

## ФІТНЕС-БАРРЕ ЯК ОДИН ІЗ НАПРЯМКІВ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ ЖІНОК 35–45 РОКІВ

Анастасія ЗАЛЕЦЬКА

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Збереження й зміцнення фізичного здоров'я жінок 35–45 років є одним із завдань галузі фізичної культури і спорту [3]. У науковій літературі питанню оздоровлення жінок зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу присвячено достатньо уваги [1, 3].

Аналіз науково-методичної літератури дозволив установити, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності та фізичного стану жінок є відносно новий вид фітнесу – барре, який набуває чималої популярності [3, 5].

Однак питання особливостей застосування програми фітнес-барре з жінками 35–45 років залишається недостатньо вивченим, що вказує на актуальність нашого дослідження.

**Мета роботи** – проаналізувати особливості програми фітнес-барре у фізичному вихованні жінок 35–45 років.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; системний аналіз; історичний метод; порівняльно-історичний метод; метод аналогій.

**Результати та обговорення.** Наприкінці 50-х років минулого століття німецька балерина Лотта Берк розробила фітнес-програму для відновлення фізичної форми після спортивних травм, об'єднавши реабілітаційну терапію з елементами танцю. Практика сучасного фітнесу сьогодні випереджає теорію, літературні джерела й методичні розробки, присвячені програмі фітнес-барре, мають описовий і фрагментарний характер та не відображають усю складність і багатогранність впливу на організм жінок. На сьогодні відомо, що заняття фітнес-барре забезпечують комплексний вплив на організм жінок: підвищують рівень розвитку фізичних якостей, зокрема силу м'язів тулуба, рук і ніг, координацію, м'язову витривалість, а водночас удосконалюють відчуття балансу тіла й орієнтації в просторі; розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожилів; підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево-судинну й дихальну системи; забезпечують корекцію постави та функціональність усього тіла; розвивають естетичний смак, культуру рухів і покращують психоемоційне самопочуття [1, 2, 5].

Програма фітнес-барре синтезує в собі елементи балету, йоги, силових вправ і пілатесу. Балетна частина програми фітнес-барре містить вправи класичного танцю, рухів вільної пластики, вправи на баланс, рівновагу. Частина пілатесу у програмі фітнес-барре зорієнтована на роботу з глибокими м'язами тіла, а складник йоги проявляється у застосуванні засобів стретчингу й дихальних вправ, що мають оздоровчий вплив на організм, а також є ефективними для зменшення симптомів депресії. Рухи виконують ізометрично, унаслідок чого розвивається вміння усвідомлено зупиняти розумовий процес і переходити в глибоке розслаблення, що по суті є активною формою медитації [3, 4, 5].

У тренуваннях за програмою фітнес-барре використовують різноманітний інвентар, як-от: станок, стілець, петлі, гантелі, стрічки, м'ячі, застосування якого урізноманітнює заняття й прискорює розвиток фізичних якостей жінок 35–45 років [3].

**Висновки.** Таким чином, програма фітнес-барре належить до систем оздоровчого тренування, відома як танцювальний фітнес. Її ефективність полягає в поліпшенні діяльності усіх систем організму, розвитку фізичних якостей, підвищенні психоемоційного стану. Головною

перевагою системи є комплекс навантажень, що забезпечують зміцнення м'язового корсета, корекцію вад постави, поліпшення самопочуття.

**Ключові слова:** програма фітнес-барре, жінки 35–45 років, фізичне виховання.

#### Список використаних джерел

1. Гоглювата Н. Удосконалення фізичного стану жінок 30–36 років за показниками фізичної підготовленості за допомогою комплексного застосування занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання, 2015. 32 с.

2. Жамардїй В. Класифікаційна характеристика змісту та структури сучасних фітнес-технологій, 2018. С. 2–3.

3. Наконечна А. Удосконалення фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом для жінок другого періоду зрілого віку з використанням програм різного цільового спрямування, 2019. С. 107–110.

4. 5 прикладів ізометричних вправ [Електронний ресурс]/ режим доступу до ресурсу: <https://q-wel.com/uk/fitnes/silovaya-joga/5-prikladiv-izometricnih-vprav-dla-staticnogo-silovogo-trenuvanna>

5. Сила і грація. Що таке барре? [Електронний ресурс]/ режим доступу до ресурсу: <https://newsdaily.org.ua/1274-sila-i-gratsiya-shcho-take-barre-i-chomu-vono-zrobilo-revolyutsiyu-v-sviti-fitnesu.html>