

### КОРЕКЦІЯ МАСИ ТІЛА ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ДЖАМПІНГ-ФІТНЕСУ



*Демідова Оксана, Краснокутська Марина*  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

#### Аннотация

Современные исследования в области фитнес-индустрии позволили определить влияние фитнеса на физическое развитие, состояние здоровья и уровень физической и функциональной подготовленности женщин первого периода зрелого возраста.

В статье рассмотрена эффективность влияния занятий джампинг-фитнесом на физическое состояние женщин от 21 до 26 лет. Занятия джампинг-фитнесом позволяют быстро корректировать вес тела женщин, помогая удерживать его в соответствии с возрастными нормами. Способствуют снижению жирового компонента в организме женщины и пропорциональному развитию мускулатуры. Улучшают функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, уровня соматического здоровья и работоспособности, повышают уровень физической подготовленности.

**Ключевые слова:** коррекция массы тела, джампинг-фитнес, женщины первого периода зрелого возраста.

#### Annotation

The modern researches in a scope of fitness industry made possible to determine fitness impact on physical development, health state and level of physical and functional preparedness of women in a first mature age.

The article covers efficiency of the jumping-fitness influence on the physical state of women from 21 to 26 years old. Jumping-fitness classes allow to correct women's body weight rapidly, holding it in the normal conditionals according to the particular standards. Moreover, jumping-fitness helps to reduce a fat component in women organism and develop proportional musculature. In addition, it improves functional possibilities of cardiovascular and respiratory system, level of somatic health and working capacity, increases the level of physical preparedness.

**Key words:** body weight correction, jumping-fitness, women in a first mature age.

**Постановка проблеми.** Проблема надмірної маси тіла є однією з найбільш хвилюючих у галузях, які пов'язані з охороною здоров'я. Так, в Україні надмірна маса прогнозується у 40% дорослих людей та у 10% дітей. Дані багатьох фахівців свідчать про те, що наявність надмірної маси тіла ускладнюється супутніми захворюваннями: гіпертонічна та ішемічна хвороба серця, атеросклероз, цукровий діабет [20].

Під порушенням маси тіла сьогодні мається на увазі невідповідність оптимальним параметрам не тільки величини загальної маси тіла, але й співвідношення її компонентів [10], оскільки збільшення частки жирової компоненти призводить до не меншої загрози для здоров'я, ніж надмірна маса [20].

До накопичення надлишкової маси тіла призводить перш за все недостатній рівень рухової активності, стресові ситуації, екологічні, соціальні і економічні проблеми [11]. Вирішення цих проблем можливе за умови залучення різних груп населення до систематичних занять фізичними вправами, що, в свою чергу обумовлює подальший розвиток фітнес-технологій, які є одним з основних засобів збереження здоров'я, підвищення роботоздатності, зняття розумового стомлення та нерво-



во-психічного напруження, а також покращення зовнішнього вигляду і якості життя людини.

Безліч досліджень показало позитивний вплив фітнесу в його різноманітних формах на стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, функціонального стану організму, розумову і фізичну працездатність школярів [23], студентів [17], юнаків і дівчат 15-16 років [9], чоловіків молодого і середнього віку [1]. Ряд досліджень присвячено вивченню впливу фітнесу та його видів (аквааеробіки, бодіфітнесу, бодібілдингу) на організм жінок [12, 18, 16]. Існують дослідження, в яких визначається вплив різних видів фітнесу на фізичний стан жінок [7, 19].

Одним із нових шляхів у вирішенні проблем боротьби з надлишковою вагою деякі фахівці вважають створення умов для збільшення загальних енергозатрат організму. При такому тренуванні використання фізичних вправ сприяє прискоренню метаболізму не тільки під час безпосереднього виконання навантажень, але й у посттренувальний період [2,13,20].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Серед багатьох засобів, які нормалізують масу та склад тіла, найбільш поширеними є обмеження калорійності добового раціону харчування та збільшення енергозатрат внаслідок використання фізичних навантажень [6]. У жінок проблема боротьби з надмірним накопиченням жирів ускладнюється додатковою активізацією процесів депонування жиру для забезпечення репродуктивної функції [20].

