

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

DOI: 10.26693/jmbs07.04.157

УДК 796.034.2:615.825-055.2

Вовканич А., Грибовська І.,

Іваночко В., Грибовський Р.

## РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ЖІНОК З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ФІТНЕСУ

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,  
Львів, Україна

*Мета* – вивчити вплив занять реабілітаційним фітнесом на фізичний стан жінок з порушеннями діяльності опорно-рухового апарату. Дослідження проводилися на базі фітнес-клубу “ЛІГА” м. Львова і у ньому взяло участь 65 жінок першого зрілого віку з порушеннями діяльності опорно-рухового апарату.

*Матеріал та методи.* Методами, що використовувались були: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури; педагогічне спостереження; соціологічний метод; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; медико-біологічні методи; методи математичної статистики.

*Результати та висновки.* Впродовж педагогічного експерименту спостерігалися позитивні зміни рівня фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку, що свідчить про ефективність оздоровчих занять з використанням засобів реабілітаційного фітнесу. Отримані результати підтверджують дієвість рекреаційно-оздоровчої рухової активності в організації змістовного дозвілля.

Програма занять реабілітаційним фітнесом розроблялась із врахуванням рекомендацій фахівців, та передбачала застосування фітболів, тренажерів BOSU, гумових амортизаторів різного рівня супротиву, степ-платформ, класичних блочних тренажерів, додаткових обтяжень (гантелей, медичних м'ячів, бодібарів) й була спрямована на відновлення функціонального стану хребта, а також попередження рецидивів захворювання.

З'ясовано, що по 68,8 % опитаних, відповідно, бажають знати інформацію про загальне оздоровлення й зміцнення здоров'я та питання активного відпочинку; 22,6 % жінок цікавляться особливостями окремих видів оздоровчих занять; 12,9 % осіб хотіли би дізнатися про можливості нетрадиційних

засобів оздоровлення та 1,1 % не цікавлять питання здорового способу життя.

Визначено, що після використання занять реабілітаційним фітнесом осіб з нижчим за середній рівень зменшилося на 19,1 %; жінок з середнім рівнем фізичного стану збільшилося на 23,8 % та осіб із вищим за середній рівень збільшилося на 4,8 %. Однак, жінок з низьким та високим РФС не було виявлено. Виявлено, що відсоток жиру у жінок до педагогічного експерименту складав  $22,98 \pm 6,37$  %, тоді як після трьох місяців занять його показник становив  $20,24 \pm 5,79$  %. Спостерігалось покращення цього показника на 11,9 %. У перерахунку на кг він зменшився на 2,13 кг.

**Ключові слова:** реабілітаційний фітнес, засоби, фізичний стан, жінки.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами:** Дослідження проводилося відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського на 2021–2025 рр. за темою 3.2 «Оздоровча рухова активність у рекреаційній діяльності різних груп населення України».

**Вступ.** Останнім часом в Україні спостерігається позитивна тенденція зростання кількості осіб, які використовують різні види та форми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для покращення фізичних кондицій [1, 2, 3]. Чисельні наукові дослідження [4, 5, 6, 7] свідчать, що рекреаційно-оздоровча діяльність значною мірою спонукає людину до ведення здорового способу життя, а також сприяє профілактиці багатьох захворювань.

Необхідно зазначити, що патології опорно-рухового апарату переважають серед усіх захворювань дорослого населення (четверте місце).

Зокрема, понад 4 мільйони українців мають різноманітні порушення опорно-рухової системи, що призводить до зниження їхньої функціональної активності або втрати працездатності та, як наслідок, поява супутніх захворювань тощо [6, 8, 9, 10].

Така значна кількість хворих осіб спонукала Всесвітню Організацію Охорони Здоров'я визнати перше десятиріччя XXI століття Декадою захворювання кісткової системи та суглобів. Тому залишається актуальним використання різноманітних засобів фізичної реабілітації для осіб з патологією опорно-рухового апарату, серед яких важливе місце посідають сучасні оздоровчі технології, зокрема засоби реабілітаційного фітнесу, який набуває в Україні все більшої популярності. Вже на сьогодні існує достатня кількість фітнес-клубів, які надають послуги з реабілітаційного фітнесу, а Академія фітнесу на ProFit Convention 2018 включила реабілітаційний тренінг як новий етап розвитку фітнес-інструктора [11].

