



СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ЩОДО
ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ ДЛЯ ЖІНОК
ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Дзюба Людмила, Сидорчук Тетяна

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

DOI: 10.32540/2071-1476-2023-2-033

Annotation

Introduction and the purpose of the study. The article presents the results of the study of the experience of scientists regarding the use of various means of health-improving fitness in physical culture and health-improving classes with women in the first period of adulthood. **The purpose of the research** is to summarize the experience of using modern physical culture and health programs with women of the first period of adulthood to study the possibilities of their application in independent classes based on the analysis of scientific literature.

Material and methods. Research was conducted at the Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport. In the process of research, the method of analysis, systematization and generalization of scientific-methodical and special literature and Internet sources was used.

The **results** of the study indicate a wide variety of means of health effects for women in the first period of adulthood.

Researchers introduced aerobic training programs, recreational gymnastics, strength-oriented exercises, fitness programs with additional equipment, exercises in the water environment, and others into women's physical culture and health classes. It was determined that artificial intelligence technologies, which allow you to control your condition in the process of life, have recently become widely popular. People of mature age are increasingly choosing forms of health activities outside the gym – home gyms, outdoor fitness, online classes, etc.

The obtained data allow us **to conclude** that there is a need to develop programs of independent physical education classes for women in the first period of adulthood, taking into account the individual characteristics of their physical condition, the needs and interests of women, and the specifics of work.

Key words: women, physical culture and health classes, interests, fitness programs.

Анотація

Вступ і мета дослідження. У статті представлено результати вивчення досвіду науковців щодо застосування різних засобів оздоровчого фітнесу у фізкультурно-оздоровчих заняттях з жінками першого періоду зрілого віку. **Мета дослідження** – на основі аналізу наукової літератури узагальнити досвід використання сучасних фізкультурно-оздоровчих програм з жінками першого періоду зрілого віку для вивчення можливостей їх застосування у самостійних заняттях.

Матеріал і методи. Дослідження проводились у Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту. У процесі дослідження використано метод аналізу, систематизації й узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури та Інтернет-джерел.

Результати дослідження свідчать про широку різноманітність засобів оздоровчого впливу для жінок першого періоду зрілого віку. Дослідниками впроваджено у фізкультурно-оздоровчі заняття жінок програми аеробного спрямування, оздоровчі види гімнастики, вправи силової спрямованості, фітнес-програми з

додатковим обладнанням, вправи у водному середовищі та інші. Визначено, що останнім часом широкої популярності набувають технології штучного інтелекту, які дозволяють контролювати свій стан у процесі життєдіяльності. Особи зрілого віку все більше обирають форми оздоровчих занять поза спортивною залом – домашні тренажерні зали, Outdoor-фітнес, онлайн-заняття тощо.

Отримані дані дозволяють дійти **висновку**, що існує потреба у розробці програм самостійних фізкультурно-оздоровчих занять для жінок першого періоду зрілого віку, враховуючи індивідуальні особливості їх фізичного стану, потреби та інтереси жінок, специфіку трудової діяльності.

Ключові слова: жінки, фізкультурно-оздоровчі заняття, інтереси, фітнес-програми.

Вступ. Соціальна політика держави в наш час спрямована на пошук та впровадження сучасних оздоровчих технологій, які сприяють підвищенню роботоздатності різних груп населення. У сучасних умовах для підтримки психічного та фізичного благополуччя все більше людей різної статі та віку вдаються до занять різними видами оздоровчого фітнесу (Акулова, 2016).

Досліджуючи питання про використання фізкультурно-оздоровчих програм з особами зрілого віку, фахівці сходяться на думці, що першочерговими в цьому напрямі є заходи, спрямовані на мотивування осіб займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю, моніторинг фізичного стану та диференціація тих, хто займається, за рівнем фізичного стану в ході програмування фізкультурно-оздоровчих занять (Андрєєва, 2014).