Сьогодні спостерігається удосконалення фітнес-технологій, викликане збільшенням попиту на індивідуальні заняття, для вирішення індивідуальних потреб кожної окремої жінки в аеробіці [11], аквафітнесі [5], силовій гімнастиці, пілатесі та інших видах фітнесу [21]. Розроблено та об-

грунтовано програми занять для жінок зрілого віку з оздоровчої аеробіки [21], бодібілдингу [16]. Досліджено вплив занять оздоровчим фітнесом на рівень фізичного стану жінок зрілого віку [3, 4], корекцію статури [14,15,20]. Доведено ефективність оздоровчо-профілактичних занять із фітнесу з використанням елементів танцю, аеробіки, гімнастики йогів, та з використанням фізичних вправ з обтяженнями [11]. Розроблено системи фізкультурно-оздоровчих занять із жінками 35-45 років з надлишковою масою тіла, і з жінками 36-55 років з урахуванням рівня їхньої рухової функції [21].

Одним з ефективних засобів корекції та регуляції маси тіла останнім часом визначається джампінг-фітнес, який набув неабиякої популярності в Україні як серед дітей, так і серед дорослого населення. Регулярні заняття джампінг-фітнесом допомагають покращити координацію, регулюють масу тіла, покращують форму стегон і талії, сприяють розвитку витривалості і гнучкості [22].

Джампінг – це порівняно новий напрямок фітнес-індустрії, що вдає із себе поєднання аеробних навантажень, вправ на фомування і зміцнення основних груп м'язів, а також комплекс на розтяжку. Ця система фітнесу не має обмежень за віком [8].

Програма тренувань на снаряді для стрибків – джампінг була розроблена у 2000 році чеськими інструкторами.

Для джампінг-фітнесу використовується маленький батут з рукояткою. Вага такого снаряду трохи більше 10 кг, діаметр – 120-130 см.

Джампінг-фітнес позитивно впливає на роботу серцево-судинної системи, сприяє зміцненню колінних і гомілкоступеневих суглобів, профілактиці плоскостопості та підвищує тонус м'язів.

На сьогоднішній день не вивченим залишається питання:

як джампінг – фітнес впливає на регуляцію і корекцію маси тіла жінок, що і визначає актуальність даного дослідження.

**Мета роботи:** визначити вплив занять джампінг-фітнесом на корекцію маси тіла жінок першого періоду зрілого віку.

#### **Завдання роботи:**

1. На основі аналізу науково-літературних джерел виявити сучасні тенденції щодо використання фітнес-програм з метою корекції маси тіла.

2. Дослідити рівень фізичного розвитку, фізичної і функціональної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку, які займаються джампінг-фітнесом.

3. Дослідити рівень соматичного здоров'я жінок першого періоду зрілого віку, які займаються джампінг-фітнесом.

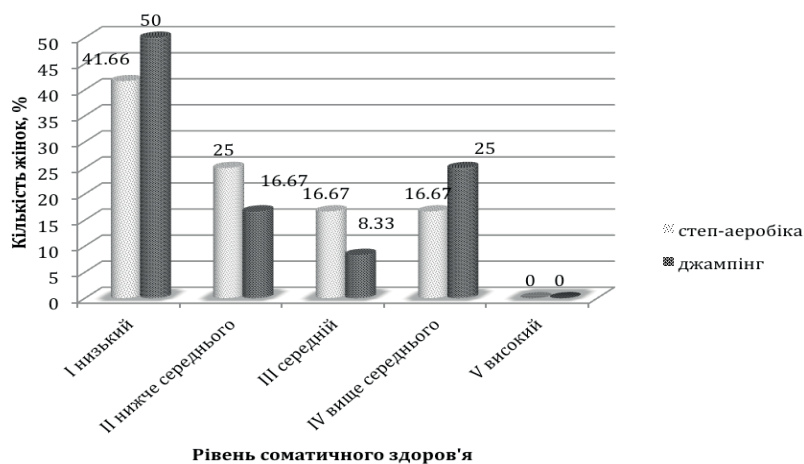
4. Експериментально обґрунтувати і визначити вплив занять джампінг-фітнесом на корекцію маси тіла жінок першого періоду зрілого віку.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; антропометричні методи; метод індексів; методи оцінки жирової маси; методи визначення та оцінки рівня соматичного здоров'я; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилось на базі спортивного клубу «Восход» м. Дніпро. Для вирішення поставлених завдань до педагогічного експерименту були залучені 24 жінки першого періоду зрілого віку від 21 до 26 років, які займаються фітнесом і не мають відхилень за станом здоров'я. Жінок було розподілено на дві групи, по 12 в кожній. Експериментальна група займалася джампінг-фітнесом, контрольна група займалася степ-аеробікою. Заняття проводились три рази на тиждень по 60 хвилин.