Реабілітаційний фітнес (Rehab Fitness) розглядається фахівцями як поєднання традиційних сучасних методик оздоровлення та сучасна форма фізичної реабілітації для відновлення функцій опорно-рухового апарату. В основі лікувальної дії на організм лежить використання основної біологічної функції організму – руху [9, 12]. Він рекомендується особам у яких малий досвід фізичної активності, малорухомий спосіб життя; неврологічні прояви остеохондрозу хребта; болі у суглобах; порушення постави тощо.

Зазвичай реабілітаційний фітнес містить комплекс програм, що складаються з функціонального фітнесу та мануальних технік [12, 13]. Особливістю подібних тренувань є поєднання помірних навантажень та точного контролю за станом організму впродовж якого виконуються вправи певним способом: коригується положення тіла, амплітуда, частота дихання та частота серцевих скорочень. При цьому зміцнюється серцевий м'яз, покращується загальна витривалість і це все відбувається без перевантажень.

Фахівці наголошують, що в процесі реабілітації осіб, які мають остеохондроз (стадія ремісії) доцільним є використання відповідних статичних та динамічних вправ, утримуючи хребет у правильному положенні, протидіючи силам гравітації та застосування вправ фітнесу з обтяженням на тренажерах, які сприяють покращенню їхнього фізичного стану переважно завдяки нормалізації сили м'язів тулуба, що дозволить досягати пролонгації даної стадії [12, 14, 15].

За твердженням В. Кормільцева, О. Лазаревої [12] у період ремісії заняття фізичними вправами допоможуть сформувати «м'язовий корсет», який

дозволить зберігати правильну позу з розвантаженням найбільш уразливих відділів хребта у положеннях сидячи, стоячи та під час роботи.

Таким чином, застосування оздоровчих фітнес-технологій з використанням силових вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичного стану жінок із порушеннями опорно-рухового апарату є актуальним.

**Мета дослідження** – вивчити вплив занять реабілітаційним фітнесом на фізичний стан жінок із порушеннями діяльності опорно-рухового апарату.

#### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретико-методичні підходи щодо проблеми використання засобів реабілітаційного фітнесу при різних порушеннях діяльності опорно-рухового апарату.
2. З'ясувати обізнаність жінок щодо аспектів здорового способу життя та потреби оздоровчих занять.
3. Визначити та проаналізувати зміни рівня фізичного стану жінок під впливом занять з використанням засобів реабілітаційного фітнесу.

**Матеріал та методи дослідження.** Дослідження проводилися на базі фітнес-клубу «ЛІГА» м. Львова, у ньому взяло участь 65 жінок першого зрілого віку з порушеннями діяльності опорно-рухового апарату.

Для вирішення завдань використовували наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури; педагогічне спостереження; соціологічний метод; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; медико-біологічні методи; методи математичної статистики.

Проведення дослідження не суперечить нормам українського законодавства та відповідає вимогам Закону України «Про наукову і науково-технічну діяльність» від 26 листопада 2015 року № 848-VIII. Кожен учасник підписував інформовану згоду на участь у дослідженні, і вжиті всі заходи для забезпечення анонімності учасників.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Опитування дозволило з'ясувати, що відвідувачки фітнес-клубу звертають увагу на вивчення різних аспектів ведення здорового способу життя. Так, виявлено, що по 68,8 % опитаних, відповідно, бажають знати інформацію про загальне оздоровлення й зміцнення здоров'я та питання активного відпочинку; 22,6 % жінок цікавляться особливостями окремих видів оздоровчих занять; 12,9 % респондентів хотіли би дізнатися про можливості нетрадиційних засобів оздоровлення та 1,1 % відвідувачів не цікавлять ці питання (**рис. 1**).