Особливу увагу слід приділяти підвищенню стану здоров'я жінок першого періоду зрілого віку, адже на цей віковий період припадає максимальна реалізація життєвого потенціалу жінки, встановлення соціальних зв'язків, втілення репродуктивної функції. Вікові зміни даного періоду мають, у першу чергу, функціональний характер, що потребує оптимізації рухової активності та залучення до оздоровчих занять (Ульїнська, 2023)

Вивчення й систематизація науково-методичної та спеціальної літератури доводить високу зацікавленість фахівців у встановленні мотиваційних пріоритетів жінок при виборі тих чи інших

фізкультурно-оздоровчих програм, які б сприяли підвищенню роботоздатності, нормалізації психофізичного стану організму, корекції надлишкової маси тіла та які б враховували індивідуально-фізіологічні особливості жіночого організму.

У численних дослідженнях, присвячених проблемі організації та проведення фізкультурно-оздоровчих занять жінок першого періоду зрілого віку розкрито механізми впливу систематичних фізичних вправ на стан здоров'я жінок, визначено популярність окремих напрямів оздоровчого фітнесу (Боднар, Виноградський, Павлова, 2018; Пірогова, 2021; Ульїнська, 2023).

Загалом багатоаспектність досліджень у площині покращення здоров'я жінок першого періоду зрілого віку вказує на необхідність збільшення їх рухової активності (Синиця, 2019).

Багато вчених пропонують впроваджувати у фізкультурно-оздоровчу діяльність жінок різноманітні засоби оздоровчого фітнесу: аеробіку (Синиця, Шестерова, 2017), силовий тренінг (Мельник, Романенко, Кізлевич, 2018), пілатес (Томіліна, 2016), аквафітнес (Пірогова, Микитчик, Amr Saber Hamza, 2019), оздоровчі тренування з фітболом (Лядська, 2011) тощо.

Враховуючи сучасні соціально-економічні та політичні перетворення у нашій країні, слід зазначити також, що в багатьох сферах виробництва відбувся перехід населення на віддалену, дистанційну роботу, що також спричинило відсутність доступу до спеціально-організованих форм

фізкультурно-оздоровчих занять. Тому доцільності набувають самостійні форми організації занять з фізичної культури. У той же час, майже не виявлено досліджень щодо особливостей організації та змісту самостійних фізкультурно-оздоровчих занять жінок першого періоду зрілого віку.

Гіпотеза дослідження припускає, що аналіз наявного досвіду в сфері використання фізкультурно-оздоровчих програм з жінками першого періоду зрілого віку дозволить визначити напрями оптимізації психофізичного стану жінок в самостійних заняттях фізичними вправами.

Мета дослідження – на основі аналізу наукової літератури узагальнити досвід використання сучасних фізкультурно-оздоровчих програм з жінками першого періоду зрілого віку для вивчення можливостей їх застосування у самостійних заняттях.

Матеріал і методи. Дослідження проводились у Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту. У процесі дослідження використано метод аналізу, систематизації й узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури та Інтернет-джерел.

Результати та дискусія. При виборі фізкультурно-оздоровчих програм варто враховувати не лише мотивацію жінок займатися будь-яким сучасним видом фітнесу, а й звертати увагу на те, щоб програма була побудована з урахуванням фізіологічних особливостей організму жінки, рівня фізичної підготовленості та психоемоційного стану.

Численні дослідження свідчать про можливість використання широкого спектру фізкультурно-оздоровчих програм для жінок першого періоду зрілого віку – аеробні програми, оздоровчі види гімнастики, вправи силової спрямованості, з додатковим обладнанням, у водному середовищі тощо.

