovanie zanyatiy ozdorovitelnyim sheypingom s zhenshinami zrelogo vozrasta. *Pedagogika ta psihologiya*, 7–8, 51–58.
8. Savin, S. V., Stepanova, O. N. (2016). Programmy funktsionalnoy fitness-trenirovki: sodержanie, konstruirovaniye, osobennosti realizatsii. *Izvestiya TulGU*, 4, 84–90.
9. Saitov, R. M. (2016). Osobennosti ispolzovaniya krugovoy trenirovki v fitnese dlya zhenshin pervogo perioda zrelogo vozrasta (Avtoreferat of doctoral dissertation). *Rossiyskij gosudarstvennyj universitet fizicheskoy kultury, sporta, molodezhi i turizma (GCOLIFK)*, Moskva, 54 p.
10. Synytsia, T. (2016). Rehuliatsiia emotsiinoho stanu zhinok zasobamy mentalnogo fitnessu. *Materialy Kh Vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastiu «Problemy aktyvizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti naselennia»*. Lviv, 229–32.
11. Synytsia, T., Shesterova, L. (2017). Doslidzhennia aktualnosti zaniat z ozdorovchoi aerobiky dlia zhinok pershoho zriloho viku. *Slobzhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk*, 6(62), 97–101.
12. Somkin, A. A. (2012). Innovatsionnyie tehnologii v sfere fitness-uslug. *Teoriya i praktika servisa: ekonomika, sotsialnaya sfera, tehnologii*, 3(13), 1–6.
13. Tomilina, Yu., Byshevets, N. (2018). Stan khrebt zhinok pershoho periodu zriloho viku u protsesi zaniat pilatesom. *Molodizhnyi naukovyi visnyk*, 29, 70–75.
14. Trofimova, O. S., Onchukova, E. I. (2017). Vliyanie zanyatiy fitness-yogoy na fizicheskoe sostoyanie zhenshin 30–35-letnogo vozrasta. *Fizicheskaya kultura, sport – nauka i praktika*, 3, 55–58.
15. Khurtenko, O., Khoronzhevskiy, L. (2018). Analiz efektyvnosti zaniat z funktsionalnym obladnanniam ViPR dlia zhinok pershoho periodu zriloho viku. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta metodyky sportyvnoho trenuvannia*, 2(6), 56–60.
16. Chekhovska, L. (2017). Fitness-industriia: stan i perspektyvy rozvytku u krainakh svitu. *Slobzhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk*, 2 (58), 107–112.
17. Byshevets, N. (2017). Express estimation of the user's working posture in learning process. *Journal of Education, Health and Sport*, 7(8), 1628–41.
18. Crossley, J. (2012). Personal training. *Theory and Practice*. Routledge, 282 p.
19. Pilates, J. H., Robbins, J., Heuit-Robbins, L. A. (2010). Pilates' primer: the millennium edition: includes the complete works of Joseph Pilates. *Incline Village*. New-York: Presentation Dynamics, 267 p.
20. Thompson, W. R. (2012). Worldwide survey reveals fitness trends for 2013. *NSCA's Health & Fitness Journal*, 16(6), 8–17.
21. Stewart, A., Sutton, L. (2012). Body composition in sport, exercise and health. London: Routledge, 232 p.

Аномалії

Нині спостерігаємо негативну тенденцію, що проявляється в поширенні захворювань опорно-рухового апарату, зниженні фізичного стану значного прошарку жінок репродуктивного віку, які викликані малорухливим способом життя. Адекватною відповіддю на виклики сьогодення став стрімкий розвиток засобів оздоровчого фітнесу. Різноманітність представлених видів фітнесу, регулярне доповнення та оновлення наявної інформації про вплив оздоровчих систем на фізичний стан жінок першого періоду зрілого віку викликає необхідність їх постійного моніторингу, узагальнення та систематизації. **Мета дослідження** полягала у