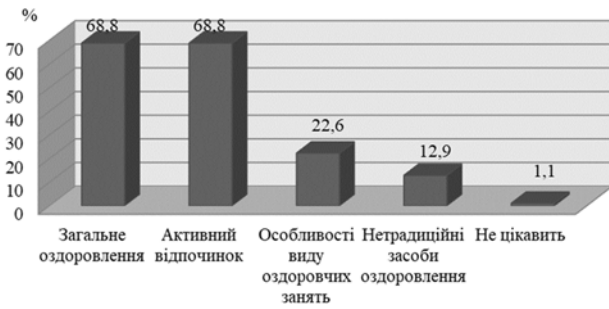


Рис. 1 – Інформація про оздоровчі заняття, яка цікавить жінок

Основними джерелами інформування жінок про потребу оздоровчих занять, як показало опитування, для більшості жінок (47,2 % осіб) були друзі; 27,0 % осіб отримали інформацію з мережі Інтернет; лише 7,9 % респондентів отримали рекомендації від лікаря; 3,4 % осіб із засобів масової інформації та 14,5% жінок зазначили інше (рис. 2).

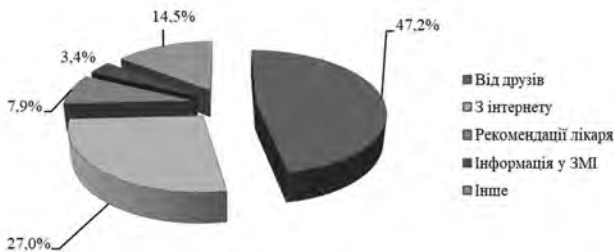


Рис. 2 – Джерела інформації про потребу оздоровчих занять

Було з'ясовано яким видам оздоровчих занять надають перевагу відвідувачі фітнес-клубів. Отже, заняттям силовим фітнесом надає перевагу 62,0 % осіб; циклічним видам 22,3 % жінок; танцювальні фітнес-програми приваблюють 8,9 % опитаних; рекреаційні види занять обрало 3,3 % респондентів; 1,3% осіб зазначили заняття тенісом; бойові мистецтва та інші види тренування обрали по 1,1% опитаних, відповідно (рис. 3).

Подальші дослідження були спрямовані на вивчення впливу занять реабілітаційним фітнесом на стан здоров'я жінок. До педагогічного експерименту було залучено 21 жінку, які мали остеохондроз та надали згоду на участь у дослідженні.

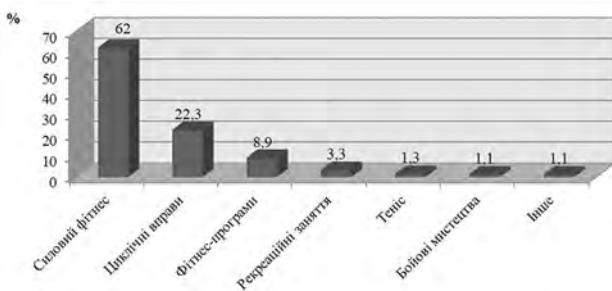


Рис. 3 – Пріоритетні види рухової активності жінок

Програма занять реабілітаційним фітнесом розроблялась із врахуванням рекомендацій фахівців [6, 16, 17, 18] та передбачала застосування фітболів, тренажерів BOSU, гумових амортизаторів різного рівня супротиву, степ-платформ, класичних блочних тренажерів, додаткових обтяжень (гантелей, медичних м'ячів, бодібарів) й була спрямована на відновлення функціонального стану хребта, а також попередження рецидивів захворювання.

Окрім цього жінкам було запропоновано індивідуальні рекомендації щодо денного об'єму споживання води, збалансованого раціону харчування та режиму дня. Адже відновлення організму після фізичних навантажень є основною умовою для досягнення позитивних результатів.

Для визначення впливу оздоровчих занять з використанням засобів реабілітаційного фітнесу на організм жінок було проведено визначення рівня фізичного стану (РФС) за формулою О. А. Пирогової та визначення маси жирового компоненту методом каліперометрії [19, 20].