Згідно з дослідженнями Ульїнської (2023), великою популярністю серед жінок першого періоду зрілого віку користується фітнес-програма «Kangoos Jumps» – інтенсивна програма тренувань, яка спрямована на підвищення фізичної підготовленості, розвиток сили та витривалості м'язів, яка включає в себе такі види тренувань для жінок, як «Kangoos Power», «Kangoos Boot Camp» та «Kangoos Dance». Кожна з тренувальних програм має різне спрямування: напрям «Kangoos Power» спрямований на підвищення рівня фізичного стану, використовуються вправи різної інтенсивності. У напрямі «Kangoos Boot Camp» увага зосереджена на розвитку фізичних якостей за допомогою загальнорозвиваючих та спеціальних вправ у взутті «Kangoos Jumps». «Kangoos Dance» – танцювальна програма, яка складається із серії простих вправ, які перетворюються у хореографічну комбінацію, що формує невинне багаторівневе тренування. «Kangoos Jumps» відрізняється від занять традиційної аеробікою тим, що черевики Kangoos Jumps мають ефект зниження вібрацій. Незважаючи на те, що заняття в Kangoos Jumps в цілому відносять до кардіо-навантаження, в них є і силова складова, адже маса кожного черевика складає близько 2 кг. За результатами досліджень Ульїнської (2019, 2023), дана програма має значний вплив на корекцію фігури та нормалізацію маси тіла, підвищення показників фізичного здоров'я, фізичної підготовленості та функціонального стану організму жінок.

Ученими Ljubojević, Jakovljević, Popržen (2014) досліджено вплив фітнес-програми Zumba на склад тіла жінок першого періоду зрілого віку. Особливість даної програми полягає у використанні спеціальних латиноамериканських танцювальних вправ в основній частині заняття з можливістю варіювання темпу рухів від 100 до 140-160 акцентів за хвилину. Визначено, що фітнес-програма Zumba сприяла зниженню загальної маси тіла жінок, відсотку жирової маси, збільшенню загальної кількості води в організмі.

Дослідниця Andričieva зі співавторами (2020) розглядала вплив комбінованої фітнес-програми на показники фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку. Програма побудована за блоковою системою і включала в себе розминочний, аеробний, танцювальний, корегуючий, профілактичний, релаксаційний та додатковий (вправи для рівноваги) блоки, для кожного з яких визначено тривалість, кількість вправ, інтенсивність тощо. Визначено достовірне покращення функціональних показників серцево-судинної системи жінок, зростання м'язової сили, швидко-силової і силової витривалості, покращення функції рівноваги.

Для корекції морфофункціональних показників та фізичної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку Красова зі співавт. (2023) пропонує використання Barre-фітнесу в фізкультурно-оздоровчих заняттях. Barre-фітнес являє собою систему фізичних вправ, яка базується на поєднанні вправ балету, функціонально-силового тренування, пілатесу та йоги.

Цікавим є досвід використання фітнес-програми CrossFit для розвитку фізичних можливостей жінок, представлений Magalhães, Neto, Walsh, Bertoncello (2020). Дослідники запропонували екстремальні навантаження для жінок першого періоду зрілого віку,

які мають не менш, ніж восьми-місячний стаж занять фізичними вправами. За результатами впровадження програми визначено достовірне покращення показників сили верхніх і нижніх кінцівок, тулуба, гнучкості та ротації у суглобах. Авторами Сидорчук, Анастасєвою, Хаджиновим, Чекарєвою (2021) також запропоновано використання засобів CrossFit у фізкультурно-оздоровчих заняттях із жінками першого періоду зрілого віку, які включали в себе вправи з вагою власного тіла та з інвентарем – скакалками, обтяженнями тощо. Запропоновані комплекси сприяли покращенню функціональних показників жінок, їх фізичної роботоздатності та зниженню маси тіла.

На думку зарубіжних авторів (Rate, 1995; Langhantel, 2010, Franks, 2011), значний позитивний вплив мають фітнес-тренування, які поєднують в собі силовий компонент і тренування витривалості. До таких тренувань відносять такий вид силового фітнесу як «Hot Iron» – групове важкоатлетичне тренування зі штангою під музичний супровід. Заняття будуються згідно з тренувальним планом «Iron System», які суворо регламентовані (вправи, їх послідовність та комбінації, ритм виконання, кількість повторень, відпочинок між серіями, а також музичний супровід). У результаті застосування занять по системі «Hot Iron» визначено збільшення м'язової маси жінок і, відповідно, зменшення жирової маси. Заняття сприяли підвищенню функціональних можливостей апарату зовнішнього дихання жінок: ЖЄЛ, часу затримки дихання на вдиху та експірації грудної клітки. Також значно зросли показники кистьової та станової динамометрії.

