

Томіліна Ю. І.

ORCID 0000-0003-2469-1195

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання
Київського національного економічного університету
ім. Вадима Гетьмана
(Київ, Україна) E-mail: iuliya.tomilina@gmail.com

ІННОВАЦІЙНІ ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ЖІНОК

На тлі зростання кількості фітнес-клубів, оснащених новітнім обладнанням, з'являються нові напрямки оздоровчого фітнесу. Спостерігається значне урізноманітнення фітнес-програм, їх розширення шляхом поєднання різних видів і елементів фітнесу, імітацій видів спорту, застосування різного інвентарю тощо. Жінки першого періоду зрілого віку є активними споживачами фітнес-послуг. Тому для розв'язання завдання масового залучення жінок до занять оздоровчим фітнесом та посилення їх мотивації до рухової активності особлива увага наукової спільноти зосереджена на розробці фітнес-програм саме для цієї категорії населення. Причому тенденція до оновлення фітнес-програм для жінок зрілого віку продовжує зберігатися.

Мета дослідження полягала у вивченні й систематизації інноваційних видів оздоровчого фітнесу, що застосовуються у системі оздоровлення жінок зрілого віку.

Методологія. У дослідженні виконано аналіз, систематизацію й узагальнення даних літературних джерел, передового досвіду фітнес-індустрії, власного досвіду.

Наукова новизна. Оскільки фітнес-індустрія систематично продукує й реалізує інноваційні оздоровчі послуги, спрямовані на задоволення потреб жінок першого періоду зрілого віку, виникає потреба їх класифікації на основі характерних особливостей. Здійснено систематизацію інноваційних видів оздоровчого фітнесу, окреслено їх витоки, простежено еволюцію й розвиток, а також виявлено їх характерні особливості.

Висновки. Поява нових фітнес-програм обумовлена необхідністю задоволення рухових потреб жінок зрілого віку та ґрунтується на досягненнях оздоровчого фітнесу, рекреації й реабілітації. Встановлено, що серед напрямів та видів оздоровчого фітнесу розглядають фітнес-програми танцювальної, силової, психічно-регулювальної спрямованості, з елементами бойових мистецтв, у водному середовищі, з використанням різного типу обладнання.

Ключові слова: фітнес, оздоровлення, жінки, напрямки, інновації.

Постановка проблеми. У теперішній час спостерігається проникнення інновацій у систему підготовки спортсменів [3], навчання майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту [4; 9; 20], кадрового забезпечення системи оздоровчого фітнесу [0]. Водночас для розв'язання завдання збереження і зміцнення здоров'я різних груп населення на етапі залучення якомога більшої частки громадян до рухової активності також застосовують різні види інновацій. Зокрема, з метою задоволення потреб відвідувачів фітнес-центрів, що мають тенденцію до зростання, а також для уникнення втрати мотивації жінок до систематичних занять, фахівцями розробляються нові види оздоровчого фітнесу – однієї з найбільш популярних систем оздоровлення у світі [10], заняття яким сприяє підвищенню рівня фізичної та функціональної підготовленості населення [16]. Фітнес – система занять фізичною культурою, спрямована на підтримання достатньої фізичної форми та складається з інтелектуального, емоційного, соціального і духовного компонентів [2, 11]. Оздоровчий фітнес передбачає виконання різноманітних фітнес-програм з використанням спеціально організованих форм рухової активності вибіркової спрямованості [0].

Оптимальний рівень рухової активності є однією з головних передумов уповільнення процесів старіння, збереження та підвищення фізичної дієздатності жінок [16]. Разом з тим традиційні оздоровчі системи вже не повною мірою задовольняють потреби жінок зрілого віку [13]. Сьогодні державна політика у сфері фізичної культури перш за все спрямована на задоволення потреб громадян у зміцненні власного здоров'я, що зумовлює подальший розвиток фітнесу. Серед основних інноваційних ознак фітнесу О. О. Берест [1] вказує на створення його нових напрямів, виникнення новітніх рекреаційних фітнес-технологій, збільшення кількості фітнес-клубів, оснащених новітнім обладнанням.

