

Дослідження актуальності занять з оздоровчої аеробіки для жінок першого зрілого віку

Тетяна Синиця¹
Людмила Шестерова²

¹Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка, Полтава, Україна
²Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Мета: встановити рівень та пріоритетні види рухової активності жінок першого зрілого віку.

Матеріал і методи: у ході дослідження використовувався метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати: встановлено, що на сьогодні спостерігається негативна динаміка рухової активності дорослого населення України, у тому числі жінок першого зрілого віку. Широкого поширення в системі їх оздоровлення набувають фітнес-технології.

Висновки: аналіз досліджень показав, що переважна більшість жіночого населення України має низький рівень функціонального стану, що пов'язано з браком часу та відсутністю бажання відвідувати спортивно-оздоровчі заняття.

Ключові слова: жінки, рухова активність, здоров'я, спосіб життя, оздоровча аеробіка, фітнес.

Вступ

Вітчизняна система фізичної культури наразі перебуває в стадії реформування. Як зазначається в Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [21], до XXI століття в нашій державі не було відзначено значних зрушень у питаннях залучення населення до оздоровлення засобами фізичної культури і спорту.

Як засвідчують результати всеукраїнського опитування, на початку XXI століття достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4–5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мали лише 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2–3 заняття на тиждень) – 6%, низький рівень (1–2 заняття на тиждень) – 33% населення [21].

Аналіз численних даних про кількість осіб, які займаються фізичною культурою і спортом у різних країнах світу дозволив дійти висновку, що лише третина з них – жінки [8]. У розвинених країнах, де загальна кількість людей, залучених до фізкультурно-оздоровчої діяльності, становить 30% і більше, кількість жінок коливається в межах 10–15%, а в країнах, де перший показник дорівнює 3–10%, становить 1–3% [8]. До таких країн належить і Україна.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводиться за темою «Теоретичні та прикладні основи побудови моніторингу фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичного стану різних груп населення» на 2013–2014 рр. № держреєстрації 011U001206.

Мета дослідження: встановити рівень та пріоритетні види рухової активності жінок першого зрілого віку.

Матеріал і методи дослідження

Методи дослідження: у ході дослідження використовувався метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення

Досліджуючи спосіб життя жінок в Україні, Ю. Мосейчук, О. Мороз виявили, що переважна їх більшість веде малорухливий спосіб життя [17]. Основними видами діяльності в режимі дня є: професійна діяльність (переважно розумова праця) – 25–30% часу усієї доби; нічний відпочинок (30%); дорога до і з місця роботи (6–7%); побутова діяльність (10–14%) – особиста гігієна, прибирання, прання, прасування, тощо; приймання їжі (5–6%); відпочинок (12–15%). Також було встановлено, що з-поміж видів відпочинку переважає пасивний – читання, перегляд телевізора в положенні сидячи або лежачи, а з активних видів діяльності – ходьба по магазинах (шопінг), прибирання квартири, відвідування дискотек [17].

Результати досліджень [3; 22] свідчать, що жінки всіх вікових категорій у кілька разів менше за чоловіків використовують засоби фізичної культури та спорту з метою оздоровлення. У рейтингу цінностей жінок здоровому способу життя відводиться менша роль, ніж у чоловіків.

Отже, на сьогодні спостерігається негативна динаміка рухової активності серед дорослого населення України. Нажаль, у більшості жінок зрілого віку відсутнє усвідомлення того, що заняття фізичною культурою є потужним фактором покращення стану здоров'я, чинником корекції та компенсації порушених функцій, спричинених малорухомим способом життя [1].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що ряд науковців вивчали питання впливу рухової активності на функціональний стан та здоров'я жінок зрілого віку. Так, дослідженнями І. Ільницького [11], В. Романенка [28], Т. В. Нестерової, К. Ю. Слюсар, О. В. Заярної [18] та інших встановлено, що систематичні заняття фізичними вправами є фундаментальним чинником дотримання жінками здорового способу життя, покращення фізичного і психічного благополуччя, оскільки рухова активність сприяє зміцненню усіх систем та функцій організму, зменшенню негативного впливу шкідливих звичок, протидії інволюційним процесам рухових функцій, підвищенню працездатності.

