

## МЕТОДИКА І ТЕХНОЛОГІЯ ОСВІТИ

УДК 796.012.62.015.52-053.8-055.2

DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3\(357\)-130-138](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3(357)-130-138)

**Дубинська Оксана Яківна,**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка,  
м. Суми, Україна.

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

<https://orcid.org/0000-0001-7088-3484>

**Рибалко Петро Федорович,**

доктор педагогічних наук,  
професор кафедри теорії та методики фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка,  
м. Суми, Україна.

[petrorybalko13@gmail.com](mailto:petrorybalko13@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-6460-4255>

**Гончаренко Ольга Миколаївна,**

інструктор з фізичної культури  
Сумського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) № 39 «Теремок»,  
м. Суми, Україна.

[goncharenko\\_olx@ukr.net](mailto:goncharenko_olx@ukr.net)

<https://orcid.org/0000-0001-9972-6781>

**Бондаренко Олена Євгенівна,**

викладач першої категорії,  
голова циклової комісії фізичного виховання та здоров'я людини  
ВСП «Класичний фаховий коледж Сумського державного університету»,  
м. Конотоп, Сумська область, Україна.

[bogacheklena4@gmail.com](mailto:bogacheklena4@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0003-6833-7865>

**Ященко Кирило Віталійович,**

фітнес-інструктор з оздоровчого фітнесу,  
голова Глухівського військово-патріотичного клубу «Мужність»,  
м. Глухів, Сумська область, Україна.

[kirulo85@gmail.com](mailto:kirulo85@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0005-0003-4635>

## РОЗРОБЛЕННЯ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ІЗ ЖІНКАМИ 21–35 РОКІВ

На сьогодні нагальною та гострою проблемою залишається низький рівень рухової активності жінок та подолання негативних наслідків, пов'язаних з віковими змінами. У період першого зрілого віку спосіб життя жінки перенапружений у зв'язку з появою нових соціальних ролей та статусів, коли вони починають будувати кар'єру, створювати сім'ї та народжувати дітей, що також впливає на розширення їхніх трудових та сімейних обов'язків. У результаті починає знижуватись рухова активність, фізичний стан жінок поступово погіршується, а маса тіла збільшується у середньому на 2–5 кг кожні 5 років (Беляк, 2014; Говсієвич, Іванов, 2016; Сологубова, 2015).

На думку фахівців (І.Р. Боднар, М.В. Дутчак, Б.А. Виноградський, О.І. Міхєнко, Ю.О. Павлова, С.Р. Шеремета та ін.), оптимальна рухова активність є універсальним засобом покращення здоров'я, зменшення ризику виникнення серцево-судинних захворювань, профілактики надлишкової маси тіла та ожиріння, депресії, остеопорозу, діабету та окремих онкологічних захворювань (Дутчак & Бажєнков, 2015; Синиця, 2019).

Для теорії та методики фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури віковий період у жінок від 21 до 35 років є переломним і характеризується як найбільш важливий, що проявляється у зниженні фізичної активності, основними причинами якого є відсутність вільного часу (38,5%), а також бажання та інтересу до занять фізичними вправами (31,2%) (Ареф'єв, Левінська, 2016). При цьому експерти зазначають, що ефективні заняття фітнесом різної спрямованості дозволяють зберегти та підвищити показники функціональної та фізичної підготовленості жіночого організму на тривалий час та створюють надійні умови для формування у них стійких мотивів та потреб у фізичній активності протягом наступних років життя (Дубинська, Петренко, 2017). Таким чином, більшість експертів сходяться на думці, що насамперед покращення показників здоров'я, самопочуття та взагалі якості життя у жінок пов'язане зі спеціально організованою руховою діяльністю, чому найбільш повно відповідають заняття різної спрямованості в умовах фітнес-клубу (Савіна, Подрігалю, 2019; Синиця, 2019).

Дійсними перевагами силових занять є можливість вибору часу та їх виду, наявність необхідного інвентарю, керівництво та контроль тренера-спеціаліста, можливість індивідуалізації тренувального процесу, чому повною мірою відповідають групові заняття силової спрямованості (Дутчак, Бажєнков, 2015; Синиця, 2019; Сологубова, 2015). Проте за великої популярності цього напрямку відсутнє науково обґрунтоване визначення, не систематизовано вимоги до планування, організації та змісту занять силовим фітнесом з жінками 21–35 років. Проблемним є також несистематичність і непостійність відвідування занять жінками, легкість у відмові від занять, відсутність потреби у регулярних заняттях, що загалом відбиває актуальність цього дослідження.