На початок експерименту се-





**Рис. 1. Рівень соматичного здоров'я жінок першого періоду зрілого віку, контрольної та експериментальної груп до експерименту**

ред жінок першого зрілого віку контрольної та експериментальної груп достовірних розбіжностей за показниками фізичного розвитку та функціональної і фізичної підготовленості не спостерігалось.

Результати аналізу показників фізичного розвитку жінок контрольної та експериментальної груп показали, що до експерименту маса тіла у жінок була вище норми, а індекс маси тіла вказував на надлишкову вагу. За показниками кистьової динамометрії спостерігався рівень розвитку нижчий за середній, показники індексів про-

порційності розвитку мускулатури не відповідали нормі, частка жиру у тілі жінок перевищувала норму.

Аналіз результатів показників рівня функціонального стану показав, що до експерименту у жінок і контрольної, і експериментальної груп спостерігалось підвищення артеріального тиску і ЧСС, а показник аеробної продуктивності мав рівень нижче за середній. Функціональні можливості і резерви серцево-судинної системи за показником індексу Робінсона мали оцінку "погано", а середньостатистичні показники

життєвого індексу знаходилися на рівні нижчий за середній. Час відновлення після навантаження не відповідав нормі.

Аналіз результатів рівня соматичного здоров'я свідчив, що серед жінок контрольної та експериментальної груп до експерименту майже 50% мали низький рівень здоров'я, а високий рівень здоров'я не спостерігається у жодної жінки (рис. 1).

За середньостатистичними показниками рівня фізичної підготовленості було встановлено, що у жінок контрольної і експериментальної груп сила м'язів черевного пресу мала середній рівень розвитку, а координація, гнучкість і силові якості знаходилися на рівні «нижчий за середній».

Результати констатувального експерименту, загальні положення побудови тренувального процесу в фітнесі та особливості кардіотренування визначили основні положення експериментальної методики проведення занять з джампінг-фітнесу.

Структура занять включала два періоди – підготовчий та основний. Заняття складалось з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Заняття містило наступні компоненти: розминка, стрибкові вправи, силовий компонент, стретчинг.

Таблиця 1

**Модель структури заняття з джампінг-фітнесу**

Підготовча частина		Основна частина								Заклучна частина		Обсяг навантаження
Розминка		Перший блок		Другий блок		Третій блок		Четвертий блок		Відновлювальний компонент		
Тривалість	ЧСС	Тривалість	ЧСС	Тривалість	ЧСС	Тривалість	ЧСС	Тривалість	ЧСС	Тривалість	ЧСС	
15хв	90-110 уд/хв	Стрибкові вправи		Стрибкові вправи		Стрибкові вправи		Силовий компонент		5хв	80-120 уд/хв	
		10хв	125-145 уд/хв	5хв	155-170 уд/хв	15хв	135-145 уд/хв	110хв	135-150 уд/хв			



**Показники фізичного розвитку жінок першого періоду зрілого віку  
контрольної та експериментальної груп до та після експерименту**