На користь цих висновків вказують і дані, наведені в спільній праці зарубіжних учених «Глобальні рекомендації

щодо фізичної активності для здоров'я» (2016). Зокрема, ними переконливо доведено наявність у жінок зрілого віку прямого зв'язку між:

- фізичною активністю і кардіореспіраторним здоров'ям (зниження ризику серцево-судинних захворювань, інсульту, гіпертонії);
- руховою активністю і здоровим обміном речовин, включно з ризиком виникнення діабету і порушення метаболічних процесів;
- аеробною фізичною активністю та підтриманням сталої ваги, досягнення енергетичного балансу;
- збільшенням фізичної активності і підвищенням маси скелетних м'язів, їх сили і внутрішньої нейром'язової активації, мінімізацією щільності у кістках хребта і стегон, а отже, зниженням рівня ризику виникнення тріщин або переломів;
- регулярними заняттями фізичними вправами і зниженням ризику онкологічних захворювань (раку молочних залоз і товстої кишки).

Загалом, вагомі наукові дані доводять, що жінки, які активно займаються фізичною культурою і спортом, мають нижчі показники загальної смертності, ішемічної хвороби серця, гіпертонії, інсульту, діабету, метаболічного синдрому, онкозахворювань і депресії; вищий рівень кардіореспіраторної тренуваності і тренуваності м'язів, більш здорову вагу і співвідношення тканин тіла, а також такий профіль біомаркерів, що є сприятливим з огляду на запобігання серцево-судинним захворюванням та діабету [5].

Таким чином, систематичні заняття фізичними вправами мають не лише оздоровчий, а й профілактичний ефект – вони сприяють покращенню функціонального стану і фізичної підготовленості, а отже є потужним засобом формування, збереження та підтримання здоров'я жінок першого зрілого віку.

Зусиллями провідних учених, медиків, громадських діячів, фахівців фізичної культури та спорту нині в нашій країні проводиться активна робота щодо залучення жінок першого зрілого віку до систематичної рухової активності. Помітні зрушення відбулися на початку нового тисячоліття і були зумовлені створенням багатомірної моделі оздоровчої фізичної культури [11]. Аналіз наукової літератури дозволяє розглядати таку варіативність як наслідок затвердження низки державних і регіональних програм, концепцій та стратегій щодо підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості населення, виникнення нових форм організованих колективів, поширення нових видів оздоровчої рухової активності, розвиток індустрії фізкультурно-оздоровчих послуг.

За сучасних умов широкого поширення в системі оздоровлення жінок зрілого віку набувають фітнес-технології. Науковці [15] вважають, що фітнес – це система занять фізичною культурою, що спрямована не лише на підтримання гарної фізичної форми, але й включає інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний компоненти. Сьогодні саме це поняття дозволяє повною мірою відобразити соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан і фізична підготовленість), психологічні (мотиви, інтереси) та інші характеристики застосування засобів фізичного виховання із оздоровчою метою. С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова наголошують, що головна мета фітнесу полягає в досягненні людиною внутрішньої гармонії та зовнішньої привабливості, і саме це є головним мотивом для людей, які бажають мати гарний вигляд та самопочуття. Відтак, на думку науковців, основне завдання

фітнесу – зміцнення здоров'я населення, підвищення життєвого тону, зростання загальної і спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування статури та корекція вад, підвищення психічного і психологічного настрою, протидія можливим щоденним стресам [25].

Новітні фітнес-програми мають чітку спрямованість на зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримку певного рівня фізичного стану, психоемоційну регуляцію, підвищення соціальної активності людини. Заняття фізичними вправами з направленістю на підвищення функціональних можливостей організму та профілактику різноманітних захворювань жінок зрілого віку здійснюються самостійно або у формальних групах у фітнес-центрах, фітнес-клубах, школах фітнесу тощо. Класифікація сучасних фітнес-програм ґрунтується на трьох базових елементах рухової активності:

а) на одному виді рухової активності (аеробіка, оздоровча ходьба, оздоровчий біг, плавання та ін.);

б) на поєднанні кількох видів рухової активності (оздоровче плавання і біг, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; аеробіка і танці);

в) на поєднання рухової активності та оздоровчих сил природи або гігієнічних чинників (аеробіка і загартовування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання та комплекс водолікувальних відновлювальних процедур та ін.).

