

Міністерство освіти і науки України  
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ

Факультет Фізичного виховання та спорту  
Кафедра Олімпійського та професійного спорту

Самонова Адель Сергіївна

**СТРУКТУРА ТА СПРЯМОВАНІСТЬ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ  
ФІТНЕСОМ ДЛЯ ЖІНОК З УРАХУВАННЯМ ЇХ РІВНЯ РЕЗИСТЕНТНОСТІ  
ДО НАВАНТАЖЕНЬ ВИСОКОЇ ТА НИЗЬКОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ  
АНАЕРОБНОГО І АЕРОБНОГО ХАРАКТЕРУ**

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи  
на здобуття кваліфікації магістра

Місто – 2020

Робота виконана на кафедрі олімпійського та професійного спорту, факультету фізичного виховання та спорту, ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ, Міністерства освіти і науки України

**Науковий керівник**

д.б.н., професор

Коробейніков Г.В.

**Рецензент:**

к.н. з фіз.вих. та спорту, доцент

Бондаренко І.Г.

Захист відбудеться 26.02 2021 р. о 9.00 год. на засіданні державної екзаменаційної комісії у ЧОРНОМОРСЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ (54000, м. Миколаїв, корпус№1 вул. 68 Десантників)

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Назва закладу (54000, м. Миколаїв, корпус№1 вул. 68 Десантників)

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** Особлива соціальна значущість для збереження здоров'я населення та профілактики різного роду захворювань, відбувається перш за все, за рахунок підвищення рухової активності, покращення фізичного стану та вдосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи. За результатами вибіркового спостереження органів охорони здоров'я, 28,4% жінок займаються у вільний час фізичною культурою і спортом. При цьому 54,3% жінок вибирають заняття у фітнес-клубах, регулярно (2-3 рази на тиждень) займаються 56,2% опитаних і 42,6% віддають перевагу сучасним фізкультурно-оздоровчим напрямками (фітнес).

Віковий період жінок від 21 до 35 років для теорії і методики фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури характеризується як найбільш важливий, так як є переломним, що проявляється в зниженні фізичної активності, основними причинами якого є відсутність вільного часу (42,5%), а також, бажання і інтересу до занять фізичними вправами (30,7%). При цьому фахівці відзначають, що ефективні заняття фітнесом різної спрямованості дозволяють зберегти і підвищити на тривалий час показники функціональної і фізичної підготовленості жіночого організму, і створюють надійні умови для формування у них стійких мотивів і потреб у фізичній активності протягом наступних років життя.

Таким чином, більшість фахівців сходяться на думці, що поліпшення показників здоров'я і в цілому якості життя у жінок перш за все пов'язано із спеціально організованою руховою діяльністю, чому найбільш повно відповідають заняття різної спрямованості в умовах фітнес-клубу. Очевидними перевагами таких занять є можливість вибору часу і їх виду, наявність необхідного інвентарю, керівництво і контроль фахівця, можливість індивідуалізації тренувального процесу, чому в повній мірі відповідають групові заняття силової спрямованості.

**Об'єкт дослідження** - процес занять фітнесом силової спрямованості з жінками 21-35 років.

**Предмет дослідження** - методика групових занять фітнесом силової спрямованості з жінками 21-35 років.

**Мета дослідження** - теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально апробувати методику групових занять фітнесом силової спрямованості з урахуванням соматотипу і фізкультурно-оздоровчої мотивації жінок 21-35 років.

Відповідно до мети дослідження і для перевірки висунутої гіпотези були поставлені такі **завдання дослідження**:

1. Встановити значущість соматичних характеристик жінок 21-35 років, показників їх фізичної підготовленості та рівня фізичного стану для вибору напрямку групових фітнес-програм.

2. Визначити значущі фактори самооцінки жінок 21-35 років, що впливають на їх фізкультурно-оздоровчу мотивацію до занять фітнесом.

3. Розробити методику групових занять фітнесом силової спрямованості з урахуванням індивідуальних соматичних особливостей і фізкультурно-оздоровчої мотивації жінок 21-35 років.

