



СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ФІЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВЧОЇ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ
«KANGOO JUMPS» ДЛЯ ЖІНОК
ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Ульїнська Ангеліна

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

DOI: 10.32540/2071-1476-2021-2-163

Annotation

Introduction. The analysis of the scientific-methodical literature has shown that the urge to ensure optimal motor activity, to achieve a sufficient level of functional and physical state, to improve health and disease prevention for women of the first period of adulthood is relevant. Due to fitness industry development nowadays, there is a huge number of health technologies, among which women have the opportunity to choose that one, which meets the motivational needs the most. One of the new fitness directions is the fitness program “Kangoo Jumps”, which aims to improve physical state, strength development and muscle’s stamina.

The purpose of the study is to substantiate scientifically the structure and the content of the methodology of the fitness program “Kangoo Jumps” for women of the first period of adulthood.

Material and methods of the research: analysis, generalization and systematization of scientific data and methodical literature, pedagogical observation.

Results. The paper presents a method of conducting fitness classes «Kangoo Jumps» for women of the first period of adulthood in the system of fitness training. Scientifically substantiated the methodology of the program «Kangoo Jumps», in particular «Kangoo Power», «Kangoo Boot Camp», «Kangoo Dance», the purpose of the program «Kangoo Jumps», lessons structure, tasks, which are being conducted with a method, load levels and the necessary musical background, which sets the reluctant pace and atmosphere of the lesson.

Key words: technique, fitness program, «Kangoo Jumps», intensity of loadings.

Анотація

Вступ. Аналіз науково-методичної літератури показав, що необхідність забезпечення оптимальної рухової активності, досягнення достатнього рівня функціональної та фізичної підготовленості, поліпшення стану здоров’я та профілактика захворювань для жінок першого періоду зрілого віку є актуальним. Завдяки розвитку фітнес-індустрії, в сьогоденні існує велика кількість оздоровчих технологій, серед яких жінки мають можливість обрати саме ту, яка найбільш відповідає їх мотиваційним потребам. Одним із нових напрямів фізкультурно-оздоровчих занять є фітнес-програма «Kangoo Jumps», яка спрямована на підвищення фізичної підготовленості, розвиток сили та витривалості м’язів.

Мета дослідження – науково обґрунтувати структуру та зміст методики фітнес-програми «Kangoo Jumps» для жінок першого періоду зрілого віку.

Матеріал і методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

Результати. В роботі представлена методика проведення занять із оздоровчого фітнесу «Kangoo Jumps» для жінок першого періоду зрілого віку в системі кондиційного тренування. Науково обґрунтовано методику напрямків фітнес-програми «Kangoo Jumps», а саме – «Kangoo Power», «Kangoo Boot Camp», «Kangoo Dance»,

мету програми «Kango Jumps», структуру занять, завдання, виконання яких передбачає методика, рівні навантажень та музичний супровід, що задає необхідний темп та атмосферу самого заняття.

Ключові слова: методика, фітнес-програма, «Kango Jumps», інтенсивність навантажень.

Анотація

Введение. Анализ научно-методической литературы показал, что необходимость обеспечения оптимальной двигательной активности, достижения достаточного уровня функциональной и физической подготовленности, улучшение состояния здоровья и профилактика заболеваний для женщин первого периода зрелого возраста является актуальным. Благодаря развитию фитнес-индустрии, в настоящее время существует большое количество оздоровительных технологий, среди которых женщины имеют возможность выбрать именно ту, которая наиболее соответствует их мотивационным потребностям. Одним из новых направлений физкультурно-оздоровительных занятий является фитнес-программа «Kango Jumps», которая направлена на повышение физической подготовленности, развитие силы и выносливости мышц.

Цель исследования – научно обосновать структуру и содержание методики фитнес-программы «Kango Jumps» для женщин первого периода зрелого возраста.

Материал и методы исследования: анализ, обобщение и систематизация данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

Результаты. В работе представлена методика проведения занятий по оздоровительному фитнесу «Kango Jumps» для женщин первого периода зрелого возраста в системе кондиционной тренировки. Научно обоснована методика направлений фитнес-программы «Kango Jumps», а именно – «Kango Power», «Kango Boot Camp», «Kango Dance», цель программы «Kango Jumps», структуру занятий, задания, выполнение которых предусматривает методика, уровни нагрузок и музыкальное сопровождение, которое задает необходимый темп и атмосферу самого занятия.