У свою чергу, фітнес-програми, засновані на одному з видів рухової активності, поділяються на програми, в основу яких покладено: види рухової активності аеробної спрямованості, оздоровчі види гімнастики, види рухової активності силової спрямованості, види рухової активності у воді, рекреативні види рухової активності [28].

Виникнення й культивування нових видів фізичної активності серед жінок В. В. Романенко пов'язує з такими тенденціями в розвитку спортивно-оздоровчої роботи, як індивідуалізація в проведенні занять, розвиток сімейного спорту, адаптація програм занять до швидкого старіння, зближення діяльності спортивно-оздоровчих клубів і медичних установ, зміна способу життя жінок [23].

Результатом посилення індивідуалістичних тенденцій у суспільстві стало підвищення інтересу до спорту взагалі і до деяких менш популярних раніше видів фізичної активності, насамперед, таких як аеробіка, ритмічна гімнастика, оздоровчий біг, піший туризм (чи просто прогулянки пішки на великі відстані), велоспорт тощо [28].

Вітчизняний та зарубіжний досвід фізкультурно-оздоровчої роботи з різними верствами населення свідчить, що найбільш популярними серед жінок є заняття різними видами оздоровчої аеробіки [26]. Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике їх розмаїття. З кожним днем збільшується кількість жінок, які надають перевагу таким видам фізкультурно-оздоровчих занять, як аеробіка та її сучасні різновиди: степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, джампінг, шейпінг, стрейтчинг, за допомоги яких можна не лише покращити самопочуття та здоров'я, а й удосконалити свою фігуру, скорегувати масу тіла, підтримати необхідний гормональний фон, покращити кровообіг [6; 13; 30].

Термін «аеробіка» походить від грецького кореня «аеро», що означає «повітря», а визначення «аеробний» буквально перекладається як «той, хто живе повітрям» або «той, хто використовує кисень». Сучасна оздоровча аеробіка – це комплекси вправ спортивно-гімнастичного стилю, які виконуються поточним способом у швидкому темпі під музичний супровід, при цьому основна частина заняття складається з вправ аеробного характеру, що

мають специфічну техніку виконання (базові кроки, махи ногами, біг, стрибки та їх комбінації) [9].

Науковці по-різному тлумачать поняття «аеробіка». Так, Ю. С. Журавльова (2007) характеризує термін «аеробіка» як систему гімнастичних, танцювальних та інших вправ, які виконуються під музику поточним або серійно-поточним методом [10]. Є. С. Крючек (2001), О. Л. Смірнова (2006), Ж. А. Белокопитова (2006), Н. В. Сизова (2007) Т. А. Ісаєва (2008) дотримуються думки, що аеробіка є одним із напрямків масової фізичної культури з регульованим навантаженням [2; 12; 24]. С. С. Просвірніна, П. М. Мішньова (2002) трактують поняття «аеробіка», як систему фізичних вправ, що будується на основі зв'язку рухів з музикою [29]. Т. Кутек, Л. Погребенник стисло характеризують поняття «аеробіка» як систему фізичних вправ аеробного характеру [14]. Л. І. Погасій (2003) вважає аеробіку системою спеціально підібраних фізичних вправ, що виконуються поточним методом з музичним супроводом та спрямовані на зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток фізичних якостей людини [20].

На думку фахівців [16], оздоровча аеробіка є окремим напрямком в системі оздоровчої фізичної культури, мета якого – оздоровлення або залучення до активної фізичної діяльності широких верств населення.

Серед видів оздоровчої аеробіки виділяються чотири основні напрями:

- 1) гімнастично-атлетичний (класична аеробіка, степ-аеробіка та ін.);
- 2) танцювальний (джаз-, фанк-, хіп-хоп-, сальса-аеробіка та ін.);
- 3) циклічного характеру (сайклінг);
- 4) «схід-захід», що поєднує європейську і східну культури у сфері фітнесу (тайбо, ушу, тайчі, кікбокс-аеробіка та ін.) [4].