4. Оцінити в процесі педагогічного експерименту ефективність застосування методики групових занять фітнесом силової спрямованості з жінками 21-35 років.

Для вирішення зазначених вище завдань використовували такі **методи дослідження**: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; сомато-діагностика і тестографія; біоімпедансний аналіз складу тіла; оцінка рівня фізичного стану; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Наукова новизна** результатів дослідження полягає в тому, що:

– розроблена ефективна методика групових занять силовим фітнесом на основі диференційованого підходу, спрямована на підвищення фізичної підготовленості, формування фізкультурно-оздоровчої мотивації і оптимізацію компонентного складу тіла жінок 21-35 років;

– визначено педагогічні умови вдосконалення планування групових занять фітнесом силової спрямованості: відбір силових програм в залежності від сезонних умов (осінньо-зимовий і весняно-літній періоди), етапу підготовки (втягуючий, базовий, перехідний), і їх варіювання протягом макроциклу;

- запропоновано диференційований підхід до організації (визначення кількості тижнів в одному мезоциклі;
- виділення обов'язкового контрольного етапу; організація рекреативних заходів на етапі активного відпочинку з урахуванням фізкультурно-оздоровчої мотивації жінок; поділ займаються на мікрогрупи з урахуванням соматотипу) і змістом (варіювання навантаження з урахуванням соматотипу за рахунок зміни довжини важелів, вихідних положень, ваги обтяження;
- застосування нестандартних методичних прийомів управління групою в залежності від самооцінки) групових занять фітнесом силової спрямованості з жінками 21-35 років і доведена доцільність його застосування в річному макроциклі;
- встановлено значущі фактори самооцінки жінок 21-35 років і їх взаємозв'язок з урахуванням стажу занять фітнесом силової спрямованості;
- отримано нові дані про фізичний і психологічний стан жінок 21-35 років в процесі занять силовим фітнесом за авторською методикою.

**Теоретична значимість** дослідження полягає в доповненні теорії і методики оздоровчої фізичної культури положеннями і висновками, в яких: описані зміст авторської методики і механізм її реалізації, що визначають критерії і підходи до організації групових занять силової спрямованості з жінками 21-35 років як до планомірного і максимально індивідуалізованого процесу; пояснюється доцільність використання трьох основних силових програм (Bodysculpt, АВТ і Circuit Training) силового фітнесу в якості ефективної основи оздоровчих занять з жінками 21-35 років; отримані нові дані про самооцінку жінок 21-35 років і її вплив на фізкультурно-оздоровчу мотивацію;

**Практична значимість дослідження.**

Впровадження розробленої методики групових занять фітнесом силової спрямованості з урахуванням індивідуальних соматичних особливостей і фізкультурно-оздоровчої мотивації жінок 21-35 років сприяє підвищенню показників фізичної підготовленості, фізичного стану, зміни компонентного складу тіла, обвідних параметрів і формування стійкої мотивації.

Результати дослідження можуть бути використані в практичній діяльності тренерів-інструкторів фітнес-центрів, спортивних клубів, освітніх установ, а також в процесі підготовки і перепідготовки фахівців в області оздоровчої фізичної культури.

**Структура й обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел (146). Загальний обсяг дипломної роботи складає 73 сторінок, вона містить 7 таблиць і 8 рисунків.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі **«Огляд літературних джерел»** проведено теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми наукового дослідження, розглянуто сучасні уявлення про «силовий фітнес» в умовах групових занять з жінками, вплив групових занять фітнесом силової спрямованості на організм жінок 21-35 років, особливості мотивації жінок 21-35 років до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, використовується аналіз наукової та методичної літератури, сомато-діагностика і тестографія; біоімпедансний аналіз складу тіла; оцінка рівня фізичного стану; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

У третьому розділі **«Результати дослідження та їх обговорення»** представлені результати дослідження щодо визначення ефективності застосування методики групових занять фітнесом силової спрямованості з урахуванням соматотипу і фізкультурно-оздоровчої мотивації жінок 21-35 років.

Проведене опитування жінок, які займаються фітнесом дозволило встановити, що значущим результатом фізкультурно-оздоровчого процесу є зміна «проблемних зон» - обвідних показників (обхват талії, таза, стегна і плеча максимальні).