встановленні основних тенденцій в оздоровчому фітнесі жінок першого періоду зрілого віку. Проведено аналіз та систематизацію даних літературних джерел, накопиченого практичного досвіду й результатів власних досліджень. Установлено, що провідною тенденцією сучасної фітнес-індустрії є розширення пропонованих видів рухової активності. Виявлено, що під час розробки фітнес-програм фахівці схилиються до думки щодо ефективності застосування комплексного підходу, а також указують на необхідність у процесі планування оздоровчих занять фітнесом із жінками враховувати зміни діяльності їхнього організму протягом оваріально-менструального циклу. Визначено, що застосування інвентарю, обладнання та тренажерів сприяє підвищенню мотивації жінок до занять оздоровчим фітнесом. Використання великогабаритного обладнання, наприклад реформера, під час занять пілатесом сприяє активізації тих м'язів і їх груп, які не включаються в роботу за звичайних тренувань. Доведено, що різні напрями метального фітнесу та їх модифікації не втрачають популярності. Продовжують розвиватись інноваційні види оздоровчого фітнесу.

Ключові слова: фітнес, оздоровлення, жінки, напрями, тенденції, інновації.

Юлія Томила, Наталя Бышева. Современные тенденции в оздоровительном фитнесе женщин первого периода зрелого возраста. В настоящее время наблюдается негативная тенденция, проявляющаяся в распространении заболеваний опорно-двигательного аппарата, снижении физического состояния значительной части женщин репродуктивного возраста, которые вызваны малоподвижным образом жизни. Адекватным ответом на вызовы стало стремительное развитие средств оздоровительного фитнеса. Разнообразие представленных видов фитнеса, регулярное дополнение и обновление существующей информации о влиянии оздоровительных систем на физическое состояние женщин первого периода зрелого возраста вызывает необходимость их постоянного мониторинга, обобщения и систематизации. **Цель исследования** – установление основных тенденций в оздоровительном фитнесе женщин первого периода зрелого возраста. В исследовании проводятся анализ и систематизация данных литературных источников, накопленного практического опыта и результатов собственных исследований. Установлено, что ведущей тенденцией современной фитнес-индустрии является расширение предлагаемых видов двигательной активности. Обнаружено, что при разработке фитнес-программ специалисты в основном склоняются к мнению об эффективности применения комплексного подхода, а также указывают на необходимость при планировании оздоровительных занятий фитнесом с женщинами учитывать изменения деятельности их организма в течение оваріально-менструального цикла. Определяется, что применение инвентаря, оборудования и тренажеров способствует повышению мотивации женщин к занятиям оздоровительным фитнесом. Использование крупного оборудования, например реформера, при занятиях пилатесом способствует активизации тех мышц и их групп, которые не включаются в работу на обычных тренировках. Доказывается, что различные направления метального фитнеса и их модификации не теряют популярности. Продолжают развиваться инновационные виды оздоровительного фитнеса.

Ключевые слова: фитнес, оздоровление, женщины, направления, тенденции, инновации.

Yulia Tomilina, Natalia Byshevets. Current Trends in Fitness of Women of the First Period of Mature Age. Currently, there is a negative trend, manifested in the spread of diseases of the musculoskeletal system, a decrease in the physical condition of a significant stratum of women of reproductive age, which are caused by a sedentary lifestyle. An adequate response to the challenges was the rapid development of health fitness. The variety of types of fitness presented, regular addition and updating of existing information about the impact of wellness systems on the physical condition of women of the first period of adulthood necessitates their constant monitoring, generalization and systematization. The purpose of the study was to establish the main trends in the health fitness of women of the first period of adulthood. The study analyzed and systematized the data of literary sources, accumulated practical experience and the results of our own research. It has been established that the leading trend in the modern fitness industry is the expansion of the proposed types of physical activity. It was found that when developing fitness programs, specialists mostly incline to the effectiveness of applying an integrated approach, and also point out the need to take into account changes in the activity of their body during the ovarian-menstrual cycle when planning health-improving fitness classes with women. It is determined that the use of equipment, equipment and simulators helps to increase the motivation of women to engage in health fitness. The use of large equipment, for example, the Reformer during Pilates exercises, helps to activate those muscles and their groups that are not included in the workout during regular workouts. It is proved that various directions of throwing fitness and their modifications do not lose popularity. Innovative types of wellness fitness continue to develop.

Key words: vertebral column, condition, pain, posture, disorder, department, women.