Сучасна оздоровча аеробіка – це також один із найбільш привабливих напрямів масової фізичної культури, оскільки значною популярністю серед жінок першого зрілого віку користуються фітнес-програми аеробної спрямованості. Так, О. І. Дегтярьовою встановлено, що найбільшою популярністю серед жінок користуються такі види аеробіки, як: степ-аеробіка (70%), шейпінг (60,5%), атлетична гімнастика (50%), слайд-аеробіка (36,5%), футбол-аеробіка (30%), аква-аеробіка (20%), сайклінг (2%) [7].

Н. Гамалій наголошує, що жінки першого зрілого віку

становлять більшість серед відвідувачів сучасних фітнес-клубів [4]. Аналіз літературних джерел дозволив встановити, що провідними мотивами відвідування занять з оздоровчої аеробіки у жінок першого зрілого віку є: бажання покращити фігуру (зменшити масу, удосконалити пропорції тощо); зміцнити здоров'я; збільшити рівень фізичної підготовленості (сили, витривалості, спритності, гнучкості, швидкості); зняти напруження та стрес; набутти впевненості в собі; розширити коло спілкування та провести вільний час [15; 26; 27]. Аеробіка приваблює їх своєю доступністю, розмаїттям напрямів, емоційністю, можливістю дозувати фізичне навантаження залежно від фізичного стану та рівня фізичної підготовленості.

Популярність аеробіки дослідники пояснюють тим, що даний вид фізичної активності відповідає поняттям статевої ідентичності, сумісний з уявленнями про жіночність, імідж жіночого тіла та фігури, і зумовлений природою жіночого організму, тобто заняття цими видами відповідають прагненням, потребам і реальним можливостям жінок [8]. Окрім того, для жінок прийнятними динамічні вправи, адже їх вони переносять легше, ніж статичні. Динаміки занять аеробними вправами досягають не лише за допомогою переміщень по майданчику, а й за допомогою зміни ступеня навантаження м'язів, амплітуди рухів, швидкості, напрямку і характеру рухів [25].

Висновки

1. Узагальнення наукових джерел показало, що залучення жінок першого зрілого віку до систематичних занять фізичними вправами зумовлює покращення показників їх фізичного та функціонального стану, сприяє формуванню, зміцненню та збереженню здоров'я, залученню до здорового способу життя за допомогою тренувань.

2. Встановлено, що найбільш популярним видом рухової активності жінок 21–35 років є оздоровча аеробіка як різновид фітнес-програм, що в сучасних умовах посіла вагоме місце у вітчизняній системі фізичного виховання та оздоровлення населення.

3. Визначено необхідність більш детального аналізу та узагальнення оздоровчого потенціалу різних видів аеробіки.

Перспективи подальших досліджень полягають у створенні та впровадженні занять з оздоровчої аеробіки для жінок першого зрілого віку.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприятися таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.
Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список використаної літератури

1. Акулова, В. (2016), "Підходи до побудови профілактико-оздоровчих занять жінок другого зрілого віку", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 4(54), С. 7-10.
2. Белокопытова, Ж.А. (2006), *Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике*, НУФВСУ, Киев.
3. Кійко, В. (2016), "Використання оздоровчої аеробіки як засобу професійно-прикладної підготовки студентів гуманітарного профілю", *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту*, Вип. 20, Т. 3-4, С. 80-84.
4. Гамалій, Н.В. (2009), "Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании женщин первого зрелого возраста", *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, № 3, С. 33-40.
5. Медичний центр фізичної терапії та медицини болю "Інново" (2016), "Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я", режим доступу: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/25/9789241599979-ukr.pdf>
6. Данилевич, М.В., Грибовська, І.Б., Веретко, І.А. (2006), "Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок", *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: зб. наук. матеріалів*, Львів, С. 44-48.
7. Дегтярева, Е.И. (1998), *Новые виды и формы физической активности среди женщин в зарубежных странах и России: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теор. и метод. физ. восп., спорт. тренировки, оздоров. и адапт. физ. культуры"*, Москва, 22 с.
8. Діско, Л.Г. (2009), *Организационно-педагогические условия физического воспитания женщин, проживающих в северных регионах: на примере занятий фитнесом: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теор. и метод. физ. восп., спорт. тренировки, оздоров. и адапт. физ. культуры"*, Москва, 22 с.

