

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА  
ГРІНЧЕНКА**  
**ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**  
**КАФЕДРА СПОРТУ ТА ФІТНЕСУ**

Балабуха Анна Павлівна  
студентка групи ФіРб-1-21-4.0д

**ВПЛИВ ФЛАЙ-ЙОГИ НА РОЗВИТОК РІВНОВАГИ ТА  
СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ М'ЯЗІВ КОРУ У ЖІНОК ПЕРШОГО  
ЗРІЛОГО ВІКУ**

бакалаврська робота  
здобувача вищої освіти  
першого (бакалаврського) рівня  
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри спорту та фітнесу

\_\_\_\_\_

Протокол засідання кафедри

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.

Науковий керівник:

кандидат наук з фізичного  
виховання і спорту, доцент

Кожанова О.С.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....		4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ</b>		
<b>ПОБУДОВИ ПРОГРАМ З ФЛАЙ-ЙОГИ ДЛЯ ЖІНОК</b>		
<b>ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ В ОЗДОРОВЧОМУ</b>		
<b>ФІТНЕСІ</b> .....		7
1.1. Короткий історичний огляд розвитку йоги та появи флай-йоги .....		
1.2. Загальна характеристика особливостей впливу флай-йоги на опорно-руховий апарат у жінок першого зрілого віку .....		
1.3. Характеристика загальних положень щодо змісту та структури сучасних фітнес-програм з флай-йоги, спрямованих на покращення прояву рівноваги та зміцнення м'язів опорно-рухового апарату у жінок першого зрілого віку		
1.3.1. Особливості техніки виконання основних асан у флай-йозі.....		
1.3.2. Використання технічних засобів в тренувальному процесі з флай-йоги з тими, хто займається у оздоровчому фітнесі.....		
1.3.3. Порівняння флай-йоги з іншими традиційними видами ментального фітнесу та її переваги .....		
1.3.4. Вплив флай-йоги на розвиток рівноваги та силових здібностей м'язів кору у жінок першого зрілого віку.....		
1.4. Профілактика травматизму на заняттях з флай-йоги та перша долікарська допомога .....		
Висновок до розділу 1.....		
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....		
2.1. Методи дослідження.....		

2.1.1.	Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури та даних мережі Інтернет.....
2.1.2.	Анкетування .....
2.1.3.	Аналіз відеозаписів.....
2.1.4.	Педагогічне тестування.....
2.1.5.	Педагогічний експеримент.....
2.1.6.	Методи математико-статистичної обробки отриманих даних..
2.2.	Організація досліджень.....
<b>РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОБУДОВИ СУЧАСНИХ ПРОГРАМ З ФЛАЙ-ЙОГИ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ .....</b>	
3.1.	Аналіз отриманих результатів анкетування щодо використання програм з флай-йоги з жінками першого зрілого віку в оздоровчому фітнесі .....
3.2.	Аналіз результатів педагогічного тестування жінок першого зрілого віку, які займалися флай-йогою .....
3.3.	Аналіз ефективності розробленої програми з флай-йоги для жінок першого зрілого віку для покращення рівня прояву рівноваги та силових здібностей м'язів кору .....
	Висновки до розділу 3.....
<b>ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....</b>	
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	
<b>ДОДАТКИ.....</b>	

**Актуальність дослідження.** Період першого зрілого віку для жінок характеризується значними фізіологічними змінами, пов'язаними зі старінням організму. Зниження рівня гормонів, метаболічні зміни та інші фактори призводять до поступового зниження м'язової маси, гнучкості, координації рухів та загальної фізичної активності. Ці процеси можуть суттєво впливати на якість життя жінок, знижуючи їхню самооцінку та спричиняючи розвиток хронічних захворювань [1, 2].

Саме тому збереження та покращення фізичної форми в цей період є надзвичайно актуальним завданням. Регулярні фізичні навантаження допомагають уповільнити процеси старіння, зміцнюють кісткову тканину, покращують роботу серцево-судинної системи, підвищують рівень енергії та загальне самопочуття.

Серед різноманіття фізичних активностей, особливу увагу заслуговує флай-йога – сучасний вид фітнесу, що поєднує в собі елементи традиційної йоги та повітряної акробатики. Заняття флай-йогою проводяться за допомогою спеціальних гамаків, що підвішуються до стелі. Ця особливість дозволяє виконувати широкий спектр вправ у невагомості, що сприяє розвитку гнучкості, сили, балансу та координації рухів [3].

Переваги флай-йоги для жінок першого зрілого віку:

- Флай-йога має комплексний вплив на організм, задіюючи всі групи м'язів, покращує поставу, розвиває гнучкість та координацію рухів.
- Має низьку травмонебезпечність, тому що заняття в гамаку дозволяють виконувати вправи плавно та безпечно, знижуючи навантаження на суглоби.
- Має позитивний вплив на психологічний стан, сприяє зняттю стресу, покращує настрій та підвищує самооцінку.
- Є соціальна складова - заняття в групі дозволяють знайти нових друзів та підтримку.

Актуальність дослідження полягає у необхідності наукового

обґрунтування ефективності флай-йоги для жінок першого зрілого віку. Незважаючи на зростаючу популярність цього виду фізичної активності, існує обмежена кількість наукових досліджень, присвячених його впливу на здоров'я жінок [1, 20, 35].

**Мета дослідження** – розробити та обґрунтувати програму з флай-йоги для покращення рівня прояву рівноваги та силових здібностей м'язів кору у жінок першого зрілого віку в оздоровчому фітнесі.

**Завдання дослідження:**

1) Провести аналіз науково-методичної та спеціальної літератури щодо особливостей побудови сучасних програм з флай-йоги для жінок першого зрілого віку.

2) Визначити практичний досвід щодо використання програм з флай-йоги з жінками першого зрілого віку в сучасних умовах за результатами анкетного опитування.

3) Визначити специфіку побудови сучасних програм з флай-йоги для жінок першого зрілого віку за результатами аналізу відеозаписів тренувань в мережі Інтернет.

4) Оцінити рівень прояву рівноваги та силових здібностей м'язів кору у жінок першого зрілого віку, які займаються флай-йогою.

5) Розробити програму для покращення рівня прояву рівноваги та силових здібностей м'язів кору у жінок першого зрілого віку, які займаються флай-йогою, та оцінити її ефективність.

6) Розробити практичні рекомендації щодо покращення побудови програм з флай-йоги для жінок першого зрілого віку.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної та спеціальної літератури та даних мережі Інтернет, анкетування, аналіз відеозаписів, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математико-статистичної обробки отриманих даних.

**Об'єкт дослідження** – зміст та структура сучасних програм з флай-йоги у фітнесі.

**Предмет дослідження** – особливості впливу флай-йоги на розвиток рівноваги та силових здібностей м'язів кору у жінок першого зрілого віку.

**Практична значущість роботи** полягала у використанні результатів проведених досліджень, а саме практичних рекомендацій щодо покращення побудови сучасних програм з флай-йоги для жінок першого зрілого віку, які можуть бути використані тренерами та фітнес-інструкторами в роботі з клієнтами даної вікової категорії в оздоровчому фітнесі в сучасних умовах при застосуванні програм з метального фітнесу.

**Структура та обсяг роботи.** Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних джерел літератури (39 найменувань) та 4 додатків. Бакалаврська робота викладена на 53 сторінках комп'ютерного тексту і ілюстрована 5 таблицями та 4 рисунками. Основний зміст роботи викладено на 42 сторінках.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ПРОГРАМ З ФЛАЙ ЙОГИ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ

### 1.1. Історичний огляд розвитку йоги та появи флай йоги

Йога, як давня індоєвропейська практика, сягає своїх коренів у глибину століть. Її витoki можна простежити до величної культури Індії, де вона розглядалася не лише як система фізичних вправ, а й як шлях до духовного самовдосконалення. Класичні тексти, такі як "Йога-сутри" Патанджалі, заклали фундамент для подальшого розвитку йоги, визначивши її основні принципи та методики [38].

Протягом століть йога еволюціонувала, з'являлися нові напрямки та школи, кожна з яких вносила свій внесок у розвиток цієї практики. У ХХ столітті йога вийшла за межі Індії і стала популярною у всьому світі, адаптуючись до потреб сучасного суспільства [17].

#### **Флай-йога: сучасна інтерпретація древньої практики**

Флай-йога, як відносно новий напрямок, з'явилася на межі ХХІ століття. Її поява стала результатом поєднання традиційної йоги з елементами повітряної акробатики. Використання спеціального гамака дозволяє виконувати асани в підвішеному стані, що відкриває нові можливості для розтяжки, зміцнення м'язів та розвитку балансу [30].

Ідея використання тканин для підтримки тіла під час виконання асан не нова. Аналогічні практики можна знайти в різних культурах світу. Однак саме в останні десятиліття флай-йога набула широкого поширення і стала популярним трендом у фітнес-індустрії [14].

Основні етапи розвитку флай йоги:

- 1. Зародження ідеї:** Виникнення перших ідей щодо використання тканин в йога - практиках.

**2. Поява перших студій:** Відкриття перших студій флай-йоги та розробка базових програм тренувань.

**3. Поширення напрямку:** Швидке зростання популярності флай-йоги, поява нових напрямків та стилів (флай-стрейчинг, здорова спина у гамаках, Fly Dance, Sky Tricks)

**4. Наукові дослідження:** Почали вивчати ефективність флай-йоги для здоров'я людини [31, 32].

Флай-йога яскравий приклад того, як древні практики можуть адаптуватися до сучасних реалій. Поєднання традиційної йоги з елементами повітряної акробатики зробило флай-йогу привабливою для широкого кола людей, незалежно від віку та рівня фізичної підготовки [1].

#### **Флай-йога: синтез культур та інновацій**

Точно визначити хто започаткував флай-йогу досить важко, оскільки вона є результатом еволюції різних практик, деякі особистості зробили значний внесок у її розвиток та популяризацію.