Встановлено, що на початку педагогічного експерименту РФС жінок оцінювався у 9,5 % осіб як низький; у 28,6 % осіб як нижчий за середній, у 42,9 % жінок як середній та у 19,0 % - вищий за середній. Осіб з високим РФС не було виявлено. Через три місяці занять із застосуванням засобів реабілітаційного фітнесу було проведено повторне оцінювання РФС. Виявлено, що осіб з нижчим за середній рівень зменшилося на 19,1 %; жінок з середнім рівнем фізичного стану збільшилося на 23,8 % та осіб із вищим за середній рівень збільшилося на 4,8 %. Однак жінок з низьким та високим РФС не було виявлено (рис. 4).

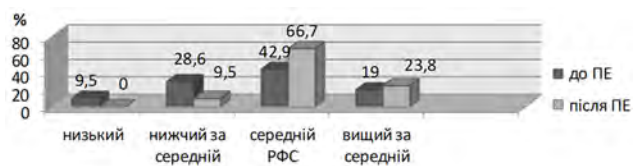


Рис. 4 – Рівень фізичного стану жінок до та після педагогічного експерименту

За допомогою методу каліперометрії визначалась маса жирового компоненту (у відсотках і кілограмах), що дозволило визначити, де саме відбулися зміни (табл. 1). Окреслено двокомпонентну модель з показниками жирової маси та «чистої» маси. Результати дослідження було враховано при складанні індивідуальних рекомендацій жінкам щодо збалансованого раціону харчування. Як видно з отриманих даних відсоток жиру до педагогічного експерименту складав  $22,98 \pm 6,37$  %, тоді як під впливом занять його показник становив  $20,24 \pm 5,79$  % ( $p > 0,05$ ). Спостерігалось покращення

цього показника на 11,9 % ( $p > 0,05$ ). У перерахунку на кг показник зменшився на 2,13 кг, що склало 14,8 % ( $p > 0,05$ ).

**Таблиця 1** – Показники вмісту жирового компоненту у жінок

Показники	До ПЕ	Після ПЕ	p
% жиру	22,98±6,37	20,24±5,79	> 0,05
кг	14,4±4,94	12,27±4,25	> 0,05
чиста маса	46,82±2,84	46,73±2,69	> 0,05

Отже впродовж педагогічного експерименту спостерігалися позитивні зміни рівня фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку, що свідчить про ефективність оздоровчих занять з використанням засобів реабілітаційного фітнесу. Отримані результати підтверджують дієвість рекреаційно-оздоровчої рухової активності в організації змістовного дозвілля.

Саме засоби, що запозичені із фітнесу, фахівці вважають оптимальними для відновлення працездатності осіб із проявами остеохондрозу. На сьогодні заняття фітнесом із застосуванням силових вправ стають популярними не тільки серед чоловіків, але й жінок різного віку [1, 21]. Специфіка ж цілей різних силових тренувань зумовлюють і наявність різних форм занять та систем силового вдосконалення [1, 7].

Вибір засобів силового тренування, спрямованість тренувальних занять, параметри навантаження визначаються, насамперед, рівнем фізичного стану. Фахівці визначають фізичний стан як сукупність морфо-функціональних показників, які свідчать про рівень фізичної працездатності, фізичного розвитку та фізичної підготовленості людини [19]. Саме тому рівень фізичного стану особи можна вважати показником оздоровчої

ефективності фізичних вправ, які використовуються в оздоровчому занятті та загальним критерієм ефективності процесу тренування [1, 15, 22].

### Висновки

1. З'ясовано, що 68,8 % опитаних жінок, відповідно, бажають знати інформацію про загальне оздоровлення й зміцнення здоров'я та питання активного відпочинку; 22,6 % жінок цікавляться особливостями окремих видів оздоровчих занять; 12,9 % осіб хотіли би дізнатися про можливості нетрадиційних засобів оздоровлення та 1,1 % відвідувачів не цікавлять питання здорового способу життя.
2. Під впливом занять з використанням засобів реабілітаційного фітнесу спостерігалися позитивні зміни рівня фізичного стану жінок. Так, осіб з нижчим за середній рівень зменшилося на 19,1 %; жінок з середнім рівнем збільшилося на 23,8 % та відвідувачок із вищим за середній рівень збільшилося на 4,8 %. Однак жінок з низьким та високим РФС не було виявлено.
3. Виявлено, що завдяки оздоровчим заняттям у жінок відсоток жиру (у перерахунку на кг) зменшився на 2,13 кг, що склало 14,8 %.