Як зазначає Н. Воловик [7], створення нових фітнес-програм зумовлено результатами наукових досліджень проблем рухової активності, появою нового спортивного інвентарю та обладнання, а також ініціативою та творчим пошуком професіоналів фітнесу. У свою чергу, як продовження міркування автора, А. А. Сомкін [17] стверджує, що індустрія фітнес-послуг оперативно реагує на зміни соціально-культурних запитів суспільства в цьому сегменті і створює оптимальні умови для розвитку шляхом створення нових напрямів і видів рухової активності, враховуючи наукові, методичні та практичні здобутки оздоровчого фітнесу, рекреації й реабілітації та поєднуючи атлетичну, ритмічну, східну й інші види оздоровчої гімнастики.

Жінки першого зрілого віку є активними користувачами фітнес-послуг, що спричиняє значний попит на розробку й упровадження інноваційних технологій в систему оздоровчого фітнесу [0; 16]. А розмаїття представлених видів оздоровчого фітнесу зумовлює необхідність їх систематизації та виокремлення пріоритетних найбільш перспективних шляхів удосконалення наявної системи оздоровлення жінок першого періоду зрілого віку.

Мета роботи – здійснити огляд інноваційних видів оздоровчого фітнесу, що застосовуються у системі оздоровлення жінок зрілого віку та виконати їх систематизацію.

Відповідно до поставленої мети нами було окреслено такі завдання:

- вивчити, проаналізувати і систематизувати дані науково-методичної і спеціальної літератури, у якій висвітлено інформацію щодо інноваційних фітнес-програм;
- виявити шляхи модернізації наявних систем оздоровчого фітнесу для жінок зазначеної вікової категорії.

Методологія дослідження. У дослідженні застосовувалися аналіз, систематизація й узагальнення даних науково-методичної і спеціальної літератури, дані Інтернет-ресурсів, результати власних спостережень.

Наукова новизна полягає у систематизації інноваційних видів оздоровчого фітнесу, спрямованих на оздоровлення жінок першого періоду зрілого віку. У процесі дослідження окреслено витoki інноваційних видів рухової активності, простежено їх еволюцію й розвиток, а також виявлено характерні особливості.

Результати досліджень та їхнє обговорення. Різноманітність програм та високий емоційний фон дозволяють фітнесу утримувати високий рейтинг серед інших фізкультурно-оздоровчих занять [10]. Особливим попитом фітнес-програми користуються у жінок першого періоду зрілого віку, які є активними споживачами фітнес-послуг й створюють попит на інноваційні види рухової активності.

У теперішній час на ринку фітнес-індустрії існує понад 100 різних фітнес-програм, заснованих на видах оздоровчої гімнастики, які умовно поділяють на п'ять груп: 1) вправи на витривалість, рекомендовані для покращення серцевої діяльності й кровообігу; 2) силові тренування, спрямовані на зміцнення і розвиток м'язів; 3) вправи на швидкість; 4) вправи на координацію рухів; 5) вправи на гнучкість [12].

Розширення спектру видів оздоровчого фітнесу зумовлює необхідність систематичного моніторингу інновацій, встановлення їх характерних особливостей та дослідження впливу на фізичний стан жінок першого періоду зрілого віку.

Аналіз літературних джерел та їх узагальнення [8; 0; 12; 18], а також власний досвід дозволили нам здійснити систематизацію інноваційних видів оздоровчого фітнесу, окреслити їх витoki, простежити еволюцію й розвиток, а також виявити характерні особливості (рис. 1).

Танцювальні види рухової активності здавна приваблювали жінок. На основі оркестрики – гімнастики танцювальної спрямованості – розвинулася аеробіка [13], що стала попередницею таких напрямків танцювальної аеробіки, як модерн-данс, стріт-данс, кардіофанк, сіті-джем – напрями, засновані на однойменних музичних або танцювальних стилях. Новітніми фітнес-програмами танцювального типу є Zumba (зумба), що розроблена на традиційних латиноамериканських танцювальних кроках (Salsa, Samba), Flamenco, хіп-хоп, а також Сіті-джем – стиль, утворений на основі негритянських вуличних танців [12].

Ефективним і швидким способом корекції фігури залишається силовий фітнес – вправи з обтяженнями, бодібілдинг, шейпінг [15]. Варто згадати і калланетику – комплекс гімнастичних вправ, розроблений голландською балериною Каллан Пінкней. Не зважаючи на те, що основу калланетики складають йогівські асани [7], дану систему відносять до силових видів фітнесу, оскільки її головним спрямуванням виступає корекція фігури.