У табл. 1 представлені результати обвідні розміри тіла жінок, що займаються різними видами групових програм.

Встановлено, що за обхватам талії і стегна достовірних відмінностей у жінок, що беруть участь в експерименті, не виявлено. У представниць, що займаються водними програмами, найбільші показники за результатами обхвату таза і плеча ( $p < 0,05$ ).

Таблиця 1

**Середні показники обвідних розмірів тіла жінок, що займаються різними видами групових програм**

Види занять	Обхват талії, см $\bar{x} \pm \sigma$	Обхват таза, см $\bar{x} \pm \sigma$	Обхват плеча <sub>max</sub> , см $\bar{x} \pm \sigma$	Обхват стегна <sub>max</sub> , см $\bar{x} \pm \sigma$
Силові програми	74±6,59	97,5±5,99	28,2±3,1	57,7±4,8
Аеробні програми	73,8±4,44	97,7±4,77	27,9±2,06	57,2±3,14
Ментальні програми	73,3±5,24	97,4±4,93	27,7±2,9	57,4±3,29
Водні програми	73,6±4,45	98,8±6,2	29,4±4,9	57,5±1,83

Протягом педагогічного експерименту заняття силової спрямованості в тижневому мікроциклах проводили три рази (понеділок, середа, п'ятниця). Відмінності в застосовуваних силових програмах полягали у використанні різного устаткування, методів проведення занять, застосовуваних засобів, а також індивідуального підбору об'єму і інтенсивності навантаження з урахуванням соматичного типу досліджуваних.

Структура заняття силових програм «Body sculpt», «АВТ» і «Circuit Training» включала три основні частини: підготовча (розминка), основна і заключна (стретчинг). Тривалість кожного заняття становила 55 хвилин (табл. 2).

**Структура і зміст занять «Bodysculpt», «АВТ» і «Circuit Training» в процесі педагогічного експерименту**

№	Частина заняття	Засоби	Музичне супроводження
<b>«Bodysculpt»</b>			
1	Підготовча –10 хв.	Базові кроки з степ-аеробіки, престретчінг	130-134 акц/хв
2	Основна – 40 хв.	Комбінація з силових вправ з власною вагою, із застосуванням кроків з степ-аеробіки (допускаються обтяження у вигляді гантелей, бодібар та іншого обладнання)	136-138 акц/хв
3	Заключна –5 хв.	Вправи на розслаблення і розтягування м'язів	90-110 акц/хв
<b>«Abdominal - Buttocks – Thighs»</b>			
1	Підготовча –10 хв.	Базові кроки класичної та степ-аеробіки, престретчінг	130-132 акц/хв
2	Основна – 40 хв.	Вправи, спрямовані на опрацювання м'язів нижніх кінцівок і живота (допускаються обтяження у вигляді манжет, стрічкових і трубчастих еспандерів)	134-136 акц/хв
3	Заключна –5 хв.	Вправи на розслаблення і розтягування м'язів	90-110 акц/хв
<b>«Circuit Training»</b>			
1	Підготовча –10 хв.	Різновиди ходьби і бігу, стрибків на місці, зі зміною напрямку, престретчінг	128-130 акц/хв
2	Основна – 40 хв.	Вправи, спрямовані на зміцнення всіх м'язових груп і розвиток витривалості за принципом кругової тренування (допускається використання додаткового інвентарю та обладнання: гантелі, медичні м'ячі, степ-платформи, амортизатори)	134-136 акц/хв
3	Заключна –5 хв.	Вправи на розслаблення і розтягування м'язів	110-120 акц/хв

Одним з найбільш об'єктивних показників ефективності фізкультурно-оздоровчого процесу вважається зміна компонентного складу маси тіла жінок. Загальна маса тіла (вага) - вельми складний показник, який об'єднує в першому наближенні жиру, м'язову, кісткову масу і воду.



В результаті проведеного біоімпедансного аналізу компонентного складу тіла жінок в кінці педагогічного експерименту встановлено, що відбулося достовірне перерозподіл компонентів у представниць експериментальної групи (Табл. 3).