Останнім часом популярності набувають фізкультурно-оздоровчі заняття для жінок першого періоду зрілого віку, що передбачають використання спеціального обладнання.

Одним з напрямів розширення можливостей фітнес-програм є використання функціонального тренування зі спеціальними тросами-стропами, які можна кріпити практично до будь-якої нерухомої поверхні – функціональні петлі TRX (Training Resist Exercises). Тренажер являє собою довгі стрічкові стропа з рукоятками на кінцях, що мають форму петель. TRX кріпиться до будь-якої поверхні за допомогою металевого гака і карабіна. У підсумку виходить функціональний снаряд для занять з власною вагою тіла. Основний акцент у функціональному тренуванні робиться на умінні виконувати рухи з оптимальною амплітудою в умовах, які постійно змінюються, в зв'язку із впливом зовнішніх сил, що діють на тіло, в момент зміни його положення. При цьому треба проявляти необхідний рівень силових можливостей, зберігаючи динамічну рівновагу.

За даними дослідження Демідової, Лашиної (2017), під впливом занять з використанням обладнання TRX у жінок відбувається корекція маси тіла, знижується артеріальний тиск, частота серцевих скорочень, розвивається гнучкість, координація, сила, підвищується фізична роботоздатність, покращується фізичний стан.

Однією з інноваційних технологій занять для жінок першого періоду зрілого віку є EMS-тренажер Xbody, в основу якого покладена штучна електрична стимуляція м'язів. EMS-тренажер дозволяє дістатися до м'язів, які розташовані дуже глибоко, і які в звичайних умовах навантажити складно. Основним ефектом електростимуляції є зміцнення м'язової тканини. Водночас відбувається покращення крово- і лімфообігу, локальний ліполіз, позитивні зрушення жирового обміну і гормонального фону. Електрична стимуляція м'язів може бути простим способом підвищення рівня розвитку фізичних якостей. Про-

фесійні міостимулятори можуть мати до 10 вихідних каналів, що дозволяє одночасно тренувати декілька м'язових груп. За результатами дослідження Москаленко, Демідової, Бодні (2020), було підтверджено, що сполучена електрична стимуляція м'язів впливає на функціональний стан серцево-судинної системи. Під впливом фізкультурно-оздоровчих занять з використанням засобів EMS-тренування у жінок першого періоду зрілого віку відбулось покращення адаптаційних можливостей кардіореспіраторної системи: зменшення частоти серцевих скорочень, покращення показників артеріального тиску.

Серед жінок зрілого віку значною популярністю завжди користувалися заняття у водному середовищі. Причому останніми роками значна увага приділяється вибору критеріїв диференційованого підходу при заняттях аквафітнесом. Ткачова (2020) пропонує використання диференційованого підходу у заняттях аквафітнесом жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням просторової організації тіла – типом тілобудови, станом біогеометричного профілю постави та перебігом фізіологічних процесів в організмі. Пірогова (2021) в якості критеріїв диференційованого підходу запропонувала тип тілобудови та показники індексу маси тіла жінок в процесі занять аквафітнесом на «глибокій» та «середній» воді з використанням різного інвентаря, інтенсивності та обсягу навантаження, амплітуди рухів, вихідних положень тіла, інтервалів відпочинку, особливостей сприйняття водного середовища жінками.