Ключевые слова: методика, фитнес-программа, «Kango Jumps», интенсивность нагрузок.

Вступ. Основними завданнями оздоровчих форм занять є зміцнення здоров'я, підвищення опору організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, підвищення фізичної працездатності та витривалості жінок. Вивчення мотиваційних пріоритетів жінок першого періоду зрілого віку показало, що вони з бажанням займаються оздоровчими видами фітнесу. Основними мотивами, які спонукають їх до занять фізичними вправами, є вдосконалення фігури, зміцнення здоров'я та покращення емоційного стану Ковтун А., Войналович, 2016. Сьогодні великою популярністю у жінок першого періоду зрілого віку користуються різноманітні фітнес-технології, завдяки яким відзначається підвищення рівня рухової активності, покращення самопочуття, зниження ризику розвитку захворювань та покращення фізичного стану тих, хто займається.

Даній проблемі присвятили свої дослідження Гоглювата Н.О., 2007, Кашуба В.А., 2013, Конакова О.Ю., 2018, Мартинюк О.В., 2016, Сологубова С.В., 2014, у роботах яких розкриваються методичні підходи щодо використання фітнес-технологій у фізичному удосконаленні жінок першого періоду зрілого віку. Інші дослідники, а саме Беляк Ю.І., 2014, Говсієвич А.Г., 2016, Синиця Т.О., 2016, Томіліна Ю.І. 2016, Шишкіна О.М., 2014, вивчали особливості впливу різних видів фітнесу на фізичний стан, фізичну підготовленість та фізичний розвиток жінок першого періоду зрілого віку.

В наукових дослідженнях широко представлено наукове обґрунтування побудови фізкультурно-оздоровчих занять із жінками першого періоду зрілого віку, розглянуто підходи щодо проведення занять з пілатесу (Томіліна, 2016), степ-аеробіки

(Жерносек, 2007), танцювальної аеробіки (Букова, Ковальская, Расолько, 2016), аквафітнесу (Гоглюватая, 2007), TRX (Демідова, Лашина, 2017), джампінг-фітнесу (Демідова, Краснокутська, 2018), використання вправ із локальним обтяженням (Ершкова, 2015), шейпінгу (Скидан, Врублевский, 2014) та програми «Kango Jumps» (Строган, Стрикаленко, Шалар, 2017).

Відносно новим напрямком фітнес-індустрії є фітнес-програма «Kango Jumps» – це інтенсивна програма тренувань, спрямована на підвищення фізичної підготовки, розвиток сили та витривалості м'язів, яка включає в себе 3 види тренувань для жінок, а саме – «Kango Power», «Kango Boot Camp» та «Kango Dance» (Kango Jumps Фитнес Программы, 2021). Кожна з тренувальних програм має різну спрямованість:

«Kango Power» – це інтер-

вальне тренування, спрямоване на підвищення рівня фізичного стану за рахунок поперемінного використання вправ різної інтенсивності.

У напрямку «Kango Boot Camp» використовують метод колового тренування, за допомогою якого забезпечується розвиток фізичних якостей.

«Kango Dance» – це аеробна танцювальна програма, яка складається із серії простих вправ, які повторюються на різних рівнях інтенсивності, кожен новий рух вивчається окремо та додається до попереднього, в кінцевому результаті перетворюється в хореографічну комбінацію, що формує невпинне багаторівневе тренування.

Однак, в наукових дослідженнях недостатньо представлена система побудови занять фітнес-програми «Kango Jumps» з урахуванням вікових особливостей жінок, яка давала б можливість більш ефективно застосовувати даний напрямок оздоровчого тренування з метою підвищення фізичного стану.

Мета дослідження – науково обґрунтувати структуру та зміст методики фітнес-програми «Kango Jumps» для жінок першого періоду зрілого віку.

Матеріал і методи дослідження. У ході дослідження нами використовувались такі методи: аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

Результати. За рекомендаціями науковців щодо розробки програм фізкультурно-оздоровчих занять, потрібно дотримуватись основних вимог: на першому етапі провести оцінку стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості контингенту. Комплекси вправ мають бути доступними та складатися для кожної з груп населення окремо, програма повинна бути націленою на отримання задоволення від заняття та регулярно

поновлюватись (Давыдов, Шамардин, Краснова, 2003).