Таблиця 3

**Компонентний склад тіла жінок за час експерименту (ум.од)**

Групи	До експерименту $\bar{x} \pm \sigma$	Після експерименту $\bar{x} \pm \sigma$	t	p
<b>Жирова маса</b>				
ЕГ (n=25)	0,512±0,2	0,424±0,2	4,2	<0,001
КГ1 (n=25)	0,489±0,15	0,481±0,14	1,8	>0,05
КГ2 (n=26)	0,455±0,08	0,457±0,07	0,47	>0,05
<b>М'язова маса</b>				
ЕГ (n=25)	0,501±0,2	0,530±0,19	7,6	<0,001
КГ1 (n=25)	0,495±0,14	0,475±0,11	1,9	>0,05
КГ2 (n=26)	0,530±0,10	0,514±0,09	5,9	<0,001

В ході педагогічного експерименту спостерігалось достовірне зменшення обвідних розмірів у представниць експериментальної групи за всіма чотирма показниками (Табл. 4).

Таблиця 4

**Показники обвідних розмірів тіла жінок в ході експерименту**

Групи	До експерименту $\bar{x} \pm \sigma$	Після експерименту $\bar{x} \pm \sigma$	t	p
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<b>Обхват талії</b>				
ЕГ (n=25)	74,7±7,0	68,0±4,19	7,5	<0,001
КГ1(n=25)	73,8±4,44	71,4±2,55	4,9	<0,001
КГ2(n=26)	73,3±5,24	70,7±3,46	6,0	<0,001
<b>Обхват таза</b>				
ЕГ(n=25)	97,5±5,99	95,9±3,53	2,2	<0,05
КГ1(n=25)	97,7±4,77	97,5±1,46	0,3	>0,05
КГ2(n=26)	97,4±4,93	97,1±2,69	0,4	>0,05
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<b>Обхват плеча максимального</b>				
ЕГ(n=25)	28,2±3,1	26,5±1,71	4,6	<0,01
КГ1(n=25)	27,9±2,06	27,5±2,0	3,5	<0,05

КГ2(n=26)	27,7±2,88	27,4±1,44	0,7	>0,05
Обхват стегна максимального				
ЕГ(n=25)	57,7±4,8	56,5±2,14	3,6	<0,01
КГ1(n=25)	57,2±3,14	57,0±2,6	1,3	>0,05
КГ2(n=26)	57,4±3,29	57,2±3,21	2,06	<0,05

Фізична підготовленість. В результаті повторних контрольно- педагогічних випробувань отримані наступні показники фізичної підготовленості жінок (Табл. 5).

Таблиця 5

### Показники фізичної підготовленості жінок за час експерименту

Групи	Внутрігрупові показники			Показники t/P між групами	
	До експеримента $\bar{x} \pm \sigma$	Після експеримента $\bar{x} \pm \sigma$	P	КГ1-ЕГ	ЕГ-КГ2
Стрибок в довжину с місця, см					
КГ1 (n=25)	170,5±2,4	171,0±1,5	>0,05	3,3/<0,05	-
ЕГ(n=25)	170,1±5,4	173,7±3,8	<0,001		3,5/<0,01
КГ2 (n=26)	170,7±2,04	171,0±1,26	>0,05	-	
Підйом тулуба із положення лежачи за 1 хв., кіл-ть раз					
КГ1 (n=25)	25,8±5,72	26,9±2,64	>0,05	3,3/<0,05	-
ЕГ(n=25)	25±6,1	30,2±4,2	<0,001		4,2/<0,001
КГ2 (n=26)	33,5±2,5	33,8±1,5	>0,05	-	
Нахил тулуба вниз до вихідного положення стоячи на платформі, см					
КГ1 (n=25)	4,8±2,56	6±1,7	<0,05	4,1/<0,05	-
ЕГ(n=25)	5±2,6	8±1,2	<0,001		6,1/<0,001
КГ2 (n=26)	8±2,8	10±1,8	<0,001	-	
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть раз					
КГ1 (n=25)	11±2,04	11,6±1,12	>0,05	6,4/<0,001	-
ЕГ(n=25)	9±2,2	18±3,94	<0,001		3,4/<0,01
КГ2 (n=26)	14±3,02	16±2,12	<0,001	-	
Біг 100 м, с					
КГ1 (n=25)	18,2±0,51	18,1±0,45	>0,05	1,8/>0,05	-
ЕГ(n=25)	18,3±0,47	17,8±0,42	<0,001		4,5/<0,001
КГ2 (n=26)	18,75±0,76	13,14±0,74	>0,05	-	
Біг 2000 м, хв					
КГ1 (n=25)	12,8±0,4	12,4±0,63	<0,001	0,1/>0,05	-
ЕГ(n=25)	13,01±0,48	12,52±0,4	<0,001		2,5/<0,05
КГ2 (n=26)	18,5±0,58	12,92±0,68	>0,05	-	

