

ФІТНЕС ПРОГРАМА БАРРЕ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЖІНОК 35–45 РОКІВ

Резюме. Мета – здійснити аналіз та охарактеризувати особливості проведення занять за фітнес програмою Барре. **Матеріал і методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, джерел та інформації світової мережі Інтернет, документальний метод, метод системного аналізу, метод порівняння та зіставлення. **Отримані результати та висновки.** Встановлено, що ідея застосування балетних вправ у зміст фізкультурно-оздоровчих занять з жінками різного віку належить німецькій балерині Лотті Берк. Згодом її програма поширилася в різні країни зазнаючи подальшої модернізації та отримала назву Барре. Основна відмінність фітнес програми Барре полягає в тому, що вона поєднує елементи балету, пілатесу, йоги, функціонального та силового тренування. Ця програма часто виконується з використанням балетних станків та допоміжних засобів. Встановлено, що фітнес програма Барре спрямована на зміцнення м'язів тіла, поліпшення стійкості та гнучкості, покращення постави та координації.

Ключові слова: жінки 35-45 років, фізичне виховання, фітнес програма Барре.

Abstract. The aim is to conduct an analysis and delineate the distinctive features of conducting sessions within the Barre fitness program. **Materials and Methods.** Theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature, as well as sourcing information from the global Internet, utilizing documentary methods, employing systems analysis, and employing methods of comparison and contrast.

Results and Conclusions. It has been established that the idea of incorporating ballet exercises into the content of physical education and health classes for women of different ages belongs to the German ballerina Lotte Berk. In the late 1950s, she developed the future fitness program Barre, then known as the Lotte Berk Method, aimed at restoring the physical condition of women after injuries, based on a combination of rehabilitation therapy and elements of ballet dance. Later, her program spread to various countries, undergoing further modernization and was named Barre.

The main distinction of the Barre fitness program lies in its combination of ballet, Pilates, yoga, functional, and strength training elements. This program is often performed using ballet bars and auxiliary equipment. It has been established that the Barre fitness program aims to strengthen body muscles, improve stability and flexibility, enhance posture, and coordination.

The ballet part of the Barre fitness program includes exercises of classical dance (ballet), movements of free plasticity, balance exercises, and equilibrium. The Pilates component of the Barre fitness program is oriented towards working with the deep muscles of the body (stabilizing muscles), exercises are performed in a static mode and have a small range of motion. The yoga component is manifested in the application of stretching techniques and breathing exercises, which increase internal energy, improve mood and sleep, reduce body pain syndromes, and lower mental tension.

Keywords: women 35-45 years old, physical education, Barre fitness program.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Сучасна фітнес-індустрія сьогодні характеризується як галузь з великою розгалуженістю та динамічністю, охоплюючи різноманітні аспекти рухової активності та здорового способу життя [4]. Вона визначається різноманітністю послуг та використанням різноманітних технологій з метою підтримки фізичної форми та загального благополуччя [2, 10].

У сучасному світі популярність занять фітнесом зумовлюється зростанням інтересу до здорового способу життя та підтримки рухової активності [1, 6]. Заняття фітнесом набувають особливого поширення серед жінок 35-45 років, оскільки слугує не лише засобом підтримки фізичної форми, а й важливою складовою стратегії збереження здоров'я та активного довголіття [3, 5].

Сьогодні, великої популярності набувають нові, нестандартні види фітнесу, оскільки вони використовують інноваційні технології, методики, підходи, що дозволяють отримувати найбільшу ефективність від занять. Саме таким, як стверджують науковці (Krasova I., Semyzороva A., Deineko A., Beihul I., Shyshkina O., 2023), є напрям,

який базується на поєднанні танцювальних балетних рухів, функціональних та силових вправ, пілатесу і йоги – фітнес програма Барре.

Практика сучасного фітнесу сьогодні випереджає теорію та різноманітні методичні розробки, присвячені вивченню запровадження фітнес програми Барре з жінками різного віку, мають описовий і фрагментарний характер, та не містять повноцінних наукових розробок, що стосуються застосування фітнес програми Барре в рамках фізкультурно-оздоровчих занять, що вказує на актуальність нашого дослідження.