- спорт. тренінгів, оздоров. і адапт. фіз. культури", Сибірський державний технологічний університет, Красноярськ, 24 с.
9. Жерносека, А.М. (2007), *Технологии применения занятий степ-аэробикой в оздоровительной тренировке: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теор. и метод. физ. восп., спорт. тренировка, оздоров. и адапт. физ. культуры"*, Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Москва, 24 с.
10. Журавлева, Ю.С. (2008), *Исследование эффективности оздоровительной аэробики в различные сезоны года: дис. на соискание уч. степени канд. биол. наук: спец. 03.00.13 "Физиология"*, ГОУВПО "Российский университет дружбы народов", Москва, 160 с.
11. Ільницький, І. (2014), "Вплив фізичної активності на здоров'я людини", *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення*, Вип. 17, Львів, С. 177-179.
12. Ісаєва, М.В., Коник, Л.В., Спужак, В.Б. (2008), "Удосконалення фізичної підготовки майбутніх учителів засобами танцювальної аеробіки", *Теорія і методика фізичного виховання*, №4, С. 10-12.
13. Козій, Т.П., Тарасова, О.О. (2012), "Вплив фізичних навантажень під час занять аквааеробікою та шейпінгом на динаміку антропометричних показників жінок", *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, С. 96-101.
14. Кутек, Т., Погребенник, Л. (2004), "Оздоровча аеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я жінок 20–30 років", *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр.*, Львів, Вип. 8, Т. 3, С. 188-192.
15. Максимова, К., Мулик, В. (2014), "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*, Вип. 18, Т. 4, С. 63-68.
16. Мороз, О.О., Чернокоза, Л.В. (2000), *Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг: метод. вказівки*, Рута, Чернівці.
17. Мосейчук, Ю., Мороз, О. (2014), "Взаємозв'язок рівня рухової активності та показників маси та складу тіла жінок першого періоду зрілого віку", *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, Вип. 2, С. 75-78.
18. Нестерова, Т.В., Слюсар, К.Ю., Заярна, О.В. (2014), "Форми та засоби оптимізації рухової активності як фактора підвищення працездатності викладачів-жінок гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка", *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення (у циклі Анохінських читань): матер. Міжнарод. наук.-практ. конф.*, Київ, С. 59-68.
19. Істомін, А.Г., Шандренко, Т.О., Нікітін, М.В. та ін. (2014), *Оздоровчий вплив аеробіки на функціональний стан студентів-медиків: метод. вказ. для студентів-медиків I-II курсу*, Харків, ХНМУ.
20. Погасій, Л.І. (2003), *Аеробіка як засіб підвищення працездатності студентів КНТЕУ: метод. вказівки*, Київ.
21. Президент України (2016), "Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація"", Указ № 42/2016, чинний в редакції від 09.02.2016 р., режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
22. Рогова, Р.В. (2010), *Теория и методика физической культуры и спорта*, РИО ГАГУ, Горно-Алтайск.
23. Романенко, В.В., Куц, О.С. (2003), *Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів: навчальний посібник для викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів*, ВДПУ, Вінниця.
24. Сизова, Н.В. (2007), "Методика занять оздоровительной аэробикой в процессе физического воспитания студенток вуза", *Теория и практика физ. культуры*, № 4, С. 64.
25. Синица, С.В., Шестерова, Л.Є. (2011), *Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб.*, ПНПУ, Полтава.
26. Синица, Т.О. (2016), "Визначення провідних мотивів жінок I зрілого віку до відвідування занять з оздоровчої аеробіки", *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, № 1, С. 53-57.
27. Скидан, А.А., Врублевський, Е.П. (2016), "Особенности соматометрических и мотивационных характеристик женщин зрелого возраста, занимающихся шейпингом", *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*, №3, С. 131.
28. Круцевич, Т.Ю. (2008), *Теорія і методика фізичного виховання: в 2 т.*, Олімпійська література, Т. 2, С. 320-350.
29. Просвірніна, С.С., Мішньова, Л.М. (2002), *Теорія і практика викладання танцювальної аеробіки в закладах вищої освіти: метод. рекомендації*, ВПЦ "Київський університет", Київ.
30. Хоули, Э.Т., Френкс, Б.Д. (2000), *Оздоровительный фитнес*, пер. с англ. Аллы Яценко, Олимпийская литература, Київ.