З-поміж інноваційних видів силових тренувань ми звернули увагу на супер-стронг – силову аеробіку, засновану на використанні важких палок-бодібарів, а також гантелей, амортизаторів тощо.

Відомо, що значна частка жінок зрілого віку має схильність до накопичення жиру й набору надмірної маси тіла. І тут на допомогу приходять різнопланові тренувальні заняття. Поєднання силових і танцювальних вправ сприяє більш інтенсивному використанню жирів як джерела енергії і, як наслідок, зумовлює оптимізацію маси тіла жінок [7].

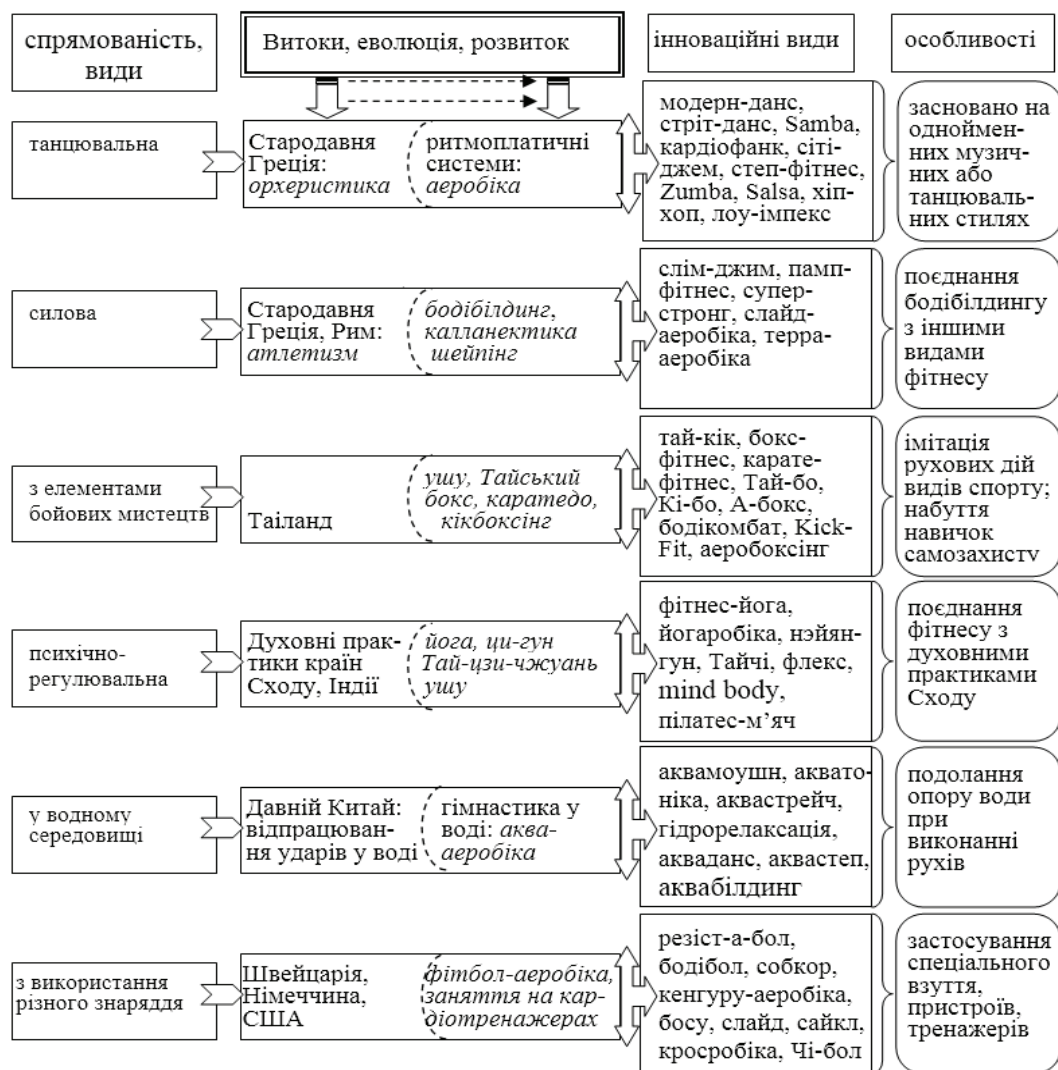


Рис. 1. Систематизація інноваційних видів оздоровчого фітнесу

До інноваційних фітнес-програм силового спрямування слід віднести памп-фітнес – силовий фітнес, де танцювальні елементи виключені у вигляді розминки, а в основній частині занять для розвитку сили використовують різноманітні жими, нахили й присідання з обтяженням. Варто згадати такі революційні види силового фітнесу як слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг, що об'єднують елементи аеробіки, калланетики, хореографії, бодібілдингу.

Водночас, окремої уваги заслуговують види фітнесу з елементами бойових мистецтв, такі як бокс-фітнес, карате-фітнес, бодікомбат, тай-бо тощо – види фітнесу, які базуються на основних елементах відповідних видів спорту й, окрім розв'язання завдань оздоровлення жінок зрілого віку, створюють передумови для оволодіння ними навичками самозахисту [14].

Значним оздоровчим ефектом відрізняються фітнес-програми психічно-регулювального спрямування. Зазвичай вони створені на основі оздоровчих практик у поєднанні з філософськими роздумами. Серед них фітнес-йога – комплексна тренінг-програма, яка спрямована на розвиток гнучкості і сили та складається з виконання асан у поєднанні зі статичним напруженням м'язів та спеціальними дихальними техніками [16; 19]. У даному аспекті окремої уваги заслуговує система Пілатес [0; 18; 21], на основі якої розвинулися інноваційні фітнес-програми пілатес-м'яч та система персонального тренінгу STT [8].

Людство з давніх-давен помітило ефективність занять у воді. Значної популярності серед жінок набула аквааеробіка [5], на основі якої почали з'являтися нові види оздоровчого фітнесу, серед яких аквастрейч, гідрорелаксація, акваданс, аквастеп, аквабілдинг тощо.