Сучасний темп життя висуває високі вимоги до психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку. У зв'язку із цим, ученими приділяється певна увага підбору спеціальних засобів, що сприяють корекції психофізичного та емоційного стану жінок. Ав-

тори Сасенко, Толчева, Шабанова (2010) вбачають, що ефективними засобами можуть стати усвідомлені заняття фітнесом на основі східних оздоровчих методик. Одна з розглянутих ними методик – фітнес-йога, що включає в себе напрями традиційної йоги і сприяє формуванню правильної постави, розвитку сили, гнучкості, а також пізнання себе, самореалізацію. Також дослідниками пропонується використання стародавньої китайської техніки цигун для покращення психоемоційного стану, духовного збагачення. Третьою оздоровчою методикою, що розкривається в дослідженні, є Тайчі – традиційна китайська практика плавних рухів, що об'єднуються в різні форми. Авторами доведено, що використання запропонованих методик дозволяє досягти ефекту емоційного перезавантаження та оздоровлення як фізичної, так і психічної складової організму. Дослідниця Синиця (2019) запропонувала засоби йоги, пілатесу, стретчингу як різновиди ментального фітнесу для регулювання функціонального стану жінок, покращення їх здоров'я.

Підсумовуючі дані про сучасні фізкультурно-оздоровчі методики для жінок першого періоду зрілого віку, можемо стверджувати, що в наш час існує багато інноваційних розробок та методик тренувально-оздоровчої спрямованості, ефективність яких була експериментально підтверджена багатьма вченими, та які заохочують жінок до фізкультурних занять. Варто зазначити також, що більшість з представлених фітнес-програм мали за мету корекцію фігури та нормалізацію маси тіла, що є одним з провідних мотивів жінки займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

Крім того, необхідною умовою успішного застосування різних оздоровчих методик є урахування інтересів жінок до занять різними видами фітнесу. Thompson (2022) було проведено дослідження

щодо визначення найсучасніших фітнес-трендів 2022 року. У дослідженні взяли участь 4546 осіб різного віку та статі (60% жінок, 40% чоловіків), причому 51% усіх респондентів мають більше 10 років досвіду роботи в сфері фітнесу, фізичного виховання, лікувальної фізичної культури. Відповіді були отримані майже з усіх континентів, включаючи такі країни, як Австралія, Бразилія, Канада, Китай, Франція, Німеччина, Японія, Індія, Італія, Росія, Сінгапур, Сербія, Великобританія, Сполучені Штати Америки та багато інших.

Абсолютним лідером серед сучасних фітнес-трендів визначено носимі технології (інтелектуальні електронні пристрої та мікроконтролери) – фітнес-трекери, смарт-годинники, монітори серцевого ритму та пристрої відстеження GPS. До двадцяти найпопулярніших трендів віднесено також: домашні тренажерні зали, активний відпочинок на природі (Outdoor-фітнес), силові тренування з вільною вагою, вправи для схуднення, персональні тренування, високоінтенсивні інтервальні тренування, тренування з обтяженнями, онлайн-заняття, велнес-тренування, фітнес-програми для людей похилого віку,

оздоровчі вправи, функціональні тренування, йога, мобільні додатки з вправами різної спрямованості, персональні онлайн-тренування, медицина способу життя, груповий тренінг тощо.

Таким чином, сучасні тенденції в організації способу життя населення, зокрема жінок першого періоду зрілого віку, свідчать про перехід до віддаленого (дистанційного) режиму роботи і тренувань. У зв'язку з цим виникає необхідність розробки змісту самостійних занять жінок з урахуванням їх запитів і потреб у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Висновки. Сьогодні на тлі інноваційних процесів до уваги жінок першого періоду зрілого віку пропонується безліч сучасних фітнес-програм, які відображають різні мотиваційні пріоритети жінок займатися оздоровчою діяльністю.

Вихідний рівень фізичного стану є головним показником для визначення завдань програм оздоровчих тренувань та прийняття рішення про спрямованість засобів і величину навантажень, які в ній використовуються, а динаміка змін фізичного стану під впливом запропонованих заходів є мірилом оцінки їх ефективності. Тому спеціалісти одностаино рекомен-

дують ті фізкультурно-оздоровчі програми, ефективність яких була експериментально підтверджена у дослідженнях та які побудовані з урахуванням індивідуальних, фізіологічних та мотиваційних потреб жінок першого зрілого віку.