Стаття надійшла до редакції: 27.10.2017 р.

Опубліковано: 30.12.2017 р.

Аннотация. Татьяна Синица, Людмила Шестерова. **Исследование актуальности занятий по оздоровительной аэробике для женщин первого зрелого возраста. Цель:** установить уровень и приоритетные виды двигательной активности женщин первого зрелого возраста. **Материал и методы:** в ходе исследования применялся метод анализа и обобщения научно-методической литературы. **Результаты:** установлено, что в настоящее время наблюдается негативная динамика двигательной активности взрослого населения Украины, в том числе женщин первого зрелого возраста. **Широкое распространение в системе их оздоровления приобретают фитнес-технологии. Выводы:** анализ исследований показал, что подавляющее большинство женского населения Украины имеет низкий уровень функционального состояния, что связано с нехваткой времени и отсутствием желания посещать спортивно-оздоровительные занятия.

Ключевые слова: женщины, двигательная активность, здоровье, способ жизни, оздоровительная аэробика, фитнес.

Abstract. Tetiana Synytsya & Ludmila Shesterova. **Study of the relevance recreative aerobics exercises for women of the first mature age. Purpose:** to establish the level and priority types of motor activity of women of the first adulthood. **Material & Methods:** in the course of the research the method of analysis and generalization of scientific and methodological literature was used. **Results:** it is established that for today there is a negative dynamics of the motor activity of the adult population of Ukraine, including women of the first adult age. A wide distribution in the system of their recovery is acquired by fitness technologies. **Conclusion:** analysis of studies has shown that the overwhelming majority of the female population of Ukraine has a low level of functional status, which is associated with a lack of time and a lack of desire to attend sports and health classes.

Keywords: women, motor activity, health, lifestyle, recreative aerobics, fitness.

References

1. Akulova, V. (2016), "Approaches to the construction of preventive and recreational activities of women of the second mature age", *Slobozans'kij naukovо-sportivnij visnik*, No. 4(54), pp. 7-10. (in Ukr.)
2. Belokopytova, Zh.A. (2006), *Soderzhanie i metodika ozdorovitelnykh zanyatij po aerobike* [Content and methods of improving aerobics classes], NUFVSU, Kiev. (in Russ.)
3. Kiiko, V. (2016), "The use of recreational aerobics as a means of vocational and applied training of students of the humanitarian profile", *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. pr. z hluzi fiz. vykhovannia i sportu*, Vol. 20, Iss. 3-4, pp. 80-84. (in Ukr.)
4. Gamaliy, N.V. (2009), "Modern physical culture and health technologies in the physical education of women of the first adult age", *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh spetsialnostey*, No. 3, pp. 33-40. (in Russ.)
5. Medical Center for Physical Therapy and Pain Medicine "Innovo" (2016), "Global Recommendations for Physical Activity for Health", available at: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/25/9789241599979-ukr.pdf> (in Ukr.)
6. Danylevych, M.V., Hrybovska, I.B. & Veretko, I.A. (2006), "The influence of different types of health aerobics on the physical condition of women", *Suchasni problemy rozvytku teorii ta metodyky himnastyky: zb. nauk. materialiv*, Lviv, pp. 44-48. (in Ukr.)