**Перспективи подальших досліджень.** Аналіз теоретико-методичних підходів щодо проблеми використання рекреаційно-оздоровчих технологій свідчить, що фахівці вивчають різні аспекти впливу оздоровчих занять на фізичний стан осіб. Триває пошук ефективних шляхів підвищення рівня фізичних кондицій жінок та розроблення змісту занять реабілітаційним фітнесом із врахуванням індивідуальних можливостей та захворюваності кожної особи.

### References

1. Bodnar AI. *Udoskonalennya adaptatsiynykh mozhlyvostey zhynok 18–21 richnoho viku z vykorystannyam prohram tantsyuvvalnoho ta sylovoho fitnesu* [Improvement of adaptive capabilities of women aged 18–21 using dance and strength fitness programs]. Abstr. PhDr. (Physical Ed&Sport.). Mykolaiv; 2021. 245 s. [Ukrainian]
2. Hovsiyevych AH, Ivanov IV. Osoblyvosti fizychnoho ta funktsionalnoho stanu zhynok pershoho zriloho viku u systemi ozdorovchoho trenuvannya [Peculiarities of the physical and functional state of women of the first mature age in the health training system]. *Naukovyi chasopys Nats ped un-tu imeni MP Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. 2016;5:30–3. [Ukrainian]
3. Miroshnikenko V, Shvets O, Mychkovska L. Dynamika pokaznykiv fizychnoi pidhotovlenosti u zhynok pershoho periodu zriloho viku riznykh somatotypiv pid vplyvom zanyat fitnesom [Dynamics of indicators of physical fitness in women of the first period of mature age of different somatotypes under the influence of fitness classes]. *Naukovyi chasopys Nats ped un-tu imeni MP Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. 2021;12(144):90-95. [Ukrainian]. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).20
4. Petryuk SYe. Zdorovyi sposib zhyttya: rol tekhnolohiy zberezheniya zdorov'ya [Healthy lifestyle: the role of health care technologies]. V: Boychuk YuD, redaktor. *Zahalna teoriya zdorov'ya ta zdorov'yazberezheniya*. Kharkiv; 2017. s. 326-333. [Ukrainian]