Сутнісно-змістова характеристика оздоровчих видів гімнастики та її компонента фітнесу представлені у працях Ю.І. Томіліна, зміцнення фізичного здоров'я в умовах фізкультурно-оздоровчих занять показані у працях таких науковців, як: В.О. Котов, І.П. Масляк (2008); Ю.О. Павлова, Б.А. Виноградський, С.Р. Шеремета (2014); підвищення рівня фізичної підготовленості представлене у Д.О. Строган, Є.А. Стрикаленко, О.Г. Шалар (2017), функціонального стану – у дослідженнях Т.О. Синиці (2019), О.М. Шишкіна, І.О. Бейгул (2014), С.О. Савіна, О.О. Подрігалю О. (2019), жінок першого зрілого віку під впливом занять окремими видами фітнесу у роботах L.C. Dalleck (2002), G.V. Jan (2004); теоретичні основи аеробіки та сучасних програм фітнесу відображені у роботах О.Я. Дубинської та Н.В. Петренко (2017).

Методичну систему використання фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів розробляли багато науковців (Zhamardi, Griban, Shkola, Fomenko, Khrystenko, Dikhtiarenko, Yeromenko, Lytvynenko, Terentieva, Otravenko, Samokish, Husarevych, & Bloshchynskyi, 2020).

Незважаючи на численні дослідження науковців, ми спостерігаємо збільшення запиту суспільства щодо вдосконалення оздоровчого тренування на тлі тенденцій погіршення стану здоров'я жінок та недостатньої розробленості методик побудови групових занять фітнесом силової спрямованості, що враховують вікові особливості та вихідні показники морфофункціонального стану.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити зміст і структуру методики групових занять силовим фітнесом, що враховує особливості статури та фітнес-мотивацію жінок віком 21–35 років.

Для досягнення поставлених цілей ми використали таку методологію дослідження: аналіз спеціальної літератури, тестування за методом Дембо-Рубінштейн, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Фітнес має вагомe значення для різних сфер суспільного життя, він володіє адаптаційними та інтеграційними можливостями (Дубинська, Петренко, 2017). Як зазначає М.В. Дутчак, і ми згодні з цією думкою, фізкультурно-оздоровчу діяльність можна асоціювати з оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Це дало змогу і сприяло певною мірою її впровадженню в усіх аспектах функціонування фізичної культури. Отже, оздоровчо-рекреаційна рухова активність – спеціально організована відповідна кількість і оптимальна інтенсивність фізичної активності у формі та типі, яку вибирають і виконують люди у свій вільний час, щоб відновити працездатність, зменшити ризик хронічних захворювань і вести здоровий спосіб життя (Дутчак, Баженов, 2015).

Таким чином, найближчим до поняття «фітнес» вважатимемо поняття «здоровий спосіб життя», обов'язковим компонентом якого є цілеспрямована оздоровча рухова активність. Наведене вище визначення, що надане експертами Національної фітнес-спільноти у 2010 році, відповідає поняттю «фітнес-тренування» та вказує на більшість особливостей, які характерні для рухової активності, властивої фітнесу як способу життя.

Бурхливе зростання та внутрішній розвиток фітнес-індустрії спостерігаються останніх десять років. Організації, що надають комерційні фітнес-послуги (фітнес-клуби, фітнес-центри, фізкультурно-оздоровчі центри), пропонують великий вибір програм різної спрямованості (аеробні, силові, танцювальні, психорегулюючі та ін.). Такі програми постійно модернізують понятійний апарат, що є таким собі маркетинговим ходом для привертання уваги нових клієнтів і збільшення продажу абонементів (Черняєв, 2016).

Під новими назвами «ховаються» стандартні фітнес-програми з незначними доповненнями застосовуваних засобів та методів, а також інвентарю, що використовується. Такий базовий напрям, наприклад, як силова гімнастика, з часом набув статусу атлетичної, пізніше запровадили поняття силової аеробіки, аеробно-силового тренування. Впродовж останніх років застосовуються поняття «силовий та функціональний тренінг». Одне із перших місць серед усіх форм рухової активності посідають силові програми, які спеціально організовані в рамках групових чи персональних занять (Дубинська, Петренко, 2017).