7. Degtyareva, Ye.I. (1998), *Novye vidy i formy fizicheskoy aktivnosti sredi zhenshchin v zarubezhnykh stranakh i Rossii: avtoref. dis. na soiskanie uch. stepeni kand. ped. nauk: spets. 13.00.04 "Teor. i metod. fiz. vosp., sport. trenirovki, ozdorov. i adapt. fiz. kultury"* [New types and forms of physical activity among women in foreign countries and Russia: PhD thesis abstract], Moscow, 22 p. (in Russ.)
8. Disko, L.G. (2009), *Organizatsionno-pedagogicheskie usloviya fizicheskogo vospitaniya zhenshchin, prozhivayushchikh v severnykh regionakh: na primere zanyatiy fitnesom: avtoref. dis. na soiskanie uch. stepeni kand. ped. nauk: spets. 13.00.04 "Teor. i metod. fiz. vosp., sport. trenirovki, ozdorov. i adapt. fiz. kultury"* [Organizational and pedagogical conditions of physical education of women living in the northern regions: the example of fitness: PhD thesis abstract], Sibirskiy gosudarstvennyy tekhnologicheskiy universitet, Krasnoyarsk, 24 p. (in Russ.)
9. Zhernosek, A.M. (2007), *Tekhnologii primeneniya zanyatiy step-aerobikoy v ozdorovitelnoy trenirovke: avtoref. dis. na soiskanie uch. stepeni kand. ped. nauk: spets. 13.00.04 "Teor. i metod. fiz. vosp., sport. trenirovki, ozdorov. i adapt. fiz. kultury"* [Technologies of using step aerobics in health training: PhD thesis abstract], Rossiyskiy gosudarstvennyy universitet fizicheskoy kultury, sporta i turizma, Moscow, 24 p. (in Russ.)
10. Zhuravleva, Yu.S. (2008), *Issledovanie effektivnosti ozdorovitelnoy aerobiki v razlichnyye sezony goda: dis. na soiskanie uch. stepeni kand. biol. nauk: spets. 03.00.13 "Fiziologiya"* [Study of the effectiveness of recreational aerobics in different seasons of the year: PhD dis.], SEIHO "Rossiyskiy universitet druzhby narodov", Moscow, 160 p. (in Russ.)
11. Ilnytskyi, I. (2014), "The Influence of Physical Activity on Human Health", *Problemy aktyvizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti naselennia*, Vol. 17, Lviv, pp. 177-179. (in Ukr.)
12. Isaieva, M.V., Konyk, L.V. & Spuziak, V.B. (2008), "Improvement of the Physical Training of Future Teachers by means of Dance Aerobics", *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia*, No.4, pp. 10-12. (in Ukr.)
13. Kozii, T.P. & Tarasova, O.O. (2012), "Effect of physical activity during classes on aqua aerobics and shaping on the dynamics of anthropometric indicators of women", *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Pedahohichni nauky. Fizychnye vykhovannia ta sport*, pp. 96-101. (in Ukr.)
14. Kutek, T., Pohrebennyk, L. (2004), "Improvement aerobics as an effective means of strengthening the health of women 20–30 years", *Moloda sportyva nauka Ukrainy: zb. nauk. pr.*, Lviv, Vol. 8, Iss. 3, pp. 188-192. (in Ukr.)
15. Maksymova, K. & Mulyk, V. (2014), "Monitoring of the state of health and physical development of women of the first, second mature women attending fitness fitness classes", *Moloda sportyva nauka Ukrainy: zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny*, Vol. 18, Iss. 4, pp. 63-68. (in Ukr.)
16. Moroz, O.O. & Chornokoza, L.V. (2000), *Sportyvno-ozdorovcha aerobika i sheipinh: metod. vkazivky* [Sports-recreational aerobics and shaping: method. instructions], Ruta, Chernivtsi. (in Ukr.)
17. Moseichuk, Iu. & Moroz, O. (2014), "The relationship between the level of motor activity and body mass index of women in the first period of mature age", *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, Vol. 2, pp. 75-78. (in Ukr.)
18. Nesterova, T.V., Sliusar, K.Iu. & Zaiarna, O.V. (2014), "Forms and means of optimization of motor activity as a factor for improving the efficiency of female teachers of the Humanitarian Institute of the Boris Grinchenko University of Kyiv", *Fizychna kultura i sport u suchasnomu suspilstvi: dosvid, problemy, rishennia (u tsykli Anokhinskykh chytan): mater. Mizhnarod. nauk.-prakt. konf.* [Physical Culture and Sport in the Modern Society: Experience, Problems, and Solutions (in the cycle of Anokhin Readings): Mater. International science-practice Conf.], Kyiv, pp. 59-68. (in Ukr.)