Зв'язок проблеми з важливими науковими чи практичними завданнями.

Дослідження виконано відповідно до теми науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського на 2021–2024 рр. “Теоретико-методичні основи формування освітніх компетентностей, рухової активності, фізичної підготовленості різних груп населення в умовах нових соціальних викликів”, затвердженого на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури, протокол № 11 від 27.01.2021 р. (затверджено на засіданні вченої ради ЛДУФК ім. Івана Боберського, протокол № 4 від 09.02.2021 р.).

Мета дослідження – здійснити аналіз та охарактеризувати особливості проведення занять за фітнес програмою Барре.

Методологія дослідження. В дослідженні були використані теоретичні методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, джерел та інформації світової мережі Інтернет, документальний метод, метод системного аналізу, метод порівняння та зіставлення для детального вивчення та аналізу особливостей проведення занять за фітнес програмою Барре, а також визначено позитивний вплив під час її використання.

Результати і дискусія. Фітнес програма Барре визначається своєю ефективністю внаслідок поєднання різних видів навантаження, спрямованих на підтримку здоров'я, розвиток фізичних якостей, корекцію постави та покращення загального самопочуття [9].

Аналіз історичних аспектів розвитку фітнес програми Барре вказує, що її основою є використання балетних вправ, які перетворені та адаптовані для покращення фізичної форми та здоров'я. Ідея використання балетних вправ для фізкультурно-оздоровчих занять з жінками різного віку належить німецькій балерині Лотті Берк. В кінці 1950-х років вона розробила майбутню фітнес програму Барре, відому тоді як “Метод Лотти Берк” (Lotte Berk Method), з метою відновлення фізичного стану жінок після травм, в основі якого було поєднання реабілітаційної терапії та елементів бального танцю. У 1959 році Лотта Берк відкрила свою першу студію в Лондоні, де проводила тренування з жінками різного віку. У 1979 році вона опублікувала посібник “Метод вправ Лотти Берк”, що містив свою програму з ілюстраціями. Хоча вона не була спеціально призначена для фітнес-інструкторів, фрагменти її роботи і сьогодні доступні через різні культурні канали, включаючи відео вправ, датовані 1982 роком [11].

Спочатку заняття за методом Лотти Берк включали лише вправи для ніг, постави та м'язів черевного пресу, які містили елементи балету та виконувались біля балетного станка. Зі зростанням популярності цього методу тренувальні заняття почали включати ще й елементами пілатесу, йоги, функціонального та силового тренінгу, танцювальну аеробіку, також з'явився блок вправ для верхньої частини тіла (плечей, біцепсів, верхньої частини спини тощо) [8].

Лотта Берк спрямовувала свою програму вправ виключно на жінок і підкреслювала, що покращення фізичної форми це головне завдання всього тренувального процесу. Заняття за методом Лоти Берк акцентувалися на ізометричних рухах, які при систематичному виконанні, дозволяли досягати більш швидкої корекції тілобудови. Вона зауважувала, що при наявності слабких м'язів досягнення результату може зайняти більше часу, однак обов'язково призведе до покращення зовнішнього вигляду, що підвищить відчуття власної фізичної привабливості. Веб-сайт методу вправ Лоти Берк

стверджує: “... ці вправи призначені для жінок, які піклуються про своє здоров'я та фігуру, і хочуть бачити швидких результатів”. Лота Берк вважала, що акцент заняття повинен бути на веселоощах та сміху, оскільки виконання фізичних вправ може бути дуже нудним завданням. Сьогодні цей метод відомий як фітнес програма Барре, що набуває великої популярності по всьому світу [7].

Фітнес програма Барре (з французької barre – “балетний станок”) – це система фізичного навантаження, заснована на поєднанні балетних рухів, функціональних та силових вправ, пілатесу, йоги, танцювальної аеробіки [9].

Термін “barre” походить з французької мови і означає “планку” або “штангу”. У балеті він використовується для позначення балетного станка. Французькою “barre” вимовляється як [bav] з гаснучим [r] в кінці слова, літера “e” не вимовляється. У британському англійському вимова цього слова – [ba:ɑ], без звуку [r]. У американському варіанті – [ba:r], оскільки американці вимовляють [r] навіть в кінці слова. Найчастіше в українській мові цей термін вимовляється як “барре” з наголосом на перший склад.

