

УДК 796.015:796.035

DOI 10.32782/2412-9208-2024-1-23-32

## DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG WOMEN THROUGH FITNESS

### РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДИХ ЖІНОК ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

**Halyna BUTENKO,**

PhD in physical education  
and sports, Associated Professor  
Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv  
national pedagogical university  
24, Kyivska Str., Hlukhiv,  
Sumska oblast, 41400, Ukraine

**Галина БУТЕНКО,**

кандидат наук з фізичного  
виховання і спорту, доцент  
Глухівський національний  
педагогічний університет  
імені Олександра Довженка  
вул. Київська, 24, м. Глухів,  
Сумська обл., 41400, Україна

[halsanna22@gmail.com](mailto:halsanna22@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-5479-3224>

#### **ABSTRACT**

*The article discusses problematic issues related to the preservation and improvement of the health of the country's population. Complex fitness classes can be one of the main ways to solve this problem with women of the first mature age.*

*Evaluation of the results of the implementation of the experimental program based on the comprehensive use of fitness equipment for women of the first mature age was carried out in the process of a pedagogical experiment in accordance with the changes in indicators of physical fitness in comparison with the corresponding changes of representatives of the control group. At the beginning of the pedagogical experiment, a high level and a level above the average were not observed in the women of the experimental group, the average level was determined in 30% of the participants of the experiment, a level below the average in 40% of women, and a low level in 30%. After the implementation of the experimental comprehensive fitness program, the level of physical fitness of women in the experimental group significantly improved: 10% of women reached a high level, 40% had an above-average level, 30% had an average level, and 20% had a below-average level. A low level of physical fitness was not recorded in any woman of the experimental group.*

*The technique used by the women of the control group also contributed to the improvement of physical fitness indicators, but their results were less significant compared to the women of the experimental group. A high level of physical fitness was not found in any of the participants of the control group at the end of the pedagogical experiment. 30% of women achieved a level higher than the average. The average level was observed in 30% of the subjects. 40% of the participants had a level below the average. A low level of physical fitness was not detected.*

*The generalization of the obtained results of the pedagogical experiment states the effectiveness of the implementation of the proposed comprehensive fitness program for women of the first mature age, the result of which was a significant improvement in their physical fitness.*

**Key words:** physical fitness, young women, fitness.

**Вступ.** Нагальною та гострою на сьогодні проблемою залишається низький рівень рухової активності молодих жінок та подолання негативних її наслідків. У період закінчення університету та початку трудової діяльності спосіб життя жінки доволі перенапружений, що зумовлено появою нових соціальних статусів та нових соціальних ролей, таких як створення сім'ї, початок кар'єри, народження дітей, що призводить до розширення соціальних обов'язків. Наслідком цього є зменшення обсягів рухової активності, що у свою чергу призводить до погіршення фізичного стану молодих жінок та збільшення маси тіла виходячи за норму у середньому на 2-5 кг через кожні п'ять років [1; 2; 4].

На думку науковців [2; 6], оптимальна рухова активність це універсальний засіб поліпшення здоров'я, зменшення ризику порушень у роботі серцево-судинної системи, надмірної маси тіла, профілактики ожиріння, остеопорозу, діабету, окремих онкологічних захворювань й депресій. Фахівці вважають, що у молодому віці фізкультурно-оздоровчі заняття забезпечують високий рівень фізичної працездатності впродовж основного робочого періоду і є запорукою здоров'я у майбутньому. При цьому зниження рухової активності приводить до інволюції серцево-судинної, ендокринної, нервової систем, зниження активності процесу обміну речовин, що проявляється у порушеннях ритму сну, емоційній лабільності, підвищенні втомлюваності, погіршенні пам'яті [3; 5; 7].

Перелічені явища надалі істотно ускладнюють можливості людини бути соціально і фізично активним. Отже, пошук засобів фізичної активності, що, із одного боку, викликають значне зацікавлення молодих жінок, а із іншого – допомагають поліпшити фізичний стан, поліпшити працездатність, зміцнити здоров'я, залишається надзвичайно актуальним.

Було науково доведено зміцнення фізичного здоров'я [1], функціонального стану [5; 6], підвищення рівня фізичної підготовленості [7] молодих жінок під впливом занять різноманітними видами фітнесу. Встановлено позитивний вплив занять фітнесом на антропометричні показники [2]. Доведено, що хатха-йога та пілатес, поліпшують як фізичний, так й психоемоційний стан жінок, а також сприяють гармонійності у функціонуванні свідомості й тіла [4], знімають стрес і позбавляють від багатьох захворювань [6].