Сучасне силове фітнес-тренування має два види проведення заняття – персональний (індивідуальний) тренінг (заняття в тренажерному залі) і груповий. Натепер у фітнес-центрах перераховані формати силових групових програм називають «Power Training» (силовий тренінг). Дослівно в перекладі з англійської «Training» означає виховання, навчання, тренування, а «Power» – сила, потужність. Крім того, під силовим тренінгом розуміються фізичні вправи з використанням додаткового інвентарю, яке викликає м'язовий опір, розвиваючи анаеробну витривалість, збільшуючи м'язову масу (Дубинська, Петренко, 2017).

Перераховані вище концепції більше підходять для визначення силових тренувань як виду персонального фітнес-тренування. Проте, згідно з опитуванням клієнтів фітнес-центрів міста Суми, 73% жінок займаються силовими тренуваннями, а 47% із них вибирають групові заняття.

Проведений аналіз самооцінки та фізкультурно-оздоровчої мотивації до групових занять фітнесом різної спрямованості дозволив виявити провідні мотиви, які спонукають жінок до занять фітнесом, їхню самооцінку, що в майбутньому сприяє формуванню правильних і довгострокових установок до систематичних занять, що дозволить знизити відтік тих, хто займається у фітнес-клубах. У дослідженні взяли участь 52 жінки м. Суми з різних фітнес-клубів (n=52). Встановлено, що 60,9% респонденток основними для себе назвали мотиви, пов'язані з фактором «зовнішній вигляд», 25,2% – вибрали фактор «здоров'я», 9,6% – фактор, позначений як «психологічний комфорт», 4,3% ставлять пріоритетним для себе фактор «соціальний статус».

У ході констатувального експерименту передбачалося, що переважання мотиву щодо поліпшення зовнішнього вигляду має глибоку внутрішню особистісну причину, пов'язану з низькою самооцінкою жінки (незадоволеність своєю зовнішністю), і є однією з причин відвідування занять. Для перевірки цієї гіпотези проведено дослідження за методом Дембо-Рубінштейн, в якому виділені такі шкали: інтелект (здатності), характер, здоров'я, щастя, впевненість у собі і зовнішній вигляд. При цьому на цьому етапі останні чотири показники були найбільш важливими.

Дані кореляційного аналізу факторів мотивації та самооцінки відображають вплив на жінок соціальних стереотипів, підтверджуючи при цьому гіпотезу про те, що незадоволення власною зовнішністю є одним з найважливіших мотивів до занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості і важливим критерієм, який слід враховувати у разі побудови та індивідуалізації тренувального процесу.

У результаті дослідження встановлено, що впевнені у собі жінки прагнуть отримати позитивні емоції протягом занять і використати їх як можливість зняти психоемоційну напругу, підтримуючи таким чином стійкість свого психологічного здоров'я. Також виявлено важливий взаємозв'язок між стажем занять і мотивацією до психологічного комфорту: протягом процесу багаторічних тренувань формується позитивне емоційне задоволення від занять.

Отримані дані свідчать, що жінки, котрі не впевнені у собі, прагнуть підвищити свій соціальний статус за рахунок поліпшення зовнішнього вигляду. Оскільки самооцінка зовнішності безпосередньо пов'язана із самооцінкою щастя і мотивацією зовнішності, ми виявили, що жінки, які незадоволені своєю зовнішністю, мають сильну мотивацію до систематичних тренувань з метою її покращення.

На основі проведеного аналізу наукової літератури нами була розроблена методика групових занять силовим фітнесом з жінками 21–35 років для підвищення показників їхньої силової підготовленості і формування довгострокової мотивації до систематичних занять (табл. 1).

Методика реалізовується у двох напрямках – оздоровчому і психологічному, які вирішують основні завдання фізкультурно-оздоровчого процесу.

*Оздоровчі завдання* (підвищити показники силової підготовленості і фізичної працездатності) вирішуються на всіх етапах планування за рахунок регулярних занять силовим фітнесом. Індивідуалізація навантаження всередині групи сприяє динаміці компонентів зі збереженням і стабілізацією результатів.