5. Sanzharovska N, Ivanochko V, Hrybovska N. Stavlennya zhinok molodoho viku do ozdorovchoi rukhovoï aktyvnosti [Attitudes of young women towards health-improving physical activity]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. 2021;25(2):42-43. [Ukrainian]
6. Sulyma A, Hushevata Yu, Hizatullina E. Zastosuvannya elementiv stretchynhu u fizychniy reabilitatsiyi [Application of elements of stretching in physical rehabilitation]. *Fizychna reabilitatsiya ta rekreatsivno-ozdorovchi tekhnolohiyi*. 2020;5(1):92-96. [Ukrainian]
7. Tytova HV. *Pidvyshchennya funktsionalnykh mozhlyvostey zhinok 1–2 periodu zriloho viku z vykorystanniam innovatsiynykh zasobiv sylovoho fitnesu* [Increasing the functional capabilities of women in the 1-2 period of mature age using innovative means of strength fitness]. Abstr. PhDr. (Physical Ed&Sport.). Mykolaiv; 2019. 215 s. [Ukrainian]
8. Andriychuk OYa. Likuvalna fizychna kultura pry osteoartrozakh [Therapeutic physical culture for osteoarthritis]. *Sportyvna nauka Ukrainy*. 2011;3:96-105. [Ukrainian]
9. Levchenko VA, Vakalyuk IP, Sarabay DV, Bondarenko VM, Dosyn DA. *Fizychna reabilitatsiya pry patolohiyi oporno-rukhovoho aparatu* [Physical rehabilitation for pathology of the musculoskeletal system]. Ivano-Frankivsk; 2008. 412 c. [Ukrainian]
10. Mukhin VM. *Fizychna reabilitatsiya* [Physical rehabilitation]. Navch posib. K: Olimpiyska literatura; 2005. 150 s. [Ukrainian]
11. Chekhovska M. Reabilitatsiynyi fitnes: sutnist i perspektyvy rozvytku [Rehabilitation fitness: essence and development prospects]. *Materialy XI Mizhnar nauk-prakt konf «Problemy aktyvizatsiyi rekreatsivno-ozdorovchoi diyalnosti naselennya»*. Lviv, 10–11 travnya 2018 r. 2018. s. 203-206. [Ukrainian]
12. Kormyltsev V, Lazareva E. Prymenenye funktsionalnogo trenynha v fizycheskoy reabyltatsiyi lyts s vertebrohennoy patolohiyey [Application of functional training in physical rehabilitation of persons with vertebral pathology]. *Fizychnye vykhovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi*. 2012;3(19):291-4. [Russian]
13. Oliphant D. A Safety of Spinal Manipulation in the Treatment of Lumbar Disk Herniations: A Systematic Review and Risk Assessment. *J Manipulative Physiol Ther*. 2004;27;3:197-210. PMID: 15129202. doi: 10.1016/j.jmpt.2003.12.023
14. Brukner P. *Clinical Sports Medicine*. 5th ed. Australia; 2017. 1104 p.
15. Miroshnichenko VM, Brezdenyuk OY, Golovkina VV, Romanenko OI, Chekhovskaya YS. Functional fitness of women of the first period of adulthood under the influence of aqua fitness. *Health, Sport, Rehabilitation*. 2021;7(1):19-27. doi: 10.34142/HSR.2021.07.01.02
16. Bortnik OYu, Luk'yanov AS, Zotova NS. Elementy ozdorovchoho fitnesu u kompleksi zakhodiv fizychnoi terapiyi pry dorsalhiyakh [Elements of health-improving fitness in the complex of physical therapy measures for dorsalgia]. *Zb materialiv V Vseukr nauk-prakt konf z mizhnar uchastyu «Fizychna reabilitatsiya ta zdorov'yazberezhuvalni tekhnolohiyi: realiyi i perspektyvy»*. Poltava: Natsionalnyi universytet imeni Yuriya Kondratyuka; 14 lystopada 2019 r. 2019. s. 18-20. [Ukrainian]
17. Sasko IA, Bez'yazychna OV, Reminyak IV. Zasoby fizychnoi terapiyi pry khronichnomu vertebrohennomu poperekovo-kryzhovomu bolyu [Means of physical therapy for chronic vertebrogenic lumbosacral pain]. *Fizychna reabilitatsiya ta rekreatsivno-ozdorovchi tekhnolohiyi*. 2020;5;1:88-91. [Ukrainian]
18. Sokhib Bakhzhad Makhmut Almavazhdekh. *Fizychna reabilitatsiya khvorykh na poperekoviyi osteokhondroz, uskladneniy nestabilnistyu segmentiv i protruziyeyu mizhkhrebtsevykh diskiv* [Physical rehabilitation of patients with lumbar osteochondrosis complicated by instability of segments and protrusion of intervertebral discs]. Abstr. PhDr. (Physical Ed&Sport.). K; 2014. 24 c. [Ukrainian]
19. Prystupa YeN, redaktor. *Fizychna rekreatsivna* [Physical recreation]. Navch posib. Drohobych: Kolo; 2010. 448 s. [Ukrainian]
20. Chyzhyk VV, Dudnyk OK. *Metody doslidzhen u fizychnomu vykhovanni* [Research methods in physical education]. Navch posib. Bila Tserkva; 2013. 241 s. [Ukrainian]
21. Hrybovska I, Ivanochko V. Sylovyi fitnes yak vyd ozdorovchoi rukhovoï aktyvnosti zhinok [Strength fitness as a type of health-improving motor activity of women]. *Materialy II Mizhnar nauk-prakt internet-konf «Fitnes, kharchuvannya ta aktyvne dovolittya»*. Lutsk: VNU im Lesi Ukrainky; 2022. 2022. s. 6-7. [Ukrainian]
22. Salnykova S, Hruzevych I, Bohuslavskaya V, Nakonechniy I, Kyselytsia O, Pityn M. Combined application of aquafitness and the endogenous-hypoxic breathing technique for the improvement of physical condition of 30–49-year-old women. *J Physical Educ Sport*. 2017;17(4):2544–52. doi: 10.7752/jpes.2017.04288