Фітнес має потужний профілактичний та відновлювальний потенціал [1; 3]. Засоби фітнесу органічно доповнюють та розширюють можливості занять аеробного характеру. Водночас, комплексні заняття, що поєднують засоби фітнесу, недостатньо розглядаються фахівцями як засіб підвищення рухової активності а також корекції фізичного стану молодих жінок. Саме інтеграція засобів фітнесу може сприяти поліпшенню їх функціонального й психофізичного стану, підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості.

**Мета дослідження** – обґрунтувати підвищення рівня фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку засобами фітнесу.

**Методи дослідження:** аналіз, узагальнення, порівняння та систематизація даних наукової й методичної літератури; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

**Результати та дискусії.** Перед початком педагогічного експерименту відбулося визначення рівня фізичної підготовленості досліджуваних жінок експериментальної (ЕГ), що займалася за експериментальною програмою на основі комплексного використання засобів фітнесу та контрольної (КГ) груп за руховими тестами. Показники рухових тестів представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники рухових тестів жінок  
на початку педагогічного експерименту ( $\bar{x} \pm m$ )**

Руховий тест	ЕГ (n=10)	КГ (n=10)	t	p
Стрибок вгору з місця, см	27,57 ± 2,61	28,54 ± 1,95	1,91	>0,05
Швидкість схоплення падаючої лінійки, см	22,18 ± 2,08	21,14 ± 2,07	1,35	>0,05
Нахил вперед з в.п. стоячи на гімнастичній лаві, см	8,85 ± 2,06	9,72 ± 2,06	1,56	>0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на колінах за 30 с, разів	11,53 ± 2,17	12,12 ± 1,82	1,83	>0,05
Піднімання ніг до прямого кута з положення лежачи на спині за 30 с, разів	10,03 ± 1,67	10,23 ± 1,57	0,35	>0,05

Динамічна сила молодих жінок оцінювалася за результатами рухового тесту «стрибок вгору з місця». У 70% досліджуваних показали результат нижче за норму і не отримали балів, 20% отримали 4 бали, 10% жінок додали 6 балів.

Швидкісні здібності оцінювалася за результатами рухового тесту «швидкість схоплення падаючої лінійки». Жінки показали невисокі показники у даному тесті: 75% жінок схопили лінійку на позначці, що значно вище за їх вікову норму і не отримали жодного балу. 15% досліджуваних отримали по 2 бали і ще 15% жінок отримали 8 балів.

Рівень гнучкості визначався за результатами виконання тесту «нахил вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві». Тестування показало, що 60% жінок виконали вправу із результатом більше вікової норми і отримали від 8 до 1 бала у залежності від кількості см, що перевищували норму. 40% досліджуваних не додали собі жодного балу, тому що не вклалися у віковий норматив.

Швидкісно-силова витривалість м'язів рук визначалася за результатом виконання рухового тесту «згинання та розгинання рук в упорі

лежачи на колінах протягом 30 с». Впоралися із завданням тільки 30% жінок, які показали: результат, що відповідав нормі – 10% і додали по 4 бали; 5% додали по 8 балів, бо показали результат вищий за норму й аналогічно ще 10% додали собі по 12 балів і 5% додали по 16 балів. 70% досліджуваних не досягли норми і не отримали балів.

Швидкісна витривалість м'язів пресу молодих жінок оцінювалася за результатами виконання тесту «піднімання прямих ніг до кута 90° із положення лежачи на спині протягом 20 с». Результати показали, що 60% жінок не виконали тест до норми і не набрали жодного балу, 20% отримали по 3 бали, 10% досліджуваних отримали по 6 балів, 10% отримали по 9 балів.

Загальна витривалість визначалася за самостійними виконаннями вправ щодо розвитку витривалості за тестом «біг 15 хв. із ЧСС не менше 170 уд/хв. мінус вік» п'ять разів на тиждень. Із цим завданням не впоралася жодна жінка. 25 балів додали собі 15% досліджених бо виконували цю вправу 4 рази на тиждень. 20% жінок займалися три рази на тиждень і додали по 20 балів. 15% жінок займалися по 2 рази на тиждень і отримали по 10 балів. 30% досліджених виконували це завдання 1 раз на тиждень і додали 5 балів, 20% учасниць дослідження не виконували вправу і не додали жодного балу.