*Освітні завдання* дозволяють навчити жінок 21–35 років правильної техніки виконання вправ, що знижує ризик отримання травми внаслідок формування досвіду самоконтролю і забезпечують належний тренувальний і оздоровчий ефект.

*Мотиваційні завдання* дозволяють сформувати у жінок усвідомлене ставлення до раціональної рухової активності і сформувати мотиваційні установки на систематичні заняття, а також адекватну самооцінку і рівень домагань у реалізації своїх можливостей.

## Методика занять фітнесом силового спрямування для жінок 21–35 років

<b>Мета:</b> застосування диференційованого підходу до організації і змісту групових занять силовим фітнесом для підвищення показників силової підготовленості жінок 21–35 років		
<b>ЗАВДАННЯ</b>		
<b>Оздоровчі:</b> сприяти підвищенню показників силової підготовленості оптимізації їх компонентного складу тіла	<b>Освітні:</b> навчити правильного виконання вправ, поєднуючи демонстрацію і вербальний метод	<b>Мотиваційні:</b> сприяти підвищенню самооцінки і довгостроковій мотивації жінок до систематичних занять фітнесом
<b>ЗАСОБИ</b>		
<b>Основні:</b> фізичні вправи силової спрямованості з вагою власного тіла і додатковим обладнанням (гантелі, бодібари, манжети, медбол)	<b>Додаткові:</b> фізичні вправи силової спрямованості з використанням опору пружних предметів (еспандери, гумові жгути і т.п.); пліометричні вправи	
<b>МЕТОДИ І МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ</b>		
<b>Методи:</b> повторний, перемінний, інтервальний, колового тренування, неграничних зусиль (рівномірний); методи навчання рухів	<b>Методичні прийоми:</b> самостійна оцінка власних рухових дій і інших, хто займається; індивідуалізація обсягу і інтенсивності навантаження («кьюінг»).	
<b>ПЛАНУВАННЯ І КОНТРОЛЬ</b>		
Розробка річного плану-графіка занять на основі аналізу індивідуальних особливостей жінок і педагогічний контроль		

На думку фахівців, оптимальна кількість тренувальних занять оздоровчої спрямованості в тижневому циклі повинна бути не менше трьох для осіб будь-якого віку (Говсієвич, Іванов, 2016; Томіліна, 2016; Синиця, 2019).

За результатами анкетування, проведеного у фітнес-клубі «Sumyaerobic» м. Суми, встановлено, що найбільш популярними силовими програмами є такі як «Bodysculpt» (BS), «Abdominal – Buttocks – Thighs» (ABT), і «Cross Fit» (CF), що дозволяють підвищити силову підготовленість жінок і змінити компонентний склад їхнього тіла, тим самим сприяючи корекції статури. Перераховані вище групові програми силової спрямованості доступні, не вимагають дорогого обладнання, забезпечують рівномірний розподіл фізичного навантаження на основні групи м'язів та сприяють підвищенню емоційності занять і зацікавленості до них.

На першому – втягуючому – етапі найбільш оптимальною є силова програма «Bodysculpt», яка включає вправи на опрацювання всіх груп м'язів з використанням додаткового обладнання (степ-платформи, бодібари, гантелі). Навантаження середньої інтенсивності становить  $O_2 = 65\text{--}75\%$  МСК, при ЧСС =  $65\text{--}75\%$  max, тому така програма рекомендується для всіх рівнів підготовленості.

Другий етап складався з двох основних частин з використанням силової програми «ABT» і «Cross Fit» (колове тренування). Програма «ABT» спрямована на нарощування м'язів нижньої частини тіла (живота, ніг, сідниць), зменшення жирових відкладень та корекцію проблемних зон у жінок. Характеризується навантаженням низької ( $O_2 = 30\text{--}35\%$  МСК, при ЧСС =  $50\%$  max) і середньої інтенсивності, рекомендована для всіх рівнів фізичної підготовки.

«Cross Fit» – це високоінтенсивне силове заняття, побудоване за принципом колового тренування, спрямоване на зміцнення всіх груп м'язів і розвиток силової витривалості. Характеризується навантаженням середньої і високої інтенсивності ( $O_2 = 75\text{--}80\%$  МСК, при ЧСС =  $90\text{--}100\%$  max), рекомендоване для середнього і високого рівня підготовленості.

