

**Удосконалення фізичного стану жінок 30–36 років за показниками фізичної підготовленості за допомогою комплексного застосування занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання**

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського,  
Вінницький торгово-економічний інститут Київського національного торговельно-економічного університету*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Кожний віковий період людини залежно від статі характеризується специфічною перебудовою організму [1; 3; 6]. Зокрема, у жінок після 30 років відбуваються суттєві морфофункціональні зміни в організмі, що проявляються зниженням рівня функціональної й фізичної підготовленості, фізичної працездатності, фізичного розвитку [4], тобто фізичного стану [1]. За таких обставин виникає потреба збереження фізичного здоров'я жінок, здатності якомога довше проявляти повноцінну репродуктивну функцію, що позитивно відображається на тривалості та якості життя, творчій і соціальній активності. Тому, починаючи з 30 років, жінкам доцільно застосовувати такі засоби фізичного виховання, які б покращували фізичну й функціональну підготовленість через стимулювання аеробних процесів енергозабезпечення, підвищення енерговартості фізичної роботи, зменшення гравітаційного впливу на тіло та загартування організму (М. М. Булатова, Ю. О. Усачов, 2011).

Існують відомості, які вказують на те, що ефективним й економічно вигідним шляхом підвищення рівня фізичної й функціональної підготовленості людини залишається впровадження в повсякденне життя різних засобів фізичного виховання із застосуванням інноваційних оздоровчих технологій [1; 3; 6; 8; 9]. До них слід віднести аквафітнес, який характеризується широким спектром цільової спрямованості: лікувально-профілактичної, рекреативної, кондиційної, навчальної та навіть спортивно орієнтованої, що дає змогу використовувати аквафітнес під час роботи з різними групами населення задля покращення їхнього фізичного стану [3; 6; 8].

Останнім часом у практиці фізичного виховання під час роботи з особами різного віку для посилення ефекту фізичних вправ застосовують допоміжні засоби, а саме: масаж, фізіотерапевтичні засоби, харчові добавки тощо. Зокрема, для покращення функції кардіореспіраторної системи в процесі фізичного виховання, включаючи заняття спортом та фізичну реабілітацію, застосовуються спеціальні методики, які, характеризуються створенням в організмі стану помірної гіпоксії та вираженої гіперкапнії [2; 7; 8]. З огляду на вищевикладене, програму занять аквафітнесом ми поєднали з методикою ендогенно-гіпоксичного дихання (ЕГД) із використанням апарату «Ендогенік-01» (Г. І. Ходоровський зі співавт., 2004). Під час дихання через цей апарат в організмі виникає стан гіпоксично-гіперкапнічної гіпоксії при константних параметрах умісту кисню та двоокису вуглецю. Відомо, що атмосферне повітря містить близько 21 % кисню й 0,03 % вуглекислого газу. Після першого видиху в апараті залишається повітря з умістом кисню близько 19 % і 3 % вуглекислого газу. Таке співвідношення газів під час вдиху й видиху утримується впродовж усієї процедури. Збільшення тривалості вдиху та видиху через звужений отвір патрубку сприяє підвищенню функціональної здатності дихальних м'язів [9; 10]. Через підвищення внутрішньобронхіального тиску час видиху розширюються бронхи різного калібру й поліпшується їх пропускна спроможність [2; 7; 8]. Крім того, наслідком застосування методики ЕГД є збільшення кількості еритроцитів у крові, насичених 2,3-дифосфогліцератом (2,3-ДФГ), який виступає в організмі гемоглобіновим модулятором, підвищуючи дисоціацію оксигемоглобіну й покращуючи цим загальну витривалість [2; 9]. Слід зазначити, що застосування методики ендогенно-гіпоксичного дихання викликає підвищення адаптивних можливостей організму до гіпоксії [9; 10].

Незважаючи на наявність серії робіт, які стосуються застосування у фізичному вихованні різних груп населення спеціальних додаткових засобів для посилення ефекту фізичних вправ [2; 3; 7], на сьогодні відсутні наукові відомості про можливість застосування нормобаричної гіперкапнічної гіпоксії в поєднанні із заняттями аквафітнесом. Тому, ураховуючи досвід напрацювань попередніх дослідників, ми передбачили, що комплексне застосування методики ЕГД і занять аквафітнесом під час роботи з жінками 30–36 років, сприятиме підвищенню їхньої фізичної та функціональної підготовленості.