Провівши аналіз змісту запропонованих сучасних фітнес-програм, ми дійшли висновку, що найбільш ефективними для розвитку фізичних якостей та корекції маси тіла жінок є програми, які поєднують аеробні та силові навантаження. Крім того, ученими розроблено програми оздоровчих тренувань, що позитивно впливають на показники фізичного стану жінок та їхню психоемоційну сферу.

Підбір засобів для самостійних фізкультурно-оздоровчих занять жінок першого періоду зрілого віку повинен враховувати індивідуальні особливості їх фізичного стану, потреби та інтереси жінок, специфіку трудової діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні ставлення жінок до самостійних форм фізкультурно-оздоровчих занять та мотивації до фізичної культури і спорту.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що не існує конфлікту інтересів.

Література

1. Акулова В. Підходи до побудови профілактико-оздоровчих занять жінок другого зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 3 (53). С. 7–10.
2. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] К., 2014.
3. Боднар І., Виноградський Б., Павлова Ю. Оцінювання фізичної підготовленості та якості життя різних груп населення. монографія. Львів: ЛДУФК; 2018. 132 с.
4. Демідова О., Лашина Ю. Вплив занять фітнесом з використанням обладнання TRX на фізичний стан жінок першого зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 3. С. 30-36.
5. Лядська О.Ю. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування з фітболом жінок першого зрілого віку: автореферат дис. ... канд.наук з фіз.

References

1. Akulova V. (2016). Approaches to the construction of preventive and health activities for women of the second mature age. Slobozhanskij naukovо-sportivnij visnik, 3 (53): 7–10. (In Ukrainian).
2. Andreeva O.V. (2014). Physical recreation of different population groups: [monografiya]. (In Ukrainian).
3. Bodnar I., Vinogradskij B., Pavlova Yu., ta in. (2018). Assessment of physical fitness and quality of life of different population groups: monografiya. (In Ukrainian).
4. Demidova O., Lashina Yu. (2017). The influence of fitness classes using TRX equipment on the physical condition of women of the first mature age. Sportivnij visnik Pridniprov'ya, 3: 30-36. (In Ukrainian).
5. Lyadska O.Yu. (2011). Organizational and methodical foundations of health training with fitball for