№ з/п	Показники	КГ (n=12)		ЕГ (n=12)	
		$\bar{x} \pm S$		$\bar{x} \pm S$	
		до	після	до	після
1	Маса тіла, кг	70,83±0,98	67,45±1,34	70,52±0,76	63,50 ± 0,88*
2	Зріст, см	167,54±1,13	167,55±2,03	167,50±1,23	167,50±1,23
3	Індекс маси тіла, ум.од.	26,16±0,23	24,81±0,54	26,39±0,16	22,46±0,31*
4	Індекс маси тіла, г/см	434,67±2,34	402,74±3,15	438,76±3,44	382,12±1,55*
5	Обхват плеча, см	28,43±0,37	26,44±0,32	29,15±0,78	25,74±0,55*
6	Обхват галії, см	81,24±0,56	73,25±1,87*	82,05±0,56	69,45±0,43*
7	Обхват стегна, см	64,12±0,42	60,39±0,38*	64,78±0,82	56,26±0,35*
8	Індекс обхвату плеча, ум.од.	5,89±0,15	6,33±0,42	5,45±0,43	6,51±0,12*
9	Індекс обхвату галії, ум.од.	1,90±0,09	2,29±0,11*	1,95±0,34	2,41±0,11*
10	Індекс обхвату стегна ум.од.	2,46±0,23	2,77±0,14*	2,51±0,21	2,97±0,22*
11	Кистьова динамометрія, кг	31,25±0,75	33,98±1,16*	30,83±0,74	36,80±0,80*
12	Силовий індекс, %	42,91±0,52	50,38±0,56	41,95±0,39	57,45±0,43*
13	Складка трицепса, мм	16,25±0,29	14,32±0,26	17,09±0,26	13,25±0,28*
14	Складка біцепса, мм	16,11±0,27	14,48±0,31	16,76±0,19	13,14±0,31*
15	Складка підлопаткова, мм	15,22±0,25	13,34±0,18	17,24±0,22	12,27±0,23*
16	Складка на стегні, мм	17,24±0,15	15,72±0,24*	17,36±0,33	13,43±0,28*
17	Склад жиру у тілі людини за сумою 4 складок на шкірі, %	30,20±0,32	29,10±0,45	31,20±0,17	26,50±0,27*

Примітка: \* –  $p < 0,05$  порівняно з величинами показників, зареєстрованих у контрольній та експериментальній групах на початку і в кінці експерименту

На заняттях джампінгом кожне тренування починалося розминкою (15 хв.) Розминка проводилася з використанням батуту і з підбором спеціальних вправ. Компонент стретчингу включав як вправи на батуті, так і вправи в партері. ЧСС складала 50-60% від максимальної.

В основній частині тренування ЧСС складала 70-80% від максимально допустимого. Основна частина включала чотири блоки: перші три блоки – стрибкові вправи, які виконувалися з різною інтенсивністю та містили прості і складні координаційні рухи. Четвертий блок складався з силового компонента. Вправи на розвиток сили виконувалися з використанням батутів.

Протягом тренування в блоках з першого по третій навантаження варіювалось за рахунок зміни темпу і швидкості стрибків (збільшувалося або зменшувалося відповідно). Згідно з експериментальною методикою проведення занять з джампінг-фітнесу, на 20-25 хвилині тренування в другому блоці основного періоду, жінкам експериментальної групи було рекомендовано утримувати ЧСС у межах 155-170 уд/хв протягом 5-7хв.

В третьому блоці за рахунок зниження інтенсивності виконання вправ відбувалось поступове зниження ЧСС до 135-145 уд/хв.

Силова частина тренування - четвертий блок – проводилася в пульсовому режимі 70% від мак-

симальної ЧСС.

В заключній частині виконувалися дихальні вправи і стретчинг.

Навантаження кожного заняття варіювалось за рахунок ускладнення стрибкових і танцювальних вправ, які виконувалися на батуті, збільшенням їх кількості та різноманітності, кількістю підходів.