**Завдання роботи** – за динамікою показників фізичної підготовленості жінок 30–36 років у процесі занять аквафітнесом обґрунтувати доцільність комплексного застосування занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання.

**Методи та організація дослідження.** Серед методів дослідження наявні такі, як педагогічне тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Обстеження фізичної підготовленості здійснювали з урахуванням фаз менструального циклу. Вищевказані дослідження проводили в післяменструальну фазу (6–12 доба по завершенню менструації) і в післяовуляторну фазу (16–24 доба по завершенню менструації). Обстеження жінок не здійснювалось у фази менструації та овуляції (на 12–13 день після припинення менструальної фази) через погіршення працездатності й координації рухів [1]. Обстеження жінок здійснювалось поетапно: до початку експерименту (констатувальне дослідження), а в подальшому – через 8, 16 та 24 тижні (формульальне дослідження).

В експерименті брали участь жінки віком 30–36 років, які раніше не займались аквафітнесом. Перед початком експерименту нами створено дві групи: експериментальну (20 осіб) та контрольну (21 особа). Тривалість кожного заняття аквафітнесом в обох групах становила 45 хвилин, а періодичність – три рази на тиждень. Зміст занять контрольної (за програмою 1) та експериментальної (за програмою 2) груп відрізнялися тим, що, на відміну від контрольної (КГ), жінки експериментальної (ЕГ) групи на кожному тренувальному занятті на початку розминки застосовували методику «ЕГД», використовуючи апарат «Ендогенік-01» відповідно до так званих «маршрутних карт» [10], що уможливило ступінчасто адаптуватися до нормобаричної гіперкапічної гіпоксії протягом усього експерименту.

Застосовані методи дослідження дали змогу встановити ефективність занять з аквафітнесу за запропонованими програмами на показники фізичної підготовленості жінок 30–36 років. Ефективність комплексного застосування занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання оцінювали за результатами тестів [9], що характеризують силу м'язів-згиначів пальців; швидкість; вибухову силу; спритність; силову динамічну витривалість м'язів плечового пояса й нижніх кінцівок; швидкісно-силову витривалість м'язів живота; силову статичну витривалість м'язів спини, шиї та сідниці; активної гнучкості хребта.

Ураховуючи думку науковців про недоцільність використання тестів, застосування яких дає можливість визначати загальну витривалість у нетренованих осіб [1; 9], для запобігання виникненню гострих патологічних станів, зокрема ускладнення функції серцево-судинної системи, а також зважаючи на те, що заняття аквафітнесом проводяться у водному середовищі, ми не застосовували бігові тести, замінивши їх тестом 12-хвилинного плавання [6].

Для аналізу ефективності впливу комплексного застосування занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання на показники фізичної підготовленості порівнювали зв'язані вибірки, де ряди динаміки відображали зміни ознак залежно від етапу експерименту. Вірогідна відмінність середніх значень показників фізичної підготовленості здійснювалася за t-критерієм Стьюдента [5]. Відмінність вважалася вірогідною при рівні значимості  $p < 0,05$ .

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Результати обстежень показали, що заняття аквафітнесом та аналогічні заняття в поєднанні з методикою ендогенно-гіпоксичного дихання викликають позитивні зміни фізичної підготовленості жінок 30–36 років.

До початку занять за запропонованими програмами середні значення показників фізичної підготовленості в жінок контрольної й експериментальної груп вірогідно не відрізнялися між собою ( $p > 0,05$ ). Незалежно від застосованих програм, у жінок обох груп через вісім тижнів від початку формульального дослідження не відбулося вірогідних змін жодного з показників фізичної підготовленості (табл. 1).