Нами був проведений констатувальний експеримент, який передбачав визначення мотиваційних пріоритетів, рівня фізичного стану жінок. Аналіз результатів показав, що для жінок першого періоду зрілого віку характерним є «нижче середнього» та «середній» рівень фізичного стану. Основними мотиваційними пріоритетами жінок до занять фізичною культурою на сьогоднішній день є зміцнення здоров'я, досягнення особистого фізичного вдосконалення, корекція фігури та нормалізація ваги тіла, поліпшення настрою та самопочуття.

На базі результатів констатувального експерименту нами була розроблена та науково обґрунтована програма занять із фітнес-напрямку «Kango Jumps» (Kango Jumps Фитнес Программы, 2021) для жінок першого періоду зрілого віку.

Мета програми занять «Kango Jumps» полягає в підвищенні рівня рухової активності, покращення фізичного стану, фізичної підготовленості, збереження та зміцнення здоров'я жінок першого періоду зрілого віку.

Фітнес-програма «Kango Jumps» спрямована на вирішення наступних завдань: покращення стану здоров'я; підвищення фізичного розвитку, фізичної підготовленості; зміцнення серцево-судинної системи; збільшення рівня споживання кисню; приведення в тонус м'язової маси; підвищення стійкості організму до фізичних навантажень; покращення постави та координації рухів; задоволення мотиваційних потреб жінок першого періоду зрілого віку.

Побудова програми фізкультурно-оздоровчих занять передбачає дотримання таких загально-методичних принципів теорії фізичного виховання (Круцевич, Пангелова, Кривчикова, 2018):

- принципу оздоровчої спрямованості, що передбачає зміц-

нення здоров'я в процесі занять фізичною культурою;

- принципу свідомості та активності, який забезпечує визначення адекватних цілей та поточних завдань, розуміння жінками необхідності виконання запропонованих їм фізичних вправ для формування свідомого ставлення до занять;

- принципу наочності, що передбачає формування точного чуттєвого образу техніки виконання вправ шляхом відчуттів, сприйняття та уявлення, і здійснюється за допомогою демонстрації тренером основних елементів вправ;

- принципу доступності, що полягає в урахуванні функціональних можливостей тих, хто займається та об'єктивних труднощів, які виникають під час виконання завдання;

- принципу систематичності передбачає планування занять з врахуванням послідовності освоєння вправ та навантажень, послідовний перехід від вже знайомих вправ до нових або ускладнених.

За основу розробленої програми було використано такі принципи побудови занять в процесі фізичного виховання:

- принцип безперервності, що базується на неприпустимості дискретності педагогічного процесу, який призводить до зниження досягнутого рівня фізичної підготовленості;

- принцип прогресування тренувальних дій, що передбачає цілеспрямоване підвищення вимог до рухової активності у процесі адаптації до фізичних навантажень;

- принцип прогресування тренувальних дій, що забезпечує поступове збільшення навантаження під час занять;

- принцип циклічності, який забезпечується дотриманням структурної підпорядкованості в системі кондиційного тренування.

На заняттях «Kango Jumps»

важливою і невід'ємною частиною заняття є музичний супровід. Основним завданням музики під час тренування є поліпшення настрою, зняття можливої втоми тих, хто займається, та підтримки необхідного темпу заняття. Насамперед музика повинна бути ритмічною, легко впізнаваною, мотивуючою та відповідати вимогам зведення музики без пауз між треками, розділена по тактам. Темп музичного супроводу залежить від інтенсивності кожного заняття та її частин.

Розроблена програма розрахована на 9 місяців і передбачає відвідування занять 3 рази на тиждень, тривалість занять 60 хвилин. Програма тренувань має 3 періоди: підготовчий, основний та підтримувальний.

Підготовчий період. На першому етапі підготовчого періоду здійснюється визначення показників фізичного стану. За результатами констатувального експерименту нами запропоновані такі методи визначення рівня фізичного стану, як: метод оцінки фізичного здоров'я (методика Г.Л. Апанасенко); метод визначення ризику розвитку серцево-судинних захворювань (методика А.З. Запісочного); антропометричні методи дослідження, а також визначення нормативного рівня фізичної підготовленості жінок, вираженого у результатах рухових тестів. Вирішується завдання вивчення техніки виконання базових рухів, навчання правил самоконтролю та самостраховки. Підготовчий період спрямований на підготовку організму жінок до навантажень основного періоду. Тривалість періоду – один місяць.