При проведенні занять джампінг-фітнесом використовувалися: метод музичної інтерпретації, метод ускладнень, метод подібності, метод блоків.

В контрольній групі жінки першого періоду зрілого віку займалися степ-аеробікою.

Розминка включала прості з'єднання та ізольовані рухи, які виконувалися з низьким і серед-



**Показники функціонального стану жінок першого періоду зрілого віку  
контрольної та експериментальної груп до та після експерименту**

№ з/п	Показники	КГ (n=12)		ЕГ (n=12)	
		$\bar{x} \pm S$		$\bar{x} \pm S$	
		до	після	до	після
1	ЧСС, уд/хв	80,04±0,38	74,21±0,43*	79,56±0,41	71,75±0,44*
2	АТ сист., мм. рт. ст.	129,37±1,27	123,12±1,45	128,71±1,16	121,61±1,03*
3	АТ діаст., мм. рт. ст.	84,63±0,93	77,25±0,82	83,51±0,71	74,25±0,64*
4	МСК, мл•хв <sup>-1</sup> •кг <sup>-1</sup>	38,79±1,04	41,56±0,91	39,24±0,84	45,69±0,94*
5	ЖЄЛ, л	3,02±0,12	3,12±0,12*	2,99±0,09	3,28±0,18*
6	Жітцевий індекс, мл•кг <sup>-1</sup>	41,47±1,27	46,27±1,33*	40,68±1,11	51,63±0,76*
7	Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с, хв	3,15±0,17	2,05±0,12*	3,01±0,14	1,24±0,12*
8	Індекс Робінсона, ум. од.	103,54±2,32	91,37±2,32*	102,40±2,29	87,26±0,88*

Примітка: \* –  $p < 0,05$  порівняно з величинами показників, зареєстрованих у контрольній та експериментальній групах на початку і в кінці експерименту

нім навантаженням.

Основна частина включала кардіо-навантаження за рахунок комбінації з елементів степ-аеробіки спортивно-атлетичного або танцювально-координаційного стилю і силовий компонент. В заключній частині виконувалися вправи на розтягування.

Ефективність розробленої ме-

тодики занять з джампинг-фитнесу для жінок першого періоду зрілого віку визначалась за показниками фізичного розвитку, функціональної і фізичної підготовленості та рівнем соматичного здоров'я.

Аналіз показників фізичного розвитку жінок експериментальної і контрольної груп показав по-

ліпшення показників маси тіла, індексу маси тіла, індексів пропорційності розвитку мускулатури та частки жиру в організмі.

Так, спостерігалось значне достовірне ( $p < 0,05$ ) зниження маси тіла на 9,95% у жінок експериментальної групи. У жінок контрольної групи теж спостерігалось зниження маси на 4,77% ( $p >$

Таблиця 4

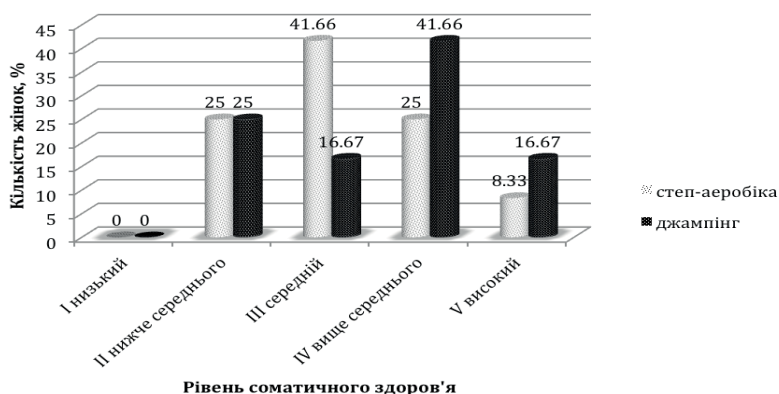
**Показники фізичної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку  
контрольної та експериментальної груп до та після експерименту**