Таблиця 1

**Вплив занять аквафітнесом у поєднанні й без поєднання з методикою ендогенно-гіпоксичного дихання на показники фізичної підготовленості жінок 30–36 років (КГ n=21, ЕГ n=20)**

| Показник                            | Група | Середні значення, $\bar{x} \pm \bar{m}$ |           |                |           |                 |           |                |           |
|-------------------------------------|-------|---|-----------|----------------|-----------|-----------------|-----------|----------------|-----------|
|                                     |       | до початку занять                       |           | через 8 тижнів |           | через 16 тижнів |           | через 24 тижні |           |
|                                     |       | $\bar{x}$                               | $\bar{m}$ | $\bar{x}$      | $\bar{m}$ | $\bar{x}$       | $\bar{m}$ | $\bar{x}$      | $\bar{m}$ |
| Сила м'язів-згиначів пальців правої | КГ    | 29,48                                   | 0,83      | 29,95          | 0,71      | 30,29           | 0,71      | 30,95          | 0,65      |

|   |    |        |       |        |       |                     |       |                     |       |
|---|----|--------|-------|--------|-------|---------------------|-------|---------------------|-------|
| руки  | ЕГ | 29,50  | 0,68  | 30,00  | 0,80  | 30,95               | 0,68  | 31,30               | 0,68  |
| Сила м'язів-згиначів пальців лівої руки                                     | КГ | 25,00  | 0,95  | 24,90  | 0,83  | 25,76               | 0,77  | 26,24               | 0,89  |
|   | ЕГ | 25,05  | 0,92  | 25,80  | 0,86  | 26,15               | 0,74  | 27,00               | 0,68  |
| Біг 30 м зі старту, с   | КГ | 6,93   | 0,11  | 6,87   | 0,10  | 6,84                | 0,10  | 6,84                | 0,09  |
|   | ЕГ | 6,76   | 0,10  | 6,70   | 0,09  | 6,66                | 0,10  | 6,63                | 0,10  |
| Стрибок у довжину з місця, см   | КГ | 151,71 | 3,31  | 154,81 | 3,31  | 161,33*             | 3,08  | 163,24*             | 2,96  |
|   | ЕГ | 152,15 | 3,26  | 157,35 | 2,95  | 164,55*             | 2,71  | 166,55*             | 2,40  |
| Човниковий біг 4*9, с   | КГ | 13,01  | 0,21  | 12,97  | 0,21  | 12,91               | 0,19  | 12,87               | 0,19  |
|   | ЕГ | 12,89  | 0,09  | 12,84  | 0,08  | 12,77               | 0,08  | 12,71               | 0,08  |
| Віджимання від гімнастичної лави, макс. кільк. разів                        | КГ | 8,76   | 0,59  | 9,62   | 0,65  | 9,95                | 0,59  | 10,33               | 0,53  |
|   | ЕГ | 8,65   | 0,98  | 10,20  | 0,92  | 10,85               | 0,98  | 11,20               | 0,86  |
| Присідання з підтримкою, макс. кільк. разів                                 | КГ | 25,57  | 2,01  | 29,86  | 1,89  | 37,43*              | 1,89  | 43,05*              | 1,83  |
|   | ЕГ | 25,60  | 2,21  | 30,85  | 2,34  | 38,65*              | 3,01  | 44,95*              | 2,28  |
| Згинання-розгинання ніг, лежачи на гімнастичній лаві, за 15 с, кільк. разів | КГ | 14,24  | 0,59  | 15,10  | 0,41  | 17,19*              | 0,47  | 18,19*              | 0,47  |
|   | ЕГ | 14,20  | 0,68  | 15,35  | 0,43  | 17,60*              | 0,43  | 18,25*              | 0,43  |
| Поза 1, с <sup>#</sup>  | КГ | 46,33  | 2,07  | 51,67  | 2,60  | 73,14*              | 5,86  | 82,33*              | 6,51  |
|   | ЕГ | 46,30  | 3,94  | 56,15  | 5,72  | 83,50*              | 7,57  | 87,65*              | 7,26  |
| Поза 2, с <sup>##</sup>   | КГ | 55,62  | 2,25  | 61,14  | 2,31  | 84,62*              | 5,56  | 102,19*             | 4,32  |
|   | ЕГ | 55,45  | 4,12  | 65,10  | 4,24  | 96,40*              | 7,93  | 103,20*             | 7,20  |
| Нахил уперед, торкаючись пальцями відмітки нижче нульового рівня, см        | КГ | 6,52   | 0,89  | 8,33   | 0,77  | 11,14*              | 0,71  | 12,57*              | 0,59  |
|   | ЕГ | 6,55   | 0,80  | 8,60   | 0,74  | 11,35*              | 0,74  | 12,70*              | 0,68  |
| Пропливання дистанції за 12 хв, м   | КГ | 216,67 | 10,35 | 233,57 | 8,87  | 236,05              | 8,87  | 297,38*             | 13,31 |
|   | ЕГ | 219,00 | 13,84 | 248,00 | 13,84 | 315,50 <sup>Δ</sup> | 15,38 | 347,75 <sup>Δ</sup> | 15,38 |