Під час занять використовується вільний метод навчання танцювальних вправ, тобто підбір базових кроків відбувається спонтанно, послідовність кроків не потребує запам'ятовування та вивчення. Перші виконувані вправи відносяться до типу low-impact з подальшим поперемінним дода-

ванням рухів руками та зміною положення тіла (зміщення вперед-назад), обов'язкове поступове підвищення інтенсивності вправ від low-impact до high-impact. Використаний термін «impact» позначає «ударність» навантаження, спрямованого на суглоби і хребет при виконанні різних варіантів ходьби, бігу і стрибків.

Програма «Kangoos Jumps» заснована на використанні трьох рухових моделей стрибків:

1. Стрибки на одній нозі (або змінний стрибок) характеризується згинанням або відведенням однієї ноги з подальшим переходом на іншу ногу. Наприклад: Jog (легкий біг), pendulum (баланс).

2. Стрибки з підняттям ніг – виконання стрибка на одній нозі з підняттям іншої (вверх, в бік або назад), після чого відбувається приземлення на дві ноги. Наприклад: knee up (коліно вверх), down heel (захлест).

3. Стрибки на двох ногах підвищують інтенсивність тренування. Наприклад: jumping jack.

У підготовчому періоді нами були використані такі напрямки фітнес-програми «Kangoos Jumps», як «Kangoos Power» та «Kangoos Boot Camp».

Інтервальне тренування «Kangoos Power» забезпечує тренувальну дію за рахунок чергування проміжків із високою та низькою інтенсивністю навантаження, а саме базові кроки чергуються з легким бігом, що забезпечує відновлення організму жінок. При підборі вправ, які будуть використані на занятті можливий вибір всіх трьох рухових моделей стрибків або декількох з них. Наприкінці підготовчого періоду базові кроки складаються в комбінації вправ, але з невеликою амплітудою рухів. В підготовчому періоді ми використовували музичний супровід швидкістю 128 уд./хв в основній частині заняття, що зумовлено необхідністю правильно виконання техніки вправ, темп

музичного супроводу підвищувався поступово до 136 уд./хв. Інтенсивність навантажень занять досягає 45-70% МСК, ЧСС становить 130-165 уд./хв.

Напрямок «Kangoos Boot Camp» включає в себе аеробні та силові фрагменти, які виконуються коловим методом. Колове тренування характеризується виконанням роботи за методом тривалої безперервної вправи. Як засоби, були використані загальноорозвиваючі і спеціальні вправи на розвиток фізичних якостей та комбінації вправ із використанням стрибків на одній нозі, змінних або стрибків на двох ногах.

Регламентация інтенсивності здійснювалась з урахуванням рівня фізичного стану жінок.

Основний період спрямований на досягнення високого рівня фізичного стану. Завданнями періоду є вдосконалення техніки виконання вправ, підвищення координаційної складності рухів, збільшення інтенсивності заняття за рахунок підвищення складності комбінації вправ. Тривалість періоду – 6 місяців.

До структури програми оздоровчого фітнесу додається напрям «Kangoos Dance» – аеробна танцювальна програма, яка складається з використання базових кроків, в основному на одній нозі, змінних або з підняттям ніг, котрі вивчаються протягом заняття та повторюються на різних рівнях інтенсивності. В результаті складаються в хореографічну комбінацію.

В основному періоді використовується структурний метод. Конструювання програм занять в напрямках «Kangoos Power» та «Kangoos Dance» здійснюється заздалегідь із розробленням комбінацій вправ в певному порядку із заданою частотою, кількістю рухів та відповідно музичному супроводу. Комбінації вправ змінюються кожне заняття. Заняття «Kangoos Power» та «Kangoos Dance» складаються не тільки з

аеробної частини, а й зі силового блоку вправ, який може виконуватись як у взутті (вага кожного черевика 2 кг), так і без нього.