Крім того, останнім часом зростає популярність фітнес-програм, що імітують рухові дії видів спорту. У переважній більшості їх можна віднести до занять з різним типом обладнання. Як приклад можна навести спінбайк-аеробіку (сайклінг), в основу якої покладено заняття на спеціальному велотренажері, або слайд-аеробіку – програму, розроблену на основі латеральних (бічних) рухів ніг, запозичених з ковзанярського спорту. Так само, прикладами фітнес-програм з використання різного

знаряддя можуть слугувати спінінг або сайкльрібок – динамічне тренування на велотренажерах перед великим екраном, на якому змінюються різноманітні відео-пейзажі [8]. Слід зазначити, що відбувається оновлення занять з різними видами м'ячів, зокрема, фітболами, які зарекомендували як ефективний засіб профілактики захворювань хребта у жінок зрілого віку [11]. Так, на основі фітбол-аеробіки, яка являє собою комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням тіла діаметром від 45 см до 85 см, розвинувся резист-бол – абсолютно безпечний вид фітнесу, де вправи на розтягування і зміцнення м'язів виконують за допомогою різноманітних спеціальних різнобарвних надувних м'ячів, окремі з яких досягають у діаметрі 1 м [8].

Вочевидь, у системі оздоровчого фітнесу жінок першого періоду зрілого віку постійно народжуються нові ідеї та продовжують модифікуватися традиційні й вже давно відомі фітнес-програми.

Висновки. Сучасна система оздоровчого фітнесу спрямована на задоволення потреб жінок, які зростають, що призвело до модернізації традиційних систем оздоровлення.

Досягнення у галузі оздоровчого фітнесу, поява нового обладнання, значне поширення мережі фітнес-клубів – усе це дало поштовх до появи всього різноманіття інноваційних видів рухової активності. Виконане дослідження доводить, що система оздоровчого фітнесу продовжує розвиватися завдяки доповненню і урізноманітненню наявних систем, на основі поєднань фітнес-програм різної спрямованості, а також застосування різного інвентарю. Внаслідок виконаного дослідження здійснено систематизацію інноваційних видів оздоровчого фітнесу, окреслено їх витоки, простежено еволюцію й розвиток, а також виявлено їх характерні особливості.