Примітка. \* –  $P < 0,05$  – вірогідна відмінність значень відносно величини, зареєстрованої до початку формуального дослідження:

<sup>Δ</sup> –  $p < 0,05$  – вірогідна відмінність значень відносно показників контрольної групи:

<sup>#</sup> поза 1 – лежачи на животі з піднятими вгору та злегка розведеними прямими ногами й руками, с;

<sup>##</sup> поза 2 – лежачи на животі з максимально піднятими над кушеткою, розведеними на  $10^\circ$  і зігнутими в колінних суглобах під кутом  $45^\circ$  ногами, тримаючись руками за кушетку, с.

Дані таблиці 1 свідчать, що дослідження фізичної підготовленості жінок через 16 тижнів від початку занять дали змогу виявити відмінності впливу занять аквафітнесом за програмами 1 і 2. Так, у представниць контрольної та експериментальної груп під впливом занять вірогідно зросли показники вибухової сили – на 6,34 % і 8,15 %, гнучкості – на 70,80 % та 73,28 %, силової динамічної витривалості м'язів нижніх кінцівок – на 46,37 % і 50,98 %, швидкісно-силової витривалості м'язів живота – на 20,74 % та 23,94 %. За цей період вірогідно покращилися також результати тестів, які характеризують силову статичну витривалість м'язів спини й шиї (КГ – на 57,86 %, ЕГ – на 80,35 %) та сідниць (КГ – на 52,14 %, ЕГ – на 73,85 %).

Результати виконання тестів, які характеризують силу, швидкість, спритність, силову динамічну витривалість м'язів плечового пояса й загальну витривалість у жінок обох груп, через 16 тижнів від початку занять залишилися без суттєвих змін. Проте, на відміну від представниць контрольної, у жінок експериментальної групи шістнадцятитижневі заняття аквафітнесом у поєднанні з методикою ендогенно-гіпоксичного дихання сприяли вірогідному покращенню результату 12-хвилинного тесту з плавання К. Купера [6]. Так, за вказаний період часу середнє значення довжини подоланої дистанції за 12 хвилин у представниць групи ЕГ вірогідно зросло на 44,06 % (див табл. 1).

У жінок обох досліджуваних груп вірогідне покращення фізичних якостей, яке проявилось через 16 тижнів від початку занять, залишилося таким і через 24 тижні. Так, за результатами обстежень у зазначений термін у жінок контрольної групи під впливом занять аквафітнесом середня величина результатів тесту «стрибок із місця» перевищила вихідні значення на 7,60 % ( $p < 0,05$ ), «присідання з підтримкою» «до відмови» – на 68,34 %, а «згинання-розгинання ніг, лежачи на гімнастичній лаві, максимальна кількість разів за 15 секунд» – на 27,76 % ( $p < 0,05$ ), що свідчить про покращення вибухової сили, силової динамічної витривалості м'язів нижніх кінцівок та швидкісно-силової витривалості м'язів живота. Збільшення часу утримання «до відмови» пози «лежачи на животі з піднятими вгору та злегка розведеними прямими ногами й руками» на 77,70 % ( $p < 0,05$ ) та утримання пози «лежачи на животі з максимально піднятими над кушеткою, розведеними на  $10^\circ$  і зігнутими в колінних суглобах під кутом  $45^\circ$  ногами, тримаючись руками за кушетку», – на 83,73 % ( $p < 0,05$ ) є ознакою підвищення силової статичної витривалості м'язів спини, шиї й сідничних м'язів. У жінок цієї групи зріс також показник активної гнучкості за результатами тесту «нахил тулуба вперед, торкаючись

пальцями відмітки нижче нульового рівня» (на 92,70 %,  $p < 0,05$ ). Крім того, у представниць контрольної групи на цьому етапі формувального дослідження вірогідно покращився показник 12-хвилинного плавання за тестом К. Купера – на 37,25 %.