Величина навантаження варіювалась за допомогою:

- додавання стрибків на двох ногах або підвищення амплітуди роботи рук;
- підвищення темпу музичного супроводу;
- збільшення загальної тривалості аеробної частини заняття;
- додавання вправ в положенні стоячи в силовому блоці заняття.

Інтенсивність навантажень під час занять складає 60-85% МСК, ЧСС досягає 155-180 уд./хв. В основному періоді музичний супровід варіюється від 128 до 136 уд./хв., в залежності від інтенсивності тренування.

В напрямку колового тренування «Kangoos Boot Camp» корекція інтенсивності навантаження відбувалась за рахунок змін:

- темпу музичного супроводу;
- кількості повторень та темпу виконання вправ;
- амплітуди рухів;
- вихідного положення.

Інтенсивність навантажень в аеробній частині – 70-75% МСК, в силовій частині – 55-60% МСК. ЧСС від 150 до 174 уд./хв. Темп музичного супроводу – 128-136 уд./хв.

Підтримувальний період, завдяки якому зберігається досягнутий рівень фізичного стану. Тривалість – 2 місяці.

Слід зазначити, що загальна структура заняття за програмою «Kangoos Jumps» може мати різні варіанти за змістом та тривалістю як по частинам, так і всього заняття. За рахунок більшого відведення часу на стрибкові вправи силовий компонент може бути відсутній.

Незважаючи на вибір напрямку, фітнес-програми «Kangoos Jumps» жінки мають змогу підвищити рівень фізичного стану, рухової активності та отримати емоційну розрядку на занятті.

Структура занять «Kangoos Jumps» складається з трьох частин – підготовчої, основної та заключної.

Підготовча частина заняття (5-10 хв) будь-якого періоду складається з суглобової та аеробної розминки.

Суглобова розминка включає загальнорозвиваючі вправи: нахили та повороти голови, рухи верхнього плечового поясу.

Вправи в аеробній розминці готують суглобозв'язковий та м'язовий апарат жінок до рухів основної частини заняття. Відбувається поступовий перехід від спрощеного варіанту засобів основної частини заняття (базові кроки), до легкого бігу та стрибків, поступово підвищуючи температуру тіла та частоту серцевих скорочень до 80-110 уд./хв. Інтенсивність навантажень становить 40-50% МСК.

Основна частина заняття (40 хв.) включає аеробну та силову частини.

Аеробна частина заняття може тривати від 20 до 40 хвилин, тим самим виключаючи силову частину за необхідністю. Основною метою є досягнення максимальної витрати калорій, підвищення споживання кисню та підвищення фізичної працездатності організму. В цій частині заняття виконуються комбінації вправ, які вивчаються поступово, виконуються зі збільшенням або зменшенням навантаження за рахунок координаційної складності, амплітуди та інтенсивності рухів. Комбінації вправ варіюються з періодами відновлення, під час яких виконувались вправи нижчої інтенсивності або, в разі втоми жінки, переходили на легкий біг. На етапі аеробної частини заняття важливо сконцентрувати увагу на постійному ритмі, частоті пульсу, досягнутому на попередньому етапі. Протягом 30 хвилин підтримання високого ритму тренування організм досягає 70% активності від можливих,

для більш підготовлених даними тренуваннями людей, активність може досягати 85% за 15 хвилин тренування.

Наприкінці аеробної частини заняття застосовується аеробна заминка для поступового зниження інтенсивності навантажень. Використовується легкий біг із подальшим переходом на ходьбу зі зменшенням темпу та амплітуди рухів.

Частота серцевих скорочень в аеробній частині заняття досягає 150-180 уд./хв. Інтенсивність навантажень підвищувалась до 60-85% МСК. Темп музичного супроводу складає 128-136 акц./хв.

Силова частина заняття спрямована на розвиток сили та витривалості різних груп м'язів. Жінки поступово виконують блоки вправ локального впливу на м'язи рук, тулуба, стегон та інші. Максимальна тривалість силових частини заняття 20 хвилин.

Інтенсивність навантаження – 50-60% МСК, частота серцевих скорочень досягає 135-150 уд./хв.

У заключній частині (5-10 хв) застосовуємо дихальні вправи та вправи на підвищення гнучкості. Відбувається відновлення організму після заняття, розслаблення м'язів. Інтенсивність навантажень мінімальна – нижче 40% МСК, частота серцевих скорочень 80-110 уд./хв. Музичний супровід повинен бути спокійним в діапазоні 90-100 акц./хв.