- вих. і спорту / Дніпроп. держ.ін-т фіз. культ. і спорту. Дніпропетровськ; 2011. 20 с.
6. Мельник О.В., Романенко О.І., Кізлевич Ю.В. Вплив занять силовим фітнесом на динаміку показників фізичного стану жінок першого зрілого віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018. Вип. 5. С. 80-84. <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/27440>
 7. Москаленко Н., Демідова О., Бодня В. Вплив фізкультурно-оздоровчих занять з використанням засобів EMS-тренування на фізичний стан жінок першого періоду зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. № 1. С. 332–344. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-332
 8. Пірогова К.І. Диференційований підхід у процесі занять аквафітнесом із жінками першого періоду зрілого віку з різними типами тілобудови: дис. ... докт. філософії за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт / Придніпровська держ. акад. фіз. культ. і спорту. Д., 2021. 233 с.
 9. Пірогова К.І., Микитчик О.С., Amr Saber Hamza. Фізичний стан жінок першого періоду зрілого віку, які займаються аквафітнесом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 3. С. 149-157. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-3-149
 10. Саєнко В.Г., Толчева Г.В., Шабанова Н.С. Фітнес на основі східних оздоровчих систем. Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному середовищі. 2010. С. 15-23.
 11. Сидорчук Т., Анастасєєва З., Хаджинов В., Чекарьова Н. Використання засобів crossfit у фізкультурно-оздоровчих заняттях із жінками першого періоду зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. №2. С. 129-136. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-2-129
 12. Синиця Т. О. Корекція фізичного стану жінок першого зрілого віку засобами оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 / Харк. держ. акад. фіз. культ. і спорту. Х., 2019. 258 с.
 13. Синиця Т.О., Шестерова Л.Є. Дослідження актуальності занять з оздоровчої аеробіки для жінок першого зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017. №6 (62). С. 97-101.
 14. Ткачова А.І. Диференційований підхід у заняттях оздоровчим фітнесом жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням просторової організації тіла: дис. ... докт. філософії за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт / Нац. ун-т фіз. вих. і спорту. К., 2020. 262 с.
 15. Томіліна Ю.Т. Особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку які займаються пілатесом. Молода спортивна наука України. 2016. Т 4. С. 153-157.
 16. Ульїнська А. Вплив фізкультурно-оздоровчих занять з використанням інноваційних засобів «Kango Jumps» на фізичний стан жінок першого періоду зрілого віку [автореферат]. Дніпро: DDIFKiS. (In Ukrainian).
 6. Melnik O.V., Romanenko O.I., Kizlevich Yu.V. (2018). The influence of strength fitness classes on the dynamics of indicators of the physical condition of women of the first mature age. Fizichna kultura, sport ta zdorov'ya natsii, 5: 80-84. <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/27440> (In Ukrainian).
 7. Moskalenko N., Demidova O., Bodnya V. (2020). The influence of physical education classes using EMS-training tools on the physical condition of women in the first period of adulthood. Sportivnij visnik Pridniprov'ya, 1: 332–344. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-332 (In Ukrainian).
 8. Pirogova K.I. (2021). A differentiated approach in the process of aqua fitness classes with women of the first period of adulthood with different body types: dis. ... dokt. filosofiyi za specialnistyu 017 – fizichna kultura i sport / Pridniprovska derzh. akad. fiz. kult. i sportu. (In Ukrainian).
 9. Pirogova K.I., Mykytchuk O.S., Amr Saber Hamza (2019). Physical condition of women in the first period of adulthood who practice aquafitness. Sportivnij visnik Pridniprov'ya, 3: 149-157. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-3-149 (In Ukrainian).
 10. Sayenko V.G., Tolcheva G.V., Shabanova N.S. (2010). Fitness based on eastern health systems. Problemi ta perspektivi rozvitku kulturi zdorov'ya osobistosti v socialnomu sere dovishi: 15-23. (In Ukrainian).
 11. Sydor chuk T., Anastasyeva Z., Khadzhinov V., Chekmaryova N. (2021). The use of crossfit tools in physical education classes with women in the first period of adulthood. Sportivnij visnik Pridniprov'ya, 2: 129 – 136. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-2-129. (In Ukrainian).
 12. Sinytsia T.O. (2019). Correction of the physical condition of women of the first mature age by means of health aerobics and mental fitness: dis. ... kand. nauk z fiz.vih. i sportu: spec. 24.00.02 / Hark. derzh. akad. fiz. kult. i sportu. (In Ukrainian).
 13. Sinytsia T.O., Shesterova L.E. (2017). Study of the relevance of health aerobics classes for women of the first mature age. Slobozhanskij naukov o-sportivnij visnik, 6 (62):97–101. (In Ukrainian).
 14. Tkacheva A.I. (2020). A differentiated approach in health fitness classes for women in the first period of adulthood, taking into account the spatial organization of the body: dis. ... dokt. filosofiyi za specialnistyu 017 – fizichna kultura i sport / Nac. un-t fiz. vih. i sportu. (In Ukrainian).
 15. Tomilina Yu. (2016). Peculiarities of the physical condition of women in the first period of adulthood who practice Pilates. Moloda sportivna nauka Ukraini, 4: 153–157. (In Ukrainian).
 16. Ulyinska A. (2019). The influence of physical education and health classes using the innovative means of