У жінок експериментальної групи через 24 тижні під впливом занять аквафітнесом у поєднанні з методикою ендогенно-гіпоксичного дихання також зареєстровано вірогідне покращення результатів виконання тестів, які характеризують вибухову силу (на 9,46 %); динамічну силову витривалість м'язів нижніх кінцівок (на 75,59 %); швидкісно-силову витривалість м'язів живота (на 28,52 %); силову статичну витривалість м'язів спини, шиї (на 89,31 %) та сідниць (на 86,11 %); гнучкість (на 93,89 %). Середні значення довжини подоланої дистанції за 12 хвилин вірогідно зросли на 73,66 %.

Оцінка результатів виконання 12-хвилинного тесту з плавання К. Купера до початку формувального дослідження та по його завершенню засвідчила, що загальна чисельність жінок із «дуже низьким» рівнем загальної витривалості за 24 тижні занять у контрольній групі знизилася на 38,10 %, а в експериментальній – на 45,00 %. Кількість досліджуваних жінок із «низьким» рівнем загальної витривалості в контрольній групі залишилася незмінною, а в групі ЕГ – зменшилася на 20,00 %. Проте збільшилася чисельність жінок, у яких показники виконання вищезазначеного тесту виявилися «задовільними» та «добрими». Якщо в представниць групи КГ кількість жінок із «задовільним» рівнем загальної витривалості збільшилася на 33,33 %, а з «добрим» – на 4,76 %, то серед жінок експериментальної групи кількість тих, у кого ці показники зросли до «задовільного» й «доброго» рівня, виявилася більшою на 40,00 і 25,00 %.

Слід відзначити, що між результатами виконання 12-хвилинного тесту з плавання в жінок контрольної й експериментальної груп через 16 і 24 тижні від початку занять зареєстровано вірогідну відмінність між середніми значеннями цих показників (табл. 1). Такі відмінності прояву загальної витривалості на користь представниць експериментальної групи в досліджуваних жінок свідчать про позитивний вплив занять аквафітнесом із застосуванням методики ендогенно-гіпоксичного дихання.

Отримані результати досліджень підтверджують існуючі відомості науковців про позитивний вплив занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання на організм людини.

**Висновки.** Результати проведених досліджень засвідчили, що заняття аквафітнесом покращують показники виконання тестів, які характеризують такі фізичні якості: вибухову силу; гнучкість; силову динамічну витривалість м'язів нижніх кінцівок; швидкісно-силову витривалість м'язів живота; силову статичну витривалість м'язів спини, шиї та сідниць; загальну витривалість жінок 30–36 років. Застосування в заняттях аквафітнесом методики ендогенно-гіпоксичного дихання прискорює вдосконалення загальної витривалості за результатом виконання 12-хвилинного тесту з плавання.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення впливу комплексного застосування занять з аквафітнесу й методики ЕГД на фізичну підготовленість жінок 37–49 років.

#### *Джерела та література*

1. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Київ ; Львів, 2011. – 198 с.
2. Гаврилова Н. В. Удосконалення функціональної та фізичної підготовленості велосипедистів 13–16 років шляхом застосування методики ендогенно-гіпоксичного дихання у підготовчому періоді річного макроциклу / Н. В. Гаврилова // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту. – Львів, 2011. – Вип. 15. – Т. 1. – С. 48–54.
3. Гоглювата Н. О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого зрілого віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. : спец. 24.00.02 / Н. О. Гоглювата. – К., 2007. – 19 с.
4. Карпман Б. Л. Тестирование в спортивной медицине / Б. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. Л. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
5. Куликов М. А. Статистические методы обработки результатов физиологических экспериментов / М. А. Куликов, С. А. Шастун // Практикум по нормальной физиологии : учеб. пособие для мед. вузов ; под ред. М. А. Агаджаняна и А. В. Коробкова. – М. : Высш. шк., 1983. – С. 261–279.
6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер ; пер. с англ. – 2-е изд., доп. и перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
7. Онищук В. Є. Фізична реабілітація студентів, хворих на бронхіальну астму шляхом комплексного застосування методики «ендогенно-гіпоксичного» дихання та циклічних вправ аеробного спрямування / В. Є. Онищук // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2011. – Вип. 15. – Т. 3. – С. 171–177.