№ з/п	Показники	КГ (n=12)		ЕГ (n=12)	
		$\bar{x} \pm S$		$\bar{x} \pm S$	
		до	після	до	після
1	Згинання розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	10,56±0,28	13,48±0,19*	11,23±0,14	15,31±0,24*
2	Стрибок у довжину з місця, см	173,34±1,45	185,29±2,67*	172,57±2,43	192,25±1,30*
3	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	12,62±0,26	15,89±0,38*	11,67±0,36	16,72±0,12*
4	Піднімання тулуба в сід, кількість разів /1 хв	41,22±0,71	47,17±0,24*	42,05±0,57	54,11±0,64*
5	Проба Ромберга	6,54±0,15	9,26±0,21*	7,11±0,21	15,25±0,17*

Примітка: \* –  $p < 0,05$  порівняно з величинами показників, зареєстрованих у контрольній та експериментальній групах на початку і в кінці експерименту.







**Рис. 2** Рівень соматичного здоров'я жінок першого періоду зрілого віку контрольної та експериментальної груп після експерименту

0,05). Також відбулось достовірне ( $p < 0,05$ ) поліпшення індексу маси тіла. У жінок експериментальної групи він змінився на 14,89%, у жінок контрольної групи – на 5,16%. Значне достовірне покращення ( $p < 0,05$ ) у жінок експериментальної групи відбулось серед показників індексу обхвату талії (на 18,14%), обхвату стегна (на 12,79%) і обхвату плеча (на 11,67%). У жінок контрольної групи достовірно покращилися індекс обхвату талії (на 11,17%) ( $p < 0,05$ ) та індекс обхвату стегна – на 11,19% ( $p < 0,05$ ). За показником індексу плеча спостергалось покращення на 6,95% ( $p > 0,05$ ) (табл. 2).

Показники кистьової динамометрії у жінок експериментальної групи показали достовірний ( $p < 0,05$ ) приріст на 16,22%, у жінок контрольної групи – на 8,03%. У жінок експериментальної групи частка жиру у тілі зменшилася на 17,74% ( $p < 0,05$ ). У жінок контрольної групи відбулось зменшення частки жиру в організмі на 3,78% ( $p > 0,05$ ) (табл. 2).

Результати визначення рівня функціонального стану жінок першого періоду зрілого віку контрольної і експериментальної груп показали, що після експерименту показники їх серцево-судинної системи знаходились в

межах вікової норми (табл. 3).

Під впливом занять у жінок експериментальної групи відбулось достовірне покращення ЧСС на 9,81%, функціональні можливості і резерви серцево-судинної системи жінок за показником індексу Робінсона мали оцінку “добре”, а індекс Робінсона достовірно покращився на 17,35% ( $p < 0,05$ ). Середньостатистичні показники життєвого індексу достовірно покращилися ( $p < 0,05$ ) на 21,21% та знаходилися на рівні вищій за середній (табл. 3).

У жінок контрольної групи теж відбулися достовірні ( $p < 0,05$ ) зниження ЧСС на 7,28%, та достовірні покращення ( $p < 0,05$ ) індексу Робінсона на 13,32%, а також життєвого індексу – на 10,37%.

Після експерименту у жінок першого періоду зрілого віку спостерігалось покращення функціональних резервів дихальної системи. Так у жінок контрольної групи МСК збільшилося, хоча і недостовірно ( $p > 0,05$ ) на 6,67%, а у жінок експериментальної групи на 14,12% ( $p < 0,05$ ).

Крім того, у жінок обох груп значно покращився результат відновлення ЧСС після навантаження. В контрольній групі він зменшився ( $p < 0,05$ ) з  $3,15 \pm 0,17$  хв. до  $2,05 \pm 0,12$  хв., а в експериментальній групі ( $p < 0,05$ )

– з  $3,01 \pm 0,14$  хв. до  $1,24 \pm 0,12$  хв. (табл. 3)

За показниками рівня соматичного здоров'я в експериментальній групі кількість жінок, які мають середній рівень здоров'я збільшилася з 8,33% до 16,67%, з рівнем здоров'я вищій за середній – з 25,00% до 41,66%, а у 16,67% спостерігався високий рівень соматичного здоров'я (рис. 2).