Аналіз отриманих даних засвідчив недостатній рівень фізичної підготовленості молодих жінок обох досліджуваних груп перед початком педагогічного експерименту, а саме: високий рівень не показала жодна із досліджуваних, рівень вище від середнього було зафіксовано лише у одній жінки, що склало 5% досліджуваних, середній рівень показали 25% жінок, рівень нижче від середнього зафіксований у 45% жінок і 25% досліджуваних мали низький рівень фізичної підготовленості.

Якщо розподілити жінок на експериментальну та контрольну групи, то за рівнями фізичної підготовленості жінки розподілилися таким чином:

- високий рівень: ЕГ – 0%, КГ – 0%;
- вище від середнього рівень: ЕГ – 0%, КГ – 10%;
- середній рівень: ЕГ – 30%, КГ – 20%;
- нижче від середнього рівень: ЕГ – 40%, КГ – 50%;
- низький рівень: ЕГ – 30%, КГ – 20%.

Аналіз отриманих даних засвідчив недостатній рівень фізичної підготовленості молодих жінок обох досліджуваних груп перед початком педагогічного експерименту.

Наприкінці педагогічного експерименту на основі впровадження експериментальної комплексної програми з фітнесу рівень фізичної підготовленості у молодих жінок ЕГ змінився позитивно: 10% жінок ЕГ увійшли у високий рівень фізичної підготовленості; 40% – показали рівень вище від середнього; 30% жінок ЕГ покращили свій рівень до середнього; 20% жінок ЕГ мали рівень нижче від середнього; низький рівень фізичної підготовленості не було зафіксовано в жодній із учасниць ЕГ наприкінці дослідження (табл. 2).

Таблиця 2

**Розподіл жінок ЕГ та КГ за рівнями фізичної підготовленості у процесі педагогічного експерименту, %**

Рівень фізичної підготовленості	На початку експерименту		Наприкінці експерименту	
	ЕГ (n=10)	КГ (n=10)	ЕГ (n=10)	КГ (n=10)
Високий	0	0	10	0
Вище від середнього	0	10	40	30
Середній	30	20	30	30
Нижче від середнього	40	50	20	40
Низький	30	20	0	0

У жінок КГ також спостерігалися зміни рівня фізичної підготовленості: жодна із жінок КГ не показала високий рівень фізичної підготовленості наприкінці експерименту; 30% жінок досягли рівня вище від середнього; 30% жінок КГ показали середній рівень; 40% жінок КГ мали рівень нижче від середнього; низький рівень фізичної підготовленості не спостерігався у жодній із учасниць КГ.

Таким чином, із 35% жінок обох груп, що показали низький рівень фізичної підготовленості, після занять фітнесом, що тривали 6 місяців, не виявилось жодної. Водночас, високий рівень показали 5% і рівень вище від середнього – 35% жінок обох груп з початкового значення 0% та 5% відповідно.

Результати рухових тестів, що характеризують рівень фізичної підготовленості жінок ЕГ (табл. 3) і КГ (табл. 4).

Таблиця 3

**Показники рухових тестів жінок ЕГ у процесі педагогічного експерименту ( $\bar{x} \pm m$ )**

Руховий тест	ЕГ (n=10)			
	Початок	Кінець	t	p
Стрибок вгору з місця, см	27,55 ± 2,63	32,53 ± 2,06	7,35	<0,05
Швидкість схоплення падаючої лінійки, см	22,17 ± 2,1	14,78 ± 2,17	12,29	<0,05
Нахил вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві, см	8,88 ± 2,03	10,27 ± 2,05	2,38	<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на колінах за 30 с, разів	11,55 ± 2,14	20,51 ± 1,53	16,67	<0,05
Піднімання ніг до прямого кута із положення лежачи на спині за 30 с, разів	10,04 ± 1,68	12,91 ± 1,52	6,19	<0,05

Результати рухових тестів, що характеризують динамічну силу, зазнали позитивних достовірних ( $p < 0,05$ ) змін у жінок ЕГ. У 50% учасниць показники відповідали віковій нормі або були вищими за неї, що додало їм від 2 до 12 балів. 50% досліджуваних покращили свій результат, але не змогли досягти вікової норми і залишилися без додаткових балів. Позитивним змінам показників динамічної сили у жінок ЕГ сприяли вправи аеробіки, що містили стрибкові рухи, бігові рухи, вправи із додатковим обтяженням. У жінок КГ зміни у показниках динамічної сили виявилися не достовірними ( $p > 0,05$ ). У 30% жінок КГ результат поліпшився на 1-2 см, у 70% вони не змінилися.