19. Istomin, A.H., Shandrenko, T.O. & Nikitin, M.V. et. al. (2014), *Ozdorovchyi vplyv aerobiki na funktsionalnyi stan studentiv-medykiv: metod. vkaz. dlia studentiv-medykiv I-II kursu* [Health Effect of Aerobics on the Functional Condition of Medical Students: Method. a decree for medical students of the I-II course], KhNMU, Kharkiv. (in Ukr.)
20. Pohasii, L.I. (2003), *Aerobika yak zasib pidvyshchennia pratsezdatsnosti studentiv KNTEU: metod. vkazivky* [Aerobics as a tool for increasing the efficiency of students of KNTEU: method. directions], Kyiv. (in Ukr.)
21. President of Ukraine (2016), "On the National Strategy for the Improvement of Motor Activity in Ukraine until 2025 Motor Activity – a Healthy Lifestyle is a Healthy Nation", Decree No. 42/2016, effective as of 09.02.2016, available at: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/42/2016> (in Ukr.)
22. Rogova, R.V. (2010), *Teoriya i metodyka fizicheskoy kultury i sporta* [Theory and Methods of Physical Culture and Sports], RIO GAGU, Gorno-Altaysk. (in Russ.)
23. Romanenko, V.V. & Kuts, O.S. (2003), *Rukhova aktyvnist i fizychnyi stan studentok vyshchyykh navchalnykh zakladiv: navchalnyi posibnyk dlia vykladachiv fizychnoho vykhovannia vyshchyykh navchalnykh zakladiv* [Motor activity and physical condition of students of higher educational institutions: a textbook for teachers of physical education of higher educational institutions], VDPU, Vinnytsia. (in Ukr.)
24. Syzova, N.V. (2007), "The technique of practicing health aerobics in the process of physical education of students of the university", *Teoriya y praktyka fiz. kultury*, No. 4, pp. 64. (in Russ.)
25. Synytsia, S.V. & Shesterova, L.Ie. (2011), *Ozdorovcha aerobika. Sportyvno-pedahohichne vdoskonalennia: navch. posib.* [Health Aerobics. Sport and Pedagogical Improvement: Teach. manual], PNPU, Poltava. (in Ukr.)
26. Synytsia, T.O. (2016), "Determination of the leading motives of women and adolescents to attend classes on health aerobics", *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, No. 1, pp. 53-57. (in Ukr.)
27. Skidan, A.A., Vrublevskiy, Ye.P. (2016), "Features of somatometric and motivational characteristics of mature women engaged in shaping", *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kultury i sporta*, No.3, pp. 131. (in Russ.)
28. Krutsevych, T.Iu. (2008), *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: v 2 t.* [Theory and Methods of Physical Education: 2 t.], Olimpiiska literatura, T. 2, pp. 320-350. (in Ukr.)
29. Prosvirniina, S.S. & Mishnova, L.M. (2002), *Teoriia i praktyka vykladannia tantsiuvalnoi aerobiki v zakladakh vyshchoi osvity: metod. rekomendatsii* [Theory and practice of teaching dance aerobics in institutions of higher education: method. recommendations], Kyiv Polytechnic University, Kyiv. (in Ukr.)
30. Hawley, E.T. & Franks, B.D. (2000), *Healthy Fitness*, translation from English Yaschenko, A., Olimpiyskaia literatura, Kyiv.

Received: 27.10.2017.
Published: 30.12.2017.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Синиця Тетяна Олександрівна: Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка: Першотравневий проспект, 24, м. Полтава, 36011, Україна.

Синиця Татьяна Александровна: Полтавский национальный технический университет имени Юрия Кондратюка: Первомайский проспект, 24, г. Полтава, 36011, Украина.

Tetiana Synytsya: Poltava National Technical Yuri Kondratyuk University, Poltava, 36011, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-6971-0161

E-mail: sinicata@ukr.net

Шестерова Людмила Єгорівна: к. фіз. вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Шестерова Людмила Егоровна: к. физ. восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Liudmyla Shesterova: PhD (Physical Education and Sport); Associate Professor, Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-8777-6386

E-mail: lydmula121056@gmail.com