Балетний станок використовується під час тренувань як опора під час роботи з м'язами усього тіла. Зазвичай станок є обов'язковим інвентарем. В тренуваннях також використовується додатковий спортивний інвентар: невеликі гантелі, м'ячі для пілатесу, еспандери, еластичні стрічки різних форм, ремені для йоги, опорні блоки, різноманітне обтяження. Фахівцями з фітнесу вдалося поєднати основи фітнесу, як компоненту здоров'я та балетного танцю, як компоненту краси, енергії, легкості та задоволення [12].

Фітнес програма Барре відзначається своєю безпечністю для жінок з різним рівнем фізичної підготовленості, оскільки ретельно адаптована до індивідуальних потреб, забезпечуючи її придатність для споживачів будь-якого рівня розвитку фізичних можливостей, що дозволяє досягати унікальних результатів у корекції їх фізичного стану.

На теперішній час відомо, що заняття за фітнес програмою Барре забезпечують комплексний вплив на організм жінок: підвищують рівень розвитку фізичних якостей, зокрема силу м'язів тулуба, рук та ніг, координацію, м'язову витривалість, а разом з тим удосконалюють відчуття балансу тіла та орієнтації в просторі; розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожилів; підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи; забезпечують корекцію постави; розвивають естетичний смак, культуру рухів та покращують психоемоційне самопочуття [9].

Балетна частина фітнес програми Барре включає в себе вправи класичного танцю (балету), рухів вільної пластики, вправи на баланс, рівновагу. Частина пілатесу у фітнес програмі Барре зорієнтована на роботу з глибинними м'язами тіла (м'язами-стабілізаторами), вправи виконуються в статичному режимі та мають невеликий діапазон рухів. Складова йоги проявляється у застосуванні засобів стретчингу та дихальних вправ, що дозволяє збільшити внутрішню енергію, покращити настрій та сон, зменшити больові синдроми в тілі, знизити психічну напругу. Рухи часто виконуються ізометрично, внаслідок чого розвивається вміння усвідомлено зупиняти розумовий процес і переходити в глибоке розслаблення, що по суті є активною формою медитації [8].

Заняття фітнес програми Барре сьогодні далекі від традиційних занять балету, однак якісне навчання цієї програми має включати принципи балету, його термінологію, положення та рухи.

Тренування фітнес програми Барре складаються із основних блоків, які спрямовані на зміцнення сили м'язів, розвиток координації, гнучкості, рівноваги, плавності та граційності рухів: 1) вправи для верхньої частини тіла (Upper body); 2) вправи для нижньої частини тіла (Lower body); 3) вправи для тулуба; 4) вправи для розтягування

м'язів (Mat exercises). Варто зазначити, що вправи кожного блоку складені таким чином, щоб у роботу включались також інші частини тіла (весь організм), а також є можливість адаптувати вправи до потреб та можливостей тих, хто займається [11].

Заняття фітнес програми Барре містить загальновизнану структуру: розминка (5-10 хв), основна частина (35-40 хв), яка включає вправи для верхньої частини тіла (Upper body) (7-10 хв), нижньої частини тіла (Lower body) (15-20 хв), вправ на килимку (Mat exercises) (7-10 хв) та заминка (5-10 хв). Вправи виконуються методом комбінованої вправи, шляхом застосування статичних та динамічних зусиль, переважно у зоні помірної (50-60% max ЧСС) та середньої (60-70% max ЧСС) інтенсивності. У вправах можуть використовуватись мале обтяження (0,5-1,5 кг), яке застосовується з великою кількістю повторень. Протягом заняття відбувається чергування повільних та швидких вправ, виконуючи різноманітні комбінації (зв'язки) часто без інтервалів відпочинку. В одній комбінації рух може виконуватися в різному темпі. Доцільним є чергування виконання комбінацій в повільному та у швидкому темпі, що дозволяє здійснювати позитивний вплив на серцево-судинну та дихальну системи [7].