Таким чином, оздоровчі заняття «Kangoos Jumps» спрямовані на підвищення фізичного стану, фізичної підготовленості жінок за рахунок спільного використання різноманітних вправ аеробної та силових спрямованості напрямків «Kangoos Power», «Kangoos Dance» та «Kangoos Boot Camp».

Висновки. Аналіз наукової літератури свідчить про актуальність оздоровлення та фізичного вдосконалення жінок першого періоду зрілого віку. З'являється багато нових видів фізкультурно-оздоровчих занять, які вже стали популярними

серед жінок першого періоду зрілого віку, одним із таких фітнес-напрямів є «Kangoos Jumps».

Нами розроблена та науково обґрунтована програма фітнес-напрямку «Kangoos Jumps», яка включає в себе 3 види занять для жінок першого періоду зрілого віку з

різними рівнями фізичного стану, а саме: «Kangoos Power», «Kangoos Boot Camp» та «Kangoos Dance».

Кожен із напрямків має власну методику проведення, інтенсивність навантажень з варіюванням часу відновлення організму, темп музичного супроводу та направ-

леність заняття. Різноманітність засобів та підбір мотивуючого музичного супроводу сприяє задоволенню мотиваційних потреб жінок першого періоду зрілого віку.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Андреева О.В. Передумови розробки концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. №1. С.11-15.
2. Беляк Ю. І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом. Спортивна медицина. 2014. №1. С. 80-86.
3. Букова Л. М., Ковальська І.А., Расолько А.В. Фитнес-программа в коррекции состояния здоровья женщин первого зрелого возраста. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016. № 4 (134). С. 43-47.
4. Говсієвич А. Г., Іванов І.В. Особливості фізичного та функціонального стану жінок першого зрілого віку у системі оздоровчого тренування. Науковий часопис. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 5(75)16. С. 30-33.
5. Гоглюватая Н.О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами первого зрелого возраста: автореф. дис. на соискание учёной степени канд. наук по физическому воспитанию и спорту: спец. 24.00.02. «Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения». Киев. 2007. 20 с.
6. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. Оздоровительный фитнес (Аэробика, шейпинг, ритмическая гимнастика и оздоровительная гимнастика) : учебное пособие. Волгоград : ВГАФК. 2003. 141 с.
7. Демідова О., Краснокутська М. Корекція маси тіла жінок першого періоду зрілого віку засобами джампінг-фітнесу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. №2. С. 25-32.
8. Демідова О., Лашина Ю. Вплив занять фітнесом з використанням обладнання TRX на фізичний стан жінок першого періоду зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. №3. С. 30-36.
9. Ершкова Е.В. Оздоровительная физическая

References

1. Andreieva O.V. Peredumovy rozrobky kontsepcii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti riznyh hrup naselennia. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2015. №1. S.11-15. (in Ukrainian).
2. Belyak Yu. I. Fizychnyi stan zhinok zrilogo viku ta yoho dynamika pid vplyvom zaniat ozdorovchim fitnesom. Sportyvna medytsyna. 2014. №1. S. 80-86. (in Ukrainian).
3. Bukova L.M., Kovalskaia I.A., Rasolko A.V. (2016). Fitnes-prohramma v korrieksii sostoyaniia zdorovia zhienschin piervoho zrielooho vozrasta. Uchienenye zapiski univiersiteta imieni P.F. Liesgafta. №4 (134). S. 43-47. (in Russian).
4. Hovsiievych A.H., Ivanov I.V. (2016). Osoblyvosti fizychnoho ta funktsionalnoho stanu zhinok pershoho zriloho viku u systemi ozdorovchoho trenuvannia. Naukovyi chasopys. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. nauk. prats. K. : Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova. Vyp. 5(75)16. S. 30-33. (in Ukrainian).
5. Hohliuvataia N.O. (2007). Prohrammirovaniie fizkulturno-ozdoroviteliynykh zaniatii akvafitniesom s zhienshchinami piervoho zrielooho vozrasta : avtoref. dis. na soiskaniie uchienoi stiepieni kand. nauk po fizichieskomu vospitaniiu i sportu : spiec. 24.00.02. «Fizichieskaia kultura, fizichieskoie vospitaniie razlichnyh hrupp nasielienii». Kiev. 20 s. (in Russian).
6. Davydov V.Yu., Shamardin A.I., Krasnova H.O. (2003). Ozdoroviteliyni fitniess (Aerobika, shieipinh, ritmichieskaia himnastika i ozdoroviteliynaya himnastika) : uchebnoe posobie. Volhohrad : VHAFK. 141 s. (in Russian).
7. Demidova O., Krasnokutska M. (2018). Korektsiia masy tila zhinok pershoho periodu zriloho viku zasobamy dzhampinh-fitnessu. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. №2. S. 25-32. (in Ukrainian).
8. Demidova O., Lashina Yu. Vplyv zaniat fitnesom z vykorystanniam obladnannia TRX na fizychnyi stan zhinok pershoho periodu zriloho viku. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2017. №3. S. 30-36. (in Russian).