В контрольній групі кількість жінок, які мають середній рівень соматичного здоров'я, збільшилась з 16,67% до 41,67%, вище за середній – з 16,67% до 25,00%.

Після експерименту в жодній з груп не спостерігалось жінок з низьким рівнем соматичного здоров'я.

Аналіз показників фізичної підготовленості показав, що у жінок першого періоду зрілого віку достовірно покращилися ( $p < 0,05$ ) показники сили, гнучкості, швидкісно-силові якості. Натомість у жінок експериментальної групи, які займалися джампінг-фітнесом, показники сили та координаційних якостей мають кращі результати, ніж у жінок, які займались степ-аеробікою (табл. 4).

Аналіз фізичного розвитку жінок першого періоду зрілого віку показав, що заняття джампінг-фітнесом позитивно впливають на корекцію маси тіла жінок, допомагаючи зберігати вагу тіла та пропорційність розвитку мускулатури у відповідності до вікових норм. Результати дослідження рівня фізичної підготовленості і рівня соматичного здоров'я жінок свідчать, що заняття джампінг-фітнесом дозволяють оптимізувати рухову активність жінок, підвищити рівень їх фізичної та функціональної підготовленості, покращити силові і швидкісно-силові здібності, гнучкість та силову витривалість, позитивно впливати на функції серцево-судинної та дихальної систем, підвищити їх рівень здоров'я та пра-



цездатність.

#### **Висновки.**

1. З метою досягнення та підтримки оптимального фізичного стану людини згідно з її мотивацією та індивідуальними особливостями на сучасному етапі у практиці фізкультурно-оздоровчої діяльності відбувається активне впровадження нових видів оздоровчого фітнесу. У процесі аналізу науково-методичної літератури й узагальнення передового досвіду встановлено, що найпоширенішими масовими формами фізкультурно-оздоровчої діяльності на сучасному етапі серед жінок є різні види оздоровчого фітнесу, спрямовані на формування привабливої тілобудови, зміцнення здоров'я. Результати досліджень багатьох фахівців свідчать, що серед жінок першого періоду зрілого віку спостерігається великий відсоток жінок з порушенням маси тіла. Це зумовлює належне відображення у практиці оздоровчого фітнесу питань корекції маси тіла жінок і шляхів їх вирішення.

2. На підставі даних констатуючого експерименту обґрунтовано й розроблено експериментальну методику проведення занять з джампінг-фітнесу.

Структура занять включала два періоди – підготовчий та основний. Заняття складалось з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Заняття містило наступні компоненти: розминка, стрибкові вправи, силовий компонент, стретчинг. Кожна з трьох частин заняття проводилася з використанням батуту і з підбором спеціальних стрибкових і танцювальних вправ. Навантаження кожного заняття варіювалося за рахунок ускладнення стрибкових і танцювальних вправ, які виконувалися на батуті, збільшенням їх кількості та різноманітності, кількістю підходів.

3. Застосування експериментальної методики проведення занять з джампінг-фітнесу до-

зволило знизити масу тіла жінок першого періоду зрілого віку та привести їх показники індексу маси тіла, індексів пропорційності розвитку мускулатури та частки жиру в організмі у відповідність до вікової норми; покращити показники серцево-судинної і дихальної систем; підвищити рівень їх соматичного здоров'я та рівень фізичної підготовленості.

4. Педагогічний експеримент підтвердив ефективність розробленої експериментальної методики проведення занять з джампінг-фітнесу й дозволив відкрити нові перспективи корекції маси тіла у жінок першого періоду зрілого віку засобами джампінг-фітнесу.

**Перспективи подальших досліджень.** Завданнями подальшої наукової праці стане визначення перспектив розробки та впровадження засобів джампінг-фітнесу у процес занять оздоровчим фітнесом для жінок другого періоду зрілого віку, які мають порушення маси тіла.