Під час проведення занять використовується музичний супровід (повільного (40-60 музичних акцентів/хвилину), помірного (60-90 музичних акцентів/хвилину) та швидкого темпу (130-160 музичних акцентів/хвилину)), викладач показує вправи суворо дотримуючись загальних та специфічних принципів фізичного виховання. Заняття передбачає застосування великої кількості повторень вправ, різні варіанти комбінацій, зв'язок, зі статичними утриманнями положень, з динамічними рухами, а також виконання вправ в різноманітних амплітудах (від малих до великих) [8].

У фітнес програмі Барре існує безліч рухів, вправ та поз класичного танцю (балету), серед яких – пліє (plie), тандю (tendu), жете (jete), атітюд (attitude), арабеск (arabesque), батман (battement), еліве (eleve), ретіре (retire), пор-де-бра (port de bras). Основні засоби, що використовують на заняттях є : нахили, повороти, скручування, випади в різних напрямках, присідання, віджимання, вправи на розвиток рівноваги, вправи для збалансованого розвитку м'язів ніг, рук, пресу та спини. Плавність, граційність і точність виконання рухів дозволяють уникати розтягнень та розривів м'язових тканин, ударного навантаження на хребет та суглоби, а також м'язового перевантаження [11].

Таким чином, фітнес програма Барре представляє собою комплексне тренування спрямоване на покращення фізичної форми та розвитку граційності рухів. В її основу покладено поєднання балетних рухів, функціональних та силових вправ, пілатесу та йоги, які позитивно впливають показники здоров'я, функціонального стану та рівня фізичної підготовленості.

Висновки. Встановлено, що ідея застосування балетних вправ у зміст фізкультурно-оздоровчих занять з жінками різного віку належить німецькій балерині Лотті Берк. Згодом її програма поширилася в різні країни зазнаючи подальшої модернізації та отримала назву Барре. Основна відмінність фітнес програми Барре полягає в тому, що вона поєднує елементи балету, пілатесу, йоги, функціонального та силового тренування. Ця програма часто виконується з використанням балетних станків, а також інших допоміжних засобів, таких як гантелі або еластичні стрічки. Встановлено, що фітнес програма Барре спрямована на зміцнення м'язів, поліпшення стійкості та гнучкості, покращення постави та координації. Також, у тренування включаються вправи, які активують глибокі м'язи (мязи-стабілізатори), що робить її ефективною для покращення тонусу тіла і формування граційної статури.

Перспективи подальших розвідок в цьому напрямку можуть здійснюватися шляхом дослідження впливу занять за фітнес програмою Барре на показники фізичного стану, фізичної підготовленості, здоров'я та рухової активності жінок 35-45 років.

1. Воловик НІ. Основи оздоровчого фітнесу. Київ. 2010; 240 с.
2. Маркула П. Гібридні форми балету та групової фітнес-техніки. *Соматехніка*. 2021; 11(2): 191–210. <https://doi.org/10.3366/soma.2021.0351>.
3. Наконечна А. Удосконалення фізичного стану жінок другого зрілого віку з використанням індивідуальних програм занять пілатесом різного цільового спрямування. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017; 13: 109–114.
4. Пуятіна ГМ. Організаційний механізм реалізації державної політики щодо оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення в Україні. *Молода спортивна наука України*. Львів. 2017; 4: 116–9.
5. Пуятіна ГМ, Савіна СО. Актуальні питання оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок другого періоду зрілого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я*. Харків. 2017; 3: 287–9.
6. Томіліна, ЮІ. Програмування занять пілатесом з жінками першого зрілого віку: автореферат дисертації. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України. 2017, 24 с.
7. Ballet-Inspired Barre Classes. [Інтернет]. [Цитовано 9 травня 2024]. URL: <https://www.webmd.com/fitness-exercise/a-z/barre-workouts>.
8. International Ballet Barre Fitness Association (IBBFA). [Інтернет]. [Цитовано 9 травня 2024]. URL: <https://ibbfa.org/what-is-barre>.
9. Krasova I, Semyzorova A, Deineko A, Beihul I, Shyshkina O. Barre-fitness as a modern means of improving the health of women in the first period of adulthood. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*. 2023; 8(1): 29–38. [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(1\).04](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(1).04).
10. Rymar O, Solovey A, Sorokolit N, Shevtsiv U, Matviiv V. Tools for children fitness in the physical education of primary school pupils. *Society. Integration. Education. Rēzekne*. 2020; 3: 540–551. <https://doi.org/10.17770/sie2020vol3.4852>
11. The Lotte Berk technique is not just a work out, it is a work of art. [Інтернет]. [Цитовано 9 травня 2024]. URL: <http://www.lotte-berk.com/index.php>.
12. Zeller J. Reflective practice in the ballet class: Bringing progressive pedagogy to the classical tradition. *Journal of Dance Education*. 2017; 17(3): 99–105. <https://doi.org/10.1080/15290824.2017.1326052>.