Перспективи подальших досліджень. Обґрунтувати актуальність урізноманітнення засобів оздоровчого фітнесу для жінок другого зрілого віку й дослідити шляхи удосконалення тренувальних фітнес-програм з використанням засобів пілатесу для зазначеної категорії жінок.

References

1. Берест О. О. Сучасний стан проблеми підготовки фітнес-тренерів. *Педагогічні науки*, 2016. № 31. С. 113-122.
Berest, O. O. (2016). Suchasnyi stan problemy pidhotovky fitnes-treneriv [Current state of the problem of training fitness trainers]. *Pedahohichni nauky*, 31, 113–122.
2. Белкова Т. О. Використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки студентів медичних вишів. *Наукові записки*. 2018. № 173. С. 227–231.
Bielkova, T. O. (2018). Vykorystannia zasobiv ozdorovchoho fitnesu v systemi pidhotovky studentiv medychnykh vyshiv [The use of health fitness in the system of training medical students]. *Naukovi zapysky*, 173, 227–231.
3. Бишевец Н. Г., Калапа Х. А. Використання інноваційних та інформаційних технологій у підготовці спортсменів: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 10-ї Міжнар. наук. конф. молодих учених [Інтернет]; 2017 Трав. 24-25; Київ. с. 231.
Byshevets, N. H, and Kalapa, Kh .A. (2017). Vykorystannia innovatsiinykh ta informatsiinykh tekhnolohii u pidhotovtsi sportsmeniv [The use of innovative and information technologies in the training of athletes]. *Molod ta olimpiyskyi rukh – Youth and the Olympic Movement: a collection of abstracts of the 10th International Scientific Conference of Young Scientists*. May 24-25; Kyiv. P. 231.
4. Бишевец Н., Гончарова Н. Мотивация майбутніх фахівців із фізичної культури та спорту до оволодіння методами комп'ютерного моделювання. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту*: зб. наук. праць, 2020. № 4. С. 15-19.
Byshevets, N., Honcharova, N. (2020). Motyvatsiia maibutnix fakhivtsiv iz fizychnoi kultury ta sportu do ovobodinnia metodamy kompiuternoho modeliuвання [Motivation of future specialists in physical culture and sports to master the methods of computer modeling]. *Naukovo-metodychni osnovy vykorystannia informatsiinykh tekhnolohii v haluzi fizychnoi kultury i sportu – Scientific and methodical bases of use of information technologies in the field of physical culture and sports: collection of scientific works*, 4, 15–19.
5. Богданов И. В. Аквааэробика от А до Я. *Молодой ученый*, 2014. № 10. 503-506.
Bogdanov, I. V. (2014). Akvaerobika ot A do Ya [Aqua aerobics from A to Z]. *Young scientist*. 10. 503-506.
6. Букова Л. М. Ковальская И. А., Расолько А. В. Фитнес-программа в коррекции состояния здоровья женщин первого зрелого возраста. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 2016. № 4 (134). С. 43-47.
Bukova, L. M., Kovalskaya, I. A., Rasolko, A. V. (2016). Fitnes-programma v korrektsii sostoyaniya zdorovyia zhenshin pervogo zrelogo vozrasta [Fitness program in the correction of the state of health of women of the first mature age]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta – Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*. 4 (134). 43-47.
7. Воловик Н. Основы оздоровческого фитнесу: навч. посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
Volovyk, N. (2010). Osnovy ozdorovchoho fitnesu: navch. posibnyk [Fundamentals of health fitness] : a manual. Kyiv, Ukraine : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova.

8. Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учеб. пособие; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. 2-е изд., перераб. и доп. Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. 284 с.
Davydov, V. Yu., Shamardin, A. I., Krasnova, G. O. (2005). *Novye fitness-sistemy (novye napravleniya, metodiki, oborudovanie i inventar)* [New fitness systems (new areas, techniques, equipment and inventory)]. Volgograd, Russia : VolGU.
- Єракова Л., Томіліна Ю. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом для жінок першого періоду зрілого віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 3. С. 66-71.
Yerakova, L., Tomilina, Yu. (2017). *Prohramuvannia fizkulturno-ozdorovchykh zaniat pilatesom dlia zhinek pershoho periodu zriloho viku* [Programming fitness classes for Pilates women of the first period of adulthood]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methods of physical education and sports*, 3, 66–71.
9. Кашуба В. О., Бишевец Н. Г., Альошина А. И., Бичук О. И. Здоров'язбережувальна технологія навчання майбутніх учителів фізичної культури в умовах інформатизації освіти: монографія. Луцьк : Вежа-Друк. 2019. 222 с.
Kashuba, V. O., Byshevets, N. H., Alosyna, A. I., Bychuk, O. I. (2019). *Zdoroviazberezhuvalna tekhnolohiia navchannia maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury v umovakh informatyzatsii osvity* [Health-preserving technology of training future physical education teachers in the conditions of informatization of education]: a monograph. Lutsk, Ukraine : Vezha-Druk.
10. Кулик Н. А. Фітнес в системі оздоровчої фізичної культури студентів ВНЗ. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків, 2017. С. 105-110.
Kulyk, N. A. (2017). *Fitnes v systemi ozdorovchoi fizychnoi kultury studentiv VNZ*. [Fitness in the system of health-improving physical culture of university students]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleння – Actual problems of physical education of different segments of the population*. Proceedings of the III All-Ukrainian scientific-practical conference. Kharkiv, Ukraine.
11. Лаврухина Г. М., Горбунова Т. В. Фитбол гимнастика как средство профилактики заболеваний позвоночника у женщин зрелого возраста (первого периода). *Современные исследования социальных проблем*, 2018. № 2(9). С. 123–133.
Lavruhina, G. M., Gorbunova, T. V. (2018). *Fitbol gimnastika kak sredstvo profilaktiki zabolevaniy pozvonochnika u zhenshin zrelogo vozrasta (pervogo perioda)* [Fitball gymnastics as a means of preventing diseases of the spine in mature women (first period)]. *Sovremennyye issledovaniya sotsialnykh problem – Modern research of social problems*, 2(9), 123–133.
12. Отравенко О. Фітнес з методикою викладання: навч.-метод. посібник. Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2017. 152 с.
Otravenko, O. (2017). *Fitnes z metodykoiu vykladannia: navch.-metod. posibnyk* [Fitness with teaching methods]. Starobilsk, Ukraine : Vyd-vo DZ «LNU imeni Tarasa Shevchenka».
13. Павленко Т. В. Становлення, сучасна проблематика і тенденції розвитку оздоровчої гімнастики, її роль в системі фізичного виховання студентів ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2012. № 12. С. 100–103.
Pavlenko, T. V. (2012). *Stanovlennia, suchasna problematyka i tendentsii rozvytku ozdorovchoi himnastyky, yii rol v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv VNZ* [Formation, modern issues and trends in health gymnastics, its role in the system of physical education of university students]. *Pedahohika, psykolohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 12, 100–103.
14. Петрович В. Тай-бо як одна з нетрадиційних форм організації занять фізичними вправами серед студентів ІФКЗ. *Молодіжний науковий вісник*, 2013. С. 54-58.
Petrovych, V. (2013). *Tai-bo yak odna z netradytsiinykh form orhanizatsii zaniat fizychnymy vpravamy sered studentiv IFKZ* [Tai-bo as one of the non-traditional forms of organizing physical education classes among IFKZ students]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk – Youth Scientific Bulletin*, 54–58.
15. Плиско В., Скидан А., Врублевский Е. Педагогическое проектирование занятий оздоровительным шейпингом с женщинами зрелого возраста. *Педагогіка та психологія*, 2018. №7-8. С. 51–58.
Plisko, V., Skidan, A., Vrublevskij, E. (2018). *Pedagogicheskoe proektirovanie zanyatij ozdorovitelnyim shejpingom s zhenshinami zrelogo vozrasta* [Pedagogical design of health shaping classes with mature women]. *Pedagogika ta psihologiya – Pedagogy and psychology*, 7-8, 51–58.
16. Погребняк Т. М. Оздоровчий фітнес, здоров'я та працездатність. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, 2018. № 11. С. 291-298.
Pohrebniak, T. M. (2018). *Ozdorovchyi fitnes, zdorovia ta pratsezdattnist* [Health fitness, health and performance]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka – Bulletin of Kamyanets-Podilsky Ivan Ogiienko National University*, 11, 291–298.
17. Сомкин А. А. Инновационные технологии в сфере фитнес-услуг. *Теория и практика сервиса: экономика, социальная сфера, технологии*, 2012. № 3(13). С. 1-6.