UDC 796.034.2:615.825-055.2

### Recreational and Health Activity of Women with the Use of Rehabilitation Fitness

**Vovkanych A., Hrybovska I., Ivanochko V., Hrybovskyy R.**

**Abstract.** The purpose of the study is to examine the impact of rehabilitation fitness on the physical condition of women with musculoskeletal disorders.

*Materials and methods.* The study was held on the basis of the fitness club "LIGA" in Lviv and was attended by 65 women of the first mature age with musculoskeletal disorders. The methods used were: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature; pedagogical observation; sociological method; pedagogical testing; pedagogical experiment; medical and biological methods; methods of mathematical statistics.

*Results and discussion.* As the survey showed female fitness club visitors pay attention to the study of various aspects of leading a healthy lifestyle. The main sources of informing women about the need for health-improving classes for most women (47.2%) were friends and 27.0% of people received information from the Internet. Strength fitness is preferred by 62.0% of people. 22.3% of women preferred cyclic kinds of physical activities. Dance fitness programs attract 8.9% of respondents. Further research was aimed at studying the impact of rehabilitative fitness classes on women's health. 21 women who had osteochondrosis and consented to participate in the study were involved in the pedagogical experiment.

The program of rehabilitation fitness classes was developed taking into account the recommendations of specialists and was aimed at restoring the functional state of the spine and preventing recurrence of the disease. In addition, women were offered individual recommendations for daily water intake, a balanced diet and daily routine.

*Conclusion.* It was found that 68.8% of women surveyed are interested both in information about general health and health promotion and leisure activities; 22.6% of women are interested in the features of certain types of health activities; 12.9% of people would like to learn about the possibilities of non-traditional remedies and 1.1% are not interested in healthy living.

It is determined that after the use of rehabilitation fitness classes the number of persons with below average level decreased by 19.1%; the number of women with an average level of physical condition increased by 23.8% and the number of persons with above-average level increased by 4.8%. However, women with low and high level of physical condition were not detected. It was found that the percentage of fat in women before the pedagogical experiment was  $22.98 \pm 6.37\%$ , while after three months of training its rate was  $20.24 \pm 5.79\%$ . There was an improvement of this indicator by 11.9%. In terms of weight, it decreased by 2.13 kg.

**Keywords:** rehabilitation fitness, means, physical conditions, women.

#### ORCID and contributionship:

Andrii S. Vovkanych : 0000-0002-1628-4699 <sup>E, F</sup>

Iryna B. Hrybovska : 0000-0002-0317-2153 <sup>D, F</sup>

Viktoriya V. Ivanochko : 0000-0002-8189-9032 <sup>B, C</sup>

Rostislav V. Hrybovskyy : 0000-0003-0398-9152 <sup>A</sup>

---

A – Work concept and design, B – Data collection and analysis,  
C – Responsibility for statistical analysis, D – Writing the article,  
E – Critical review, F – Final approval of the article

#### CORRESPONDING AUTHOR

##### Andrii S. Vovkanych

Ivan Boberskiy Lviv State University of Physical Culture,  
Physical Therapy and Occupational Therapy Department  
11, Kostyushko St., Lviv 79007, Ukraine  
Tel: +380973352291, e-mail: avovkinfiz@i.ua

*The authors of this study confirm that the research and publication of the results were not associated with any conflicts regarding commercial or financial relations, relations with organizations and/or individuals who may have been related to the study, and interrelations of coauthors of the article.*

Стаття надійшла 10.06.2022 р.

Рекомендована до друку на засіданні редакційної колегії після рецензування