- Крістофер Харрісон: американського гімнаста і актора часто називають одним із піонерів флай-йоги. Він експериментував з поєднанням елементів циркового мистецтва, гімнастики та йоги, використовуючи гамаки для створення нових поз і рухів. Харрісон бачив у флай-йозі не лише фізичну практику, але й спосіб самовираження та духовного розвитку [21].

Крім Харрісона, були й інші ентузіасти, які незалежно один від одного розробляли свої підходи до використання тканин у йозі. Кожен з них вносив свої унікальні елементи та ідеї, формуючи різноманітність стилів флай-йоги, які існують сьогодні.

#### **Вплив різних культур на розвиток флай-йоги**

Флай-йога є яскравим прикладом того, як різні культури взаємодіють і збагачують одна одну. Її розвиток був обумовлений впливом таких культур:

- У індійській культурі основи йоги, включали філософію, систему асан і пранаяму, закладеної в Індії [38]. Саме звідси прийшли перші ідеї про використання тіла для досягнення фізичного і духовного здоров'я.



- У західній культурі фітнес-індустрія зі своїм акцентом на результативність і ефективність внесла значний вклад у популяризацію флай-йоги [4]. Західні інструктори розробили різноманітні програми тренувань, адаптували асани до потреб сучасної людини.
- У цирковій культурі акробати розробили техніки безпечного виконання складних трюків у повітрі, які знайшли своє застосування у флай-йозі.

Флай-йога є синтезом цих культурних елементів. Вона поєднує в собі глибоку філософію йоги, динаміку фітнесу та елегантність циркового мистецтва. Цей синтез дозволив створити унікальну практику, яка задовольняє потреби сучасної людини, прагнучої до фізичного здоров'я, емоційного балансу та духовного розвитку [26] .

Сучасна флай-йога продовжує розвиватися, з'являються нові стилі, напрямки і методики. Інструктори експериментують з різними видами тканин, розробляють нові комплекси вправ, поєднуючи флай-йогу з іншими видами фізичної активності.

Флай-йога – це не просто фітнес-тренд, а результат тривалої еволюції, що поєднує в собі мудрість древніх культур і інновації сучасного світу. Її розвиток продовжується, і ми можемо очікувати появи нових цікавих напрямків і стилів у майбутньому.

## **1.2. Загальна характеристика особливостей впливу флай-йоги на опорно-руховий апарат у жінок першого зрілого віку**

Флай-йога, як відносно новий вид фізичної активності, поступово завойовує популярність у всьому світі. Її унікальність полягає у виконанні асан у спеціальних гамаках, що дозволяє досягти глибокої розтяжки, зміцнити м'язи та покращити координацію. Однак, незважаючи на зростаючу популярність, наукових досліджень, присвячених впливу флай-йоги на опорно-руховий апарат, все ще недостатньо [30, 31].

Основні позитивні ефекти флай-йоги на опорно-руховий апарат:

1. Знімає навантаження з хребта завдяки підвішеному положенню тіла, опорно-руховий апарат розвантажується, що зменшує біль у спині та сприяє поліпшенню постави [20].

2. Регулярні заняття флай-йогою сприяють збільшенню амплітуди рухів у суглобах, що підвищує гнучкість всього тіла [16].

3. Незважаючи на те, що флай-йога здається легкою, вона активно залучає м'язи всього тіла, особливо м'язи кора, які відповідають за стабілізацію [23].

4. Завдяки перевернутим позам покращується кровообіг в органах малого тазу, що позитивно впливає на загальний стан організму.

5. Регулярні фізичні навантаження, включаючи флай-йогу, допомагають зберегти мінеральну щільність кісток і запобігти розвитку остеопорозу.

6. Завдяки м'якому розтягуванню м'язів і суглобів, флай-йога допомагає зменшити біль, пов'язаний з артритом та іншими захворюваннями суглобів.

З віком гнучкість знижується, а м'язи слабшають [12]. Флай-йога допомагає зберегти молодість тіла і уповільнити процеси старіння. Заняття флай-йогою сприяють виробленню ендорфінів – гормонів щастя, що допомагає боротися зі стресом і депресією [34]. Регулярні тренування підвищують енергетичний потенціал організму і покращують якість сну.

### **1.3. Характеристика загальних положень щодо змісту та структури сучасних фітнес-програм з флай-йоги, спрямованих на покращення прояву рівноваги та зміцнення м'язів опорно-рухового апарату у жінок першого зрілого віку**

Флай-йога, завдяки своїй унікальній методиці, є ефективним інструментом для покращення рівноваги, зміцнення м'язів та загального оздоровлення організму. Особливо актуальна вона для жінок першого зрілого

віку, оскільки допомагає підтримувати тонус м'язів, гнучкість та здоров'я суглобів [14].

Загальні положення сучасних фітнес-програм з флай-йоги

1) Індивідуальний підхід - складаючи програму, необхідно враховувати фізичну підготовленість, вік, наявність травм та інших обмежень кожної жінки.

2) Поступове збільшення навантаження - програма повинна бути побудована за принципом поступового ускладнення вправ, щоб уникнути травм.

3) Баланс між силовим тренуванням та розтяжкою - вправи повинні поєднувати в собі елементи силового тренування для зміцнення м'язів та елементи розтяжки для підвищення гнучкості [18].

4) Розвиток координації та балансу - велика увага приділяється вправам, які спрямовані на розвиток координації та балансу, що особливо важливо для жінок першого зрілого віку [8].

5) Профілактика травм - всі вправи повинні виконуватися під контролем інструктора з дотриманням техніки безпеки.

6) Емоційна складова - тренування повинні приносити задоволення і сприяти розслабленню.

#### *Структура типової програми*

1. Розминка складається з легких кардіо-вправ (ходьба на місці, махи руками і ногами), розминки суглобів та дихальних вправ.

2. Основна частина:

- Силові вправи: Вправи на зміцнення м'язів рук, ніг, спини та кору. Можуть включати підтягування в гамаку, віджимання, планку.

- Вправи на розтяжку: Розтяжка м'язів спини, живота, ніг.

- Вправи на баланс: Вправи на одній нозі, балансування на нестійких поверхнях.

- Інверсії: Перевернуті пози, які сприяють поліпшенню кровообігу та зняттю навантаження з хребта.

3. Заключна частина складається з розслаблюючих поз (шавасана) та дихальних вправ.

Специфікою для жінок першого зрілого віку є особлива увага, яка приділяється безпеці виконання вправ, оскільки у них можуть бути обмеження за станом здоров'я [12]. Навантаження підбирається з урахуванням фізичної підготовки кожної жінки. Навантаження збільшується поступово, щоб уникнути перенапруження. Інструктор створює атмосферу довіри і підтримки, що допомагає жінкам відчувати себе комфортно під час занять.

Отже, основною специфікою флай-йоги для жінок першого зрілого віку є акцент на безпеку, індивідуальний підбір навантаження, поступове збільшення складності, емоційна підтримка.

### **1.3.1. Особливості техніки виконання основних асан у флай-йозі**

Флай-йога — це унікальна практика, яка поєднує елементи йоги, акробатики та танцю. Основні асани виконуються з використанням спеціальних гамаках, що дозволяють зменшити навантаження на суглоби і розвивати гнучкість та силу [19]. Наведено декілька основних асан з правильною технікою їхнього виконання:

#### **1. Сонячна поза (Surya Namaskar)**

Техніка: почати з положення стоячи, ноги на ширині плечей. Взятися за гамак, підняти руки вгору і відхилитися назад. Продовжувати виконувати дії з нахилом вперед, переходячи в планку, потім до собаки, направленої вниз.

#### **2. Поза літаючого воїна (Flying Warrior)**

Техніка: стати у вихідному положенні, тримаючи гамак на рівні стегон. Перенести вагу на одну ногу, другу ногу вивести назад, тримаючи тіло в горизонтальному положенні. Руки витягнути вперед.

#### **3. Поза собаки (Downward Dog)**

Техніка: стати на коліна, розмістити гамак під пахвами, потім підняти стегна, щоб утворити форму "V". Розслабити шию, тримаючи голову між рук.

#### **4. Поза моста (Bridge Pose)**

Техніка: лягти на спину, покласти ноги на гамак, зігнуті в колінах. Підняти стегна вгору, активуючи сідниці і м'язи спини.

#### **5. Поза плуга (Plow Pose)**

Техніка: лягти на спину, ноги підняти вертикально, потім опустити їх за голову, тримаючись за гамак для підтримки. Це розвиває гнучкість хребта.

#### **6. Поза перевернутого дерева (Inverted Tree)**

Техніка: стати на одну ногу, підняти іншу ногу вгору і вбік, тримаючи гамак для підтримки. Руки можна витягнути в сторони для балансування.

### **1.3.2. Використання технічних засобів в тренувальному процесі з флай-йоги з тими, хто займається у оздоровчому фітнесі**

Технічні засоби можуть значно збагатити та урізноманітнити заняття флай-йогою, зробивши їх більш ефективними та цікавими. Вони дозволяють підвищити точність виконання вправ, контролювати навантаження та відстежувати прогрес [14].

Які технічні засоби можна використовувати:

- Гамаки, які є основним інструментом флай-йоги.
- Фітнес-трекери дозволяють відстежувати частоту серцевих скорочень, кількість спалених калорій, тривалість тренування та інші важливі показники.
- Мобільні додатки пропонують різноманітні програми тренувань з флай-йоги, відео-уроки, таймери для відліку часу виконання вправ.
- Мультимедійні проектори можуть використовуватися для демонстрації відео-уроків або візуалізації правильного виконання вправ.
- За допомогою спеціальних датчиків можна відстежувати рухи тіла та надавати зворотний зв'язок про правильність виконання вправ.

Переваги використання технічних засобів:

- Можливість складання персоналізованих програм під потреби кожного клієнта.
- Відстеження прогресу за допомогою гаджетів мотивує до регулярних занять.
- Завдяки точному виконанню вправ досягається максимальний результат.
- Контроль за навантаженням і правильністю виконання вправ допомагає уникнути травм.