- періоду зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 3. С. 14. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-3-150
17. Ульїнська А.А. Організаційно-методичні засади фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку з використанням засобів «Kangoo Jumps»: дис. ... докт. філософії за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт / Придніпровська держ. акад. фіз. культ. і спорту. Д., 2023. 275 с.
18. Andrieieva O., Yarmak O., Kashuba V., Drozdovska S., Gineviciene V., Blagii O., Akimova-Ternovska M. Efficiency of a Combined Fitness Program for Improving Physical Condition in Young Women. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2020. Vol. 20(4). P. 195-204. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.01>
19. Franks B.D. Personalizing physical activity prescription. *PCPFS Research Digest*. 2011. V. 2 (9). P. 24–29.
20. 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. Vol. 8(1). P. 29-38. [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(1\).04](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(1).04)
21. Langhantel R.R. Training Hot iron system. *Live Journal*. 2014.
22. Ljubojević A., Jakovljević V., Popržen M. Effects of Zumba fitness program on body composition of women. *SportLogia*. 2014, 10(1), 29-33. doi: 10.5550/sgia.141001.en.004L
23. Magalhães L., Neto A., Walsh I., Bertoncetto D. (2020). Benefits of extreme fitness programs for women. *ResearchGate*. 8. 274-281. 10.18554/refacs.v8i2.4336.
24. Pate R.R. Physical activity and public health: A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Journal of the American Medical Association*. 1995. V. 273. P. 402–407.
25. Thompson W.R. Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 2022. 26 (1): 11 – 20. DOI: 10.1249/FIT.0000000000000732 [Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022 : ACSM's Health & Fitness Journal \(lww.com\)](https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/fulltext/2022/01000/worldwide_survey_of_fitness_trends_for_2022.6.aspx)
- «Kangoo Jumps» on the physical condition of women in the first period of adulthood. *Sportivnij visnik Pridniprov'ya*, 3: 14. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-3-150 (In Ukrainian).
17. Ulyinska A.A. (2023). Organizational and methodological principles of physical culture and health classes with women of the first period of adulthood using the «Kangoo Jumps» means: dis. ... dokt. filosofiyi za specialnistyu 017 – fizichna kultura i sport / Pridniprovska derzh. akad. fiz. kult. i sportu. (In Ukrainian).
18. Andrieieva O., Yarmak O., Kashuba V., Drozdovska S., Gineviciene V., Blagii O., Akimova-Ternovska M. (2020). Efficiency of a Combined Fitness Program for Improving Physical Condition in Young Women. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20 (4): 195-204. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.01>.
19. Franks B.D. (2011). Personalizing physical activity prescription. *PCPFS Research Digest*, 2 (9): 24–29.
20. Krasova I., Semyzorova A., Deineko A., Beihul I., Shyshkina O. (2023). Barre-fitness as a modern means of improving the health of women in the first period of adulthood. *Physical rehabilitation and recreational health technologies*, 8(1): 29-38. [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(1\).04](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(1).04)
21. Langhantel R.R. (2014). Training Hot iron system. *Live Journal*.
22. Ljubojević A., Jakovljević V., Popržen M. (2014). Effects of Zumba fitness program on body composition of women. *SportLogia*, 10(1): 29-33. doi: 10.5550/sgia.141001.en.004L
23. Magalhães L., Neto A., Walsh I., Bertoncetto D. (2020). Benefits of extreme fitness programs for women. *ResearchGate*, 8: 274-281. 10.18554/refacs.v8i2.4336.
24. Pate R.R. (1995). Physical activity and public health: A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Journal of the American Medical Association*, 273: 402–407.
25. Thompson W.R. (2022). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 26 (1): 11 – 20. DOI: 10.1249/FIT.0000000000000732 https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/fulltext/2022/01000/worldwide_survey_of_fitness_trends_for_2022.6.aspx

Дзюба Людмила

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10; 49094, Україна
e-mail: lyudmila.dzyuba.v@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0004-6861-4399>

Сидорчук Тетяна

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10; 49094, Україна
e-mail: sydorchuk1704@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-7129-1616>