Особливістю перехідного етапу є використання фази активного відпочинку як обов'язкового компонента тренувальної діяльності. Наприклад, нами використовувалися заняття зі спортивними та рухливими іграми, танцями і програма «ABT» низької інтенсивності.

Відмінною рисою запропонованої методики було використання психологічних прийомів з метою підвищення самооцінки та фізкультурно-оздоровчої мотивації жінок до систематичних тренувань, а також досягнення поставлених цілей. Для виявлення рівня самооцінки та моти-

вації жінок один раз на два тижні проводили експрес-оцінку за методом Дембо-Рубінштейн. З урахуванням отриманих даних систематично проводилися індивідуальні бесіди з жінками та оздоровчі заходи у період активного відпочинку, основною метою яких було згуртування колективу, виявлення індивідуальних психологічних особливостей (лідерські якості, наявність комплексів). На кожному занятті застосовували метод «Кьюінга», який дозволяв своєчасно інформувати тих, що займаються, про подальші рухи за допомогою словесних та оптичних засобів, не перериваючи хід заняття. Він поєднує у собі всі можливості описаних вище методичних прийомів вербального (словесного) спілкування із засобами невербального (зорового) спілкування. Вербальний «кьюінг» охоплює, крім допоміжних пояснень, мотивацію, похвалу і критику.

Протягом педагогічного експерименту заняття силової спрямованості в тижневому мікроциклі проводилися три рази (вівторок, четвер, субота).

Структура силової програми «Bodysculpt», «АВТ» і «Cross Fit» включала три основні частини: підготовчу (розминка), основну і заключну (стретчинг). Тривалість кожного заняття становила 55 хвилин.

Результати досліджень свідчать, що не повинно бути єдиного узагальненого підходу до побудови фізкультурно-оздоровчого процесу силової спрямованості з жінками 21–35 років в умовах фітнес-клубу. Необхідний облік соматичної індивідуальності, особливо компонентного складу тіла, оцінки рухових характеристик і фізкультурно-оздоровчої мотивації жінок (їхня самооцінка і мотивація), позаяк ці зміни вимагають не узагальнених тренувальних впливів, а цілеспрямованого планування тренувального навантаження в групі, що підтверджено результатами педагогічного експерименту.

Нами встановлено важливі фактори самооцінки жінок 21–35 років («здоров'я», «зовнішність», «щастя» і «впевненість у собі»), що безпосередньо мають вплив на формування фізкультурно-оздоровчої мотивації до занять різної спрямованості, кожен з яких визначає кілька мотивів: фактор «здоров'я» – загальне покращення самопочуття, діяльності серцево-судинної системи, зменшення болю у спині і суглобах; фактор «зовнішній вигляд» – зниження маси тіла, корекція фігури, збільшення м'язової маси; фактор «соціальний статус» – розширення кола знайомих і придбання друзів, шанобливе ставлення оточуючих, досягнення більшої впевненості у собі; фактор «психологічний комфорт» – отримання задоволення від занять і зняття психоемоційного напруження.

Основною метою розробленої методики було застосування диференційованого підходу до організації та змісту групових занять фітнесом силової спрямованості з жінками 21–35 років для підвищення показників їхньої силової підготовленості. Під час проведення занять за розробленою методикою застосовували загальноприйняті методи фізичного виховання в поєднанні з нестандартними методичними прийомами. Основними принципами розробленої методики були наочність, доступність, індивідуалізація і підвищення емоційного настрою.

Перспектива подальших досліджень полягає у визначенні впливу розробленої методики на показники фізичного стану і формування позитивної довготривалої мотивації до занять фітнесом жінок 21–35 років.

### Список використаної літератури

1. Беляк Ю. І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом. *Спортивна медицина*. 2014. № 1. С. 80–86.
2. Говсієвич А. Г., Іванов І. В. Особливості фізичного та функціонального стану жінок першого зрілого віку у системі оздоровчого тренування. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 5 (75)16. С. 30–33.

3. Сологубова С. В. Вплив індивідуальних програм на фізичний стан жінок першого зрілого віку. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*. Житомир, 2015. С. 100–104.

4. Ареф'єв В. Г., Левінська К. І. Використання інноваційних фітнес-технологій у корекції показників фізичного стану осіб зрілого віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2016. № 1. С. 68.

5. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 566 с.