Використання технічних засобів в тренувальному процесі з флай-йоги дозволяє зробити заняття більш ефективними, безпечними та цікавими. Це особливо актуально для оздоровчого фітнесу, де індивідуальний підхід та контроль над навантаженням мають важливе значення [6].

Отже, перевагами використання технічних засобів на тренуванні з флай-йоги є – індивідуалізація тренувань, посилення мотивації, збільшення ефективності тренувань та збільшення безпеки на тренуваннях.

### **1.3.3. Порівняння флай-йоги з іншими традиційними видами ментального фітнесу та її переваги**

Флай-йога, як відносно новий напрямок фітнесу, має свої унікальні особливості, які відрізняють її від інших традиційних видів ментального фітнесу. Давайте розглянемо детальніше, чим флай-йога відрізняється від таких видів фітнесу, як пілатес, йога та калланетика (табл. 1.1).

*Таблиця 1.1*

#### **Порівняльна характеристика флай-йоги, йоги, пілатесу та каланетики**

<i>Характеристика</i>	<i>Флай-йога</i>	<i>Пілатес</i>	<i>Йога</i>	<i>Калланетика</i>
Основний інструмент	Гамак	Мат, спеціальні	Мат	Мат

		тренажери		
Навантаження на хребет	Зменшується	Зменшується	Зменшується	Зменшується
Розвиток гнучкості	Високий рівень	Середній рівень	Високий рівень	Середній рівень
Силові навантаження	Середній рівень	Середній рівень	Середній рівень	Низький рівень
Розвиток координації	Дуже високий рівень	Середній рівень	Середній рівень	Низький рівень
Елемент новизни	Високий	Середній	Низький	Низький

### **Переваги флай-йоги в порівнянні з іншими видами фітнесу:**

- Завдяки використанню гамака, хребет розвантажується, що особливо важливо для людей з проблемами зі спиною [20].
- Заняття в гамаку вимагають високої концентрації і координації рухів, що сприяє розвитку цих якостей [8].
- За рахунок використання гамака, можна виконувати широкий спектр вправ, що робить заняття більш цікавими і різноманітними.
- Виконання вправ у підвішеному стані створює відчуття невагомості, що сприяє розслабленню і зняттю стресу [34].
- Розвиває не тільки фізичні якості, але і покращує емоційний стан, підвищує самооцінку.

Флай-йога – це унікальний вид фітнесу, який поєднує в собі елементи йоги, пілатесу і повітряної гімнастики. Вона відрізняється високим рівнем розвитку координації, різноманітністю вправ і ефектом невагомості. Завдяки своїм особливостям, флай йога є відмінним вибором для тих, хто хоче зміцнити м'язи, поліпшити гнучкість, розвинути координацію і просто отримати задоволення від занять спортом [14].

### 1.3.4. Вплив флай-йоги на розвиток рівноваги та силових здібностей м'язів кора у жінок першого зрілого віку

Флай-йога, завдяки своїй унікальній методиці, яка передбачає виконання вправ у підвішеному стані, має значний вплив на розвиток рівноваги та зміцнення м'язів кора у жінок першого зрілого віку [30].

Розвиток рівноваги:

*Постійне балансування:* кожна вправа у флай-йозі вимагає від практикуючого постійного балансування. Це тренує вестибулярний апарат і покращує координацію рухів [8].

*Нестабільна поверхня:* гамак створює нестабільну поверхню, що змушує м'язи працювати більш інтенсивно для утримання тіла в рівновазі.

*Різноманітність поз:* широкий спектр поз у флай-йозі дозволяє тренувати баланс у різних площинах і напрямках.

Зміцнення м'язів кора:

*Глибоке пропрацювання:* багато вправ у флай йозі вимагають стабілізації тіла, що сприяє активному залученню м'язів кора [23].

*Статичні навантаження:* тримання тіла в певній позі протягом тривалого часу зміцнює м'язи кора.

*Динамічні навантаження:* переходи між різними позами задіюють м'язи кора в динамічному режимі.

Для жінок першого зрілого віку це важливо тим, що здійснюється профілактика травм - зміцнені м'язи кора забезпечують стабільність суглобів і знижують ризик травм. Поліпшення постави - сильний кор забезпечує правильне положення тіла і допомагає зберегти здоров'я хребта. Збільшення сили і витривалості - регулярні заняття флай-йогою підвищують загальну фізичну силу і витривалість [18]. Підвищення самооцінки - досягнення успіхів у виконанні складних вправ підвищує впевненість у своїх силах.

Механізм дії:

- Виконання вправ у нестандартних положеннях покращує пропріоцепцію – здатність відчувати своє тіло в просторі.



- Постійне балансування тренує вестибулярний апарат, що відповідає за рівновагу.
- Зміцнення м'язів кора створює міцний корсет, який підтримує хребет і внутрішні органи [23].

Флай-йога – це ефективний інструмент для розвитку рівноваги і зміцнення м'язів кора у жінок першого зрілого віку. Завдяки своїм унікальним особливостям, вона дозволяє досягти відмінних результатів у короткі терміни. Регулярні заняття флай йогою допоможуть покращити фізичну форму, зміцнити здоров'я і підвищити якість життя [14].

#### **1.4. Профілактика травматизму на заняттях з флай-йоги та перша долікарська допомога**

Флай-йога – це прекрасний спосіб зміцнити здоров'я та поліпшити фізичну форму, але, як і будь-який вид фізичної активності, вона несе в собі певний ризик травмування [27].

Щоб уникнути неприємних наслідків, необхідно дотримуватися наступних правил:

1. Вибирати для занять досвідченого інструктора, який має відповідну підготовку і може правильно оцінити фізичні можливості [14].
2. Перед початком занять пройти медичне обстеження, особливо якщо є хронічні захворювання або травми [10].
3. Не намагатися відразу виконувати складні вправи. Починати з простих і поступово збільшувати навантаження.
4. Чітко дотримуватися інструкцій тренера і виконувати вправи правильно.
5. Одягати зручний закрити одяг, який не сковує рухів.
6. Ретельно розріти м'язи перед початком тренування [16].
7. При появі болю або дискомфорту припинити виконання вправи і повідомити про це тренера.

Типові травми при заняттях флай-йогою:

- Розтягнення м'язів - часта травма при неправильному виконанні вправ або при недостатній розминці [16].
- Вивихи - можуть статися при різких рухах або неправильному положенні тіла [27].
- Забиття - виникають при ударах об гамак або інші предмети.

Профілактика травм на тренуваннях з флай-йоги:

1. Перед кожним заняттям обов'язково проводити розминку.
2. Дотримуватися техніки виконання вправ під контролем інструктора.
3. Не поспішати з ускладненням вправ.
4. Вибирати закритий одяг, який не сковує рухів.
5. Перевіряти надійність кріплення гамака перед кожним заняттям.

Перша долікарська допомога при травмах

1. При отриманні травми негайно припинити заняття.
2. Оцінити характер і тяжкість травми.
3. Якщо є підозра на перелом або вивих, знерухомити пошкоджену ділянку [27].
4. Прикласти холодний компрес до пошкодженої ділянки для зменшення набряку і болю.

При серйозних травмах необхідно викликати швидку допомогу.

## **Висновок до розділу 1**

Флай-йога демонструє, як давні практики можуть бути успішно адаптовані до сучасних потреб. Завдяки поєднанню класичної йоги з елементами повітряної гімнастики, флай-йога стала популярною серед людей різного віку та рівня фізичної підготовки.

З віком тіло стає менш гнучким, а м'язи втрачають силу. Флай-йога – це спосіб зберегти молодість тіла та уповільнити природні процеси старіння.

Заняття флай-йогою стимулюють вироблення ендорфінів, відомих як "гормони щастя", що допомагає боротися зі стресом і депресією

Регулярні тренування флай-йогою підвищують рівень енергії в організмі та покращують якість сну.

Флай-йога, завдяки використанню гамака, дає змогу розвантажити хребет, що особливо важливо для тих, хто має проблеми зі спиною. Заняття в гамаку вимагають високої концентрації та координації рухів, що сприяє розвитку цих якостей.

Різноманітність вправ, доступних завдяки гамаку, робить заняття цікавішими та результативнішими. Виконання вправ у підвішеному стані створює відчуття невагомості, що сприяє розслабленню та зняттю стресу.

Флай-йога розвиває не лише фізичні якості, але й покращує емоційний стан, підвищуючи самооцінку.

Флай-йога – це унікальний вид фізичної активності, який має значний вплив на розвиток координації та зміцнення м'язів кора у жінок першого зрілого віку. Заняття в гамаку вимагають постійного балансування, що сприяє тренуванню вестибулярного апарату та покращенню координації рухів. Одночасно, статичні та динамічні вправи в підвішеному стані активно залучають м'язи кора, забезпечуючи їх зміцнення. Регулярні заняття допоможуть покращити координацію, зміцнити м'язи кора, зменшити біль у спині та підвищити якість життя.

Під час занять флай-йогою, як і будь-яким іншим видом фізичної активності, існує ризик отримання травм. Найчастіше зустрічаються розтягнення м'язів, які виникають через неправильне виконання вправ або недостатню розминку. Також можливі вивихи, що можуть статися при різких рухах або неправильному положенні тіла. Забиття – ще один вид травм, який виникає при ударах об гамак або інші предмети.

Таким чином, щоб мінімізувати ризик травм під час занять флай-йогою, необхідно ретельно виконувати розминку, дотримуватися правильної техніки виконання вправ та уникати різких рухів.

Отже, флай-йога – це універсальний вид фітнесу, який поєднує в собі переваги йоги, акробатики та релаксації. Вона підходить для людей будь-

якого віку та рівня фізичної підготовки, допомагаючи покращити фізичне та емоційне здоров'я.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань в роботі були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури та даних мережі Інтернет;
2. Анкетування;
3. Педагогічне тестування;
4. Педагогічний експеримент;

Методи математико-статистичної обробки отриманих даних.