8. Сальникова С. В. Вплив комплексного застосування занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання на показники систем аеробного енергозабезпечення жінок 30–36 років / С. В. Сальникова // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2015. – Вип. 19. – Т. 3. – С. 147–153.
9. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – С.24–43.
10. Ходоровський Г. І. Ендогенно-гіпоксичне дихання / Г. І. Ходоровський, І. В. Коляско, Є. С. Фуркал, Н. І. Коляско, О. В. Кузнецова, О. В. Ясінська. – Чернівці : Теорія і практика, 2006. – 144 с.

#### **Анотація**

*На тлі вікової перебудови організму, починаючи з 30 років, жінкам доцільно застосовувати такі засоби фізичного виховання, які б покращували їхній фізичний стан. Завдання роботи – за показниками фізичної підготовленості обґрунтувати доцільність застосування методики ендогенно-гіпоксичного дихання в заняттях аквафітнесом із жінками 30–36 років. Установлено покращення вибухової сили; гнучкості; силової динамічної витривалості м'язів нижніх кінцівок; швидкісно-силової витривалості м'язів живота; силової статичної витривалості м'язів спини, шиї та сідниць; загальної витривалості. Доведена доцільність застосування методики ендогенно-гіпоксичного дихання в заняттях аквафітнесом із жінками 30–36 років через прискорення вірогідного зростання показників загальної витривалості.*

**Ключові слова:** аквафітнес, ендогенно-гіпоксичне дихання, фізична підготовленість.

**Юрий Фурман, Светлана Сальникова Усовершенствование физического состояния женщин 30–36 лет по показателям физической подготовленности путем комплексного применения занятий аквафитнесом и методики эндогенно-гипоксического дыхания.** На фоне возрастных изменений организма, начиная с 30 лет, женщинам целесообразно применять такие средства физического воспитания, которые бы улучшали их физическое состояние. Задание работы – обосновать целесообразность применения методик эндогенно-гипоксического дыхания в занятиях аквафитнесом с женщинами 30–36 лет. Установлено улучшение взрывной силы, гибкости, силовой динамической выносливости мышц нижних конечностей, скоростно-силовой выносливости мышц живота, силовой статической выносливости мышц спины, шеи и ягодиц, общей выносливости. Доказана целесообразность применения методики эндогенно-гипоксического дыхания в занятиях аквафитнесом с женщинами 30–36 лет с ускорением достоверного роста показателей общей выносливости.

**Ключевые слова:** аквафитнес, эндогенно-гипоксическое дыхание, физическая подготовленность.

**Yuriy Furman, Svitlana Salnikova. Improvement of Physical Condition of Women aged 30–36 According to the Indices of Physical Preparedness by Means of Complex Applying of Aqua Fitness Classes and Methodologies of Endogenous Hypoxic Breathing.** Taking into consideration of age changes of an organism, starting from 30 years old for women it is necessary to apply such means of physical education that would improve their physical condition. Tasks of the work. To ground the expediency of applying of methodologies endogenous hypoxic breathing at aqua fitness classes with women aged 30–36. We have established improvement of explosive force; flexibility, power dynamic endurance of muscles of the lower extremities, speed-strength endurance of abdominal muscles; power static endurance of muscles of back, neck and buttocks, general endurance. We have proved the expediency of applying the methodology of endogenous hypoxic breathing in aqua fitness breathing with women aged 30–36 by accelerating of reliable growth of indices of general endurance.

**Key words:** aqua fitness, endogenous hypoxic breathing, physical preparedness.