6. Савіна С., Подрігало О. Вплив комплексної фітнес-технології на психоемоційний стан жінок другого зрілого віку. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2019. № 6К. Р. 84–88. 84–88. DOI: <https://doi.org/10.15391/snsv.2019-6.037>.

7. Синиця Т. О. Корекція фізичного стану жінок першого зрілого віку засобами оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Харків. держ. акад. фіз. культури. Львів, 2019. 23 с. URL: <http://reposit.nupp.edu.ua/handle/PoltNTU/7319>.

8. Zhamardiy V., Griban G., Shkola O., Fomenko O., Khrystenko D., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Lytvynenko A., Terentieva N., Otravenko O., Samokish I., Husarevych O., Bloschynskyi I. Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. URL: <http://www.ijaep.com>. 2020. Vol. 9 (5). P. 27–34.

9. Дугчак М., Баженков Є. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». *Спортивна наука України*. 2015. № 5. С. 56–63. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/SNU\\_2015\\_5\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/SNU_2015_5_11).

10. Черняєв А. А. Виявлення фізкультурно-оздоровчої мотивації у жінок першого зрілого віку під час заняття у фітнес-клубах. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*. 2016. № 53-11. С. 186–192.

11. Томіліна Ю. Особливості фізичного стану жінок першого зрілого віку, які займаються за системою пілатес. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2016. Вип. 20. Т. 4. С. 153–157.

## References

1. Beliak, Yu. I. (2014). Fizychnyi stan zhinok zriloho viku ta yoho dynamika pid vplyvom zaniat ozdorovchym fitnessom [The physical condition of women of mature age and its dynamics under the influence of fitness classes]. *Sportyvna medytsyna – Sports medicine, 1*, 80-86 [in Ukrainian].

2. Novsiievych, A. H., & Ivanov, I. V. (2016). Osoblyvosti fizychnoho ta funktsionalnoho stanu zhinok pershoho zriloho viku u systemi ozdorovchoho trenuvannia [Peculiarities of the physical and functional state of women of the first mature age in the health training system]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanova, 5 (75)16*, 30-33. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova [in Ukrainian].

3. Solohubova, S. V. (2015). Vplyv individualnykh prohram na fizychnyi stan zhinok pershoho zriloho viku [The influence of individual programs on the physical condition of women of the first mature age]. *Fizychnye vykhovannia ta sport u konteksti derzhavnoi prohramy rozvytku fizychnoi kultury v Ukraini: dosvid, problemy, perspektyvy – Physical education and sports in the context of the state program for the development of physical culture in Ukraine: experience, problems, prospects*. (pp. 100-104). Zhytomyr [in Ukrainian].

4. Arefiev, V. H., & Levinska, K. I. (2016). Vykorystannia innovatsiinykh fitnes-tekhnologii u korektsii pokaznykiv fizychnoho stanu osib zriloho viku [The use of innovative fitness technologies

in the correction of indicators of the physical condition of persons of mature age]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanova*, 1, 68 [in Ukrainian].

5. Dubynska, O. Ya., & Petrenko, N. V. (2017). Suchasni fitnes-tekhnologii u fizychnomu vykhovanni uchnivskoi i studentskoi molodi: proektuvannia, rozrobka, spetsyfichni osoblyvosti [Modern fitness technologies in the physical education of pupils and students: design, development, specific features]. Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka [in Ukrainian].

6. Savina, S., & Podrihalo, O. (2019). Vplyv kompleksnoi fitnes-tekhnologii na psykhoemotsiinyi stan zhinok druhoho zriloho viku [The impact of complex fitness technology on the psycho-emotional state of women of the second mature age]. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 6K, 84-88. DOI: <https://doi.org/10.15391/snsv.2019-6.037> [in Ukrainian].

7. Synytsia, T. O. (2019). Korektsiia fizychnoho stanu zhinok pershoho zriloho viku zasobamy ozdorovchoi aerobiky ta mentalnoho fitnesu [Correction of the physical condition of women of the first mature age by means of health aerobics and mental fitness]. Lviv. Retrieved from <http://reposit.nupp.edu.ua/handle/PolNTU/7319> [in Ukrainian].

8. Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, O., Fomenko, O., Khrystenko, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Terentieva, N., Otravenko, O., Samokish, I., Husarevych, O., & Bloshchynskiy, I. (2020). Methodical system of using fitness technologies in physical education of students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9 (5), 27-34. Retrieved from <http://www.ijaep.com> [in English].

9. Dutchak, M., & Bazhenkov, Ye. (2015). Teoretychnyi analiz definitsii «Ozdorovcho-rekreatsiina rukhova aktyvnist» [Theoretical analysis of the definition «Health-recreational motor activity»]. *Sportyvna nauka Ukrainy – Sports science of Ukraine*, 5, 56-63. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/SNU\\_2015\\_5\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/SNU_2015_5_11) [in Ukrainian].

10. Cherniaiev, A. A. (2016). Vyiavlennia fizkulturno-ozdorovchoi motyvatsii u zhinok pershoho zriloho viku pid chas zaniattia u fitnes-klubakh [Identification of physical culture and health motivation in women of the first mature age during classes in fitness clubs]. *Problemy suchasnoi pedahohichnoi osvity – Problems of modern pedagogical education*, 53-11, 186-192 [in Ukrainian].

11. Tomilina, Yu. (2016). Osoblyvosti fizychnoho stanu zhinok pershoho zriloho viku, yaki zaimaiutsia za systemoiu pilates [Peculiarities of the physical condition of women of the first mature age who are engaged in the Pilates system]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy – Young sports science of Ukraine*, 20, 4, 153-157 [in Ukrainian].

### **Дубинська О. Я., Рибалко П. Ф., Гончаренко О. М., Бондаренко О. Є., Ященко К. В. Розроблення методики занять оздоровчим фітнесом силової спрямованості із жінками 21–35 років**

Розроблено зміст та структуру занять оздоровчим фітнесом силової спрямованості з жінками 21–35 років для підвищення показників фізичного стану і формування довгострокової мотивації до систематичних занять. Методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, аналіз самооцінки та мотивації жінок, педагогічний експеримент. Виконано аналіз наукової літератури з питань впливу групових занять оздоровчим фітнесом силової спрямованості на функціональний стан жінок першого зрілого віку. Визначено основні критерії фізкультурно-оздоровчої мотивації до занять фітнесом силової спрямованості: «зовнішній вигляд», «здоров'я», «психологічний комфорт» та «соціальний статус». Розроблена нами методика реалізовувалася у двох напрямках – оздоровчому і психологічному, які вирішують основні завдання фізкультурно-оздоровчого процесу. Під час проведення занять використовувалися загальноприйняті методи фізичного виховання в поєднанні з нестандартними методичними прийомами, такими як: індивідуалізація обсягу та інтенсивності навантаження в процесі тре-



нувальних занять з урахуванням соматичного типу в одній робочій групі, самостійна оцінка виконання власних рухових дій, психологічні прийоми з метою підвищення самооцінки і мотивації жінок до систематичних занять, а також досягнення поставлених цілей.

*Ключові слова:* оздоровчий фітнес, мотивація, силове тренування, жінки.

**Dubynska O., Rybalko P., Goncharenko O., Bondarenko O., Yashchenko K. Development of a method of engagement in healthy fitness of strength direction with women 21–35 years old**

The content and structure of strength-oriented health fitness classes with women aged 21–35 have been developed to improve physical condition indicators and form long-term motivation for systematic classes. Methods: analysis and summary of scientific and methodical literature, analysis of self-esteem and motivation of women, pedagogical experiment. An analysis of the scientific literature on the impact of strength-based fitness group classes on the functional state of women of the first mature age was performed. The main criteria of physical culture and health motivation for strength-oriented fitness classes were determined: “appearance”, “health”, “psychological comfort” and “social status”. The methodology developed by us was implemented in two directions: health and psychological, which solve the main tasks of the physical culture and health process. When conducting the classes, generally accepted methods of physical education were used in combination with non-standard methodical techniques, such as: individualization of the volume and intensity of the load in the process of training classes taking into account the somatic type in one working group, independent assessment of the performance of one’s own motor actions, psychological techniques aimed at increasing self-esteem and motivation of women for systematic classes, as well as achievement of set goals.

*Key words:* health fitness, motivation, strength training, women.

Creative Commons Attribution 4.0  
International (CC BY 4.0)



Стаття надійшла до редакції 08.05.2023 р.  
Прийнято до друку 25.05.2023 р.