#### 2.1.1. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури та даних мережі Інтернет

В процесі дослідження були вивчені спеціальна науково-методична література та дані мережі Інтернет, які розкривали особливості впливу флай-йоги на рівновагу та силу м'язів кору у жінок першого зрілого віку, а саме: історія та розвиток флай-йоги у фітнесі; особливості флай-йоги, як виду фітнесу; сучасні вимоги до проведення тренувань та складання програми з флай-йоги. Отримані відомості дозволили визначити мету, завдання та методи дослідження. Всього було проаналізовано 39 літературних джерел, серед них: автореферати, дисертації, журнальні статті, методичні рекомендації, збірники наукових праць, навчальні посібники та ін.

#### 2.1.2. Анкетування

Анкетування проводилось для десятих жінок першого зрілого віку, які вже мали досвід занять фітнесом. Метою анкети було зібрати інформацію про досвід учасниць у практикуванні флай-йоги, їхні відчуття та результати.

Отримані дані дозволили оцінити ефективність флай-йоги для розвитку рівноваги та сили м'язів кора у жінок першого зрілого віку в контексті оздоровчого фітнесу.

Анкета містить як відкриті, так і закриті питання, що дозволяє отримати як кількісні, так і якісні дані. Питання спрямовані на оцінку фізичних та психологічних аспектів впливу флай-йоги. Анкета враховує стан здоров'я учасниць, що є важливим для оцінки безпеки та ефективності занять.

Анкети можна розглянути у додатку А.

### **2.1.3. Аналіз відеозаписів**

Метою аналізу було оцінити конструкцію та функціональність гамака для флай-йоги та проаналізувати техніку виконання вправ флай-йоги просунутого рівня.

Використаними матеріалами були:

- Відеозапис "В чому фішки гамака для FLY YOGA?" (канал Fly Yoga).
- Відеозапис "ЙОГА В ГАМАКАХ/ ПРОФІ РІВЕНЬ/ЙОГА В ПОТОЦІ/ ЙОГА КОМПЛЕКС/FLY YOGA" (канал Fly Yoga).

#### **Критерії оцінки:**

- Для гамака: матеріали, конструкція, функціональність, комплектація.
- Для комплексу вправ: різноманітність асан, техніку виконання, темп тренування.

#### **Експерти:**

- Аналіз проведено на основі візуального огляду відеозаписів.
- Додатково, інформація, що міститься в відеозаписах надана інструктором каналу «Fly Yoga».
- **Гамак:**
  - Виготовлений з міцної тканини з м'якими вставками.
  - Максимальне навантаження: 150 кг.
  - Металева фурнітура.
  - Простота встановлення.

- **Комплекс вправ:**

- Широкий спектр асан для розтяжки, зміцнення та балансування.
- Детальні пояснення техніки виконання.
- Енергійний темп.
- Призначений для просунутого рівня.

Детальні результати подані у додатку Б.

#### **2.1.4. Педагогічне тестування**

Метою педагогічного тестування було визначення рівня рівноваги та сили м'язів кору у жінок першого зрілого віку, які займаються фітнесом.

У тестуванні взяло участь п'ять жінок віком вік 25 до 35 років, у кожної з яких був досвід занять фітнесом.

Мета дослідження: визначення рівня рівноваги та сили м'язів кору у жінок першого зрілого віку, які займаються фітнесом.

Матеріали та обладнання:

1. Килим для занять фітнесом;
2. Хронометр;
3. Відеокамера для фіксації виконання завдань;
4. Протоколи для запису результатів.

Процедура дослідження:

1. Тест на гнучкість (складка сидячи):

- кожна учасниця приймає положення сиди, виконуючи складку сидячи;
- візуально вимірюється рівень гнучкості учасниці.

2. Тест на рівновагу (стійка на одній нозі із закритими очима):

- учасниця приймає положення стійки на одній нозі із закритими очима;
- за допомогою хронометра оцінюється час утримання стійки на одній нозі із закритими очима.

3. Тест на силу м'язів кору (планка)

- кожна учасниця приймає положення планки на килимі;

- за допомогою хронометра вимірюється час перебування у положенні планки.

Оцінювання: результати кожного завдання фіксуються в протоколі. Аналіз результатів: після завершення всіх тестів результати фіксуються та аналізуються. Учасниці з найвищими балами визначаються як найбільш підготовлені. Звітування: результати дослідження подаються у формі звіту, що містить аналіз виконання кожного завдання, загальні висновки про рівень підготовленості кожної з учасниць та рекомендації щодо подальшого вдосконалення складання програм з флай-йоги для досягнення більших результатів.

Тестування включало різноманітні рухові завдання, які відносяться до основних рухових навичок у процесі тренування з флай-йоги (табл. 2.1).

*Таблиця 2.1*

**Рухові завдання для визначення рівня підготовки у тренуваннях з флай-йоги**

Назва рухового завдання	Вимоги до техніки виконання	Критерії оцінювання
1. Гнучкість: складка сидючи	Сидячи на підлозі, ноги витягнуті вперед. Нахилитися вперед, намагаючись дістати руками до стоп або далі. Спина пряма, ноги не згинаються в колінах.	Відстань між пальцями рук і пальцями ніг Здатність зберігати пряму спину Відсутність болю в колінах або спині
2. Рівновага: стійка на одній нозі	Стоячи на одній нозі, іншу ногу підняти, зігнувши в коліні. Руки можна розвести в сторони для балансу. Утримувати рівновагу протягом певного часу.	Час утримання рівноваги Стійкість пози Відсутність коливань.
3. Сила м'язів кору: планка	Упор лежачи на передпліччях і пальцях ніг. Тіло утворює пряму лінію від голови до п'ят. М'язи преса напружені.	Час утримання планки Пряма лінія тіла Відсутність провисання в попереку



При оцінці кожного рухового завдання фіксувалася кількість технічно правильно виконаних запропонованих техніко-тактичних вправ згідно критеріїв оцінки (табл. 2.1), а результати кожної учасниці дослідження вносилися в спеціальний протокол дослідження (додаток Б).

Оцінка враховувала такі аспекти, як точність виконання, час, ефективність застосування на тренуваннях з флай-йоги. Тестування дозволило отримати комплексне уявлення про рівень технічної підготовки жінок першого зрілого віку, виявити їх «сильні» сторони підготовленості та аспекти для подальшого розвитку.

Результати тестування до та після експерименту представлені в додатку В.

### **2.1.5. Педагогічний експеримент**

Метою педагогічного експерименту було оцінити вплив флай-йоги на розвиток рівноваги та силових здібностей м'язів кора у жінок першого зрілого віку в оздоровчому фітнесі; виявити динаміку змін цих показників протягом певного періоду занять; оцінити ефективність флай-йоги як методу для покращення фізичної підготовки жінок.

Педагогічний експеримент проводився з метою покращення показників з технічної підготовки жінок першого зрілого віку у тренуваннях з флай-йоги. Дослідження включало формування експериментальної групи (п'ять жінок віком від 25 до 35 років).

Метою цього експерименту було дослідити та проаналізувати покращення технічних навичок жінок першого зрілого віку за допомогою розробленої програми тренувань з флай-йоги на покращення рівноваги, гнучкості та сили м'язів кора. Підвищення технічних навичок жінок першого зрілого віку, які займаються фітнесом – складний і багатогранний процес. Він включає різноманітні прийоми та методи, адаптовані до сильних і слабких сторін кожної учасниці. Деякі з цих прийомів покликані розвивати різні аспекти підготовленості досліджуваних, включаючи силу м'язів кора,

гнучкість, техніку виконання вправ та рівновагу. Завдяки послідовним тренуванням і повторенням жінки можуть покращити свої технічні навички та стати більш витривалішими та гнучкішими, що допоможе їм гарно себе почувати та працювати над підвищенням рівня свого здоров'я.

Метою програми було оцінити вплив флай-йоги на розвиток рівноваги та силових здібностей м'язів кора у жінок першого зрілого віку в оздоровчому фітнесі. Детальний зміст та структура програми представлені в додатку В.

Експеримент проводився протягом трьох місяців, тричі на тиждень, кожне тренування тривало 55-60 хвилин.

У експерименті приймало участь п'ять учасниць, які вже мали досвід занять фітнесом, але ніколи не відвідували заняття з флай-йоги.

#### **Завдання експерименту:**

- Оцінити початковий рівень рівноваги та сили м'язів кора у учасниць.
- Провести курс занять з флай-йоги.
- Повторно оцінити рівень рівноваги та сили м'язів кора після занять.
- Порівняти результати початкового та кінцевого тестування.
- Проаналізувати зміни, що відбулися, та зробити висновки.

#### **Етапи проведення експерименту:**

##### **1. Підготовчий етап:**

- **Формування групи:** Відбір учасниць за віковими критеріями та рівнем фізичної підготовки.
- **Розробка програми занять:** Створення детального плану тренувань з поступовим збільшенням навантаження.
- **Підбір тестів:** Вибір тестів для оцінки рівноваги (стояння на одній нозі), сили м'язів кора (планка) та гнучкості (складка сидячи).
- **Інформування учасниць:** Пояснення мети дослідження, процедури тестування та занять.

##### **2. Основний етап:**

- **Початкове тестування:** Проведення всіх запланованих тестів для кожної учасниці.
- **Реалізація програми занять:** Проведення регулярних тренувань з флай-йоги.
- **Проміжне тестування:** Можна провести додаткові тестування через певний період для відстеження динаміки.
- **Заключне тестування:** Повторне проведення всіх тестів після завершення курсу.

### 3. Аналіз результатів:

- Обробка отриманих даних за допомогою статистичних методів.
- Порівняння результатів початкового та кінцевого тестування.
- Виявлення статистично значущих відмінностей.
- Формулювання висновків щодо ефективності флай-йоги для розвитку рівноваги та сили м'язів кора.

### Очікувані результати

- Покращення показників рівноваги (збільшення часу утримання різних положень).
- Збільшення сили м'язів кора (збільшення кількості повторень вправах).
- Поліпшення координації рухів.
- Підвищення самооцінки фізичної підготовки.