Таблиця 4

**Показники рухових тестів жінок КГ  
у процесі педагогічного експерименту ( $x \pm m$ )**

Руховий тест	КГ (n=10)			
	Початок	Кінець	t	p
Стрибок вгору з місця, см	28,81 ± 1,95	29,94 ± 2,06	1,92	>0,05
Швидкість схоплення падаючої лінійки, см	21,18 ± 2,07	20,55 ± 1,98	1,05	>0,05
Нахил вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві, см	9,77 ± 2,06	10,07 ± 1,96	0,57	>0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на колінах за 30 с, разів	12,5 ± 1,82	13,12 ± 1,81	0,93	>0,05
Піднімання ніг до прямого кута із положення лежачи на спині за 30 с, разів	10,21 ± 1,58	10,52 ± 1,55	0,65	>0,05

Тестування швидкості реакції досліджуваних ЕГ показало, що величини показників її значно покращилися у порівнянні із вихідними ( $p < 0,05$ ). Результати у межах вікової норми і менші за них спостерігалися у 60% досліджуваних, що дало їм можливість додати від 2 до 14 балів. 40% жінок виконали вправу краще у порівнянні із вихідним показником, проте їх результати були більшими за вікову норму. Приріст показників швидкості, що визначалися вправою із падаючою лінійкою, підтверджує ефективність комплексної програми з фітнесу, зокрема занять із пілатесу та йоги, які були спрямовані на концентрацію уваги жінок ЕГ. Показники швидкості досліджуваних КГ не мали достовірних змін ( $p > 0,05$ ). У 30% жінок КГ вони не змінилися, у 10% результати погіршилися на 1-2 см, але залишилися у межах вікової норми. У 60% жінок КГ показники швидкості покращилися протягом дослідження від 1-2 см.

Показники гнучкості жінок у процесі занять за експериментальною комплексною програмою з фітнесу зазнали позитивних змін, але у дея-

ких досліджуваних ЕГ показник покращився не суттєво. 30% жінок ЕГ виконали тест із результатом менше за вікову норму, 70% досліджуваних ЕГ покращили свій результат, що додало їм від 1 до 9 балів. Із огляду на те, що до 21 року гнучкість зменшується якщо не має цілеспрямованого впливу на дану фізичку якість, то можна вважати експериментальну комплексну програму з фітнесу ефективною щодо покращення результатів нормативу гнучкості. Зміна показників гнучкості жінок КГ не була достовірною

Показники швидкісно-силової витривалості, що оцінювалися за результатами тесту «згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах, протягом 30 с», зазнали статистично достовірних змін ( $p < 0,001$ ). Переважна більшість жінок – 80% – виконали норматив та отримали від 8 до 28 балів. 20% жінок ЕГ виконали норматив із мінімальним результатом та отримали по 4 бали. Даний приріст результатів є гарним з огляду на те, що до участі у педагогічному експерименті жінки ЕГ не були в змозі виконати цей тест жодного разу. За допомогою рухів із фітбол-м'ячами, гантелями і бодібарами різної ваги, а також безпосереднє виконання даного тесту, сприяли позитивним зрушенням у показниках. Отже, заняття за експериментальною комплексною програмою з фітнесу позитивно вплинули на силові можливості жінок ЕГ. Показники швидкісно-силової витривалості у жінок КГ змінилися не достовірно. У 50% жінок показники даного тесту не змінилися, ще у 50%, учасниць КГ результат покращився на 2-3 рази.

У жінок ЕГ виявився значний приріст результатів рухового тесту «піднімання прямих ніг до кута  $90^\circ$  із положення лежачи на спині протягом 20 с», який характеризує швидкісну витривалість. Результати тестування показали, що 60% досліджуваних ЕГ додали від 3 до 12 балів, бо досягли й навіть перевищили норматив. У 40% жінок ЕГ також спостерігався приріст результатів, але вони не змогли досягти вікової норми. Значний приріст результатів у даному руховому тесті пояснюється використанням комбінованих занять, які містять велику кількість вправ спрямованих на зміцнення м'язів пресу, включають силовий блок. Проте деякі досліджувані не досягли норми за МТ або віком, що пов'язано із їх антропометричними даними. У досліджуваних КГ достовірних змін у показниках даного тесту не відмічались ( $p > 0,05$ ). У 60% жінок КГ показники швидкісної витривалості не змінилися, у 30% результат покращився на 1 раз, у 10% результат погіршився на 1 раз.