Встановлено, що достовірні зміни у всіх тестових вправах відбулися у жінок експериментальної групи. Приріст показників швидко-силових здібностей (стрибок у довжину з місця) і загальної витривалості (біг 2000 м) пов'язаний із

застосуванням кругового тренування «Circuit Training» (чітка регламентація інтервалів роботи і відпочинку, поєднання вправ аеробного і анаеробного режимів) і використанням коштів степ аеробіки в процесі занять (багаторазове повторення базових кроків степ аеробіки та їх модифікацій).

Показники тестових вправ «підйом корпусу з положення лежачи» і «згинання - розгинання рук в упорі», що характеризують силову витривалість, достовірно змінилися за рахунок застосування силових вправ з обтяженням і вагою власного тіла, а також як засіб виконання вправ на м'язи черевного преса на кожному занятті в різних режимах м'язової активності.

Використання різноманітних вправ активного і пасивного стретчинга в процесі занять за всіма пропонованими програмами силового фітнесу поліпшили показники в контрольному вправі «нахил тулуба вниз» з вихідного положення стоячи на платформі. Одним з варіантів побудови основної частини заняття програми «Bodysculpt» було застосування стретчинга і пауз між вправами, що призвело до позитивної динаміки показників гнучкості жінок ще на втягуючому етапі.

Зміни показників швидкісних здібностей (біг 100 м) мають прямий зв'язок з підвищенням рівня тренуваності і стажем занять, за рахунок прояву силових і швидкісно-силових здібностей.

## **ВИСНОВКИ**

1. При виборі напрямку групових фітнес-програм необхідно: спиратися на оцінку соматичних характеристик (габаритне і компонентне варіювання), так як традиційні підходи характеризують кількісні ознаки без урахування якісного складу тіла, тим самим не дозволяють оптимально диференціювати навантаження; враховувати показники фізичної підготовленості та рівень фізичного стану жінок 21-35 років. Констатуючий експеримент дозволив встановити, що при такому підході найбільш оптимальними є групові програми силової спрямованості, які дозволяють в повному обсязі враховувати зазначені характеристики жінок та управляти фізкультурно-оздоровчим процесом.

2. В результаті аналізу внутрішньо-групових показників індексу Кетле II встановлено, що переважна більшість випробовуваних, що займаються різними видами фітнесу, мають значення, відповідні нормі (79%). При цьому по габаритному рівню варіювання 56% обстежуваних відносяться до мезоморфного типу статури, і більше 40% відносяться до крайніх типів; щодо компонентного рівня варіювання жінки з надлишковою жировим компонентом займаються водними програмами (24%), у 26% осіб програмами гнучкою сили превалює м'язовий компонент, в групах силовий і аеробного спрямованості спостерігається рівномірний розподіл за всіма компонентами.

3. Встановлено значущі фактори самооцінки жінок 21-35 років («Здоров'я», «Зовнішність», «Впевненість у собі» і «Щастя»), що безпосередньо впливають на формування фізкультурно-оздоровчої мотивації до занять різної спрямованості, кожен з яких визначають кілька мотивів : фактор «зовнішній вигляд» - зниження маси тіла, корекція фігури, збільшення м'язової маси; фактор «здоров'я - загальне поліпшення самопочуття, діяльності серцево-судинної системи, зменшення болю в спині і суглобах; фактор «психологічний комфорт» - отримання задоволення від занять і зняття психоемоційного напруження; фактор «соціальний статус» - розширення кола знайомих і придбання друзів, шанобливе ставлення оточуючих, досягнення більшої впевненості в собі.