Завдяки послідовним тренуванням за спеціально розробленою запропонованою програмою (додаток В) і повторенням, а також фокусуванню на різних аспектах тренування, учасниці можуть значно покращити свої технічні навички та фізичну підготовку в цілому. Тренери відіграють ключову роль, надаючи відвідувачам зворотний зв'язок, коригуючи техніку та допомагаючи їм адаптуватися до збільшених навантажень, тим самим максимально розкриваючи потенціал їхнього тіла.

### 2.1.6. Методи математико-статистичної обробки отриманих даних

Методи математико-статистичної обробки отриманих даних. За допомогою методів математичної статистики було спрощено процес групування результатів досліджуваних. За допомогою використання програмного забезпечення (“Microsoft” – “Excel для Windows XP), що дало змогу спостерігати за динамікою даних та їх відсотковим співвідношенням. Застосовувались загальноприйняті статистичні методи. При проведенні аналізу керувалися загальними положеннями, викладеними в посібниках з математичної статистики.

## **2.2 Організація досліджень**

Дослідження проводилися в чотири етапи відповідно до поставлених завдань.

На *першому етапі* дослідження (вересень – жовтень 2024 р.) встановлювалися мета і завдання дослідження, підбиралися відповідні методи дослідження, проводився огляд науково-методичної та спеціальної літератури.

*Другий етап* (жовтень – листопад 2024 р.) включав розробку форми анкети та проведення опитування серед учасниць щодо фізичної підготовки, досвіду занять фітнесом та очікувань від занять флай-йогою тощо.

На *третьому етапі* (листопад 2024 – лютий 2025 р.) проводився комплексний процес підвищення фізичних здібностей учасниць з використанням розробленої програми тренувань (проведення педагогічного експерименту). Спочатку було проведено первинне тестування, яке включало серію тестів з метою визначення початкового рівня фізичної підготовки кожної учасниці. Це дозволило ідентифікувати як «сильні», так і «слабкі» сторони жінок. На основі результатів первинного тестування була розроблена індивідуалізована програма тренувань. Ця програма охоплювала різноманітні вправи для розвитку рівноваги та сили м'язів кору. Після цього учасниці займалися за розробленою програмою протягом трьох місяців. По завершенню першого місяця експерименту проведено вторинне тестування

для оцінки динаміки за показниками фізичних навичок. Це дозволило зрозуміти, наскільки успішно учасниці вдосконалили свої навички під час тренувань. Далі проводилось ще два місяці регулярних занять, в кінці чого були проведені кінцеві тести на оцінку результативності запропонованої програми тренувань. Далі був проведений аналіз результатів, порівнявши дані первинного, проміжного та кінцевого тестування. Це допомогло виявити позитивну динаміку та оцінити ефективність тренувальної програми. На основі покращення технічних показників учасниць та їх здатності розвитку рівноваги та сили м'язів кору була здійснена оцінка загальної ефективності програми.

На *четвертому етапі* (лютий – травень 2025 р.) виконувалося написання бакалаврської роботи в цілому та підготовка до її захисту.

Дослідження проводились у фітнес-студії «Stretch Club», м. Біла Церква за участю 10 жінок першого зрілого віку, які мали досвід занять оздоровчим фітнесом (анкетування), п'ять з яких прийняли участь у педагогічному експерименті.

## РОЗДІЛ 3

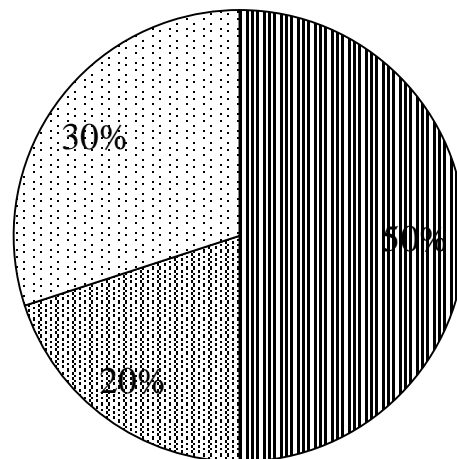
### АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОБУДОВИ СУЧАСНИХ ПРОГРАМ З ФЛАЙ ЙОГИ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

#### 3.1. Аналіз отриманих результатів анкетування щодо використання програм з флай-йоги з жінками першого зрілого віку в оздоровчому фітнесі

У сучасній фітнес індустрії флай-йога набирає все більшої популярності. Була створена анкета з метою зібрати інформацію про досвід учасниць у практикуванні флай йоги, їхні відчуття та результати. Отримані дані дозволили оцінити ефективність флай йоги для розвитку рівноваги та сили м'язів кора у жінок першого зрілого віку в контексті оздоровчого фітнесу.

Результати опитування, проведеного серед 10 жінок першого зрілого віку, які є клієнтами фітнес-студії «STRETCH CLUB» у м. Біла Церква.

Першим, і можливо ключовим аспектом став позитивний досвід. Усі десять жінок позитивно оцінюють свій досвід занять флай-йогою. Вони відзначають покращення настрою, зниження рівня стресу та позитивні зміни у фізичній формі (рис. 3.1).



■ Цікавий вид фітнесу    ■ Рекомендація лікаря    ■ Реклама

Рис. 3.1. Результати опитування жінок першого зрілого віку: «Що мотивувало займатися флай-йогою?» ( $n = 10$ )

Другим, не менш важливим аспектом є мотивація. Основною мотивацією для вибору флай-йогои є цікавість до нового виду фітнесу, рекомендації лікаря або побачена реклама. Очікування від занять включають покращення гнучкості, витривалості та зменшення болю у спині.

Третім аспектом є рівень складності. Більшість жінок оцінюють рівень складності вправ як середній, хоча одна жінка з гіпертонією та болями в спині вважає його високим (рис.3.2).

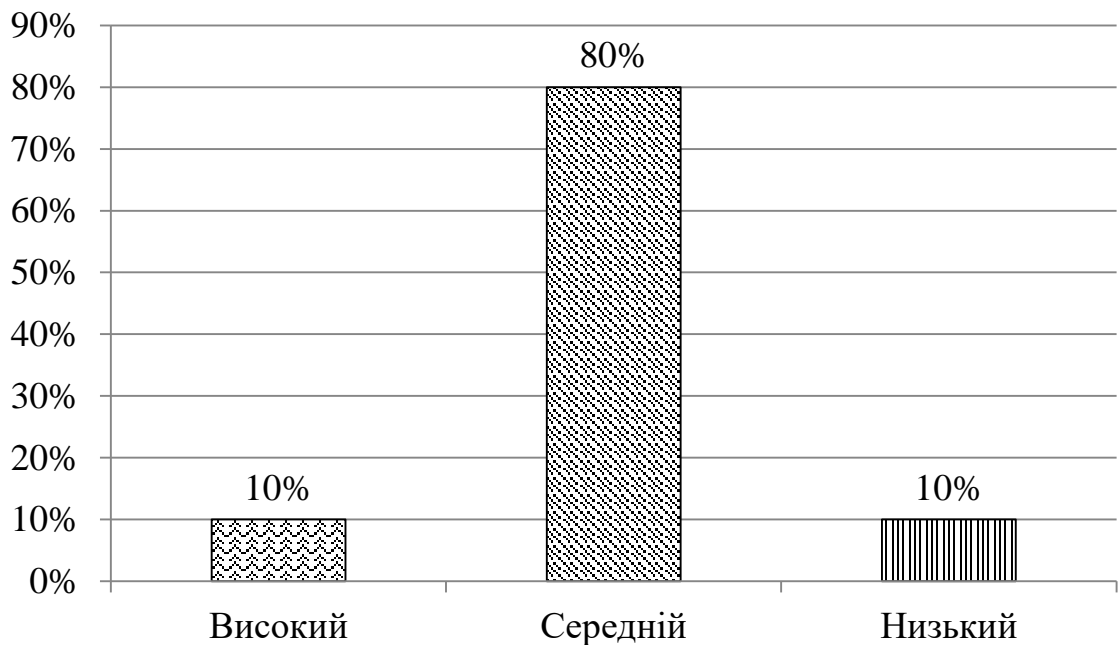


Рис. 3.2. Результат опитування жінок першого зрілого віку «Оцінка складності занять з флай-йогои» ( $n = 10$ )

Четвертим аспектом виділяється вплив на фізичну форму. Усі жінки помітили позитивні зміни у своїй фізичній формі, такі як покращення гнучкості, балансу, витривалості та зменшення болю в спині. Одна жінка також відзначила схуднення (рис.3.3).

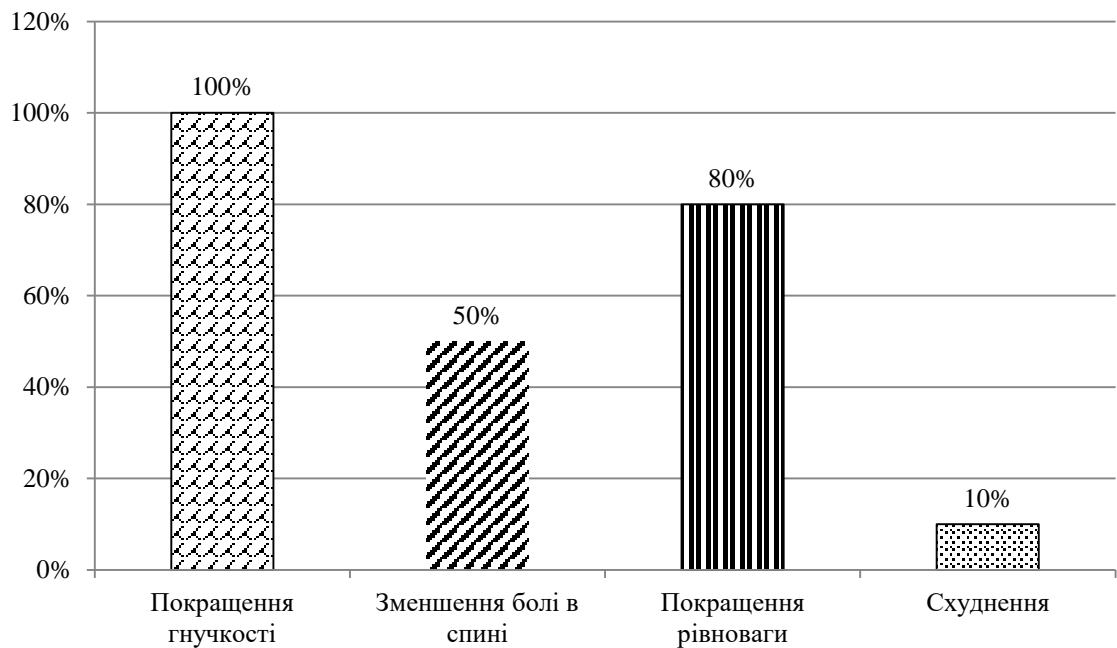


Рис. 3.3 Результати опитування жінок першого зрілого віку «Які зміни помітили у фізичні формі» ( $n = 10$ )

І останнім, достатньо важливим у фітнесі аспектом є – задоволеність. Усі десять жінок задоволені результатами занять флай йогою та рекомендували б цей вид фізичної активності своїм знайомим.