Загальна витривалість у жінок визначалася за результатами бігу на 1700 м. Після впровадження експериментальної комплексної програми з фітнесу було зафіксовано, що 30% жінок ЕГ виконали норматив із результатом, що відповідав нормі. 70% досліджуваних ЕГ виконали завдання на загальну витривалість, але їх результат не відповідає віко-

вій нормі. З огляду на те, що біг не є специфічною вправою для тих, хто займається фітнесом, виконання цієї вправи не додало значних балів жінкам ЕГ. У КГ норматив не виконала жодна із учасниць цієї групи і виконання даного тесту не показало значних результатів. Це пов'язано із тим, що програма з фітнесу КГ не передбачає достатньої кількості вправ, що сприяли б розвитку загальної витривалості.

Результати тестувань, що характеризують рівень фізичної підготовленості, дали змогу констатувати, що на початку педагогічного експерименту високий рівень та рівень вище від середнього не спостерігався у жінок ЕГ, середній рівень був визначений у 30% учасниць експерименту, рівень нижче від середнього – у 40% жінок та низький рівень – у 30%. Після впровадження експериментальної комплексної програми з фітнесу рівень фізичної підготовленості досліджуваних достовірно покращився: високого рівня досягли 10% жінок, рівня вище від середнього – 40%, середнього рівня – 30%, рівня нижче від середнього – 20% досліджуваних ЕГ. Низький рівень фізичної підготовленості не був зафіксований в жодній жінки ЕГ.

**Висновки.** У переважній кількості жінок рівень фізичної підготовленості до педагогічного експерименту був нижче від середнього (40%). Наприкінці педагогічного експерименту постерігалися статистично достовірні зміни ( $p < 0,05$ ) у показниках фізичної підготовленості досліджуваних ЕГ, а саме: 10% жінок мають високий рівень фізичної підготовленості, 40% показали рівень вище від середнього, 30% покращили рівень до середнього, 20% мають рівень нижче від середнього, низький рівень не зафіксовано.

У жінок КГ тенденції щодо покращення рівня фізичної підготовленості також спостерігаються, але вони були менш значущими, ніж у жінок ЕГ: високий рівень фізичної підготовленості наприкінці експерименту не зафіксовано, 30% жінок мають рівень вище від середнього, 30% показали середній рівень, 40% мають рівень нижче від середнього, низький рівень фізичної підготовленості не спостерігався.

Проведені дослідження свідчать, що експериментальна комплексна програма з фітнесу має позитивний вплив на рівень фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку.

### Література

1. Бейгул І., Шишкіна О. Вплив занять фітнес-аеробіки на фізичний стан студенток технічних ВУЗів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницького ДПУ ім. М. Коцюбинського*. Вінниця. 2014. 18(1). 21–26.
2. Беляк Ю., Яців Я. Динаміка морфологічних показників жінок під впливом занять оздоровчим фітнесом. *Молода спортивна наука України*. Львів: ЛДУФК. 2007. 4. 24–28.
3. Корносенко О.К. Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Полтава: ФОП Болотін. 2014. 321.



4. Максимова К., Мулик В. Моніторинг стану здоров'я й рівня фізичного розвитку жінок першого, другого зрілого віку, що відвідують оздоровчі фітнес-заняття. *Молода спортивна наука України*. Львів: ЛДУФК. 2014. 18(4). 63–68.

5. Мартинюк О. Функціональний стан жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського нац. ун-ту імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт*. Луцьк. 2016. 22. 31–36.

6. Осіпов В. Оптимізація фізичного стану жінок зрілого віку засобами інноваційних фітнес-технологій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: 36. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки*. Луцьк. 2012. 4(20). 305–309.

7. Шишкіна О., Муллагільдїна А. Зміни рівня фізичної підготовленості жінок, які займаються фітнес-аеробікою. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ. 2015. 3К(56). 393–395.