- Somkin, A. A. (2012). Innovacionnyye tehnologii v sfere fitness-uslug [Innovative technologies in the field of fitness services]. *Teoriya i praktika servisa: ekonomika, social'naya sfera, tehnologii – Theory and practice of service: economics, social sphere, technologies*, 3(13), 1–6.
18. Томіліна Ю., Бишевец Н. Стан хребта жінок першого періоду зрілого віку у процесі занять пілатесом. *Молодіжний науковий вісник*, 2018. № 29. С. 70–75.
Tomilina, Yu., and Byshevets, N. (2018). Stan khrebta zhinok pershooho periodu zriloho viku u protsesi zaniat pilatesom [The condition of the spine of women of the first period of adulthood in the process of Pilates]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk – Youth Scientific Bulletin*, 29, 70–75.
19. Трофимова О. С., Ончукова Е. И. Влияние занятий фитнес-йогой на физическое состояние женщин 30-35-летнего возраста. *Физическая культура, спорт – наука и практика*, 2017. № 3. С. 55–58.
Trofimova, O. S., and Onchukova, E. I. (2017). Vliyanie zanyatiy fitness-yogoy na fizicheskoe sostoyanie zhenshin 30-35 – letnego vozrasta [The effect of fitness yoga on the physical condition of women 30-35 years of age]. *Fizicheskaya kultura, sport – nauka i praktika – Physical culture, sports – science and practice*, 3, 55–58.
20. Denysova L., Byshevets N., Shynkaruk O., Imas Ye., Suschenko L., Bazylchuk O., Oleshko T., Syvash I., Tretiak O. (2020). Theoretical aspects of design and development of information and educational environment in the system of training of masters in physical culture and sport, *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (1), 45, 324–330.
21. Kashuba V. Tomilina Y., Byshevets N., Khrypko I., Stepanenko O., Grygus I., Smoleńska O., and Savliuk S. (2020). Impact of Pilates on the Intensity of Pain in the Spine of Women of the First Mature age. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(1), 12–17.

Tomilina Ju.

ORCID 0000-0003-2469-1195

Ph.D. in Physical Education and Sports,
Associate professor of Physical Education Chair,
Kyiv National Economic University named after Vadim Hetman
(Kyiv, Ukraine) E-mail: iuliya.tomilina@gmail.com

INNOVATIVE TYPES OF MOTOR ACTIVITY IN THE SYSTEM OF HEALTHY FITNESS OF FIRST MATURE WOMEN

Along with the growth in the number of fitness clubs equipped with the latest equipment, new areas of health fitness are emerging. We can observe that in fitness programs they combine different types and elements of fitness, use imitations of sports, use different equipment. Women of the first adulthood are active consumers of fitness services. Therefore, in order to attract a significant number of mature women to health-improving fitness, as well as to increase their motivation for physical activity, special attention of the scientific community is focused on developing fitness programs for this particular category of the population. Moreover, the trend towards updating fitness programs for women of mature age continues to persist.

The purpose of the research is to study and systematize innovative types of health-improving fitness, which are used in the system of health improvement for women of mature age.

Methodology. The study analyzes, systematizes and summarizes data from literary sources, best practices of the fitness industry, and our own experience.

Scientific novelty. Since the fitness industry systematically produces and implements innovative health services aimed at meeting the needs of women of the first mature age, it becomes necessary to classify them, which is based on their characteristic features. The article presents the systematization of innovative types of health-improving fitness, identifies their origins, traces their evolution and development, and also reveals their characteristic features.

Conclusions. New fitness programs are emerging to meet the motor needs of older women. Fitness programs are developed taking into account the achievements of wellness fitness, recreation and rehabilitation. It was found that among the directions and types of health-improving fitness, fitness programs of dance, power, mentally regulating orientation, with elements of martial art, in the aquatic environment, using various types of equipment are considered.

Key words: fitness, health, women, directions, innovations.

Стаття надійшла до редакції 27.09.2020 р.

Рецензент: доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент **Н. М. Гончарова**