Вирішальну роль відіграють індивідуальні особливості кожної з опитуваних, адже саме на них складалась програма тренувань з флай-йоги.

Першим аспектом є хронічні захворювання та обмеження. Дві жінки мають хронічні захворювання (алергія, гіпертонія, цукровий діабет), і одна з них відчуває обмеження під час виконання вправ через болі в спині. Проте, всі жінки консультувалися з лікарем перед початком занять.

Другим, достатньо важливим аспектом є відчуття м'язів. Жінки відчувають різні групи м'язів під час занять, включаючи м'язи кору, рук, спини та всі м'язи тіла (рис. 3.4).

Останнім додатковим у анкетуванні аспектом є пропозиції щодо покращення занять. Одна жінка хотіла б більше різноманітності у вправах, а інша – додати більше асан до програми тренування.



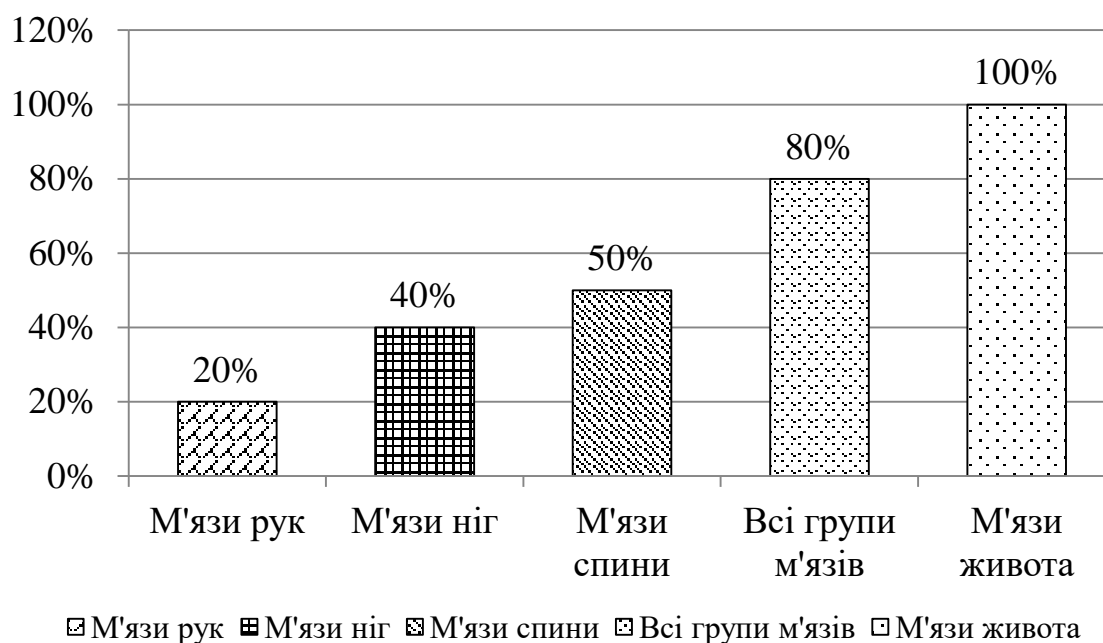


Рис. 3.4 Результати опитування жінок першого зрілого віку «Які групи м'язів відчувались на заняттях з флай-йоги» ( $n = 10$ )

### 3.2. Аналіз результатів педагогічного тестування жінок першого зрілого віку, які займалися флай-йогою

Для аналізу результатів педагогічного тестування було розглянуто кожну з п'яти учасниць окремо, звертаючи увагу на зміни у вазі, рівні гнучкості, рівноваги та силі м'язів кору до та після тренувань. Потім, на основі цих даних, було зроблено узагальнені висновки щодо ефективності програми флай-йоги (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

#### Результати педагогічного тестування учасниць до занять флай-йогою ( $n = 5$ )

Група	Вік	Вага до тренувань	Тест на гнучкість (складка сидячи) до	Тест на рівновагу (стійка на одній нозі із закритими очима) до	Тест на силу м'язів кору (планка) до
Учасниця 1	24	60	Низький	Середній	2 хв 45 с

			рівень	рівень 1 хв 30 с	
Учасниця 2	35	65	Середній рівень	Високий рівень 2 хв	3 хв
Учасниця 3	35	68	Низький рівень	Низький рівень 45 с	1 хв 30 с
Учасниця 4	30	55	Низький рівень	Середній рівень 1 хв 35 с	2 хв 10 с
Учасниця 5	34	69	Низький рівень	Низький рівень 55 с	1 хв 30 с

За весь педагогічний експеримент проводилось чотири тестування, два з яких були проміжними.

Наприкінці педагогічного експерименту також проводились тести зазначені у таблиці. Результати кінцевого тестування можна розглянути у додатку В.

### **3.3. Аналіз ефективності розробленої програми з флай-йоги для жінок першого зрілого віку для покращення рівня прояву рівноваги та силових здібностей м'язів кора**

Мета програми:

- Покращення загального фізичного стану.
- Зміцнення м'язів кора та покращення постави.
- Підвищення гнучкості та рухливості суглобів.
- Розвиток рівноваги та координації рухів.
- Зняття стресу та покращення психоемоційного стану.

Особливості програми:

- Врахування вікових особливостей жінок: програма буде включати вправи з помірним навантаженням, адаптовані до можливих обмежень рухливості та гнучкості.

- Акцент на безпеку: детальна інструкція з виконання вправ, використання модифікацій для початківців, увага до правильного дихання.
- Поступове збільшення складності: програма буде розділена на етапи з поступовим ускладненням вправ для плавного розвитку сили та гнучкості.
- Індивідуальний підхід: можливість адаптації програми під конкретні потреби та фізичні можливості кожної жінки.

Програму тренування з флай-йоги для жінок першого зрілого віку, які займаються фітнесом можна розглянути у додатку Г.

Для кращого розуміння ефективності розробленої програми занять проводилось первинне проміжне тестування після місяця регулярних тренувань. У двох жінок з групи помічається невелике зменшення ваги: Олександра на 1 кг, Христина на 2 кг. Тести на гнучкість показують, що у більшості гнучкість стає більшою. Тест на рівновагу показав, що на декілька секунд уміння балансувати виросло. Тест на силу м'язів кору показав, що результати сильно не збільшились, у Христини і Юлії є невеликий прогрес. (табл. 3.2).

*Таблиця 3.2*

**Первинні результати тестування ( $n = 5$ )**

<b>Група</b>	<b>Вік</b>	<b>Вага</b>	<b>Тест на гнучкість</b>	<b>Тест на рівновагу</b>	<b>Тест на силу м'язів кору</b>
Учасниця 1	24	60	Нижче середнього	1 хв 43 с	2 хв 45 с
Учасниця 2	35	64	Середній рівень	2 хв 5 с	2 хв 50 с
Учасниця 3	35	66	Низький рівень	50 с	1 хв 36 с
Учасниця 4	30	55	Нижче середнього	1 хв 36 с	2 хв
Учасниця 5	34	69	Низький рівень	58 с	1 хв 31 с

Також, для оцінки динаміки результатів проводилось вторинне тестування. У досліджуваних продовжує знижуватись вага, збільшуватись рівень гнучкості, рівноваги та сили м'язів кору. Можемо звернути увагу на те, що у досліджуваних Юлії (36 років) та Христини (38 років) – найстарших у групі, рівень гнучкості збільшується повільніше, ніж у трьох молодших жінок (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Результати вторинного тестування ( $n = 5$ )**

Група	Вік	Вага	Тест на гнучкість	Тест на рівновагу	Тест на силу м'язів кору
Учасниця 1	24	59	Вище середнього	1 хв 51 с	2 хв 50 с
Учасниця 2	35	63	Вище середнього	2 хв 6 с	2 хв 49 с
Учасниця 3	38	64	Нижче середнього	1 хв	1 хв 48 с
Учасниця 4	30	55	Вище середнього	1 хв 48 с	2 хв 15 с
Учасниця 5	36	67	Нижче середнього	1 хв 3 с	1 хв 59 с

**Висновки до розділу 3**

Анкетування жінок першого зрілого віку, які займаються флай-йогою, виявило позитивне ставлення до цього виду фізичної активності. Більшість респонденток відзначили покращення фізичного стану, зокрема збільшення гнучкості, сили м'язів кора та рівноваги.

Основними мотиваційними факторами для жінок були цікавий вид фітнесу, бажання покращити фізичну форму та рекомендації лікаря.

Більшість респонденток задоволені результатами занять флай-йогою та рекомендували б її своїм знайомим.

Аналіз відеозаписів занять з флай-йоги для жінок першого зрілого віку показав, що сучасні програми враховують вікові особливості та потреби цієї

групи. Вправи адаптовані для уникнення надмірного навантаження на суглоби та хребет, значна увага приділяється безпеці виконання вправ та запобіганню травмам.