#### **Література**

1. Ажиппо О. Вплив вправ боді-фітнесу на фізичне здоров'я чоловіків віком 20-35 років. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. ЛДУФК. 2015. Вип. 17. С. 132-136.
2. Аналіз взаємовідношень між показниками розумової і фізичної працездатності студенток з різним рівнем рухової активності / А.В. Магльований та ін. Експериментальна та клінічна фізіологія і біохімія. 2009. № 1 (45). С. 54-58.
3. Беляк Ю.І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом. Спортивна медицина. 2014. № 1. С. 80-86.
4. Гиптенко А.В. Влияние фит-

неса на уровень физического состояния женщин первого зрелого возраста. Физическое воспитание студентов. 2009. № 1. С. 13-15.

5. Гоглюватая Н.О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами первого зрелого возраста: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02. НУФВСУ. Киев, 2007. 21 с.
6. Губарева О.С. Дослідження порівняльної ефективності занять різними видами оздоровчої гімнастики. Молода спортивна наука України : зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. 2000 Вип. 4. С.182-184.
7. 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.
8. Джампинг фитнес. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://sportwiki.to/Джампинг\\_фитнес](http://sportwiki.to/Джампинг_фитнес).
9. Дорошенко В.В., Богдановская Н.В., Маликов Н.В. Экспериментальная оценка эффективности применения степ-аэробики в комплексной программе физической работоспособности и функционального состояния организма юношей и девушек 15-16 лет с вегето-сосудистой дистонией. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2008. Вип. № 8. С. 121-125.
10. Жигалова Я.В. Проектирование комплексных оздоровительных фитнес-программ для женщин 30-50 летнего возраста : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 2003. 166 с.
11. Завійська В. Дослідження



- ефективності занять шейпінгом жінок першого зрілого віку. Молода спортивна наука України. 2015. т. 4. С. 35-39.
12. Задорожная Н. Н. Влияние занятий аквааэробикой на организм женщин разного возраста. Физическая культура, спорт, здоровье. 2012. Вып. 1. С. 58-63.
  13. Каминский А. В. Избыточная масса тела, ожирение, метаболический синдром и их лечение. Укр. мед. газ. 2007. № 1. С. 10-11.
  14. Кашуба В.А., Ивчатова Т.В., Хабинец Т.А. Технология коррекции телосложения женщин с учётом индивидуальных особенностей геометрии масс тела. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. за ред. проф. С.С. Єрмакова. ХДФДМ (ХХІІІ), 2009. № 1. С. 75-78.
  15. Кашуба В., Усиченко В., Бібік Р. Сучасні підходи до корекції порушень постави жінок першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. №3. С. 64-70.
  16. Козубей П.С., Жуков В.О., Бродська І., Усачов Ю.О. Корекція рівня фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку засобами бодібілдингу. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Бердянськ. 2009, С. 38-41.
  17. Костюнина Л.И. Моделирование процесса развития ритмичности движений у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: 13.00.04. Москва, 2006. 22 с.
  18. Котов В.О., Маслак І.П. Вплив вправ бодіфітнесу на показники фізичного здоров'я та фізичної працездатності жінок молодого та середнього віку. Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. статей. ХДАФК. 2008. Вып. №4. С. 7-10.
  19. Луковська О.Л., Сологубова С.В. Фактори морфофункціонального стану організму жінок першого зрілого віку, значущі для побудови кондиційного тренування. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 5. С. 46-50.
  20. Мороз О.О. Корекція маси та складу тіла жінок 21-35 років засобами оздоровчого фітнесу : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2011. 234 с.
  21. Наконечна А. Показники фізичного стану жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. 2012. № 3. С. 233-236.
  22. Что такое джмпинг-фитнес? [Електроний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.sympaty.net/20150725/dzhamping-fitness/>
  23. Artem'yeva G., Nechytailo M. The development of coordination abilities of children 9-11 years by dance tness with elements of Indian dance. Slobozhanskyi herald of science and sport. KSAPC, 2014. № 3(41). p. 13-18. <http://dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-3.002>