### References

1. Beihul, I., Shyshkina, O. (2014). Vplyv zaniat fitnes-aerobiky na fizychnyi stan studentok tekhnichnykh VUZiv [The influence of fitness aerobics classes on the physical condition of female students of technical universities]. *Physical culture, sport and health of the nation. Collection of scientific works of the Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University*. Vinnytsia. 18(1). 21–26 [in Ukrainian].

2. Beliak, Yu., Yatsiv, Ya. (2007). Dynamika morfolohichnykh pokaznykiv zhinok pid vplyvom zaniat ozdorovchym fitnesom [Dynamics of morphological indicators of women under the influence of health fitness classes]. *Young sports science of Ukraine*. Lviv: LDUFK. 4. 24–28 [in Ukrainian].

3. Kornosenko, O.K. (2014). Teoriia i praktyka zhinochoho ozdorovchoho fitnesu [Theory and practice of women's health fitness]: Tutorial. Poltava: FOP Bolotin. 321 [in Ukrainian].

4. Maksymova, K., Mulyk, V. (2014). Monitorynh stanu zdorovia y rivnia fizychnoho rozvytku zhinok pershoho, druhooho zriloho viku, shcho vidviduiut ozdorovchi fitnes-zaniattia [Monitoring the state of health and the level of physical development of women of the first and second mature age attending fitness classes]. *Young sports science of Ukraine*. Lviv: LDUFK. 18(4). 63–68 [in Ukrainian].

5. Martyniuk, O. (2016). Funktsionalnyi stan zhinok pershoho periodu zriloho viku v protsesi zaniat ozdorovchym fitnesom [The functional state of women in the first period of adulthood in the process of health fitness classes]. *Youth scientific bulletin of the East European National University named after Lesya Ukrainka. Series: Physical education and sports*. Lutsk. 22. 31–36 [in Ukrainian].

6. Osipov, V. (2012). Optymizatsiia fizychnoho stanu zhinok zriloho viku zasobamy innovatsiinykh fitnes-tekhnohohii [Optimizing the physical condition of mature women by means of innovative fitness technologies]. *Physical education, sports and health culture in modern society: Collection of scientific works of the Lesya Ukrainka Volyn National University*. Lutsk. 4(20). 305–309 [in Ukrainian].

7. Shyshkina, O. & Mullahildina, A. (2015). Zminy rivnia fizychnoi pidhotovlenosti zhinok, yaki zaimaiutsia fitnes-aerobikoiu [Changes in the level of physical fitness of women engaged in fitness aerobics]. *Scientific journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv. 3K(56). 393–395 [in Ukrainian].

## АНОТАЦІЯ

У статті розглядаються проблемні питання, що стосуються збереження і покращення здоров'я населення країни. Одним із основних шляхів розв'язування даної проблеми із жінками першого зрілого віку можуть бути комплексні заняття з фітнесу.

Оцінювання результатів впровадження експериментальної програми на основі комплексного використання засобів фітнесу для жінок першого зрілого віку проводилося у процесі педагогічного експерименту відповідно до змін показників фізичної підготовленості у порівнянні із відповідними змінами представниць контрольної групи. На початку педагогічного експерименту високий рівень та рівень вище від середнього не спостерігався у жінок експериментальної групи, середній рівень був визначений у 30% учасниць експерименту, рівень нижче від середнього – у 40% жінок та низький рівень – у 30%. Після впровадження експериментальної комплексної програми з фітнесу рівень фізичної підготовленості жінок експериментальної групи достовірно покращився: високого рівня досягли 10% жінок, рівня вище від середнього – 40%, середнього рівня – 30%, рівня нижче від середнього – 20% досліджуваних. Низький рівень фізичної підготовленості не був зафіксований в жодній жінки експериментальної групи.

Методика, за якою займалися жінки контрольної групи теж сприяли покращенню показників фізичної підготовленості, але їх результати були менш значущими у порівнянні із жінками експериментальної групи. Високого рівня фізичної підготовленості не було виявлено в жодній із учасниць контрольної групи наприкінці педагогічного експерименту. Рівня вищого від середнього досягли 30% жінок. Середній рівень спостерігався у 30% досліджуваних. Рівень нижче від середнього мали 40% учасниць. Низький рівень фізичної підготовленості не був виявлений.

Узагальнення отриманих результатів педагогічного експерименту констатує ефективність реалізації запропонованої комплексної програми з фітнесу для жінок першого зрілого віку, результатом якого було суттєве покращення їхньої фізичної підготовленості.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, молоді жінки, фітнес.