Більшість програм включають вправи, спрямовані на покращення гнучкості, зміцнення м'язів кора та розвиток рівноваги. Тривалість занять, як правило, становить від 45 до 60 хвилин та включає розминку, основну частину та заминку.

Педагогічне тестування жінок, які займалися флай-йогою, підтвердило позитивний вплив занять на їх фізичний стан. У більшості респонденток спостерігалось покращення гнучкості, рівноваги та сили м'язів кора. Також відзначалося зменшення ваги у деяких учасниць.

Таким чином, результати тестування свідчать про ефективність флай-йоги для жінок першого зрілого віку. Розроблена програма з флай-йоги для жінок першого зрілого віку показала свою ефективність у покращенні рівня прояву рівноваги та силових здібностей м'язів кора. У більшості учасниць, які займалися за цією програмою, спостерігалось значне покращення цих показників. Також програма враховувала вікові особливості та потреби жінок першого зрілого віку, була безпечною та доступною для використання.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Рекомендації щодо проведення занять:

1. Підготовча частина (розминка): потрібно приділяти достатньо часу розминці для розігріву м'язів та підготовки тіла до навантаження.
2. Основна частина:
  - обирати вправи, які відповідають рівню підготовки та фізичним можливостям учасниць.
  - демонструвати правильну техніку виконання вправ, звертайте увагу на деталі.
  - використовувати модифікації вправ для жінок з різним рівнем підготовки.
  - контролювати правильність виконання вправ та надавайте індивідуальні рекомендації.
  - чергувати вправи на силу, гнучкість, рівновагу та координацію.
3. Заключна частина (заминка): забезпечити плавний перехід від основної частини до заминки, використовувати вправи на розслаблення та відновлення дихання.
4. Час заняття: оптимальна тривалість заняття для жінок першого зрілого віку становить 45-60 хвилин.
5. Частота занять: рекомендується займатися флай-йогою 2-3 рази на тиждень.

*Рекомендації щодо вибору вправ:*

1. Універсальні вправи: обирати вправи, які підходять для більшості жінок, враховуючи їх вікові особливості.
2. Вправи на зміцнення м'язів кору: включати вправи, спрямовані на зміцнення м'язів кору, для покращення постави та підтримки хребта.
3. Вправи на розвиток рівноваги: використовувати вправи, які допомагають розвивати рівновагу та координацію рухів.

4. Вправи на розтяжку: включати вправи на розтяжку для покращення гнучкості та профілактики травм.

5. Релаксаційні вправи: використовувати вправи на розслаблення для зняття стресу та напруження.

## ВИСНОВКИ

1. За результатами аналізу науково-методичної та спеціальної літератури було встановлено, що новаторський характер флай-йоги як сучасного напрямку, поєднує традиційні практики з інноваційними підходами. Це підкреслює динамічний розвиток фітнес-індустрії та її здатність адаптуватися до потреб сучасної людини. Визначається позитивний вплив флай-йоги на опорно-руховий апарат, зокрема на гнучкість, силу та витривалість. Це підкреслює потенціал флай-йоги як ефективного засобу для підтримки здоров'я та функціональності жіночого організму в зрілому віці. Успішно розкривається унікальність технік виконання асан у флай-йозі, демонструючи її переваги у порівнянні з традиційною йогою, зокрема в плані збільшення амплітуди рухів та залучення глибоких м'язів. Демонструються переваги флай-йоги, підкреслюючи її комплексну дію на фізичний та психоемоційний стан, а також її здатність забезпечувати унікальний досвід у порівнянні з іншими видами ментального фітнесу. Обґрунтовується позитивний вплив флай-йоги на розвиток ключових фізичних якостей, таких як рівновага та сила м'язів кору, що є критично важливими для здоров'я та функціональної активності.

2. Аналіз результатів анкетування свідчив про позитивний вплив флай-йоги на фізичний стан жінок. Тенденція до зниження ваги спостерігалася у всіх учасниць експерименту ( $n = 10$ ) після трьох місяців занять. Зниження ваги склало від 2 до 3 кг у кожної учасниці. Усі респондентки відзначили покращення загального самопочуття, зменшення втоми та підвищення енергійності. 90% жінок повідомили про зменшення рівня стресу; 80% відзначили покращення сну; 100% учасниць висловили бажання продовжувати тренування після завершення експерименту; 85% відзначили високу зацікавленість у заняттях флай-йоогою завдяки їх новизні та емоційній привабливості.



3. За результатами аналізу відеозаписів тренувань з флай-йоги в мережі Інтернет було встановлено, що сучасні програми для жінок першого зрілого віку мають різні специфічні особливості, а саме: враховують зміни в організмі жінок цього віку, такі як зниження гнучкості, можливі проблеми з суглобами та хребтом тощо. Вправи модифікуються для зменшення навантаження на суглоби та хребет, а також для поступового розвитку гнучкості. Проаналізовані програми були спрямовані на покращення загального стану здоров'я, зміцнення м'язів, покращення кровообігу та зняття стресу. Використовувалися вправи, що сприяли розслабленню та відновленню, включали широкий спектр вправ, від простих асан до складніших елементів флай-йоги. Гамак використовувався для підтримки тіла, полегшення виконання асан та поглиблення розтяжки. Він також дозволяв виконувати перевернуті пози, що покращують кровообіг та функцію внутрішніх органів. Програми включали дихальні вправи та елементи медитації для зняття стресу та покращення психоемоційного стану, були побудовані з урахуванням принципів безпеки та поступового збільшення навантаження.

4. Використання педагогічного тестування надало можливість кількісно оцінити зміни у фізичній підготовці жінок, що є важливим для оцінки ефективності флай-йоги. Всі учасниці дослідження ( $n = 5$ ) мали зміни у вазі, збільшився рівень прояву рівноваги, гнучкості та координації, також час у тестуванні на силу м'язів кору більш ніж на 1 хвилину.

5. Проведення педагогічного експерименту дозволило на практиці перевірити ефективність розробленої програми з флай-йоги. Особливу увагу було приділено кількісним змінам у тестах на рівновагу та силу м'язів кору, які мають безпосередній зв'язок із розвитком координації, стабільністю тіла та підтримкою правильної постави. Тест на рівновагу — «фламінго» — показав стійку тенденцію до покращення у всіх учасниць експерименту. Первинні результати варіювалися від 45 секунд до 2 хвилин, тоді як кінцеві показники склали від 1 хвилини 10 секунд до 3 хвилин 4 секунд. Середне

покращення показника рівноваги становило 75,2% по всій групі. Це свідчить про значний розвиток функціональних здібностей, відповідальних за збереження стабільного положення тіла. Регулярні заняття флай-йогою, які включають елементи висіння, зміщення центру ваги й утримання пози, сприяли розвитку вестибулярної системи та нейром'язової координації. Результати тесту «планка», який оцінює силу та витривалість м'язів кору, також показав виражене покращення. Середній приріст часу утримання позиції склав 80,9%. Якщо на початку експерименту учасниці могли утримувати планку від 1 хвилини 30 секунд до 3 хвилин, то після завершення програми цей показник зріс до діапазону 2 хвилини 16 секунд – 5 хвилин.

6. Були розроблені практичні рекомендації щодо покращення побудови програм з флай-йоги для жінок першого зрілого віку для покращення координаційних функцій (зокрема рівноваги) та для зміцнення глибоких м'язів живота, спини та тазу, що мають вирішальне значення для збереження стабільності хребта, профілактики болю в попереку, а також формування правильної постави у тих, хто займається.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ЛІТЕРАТУРИ

1. Баламутов М. В. Теорія і практика фітнес-йоги. Харків: ХДАФК, 2015. 28 с.
2. Васильків, В. В. Основи теорії та методики фізичного виховання. Львів: ЛДУФК, 2019. 30 с.
3. Гуменюк Н. П. Фізіологія фізичних вправ. Київ: Медицина, 2020. 34 с.
4. Драчук О. В. Сучасні методики фітнес-тренувань. Івано-Франківськ: ПНУ, 2017. 24 с.
5. Єдинак Г. А. Біомеханіка рухів у фізичному вихованні та спорті. Тернопіль: ТНПУ, 2016. 27 с.
6. Костюк М. П. Оздоровчі технології в фітнесі. Вінниця: ВДПУ, 2018. 25 с.
7. Куліш В. М. Теорія і методика фізичної культури. Київ: Вища школа, 2019. 38 с.
8. Лях В. І. Координаційні здібності та їх розвиток. Луцьк: ВНУ, 2020. 22 с.
9. Платонов В. М. Загальна теорія підготовки спортсменів. Київ: Олімпійська література, 2015. 66 с.
10. Сиваченко О. М. Основи фізіології та спортивної медицини. Дніпро: ДНУ, 2017. 36 с.
11. Сухомлинський В. С. Серце віддаю дітям. Київ. 2018. 32 с.
12. Ткаченко В. П. Вікова фізіологія. Харків: ХНПУ, 2016. 88 с.
13. Федорова О. В. Методика викладання гімнастики. Херсон: ХДУ, 2019. 24 с.
14. Шиян, О. І. Сучасні напрямки фітнесу. Миколаїв: МНУ, 2020. 20 с.
15. American College of Sports Medicine. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2017. 74 p.

16. Anderson, B. *Stretching: The complete guide to flexibility*. New York: Shelter Publications, 2018. 42 p.
17. Bird, K. *Yoga for everyone: A beginner's guide to yoga*. London: DK Publishing, 2016. 26 p.
18. Brown, L. E. *Strength training*. Champaign: Human Kinetics, 2019. 46 c.
19. Brown, L., & Davis, K. The impact of aerial yoga on stress levels and mood in women. *International Journal of Yoga*, 2019. P. 112-120.
20. Cramer, H., Lauche, R., Dobos, G., & Ward, L. Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women: a systematic review and meta-analysis. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 2018. 14 p.
21. Faulks, J. *The complete book of yoga*. New York: Harmony Books, 2015. 384p.
22. Feuerstein, G. *The yoga tradition: Its history, literature, philosophy and practice*. Hohm Press, 2016. 656 p.
23. Field, T. Yoga clinical research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 2016. 69–77 p.
24. Fishman, L. M. *Yoga for back pain: A guide to gentle yoga*. New York: Norton, 2018. 28 c.
25. Flynn, M. *The yoga body: A guide to mind-body fitness*. New York: Sterling, 2017. 24 p.
26. Iyengar, B. K. S. *Light on yoga: Yoga dipika*. HarperCollins, 2015. 56 c.
27. Kolb, M. *Yoga for dummies*. Hoboken: Wiley, 2016. 36 p.
28. Lee, J., & Kim, H. Effects of Aerial Yoga on Physical Fitness and Body Composition in Middle-Aged Women. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2021. P. 256–263.
29. Long, J. D. *Core stability training*. Champaign: Human Kinetics, 2019. 30 p.
30. McCall, T. *Yoga as medicine: The yogic prescription for health and healing*. Bantam, 2017. 48 p.