4. Авторська методика групових занять фітнесом силової спрямованості з урахуванням індивідуальних соматичних особливостей і фізкультурно-оздоровчої мотивації жінок 21-35 років реалізується в двох напрямках (оздоровчому і психологічному), включає рішення трьох основних завдань (оздоровчі, освітні та мотиваційні) із застосуванням спеціально підібраних коштів (основних і додаткових), методів і методичних прийомів, систематичного педагогічного контролю і самоконтролю. Принциповою особливістю авторської методики є застосування диференційованого підходу при організації та змісті групових занять силової спрямованості з виділенням чотирьох основних етапів річного макроциклу (втягуючий, базовий (I і II), перехідний і контрольний) і використанням трьох або більше силових програм.

5. У ході педагогічного експерименту встановлено ефективність авторської методики, яка висловилася більш значними позитивними змінами результатів в експериментальній групі в порівнянні з контрольними групами за такими показниками: компонентного складу тіла поліпшена маса тіла ( $p < 0,001$ ), при статистично значущих змін жирового ( $p < 0,01$ ), м'язового ( $p < 0,01$ ) компонентів, і чотирьох обвідні показників (обхват талії, таза, плеча і стегна ( $p < 0,05$ )); фізичного стану змінений рівень фізичного стану з «нижче середнього» до «вище середнього» ( $p < 0,01$ ); фізичної підготовленості поліпшені показники в тестових вправах ( $p < 0,001$ ): стрибок в довжину з місця, біг 2000 м, підйом корпусу з положення лежачи, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, нахил тулуба вниз з вихідного положення стоячи на платформі і біг 100 м .

## АНОТАЦІЇ

**П. І. П. Структура та спрямованість оздоровчих занять силовим фітнесом для жінок з урахуванням їх рівня резистентності до навантажень високої та низької інтенсивності анаеробного і аеробного характеру.** – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Назва закладу, Місто, 2020.

Магістерська робота присвячена питанню розробки та експериментальної апробації методики групових занять фітнесом силової спрямованості з урахуванням соматотипу і фізкультурно-оздоровчої мотивації жінок 21-35 років. Розроблена ефективна методика групових занять силовим фітнесом на основі диференційованого підходу, спрямована на підвищення фізичної підготовленості, формування фізкультурно-оздоровчої мотивації і оптимізацію компонентного складу тіла жінок 21-35 років. Визначено педагогічні умови вдосконалення планування групових занять фітнесом силової спрямованості: відбір силових програм в залежності від сезонних умов (осінньо-зимовий і весняно-літній періоди), етапу підготовки (втягуючий, базовий, перехідний), і їх варіювання протягом макроциклу. Запропоновано диференційований підхід до організації (визначення кількості тижнів в одному мезоциклі, виділення обов'язкового контрольного етапу,

організація рекреативних заходів на етапі активного відпочинку з урахуванням фізкультурно-оздоровчої мотивації жінок; поділ займаються на мікрогрупи з урахуванням соматотипу) і змістом (варіювання навантаження з урахуванням соматотипу за рахунок зміни довжини важелів, вихідних положень, ваги обтяження, застосування нестандартних методичних прийомів управління групою в залежності від самооцінки) групових занять фітнесом силової спрямованості з жінками 21-35 років і доведена доцільність його застосування в річному макроциклі. Встановлено значущі фактори самооцінки жінок 21-35 років і їх взаємозв'язок з урахуванням стажу занять фітнесом силової спрямованості. Отримано нові дані про фізичний і психологічний стан жінок 21-35 років в процесі занять силовим фітнесом за авторською методикою.

**Ключові слова:** жінки 21-35 років, оздоровчі заняття, силовий фітнес, резистентність, навантаження високої та низької інтенсивності.