- культура женщин первого периода зрелого возраста на основе применения упражнений с локальными отягощениями : дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.04. М., 2015. 129 с.
10. Жерносок А. М. Технология применения занятий степ-аэробикой в оздоровительной тренировке : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». М., 2007. 24 с.
 11. Кашуба В. А., Ивчатова Т.В. Современные оздоровительные технологии, используемые в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста. Молодіжний науковий вісник. 2013. С. 32-37.
 12. Конакова О.Ю., Москаленко Н.В. Організаційно методичні умови залучення жінок другого зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. №1. С.148-151.
 13. Ковтун А., Войналович Г. Порівняльна характеристика мотивів до занять фізичною культурою і спортом юнаків і дівчат, які навчаються у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. №3. С. 80-84.
 14. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г.В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
 15. Мартынюк О.В. Структура и содержание программы физических нагрузок с использованием круговой тренировки в занятиях аэробикой с женщинами первого зрелого возраста. Теорія та методика фізичного виховання. 2010. №6. С.37-42.
 16. Москаленко Н.В., Пічурін В., Приходько В., Антропний принцип епітелія і проблема мотивації у фізичному вихованні студентів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 4. С. 160-168.
 17. Синиця Т.О. Характеристика функціонального стану жінок першого періоду зрілого віку під впливом фізичних навантажень. II Всеукраїнська науково-практична конференція. Харків, 2016. С. 167-173.
 18. Скидан А.А., Врублевский Е.П. Оздоровительная методика совершенствования морфофункционального состояния женщин зрелого возраста в процессе занятий шейпингом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. №2. С. 156-160.
 19. Сологубова С.В. Морфофункциональные особенности женщин первого зрелого возраста, которые нужно учитывать при построении программы фитнес-тренировок. Физическое воспитание студентов. 2011. №1. С. 118-122.
 9. Yershkova Ye.V. (2015). Ozdorovitelnaia fizicheskaiia kultura zhenshchin pervogo perioda zreloho vozrasta na osnove primieneniia uprazhnenii s lokalnymi otiahoshcheniiami : dis. ... kand. ped. nauk.: 13.00.04. M. 129 s. (in Russian).
 10. Zhernosek A.M. (2007). Tekhnolohiia primieneniia zaniatii step-aerobikoi v ozdorovitelnoi trenirovke : avtoref. dis. na soiskaniie uchenoi stiepieni kand. ped. nauk : spiets. 13.00.04 «Teoriia i mietodika fizichieskogo vospitaniia, sportivnoi trenirovki, ozdorovitelnoi i adaptivnoi fizicheskoi kultury». M. 24 s. (in Russian).
 11. Kashuba V.A., Ivchatova T.V. (2013). Sovriemiennye ozdorovitelnyie tehnolohii, ispolzuiemyie v protsiessie fizichieskogo vospitaniia zhenshchin pervogo zreloho vozrasta. Molodizhnyi naukovyi visnyk. S. 32-37. (in Russian).
 12. Konakova O.Yu., Moskalenko N.V. (2018). Orhanizatsiino metodychni umovy zaluchennia zhinok drugoho zriloho viku do zaniat ozdorovchym fitnessom. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. №1. S.148-151. (in Ukrainian).
 13. Kovtun A., Voinalovych H. (2016). Porivnialna harakterystyka motyviv do zaniat fizichnoiu kulturoiu i sportom yunakiv i divchat, yaki navchaiutsia u vyshchih navchalnyh zakladah. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. №3. S. 80-84.
 14. Krutsevich T.Yu., Bezverhnia H.V. (2010). Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznih hrup naselennia : navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchih navchalnyh zakladiv. Kyiv : Olimpiiska literatura, 248 s. (in Ukrainian).
 15. Martyniuk O.V. (2010). Struktura i sodierzhaniiie prohrammy fizichieskih nahruzok s ispolzovaniiem kruhovoii trenirovki v zaniatiiah aerobikoi s zhienshchinami piervoho zriologo vozrasta. Teoriia ta metodya fizychnoho vyhovannia. №6. S.37-42. (in Russian).
 16. Moskalenko N.V., Pichurin V., Pryhodko V. (2019). Antropnyi pyintsyp epimelia i problema motyvatsii u fizychnomu vyhovanni studentiv. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. № 4. S. 160-168. (in Ukrainian).
 17. Synytsia T.O. (2016). Harakterystyka funktsionalnoho stanu zhinok pershoho periodu zriloho viku pid vplyvom fizychnykh navantazhen. II Vseukrainska naukovo-praktychna konferentsiia. Harkiv, S. 167-173. (in Ukrainian).
 18. Skidan A.A., Vrubleviskii E.P. (2014). Ozdorovitelnaia metodika soviershenstvovaniia morfofunktsionalnoho sostoianiiia zhienshchin zriologo vozrasta v prociessie zaniatii shieipingom. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. №2. S. 156-160. (in Russian).