31. Morales, J. C., & Smith, A. L. The effects of aerial yoga on flexibility, strength, and balance in healthy adults. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 2018. P. 112-120.
32. Patel, M. K., & Jones, S. R. Aerial yoga: A comprehensive review of its benefits and risks. *Complementary Therapies in Medicine*, 2020. 17 p.
33. Powers, M. K. Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance. New York: McGraw-Hill, 2018. 78 p.
34. Ross, A., Thomas, S., Stevenson, J., & Hackney, G. Efficacy of mindfulness-based stress reduction on psychological distress in women. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 2019. P. 1–7.
35. Swain, R. A. Yoga and mindfulness for anxiety workbook. Oakland: New Harbinger Publications, 2017. 28 p.
36. Wilber, K. The integral vision: A model for the future of science and spirituality. Boston: Shambhala Publications, 2015. 46 p.
37. Williams, J. G. P. Sports medicine. Oxford: Oxford University Press, 2016. 672 p.
38. Wintering, N. A. The science of yoga: The risks and rewards. New York: Basic Books, 2018. 32 p.
39. Wood, J. The female athlete's guide to peak performance. Champaign: Human Kinetics, 2019. 39 p.

## ДОДАТКИ

Додаток А

### АНКЕТА

Мета анкетування – зібрати інформацію про досвід учасниць у практикуванні флай-йоги, їхні відчуття та результати. Отримані дані дозволять оцінити ефективність флай-йоги для розвитку рівноваги та сили м'язів кора у жінок першого зрілого віку в контексті оздоровчого фітнесу.

Вік \_\_\_\_\_

Стать \_\_\_\_\_

Вага \_\_\_\_\_

Зріст \_\_\_\_\_

Тривалість заняття фізичними вправами (в загальному) \_\_\_\_\_

Досвід заняття флай-йогою (якщо є) \_\_\_\_\_

Частота занять флай-йогою (на тиждень) \_\_\_\_\_

Тривалість одного заняття флай-йогою \_\_\_\_\_

#### Стан здоров'я:

1. Чи маєте ви хронічні захворювання? Якщо так, які саме? \_\_\_\_\_

**2. Чи консультувалися ви з лікарем перед початком занять флай-йогою?**

А) Так

Б) Ні

**3. Чи відчуваєте ви будь-які обмеження під час виконання вправ?**

А) Так

Б) Ні

**4. Чому ви обрали флай-йогу?**

А) Цікавий вид фітнесу

Б) За призначенням лікаря

В) Побачила рекламу

Г) Порадила подруга (знайома і тд.)

**5. Які ваші очікування від занять флай-йогою?**

А) Збільшення витривалості

Б) Покращення гнучкості

В) Покращення витривалості

Г) Зменшення ваги

**6. Як ви оцінюєте рівень складності вправ флай-йоги?**

- А) Низький
- Б) Високий
- В) Середній
- Г) Вище середнього
- Д) Нижче середнього

**7. Які м'язи ви відчуваєте найбільше під час занять?**

- А) Всі м'язи
- Б) М'язи кору
- В) М'язи ніг
- Г) М'язи рук
- Д) М'язи спини

**8. Чи помітили ви зміни у своїй фізичній формі після початку занять-флай йогою? Якщо так, то які саме? \_\_\_\_\_**

**9. Як заняття флай-йогою впливають на ваш настрій?**

- А) Позитивно
- Б) Негативно
- В) Ніяк

**10. Чи відчуваєте ви зниження рівня стресу після занять?**

- А) Так
- Б) Ні

**11. Чи ви задоволені результатами занять флай-йогою?**

- А) Задоволена
- Б) Не задоволена

**12. Чи рекомендували б ви флай-йогу своїм знайомим?**

- А) Так
- Б) Ні

**13. Чи є у вас якісь пропозиції щодо покращення занять флай - йогою?**

---

*Дякуємо за співпрацю!*

Протокол відеозапису 1

**Експерт:** Балабуха Анна Павлівна

**Мета дослідження:** Здійснити аналіз конструктивних особливостей та функціональних можливостей гамака для флай-йоги, представлених у відеозаписі "В чому фішки гамака для FLY YOGA?", з метою визначення його ключових характеристик та потенціалу для практичного застосування в тренувальному процесі.

**Дата складання протоколу:** 12.11.2024

	Назва відеозапису	Дата та час запису	Тривалість	Опис змісту	Формат
1	"В чому фішки гамака для FLY YOGA?" (канал Fly Yoga)	12.11.2024	00:02:45	Огляд особливостей гамака для флай йоги, демонстрація матеріалів, конструкції та функціональних можливостей.	MP4

**Критерії оцінювання:**

- Відеозапис використовується для аналізу конструктивних особливостей та функціональних можливостей гамака, що застосовується у флай-йозі.
- Відеозапис був переглянутий та проаналізований з метою виявлення ключових характеристик гамака, таких як матеріали, конструкція, функціональні можливості та додаткові переваги.
- Аналіз відеозапису включає оцінку інформативності та структурованості представленої інформації, а також виявлення потенційних напрямків для подальшого практичного дослідження.
- Відеозапис використовується як допоміжний матеріал для теоретичного обґрунтування дослідження.



Протокол відеозапису 2

**Експерт:** Балабуха Анна Павлівна

**Мета дослідження:** Проаналізувати комплекс вправ флай-йоги просунутого рівня, продемонстрований у відеозаписі "ЙОГА В ГАМАКАХ/ПРОФІ РІВЕНЬ/ЙОГА В ПОТОЦІ/ ЙОГА КОМПЛЕКС/FLY YOGA", з метою оцінки його ефективності для розвитку фізичних якостей та визначення придатності для практикуючих флай-йогу з просунутим рівнем.

**Дата складання протоколу:** 12.11.2024

	Назва відеозапису	Дата та час запису	Тривалість	Опис змісту	Формат
1	"ЙОГА В ГАМАКАХ/ПРОФІ РІВЕНЬ/ЙОГА В ПОТОЦІ/ ЙОГА КОМПЛЕКС/FLY YOGA" (канал Fly Yoga)	12.11.2024	00:10:27	Демонстрація комплексу вправ флай-йоги для просунутого рівня, включаючи асани для розтяжки, зміцнення м'язів та балансування.	MP4

**Критерії оцінювання:**

- Відеозапис використовується для аналізу комплексу вправ флай-йоги просунутого рівня, з метою оцінки його ефективності для розвитку фізичних якостей.
- Аналіз відеозапису включає оцінку різноманітності вправ, техніки їх виконання та енергійного темпу тренування.
- Відеозапис використовується як допоміжний матеріал для теоретичного обґрунтування дослідження та розробки комплексу вправ для експериментальної групи.
- Звертається увага на детальні пояснення інструктора щодо техніки виконання кожної асани, що сприяє запобіганню травм та досягненню максимального ефекту.
- Відеозапис аналізується з точки зору його придатності для практикуючих флай-йоги з просунутим рівнем та можливих труднощів для новачків.

**Порівняльна таблиця результатів педагогічного експерименту до занять флай-йогою та після ( $n = 5$ )**

Група	Вік	Вага до тренувань	Вага після 3 місяців регулярних тренувань	Тест на гнучкість (складка сідячи) до	Тест на гнучкість (складка сідячи)	Тест на рівновагу (стійка на одній нозі із закритими очима)	Тест на рівновагу (стійка на одній нозі із закритими очима)	Тест на силу м'язів кору (планка)	Тест на силу м'язів кору (планка)
Учасниця 1	24	60	58	Низький рівень	Високий рівень	1 хв 30 с	2 хв 40 с	2 хв 45 с	5 хв
Учасниця 2	35	65	62	Середній рівень	Високий рівень	2 хв	3 хв 4 с	3 хв	5 хв
Учасниця 3	35	68	65	Низький рівень	Середній рівень	45 с	1 хв 55 с	1 хв 30 с	2 хв 40 с
Учасниця 4	30	55	55	Низький рівень	Високий рівень	1 хв 35 с	2 хв 34 с	2 хв 10 с	4 хв 55 с
Учасниця 5	34	69	66	Низький рівень	Середній рівень	55 с	1 хв 10 с	1 хв 30 с	2 хв 16 с

**Структура програми з флай-йоги жінок першого зрілого віку, які вже мали досвід занять фітнесом, спрямована на розвиток рівноваги, гнучкості та сили м'язів кора**

1. Розминка (10 хвилин):

- Суглобова гімнастика для розігріву основних груп м'язів.
- Прості вправи на розтяжку для підготовки тіла до навантаження.

2. Основна частина (40 хвилин):

- Вправи на зміцнення м'язів кора з використанням гамака (планка, віджимання, скручування).
- Вправи на розтяжку та покращення гнучкості хребта та суглобів (нахили, прогини, скручування).
- Вправи на розвиток рівноваги та координації (балансування на одній нозі, перевернуті пози з підтримкою гамака).
- Вправи на релаксацію та зняття напруження в гамаку. Практикування асан.

3. Заминка (10 хвилин):

- М'яке розтягування основних груп м'язів.
- Вправи на відновлення дихання та розслаблення.

Сонячна поза



Поза собаки



Поза літаючого воїна



Поза моста



Поза плуга