References

1. Volovyk N.I. Osnovy ozdorovchogo fitnesu. Kyiv. 2010, 240 s.
2. Markula P. Hibridni formi baletu ta hrupovoi fitnes-tekhniky. *Somatekhnika*. 2021; 11(2): 191–210. Doi: 10.3366/soma.2021.0351.
3. Nakonechna A. Udoskonalennia fizychnoho stanu zhinok druhoho zriloho viku z vykorystanniam indyvidualnykh program zaniat pilatesom riznogo tsilovoho spriamuvannia. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia*. 2017; 13: 109–114.
4. Putiatina HM. Orhanizatsiinyi mekhanizm realizatsii derzhavnoi polityky shchodo ozdorovcho-rekreatsiynoi rukhovoi aktyvnosti naseleennia v Ukrayini. *Moloda sportyvna nauka Ukrayiny*. Lviv. 2017;4:116–9.
5. Putiatina HM, Savina SO. Aktualni pytannia ozdorovcho-rekreatsiynoi rukhovoi aktyvnosti zhinok druhoho periodu zriloho viku. *Fizichna kultura, sport ta zdorov'ia*. Kharkiv. 2017; 3:287–9.
6. Tomilina, YuI. Prohamuvannia zaniat pilatesom z zhinkamy pershoho zriloho viku. [avtoref. dysertatsii]. Kyiv: Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrayiny. 2017, 24 s.
7. Ballet-Inspired Barre Classes. [Internet]. [Cytovano 9 travnia 2024]. Dostupno na: <https://www.webmd.com/fitness-exercise/a-z/barre-workouts> .
8. International Ballet Barre Fitness Association (IBBFA). [Internet]. [Citovano 9 travnia 2024]. Dostupno na: <https://ibbfa.org/what-is-barre> .
9. Krasova I, Semyzorova A, Deineko A, Beihul I, Shyshkina O. Barre-fitness as a modern means of improving the health of women in the first period of adulthood. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*. 2023; 8(1): 29–38. doi: 10.15391/prrht.2023-8(1).04.
10. Rymar O, Solovey A, Sorokolit N, Shevtsiv U, Matviiv V. Tools for children fitness in the physical education of primary school pupils. *Society. Integration. Education. Rēzekne*. 2020;3: 540–551.
11. The Lotte Berk technique is not just a work out, it is a work of art. [Internet]. [Citovano 9 travnia 2024]. Dostupno na : <http://www.lotte-berk.com/index.php>.
12. Zeller J. Reflective practice in the ballet class: Bringing progressive pedagogy to the classical tradition. *Journal of Dance Education*. 2017; 17(3): 99–105. doi: 10.1080/15290824.2017.1326052.

Цитування на цю статтю:

Римар ОВ, Залецька АМ. Фітнес програма барре як засіб фізичного виховання жінок 35–45 років. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2024 Лютий 02; 42: 65-70

Відомості про авторів:
Римар Ольга Василівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Львів, Україна)
e-mail: okoriy@ukr.net https://orcid.org/0000-0001-6947-0420
Залецька Анастасія Миколаївна – викладач кафедри теорії та методики фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Львів, Україна)
e-mail: anast.zaletska@gmail.com https://orcid.org/0009-0008-2809-3313