20. Строган Д.О., Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г. Фізична підготовка жінок засобами пружинячих черевиків «Kango Jumps». Науковий часопис. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. Випуск 5. К(86) С. 331-336.
21. Теорія та методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю.Круцевич]. [3-тє вид. без змін]. К. : Олімпійська література, 2018. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.
22. Томіліна Ю.І. Особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку, які займаються пілатесом. Молода спортивна наука України. 2016. Т 4. С. 153-157
23. Шишкіна О. М., Бейгул І.О. Вплив занять фітнес-аеробікою на функціональні показники жінок. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2014. № 2. С. 53-56.
24. Kango Jumps Фитнес Программы. Режим доступу: <https://kangooclub.ua/kurs-instruktora>.
19. Solohubova S.V. (2011). Morfofunktsionalnyie osobiennosti zhienschin pervoho zrielooho vozrasta, kotoryie nuzhno uchityvat pri postroenii prohranny fitness-trenirovok. Fizichieskoie vospitaniie studentov. №1. S. 118-122. (in Russian).
20. Strohan D.O., Strykalenko Ye.A., Shalar O.H. (2017). Fizychna pidhotovka zhinok zasobamy pruzhiniashchih cherevykiv «Kango Jumps». Naukovyi chasopys. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. nauk. prats. K. : Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova. Vypusk 5. K(86). S. 331-336. (in Ukrainian).
21. Teoriia ta metodyka fizychnoho vyhovannia : pidruch. dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vyhovannia i sportu : u 2 t. [T.Yu. Krutsevych, N.Ye. Panhelova, O.D. Kryvchikova, ta in.; za red. T.Yu.Krutsevych]. [3-ie vyd. bez zmin]. K. : Olimpiiska literatura, 2018. T. 1. Zagalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vyhovannia. 384 s. (in Ukrainian).
22. Tomilina Yu.I. (2016). Osoblyvosti fizychnoho stanu zhinok pershooho periodu zrielooho viku yaki zaimayutsia pilatesom. Moloda sportyvna nauka Ukrainy. T 4. S. 153-157. (in Ukrainian).
23. Shyshkina O.M., Beihul I.O. (2014) Vplyv zaniat fitnes-aerobikoii na funktsyonalni pokaznyky zhinok. Fizychno vyhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. № 2. S. 53-56. (in Ukrainian).
24. Kango Jumps Fitnes Prohranny. (2021). Rezhim dostupu: <https://kangooclub.ua/kurs-instruktora>. Data zvernennia : cherven 2021 (in Russian).

Ульїнська Ангеліна

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
e-mail: zelenskayalin@gmail.com, тел. +38(063)0461715