

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

ВИПУСК 16

РІВНЕ – 2025

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне : ГО СОМ-ЦЕНТР, 2025.
Випуск 16. 316 с.**

У збірнику вміщено наукові праці викладачів, вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Редакційна колегія:

доктор філософії, доцент Тетяна ГОГОЛЬ

кандидат педагогічних наук, доцент Анатолій КАШУБА

кандидат педагогічних наук, доцент Вадим КІНДРАТ

кандидат педагогічних наук, доцент Володимир КОВАЛЬСЬКИЙ

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Бутенко Т. В. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ	8
Василюк В. М., Гаврилюк М. А. МЕТОДИКА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ ДЛЯ АМАТОРСЬКИХ ФУТБОЛЬНИХ КОМАНД З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ГРАВЦІВ.....	28
Василюк В. М., Гаркавий А. О. СУЧАСНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАННЯ УЧНІВ 13-15 РОКІВ ВПРАВАМИ ЄДИНОБОРСТВ	35
Василюк В. М., Корнецький В. С. ВИБРАНІ ПАРАМЕТРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В 12-14 РОКІВ.....	43
Василюк В. М., Михальчук С. М. ІНДИВІДУАЛІЗОВАНИЙ ПІДХІД У ТРЕНУВАННІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА СТАДІЇ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ.....	35
Василюк В. М., Плебанський В. І. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТРЕНЕРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН.....	50
Власюк Г. І. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	56
Власюк Г. І., Войтина В. П. ЗМІСТОВНЕ НАПОВНЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	66
Власюк Г. І., Одарчук М. О. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	75
Власюк Г. І., Сеньчук О. С. ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	82

Власюк Г. І., Сергійчук К. О. ЗАСТОСУВАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УКРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	92
Власюк Г. І., Ходорчук Б. В. ВИЗНАЧЕННЯ ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НА ПРОФЕСІЙНУ-ПРИКЛАДНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ.....	98
Гоголь Т. В. УПРАВЛІНСЬКІ ТА ЛОГІСТИЧНІ ПІДХОДИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	108
Давидюк І. В. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ НА ОСНОВІ ПЕДАГОГІЧНИХ АСПЕКТІВ РЕФЛЕКСІЇ.....	116
Дутчак В. В. РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ТРЕНУВАННІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....	122
Кашуба А. А., Вашай Д. Р. ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК ГРИ У СОФТБОЛ У ДІВЧАТ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	125
Кашуба А. А., Гаврильчик В. В. ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЧИННИКІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ РОЗВИТКУ ТРЕНЕРА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ.....	129
Кашуба А. А., Іваницький Н. Я. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТАРШОКЛАСНИКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ.....	138
Кашуба А. А., Омельчук В. П. ВПЛИВ РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ У ПЕРШОМУ ПЕРІОДІ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	141
Ковальський В. В., Вишняк О. М. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПЕРІОД ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	145

Ковальський В. В., Гуральчук В. В.	ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ.....	154
Ковальський В. В., Древецький І. І.	ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ НУШ НА ЕТАПІ АДАПТАЦІЇ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИФЕРЕНЦІАЛЬНОГО ПІДХОДУ	159
Ковальський В. В., Олексієвець О. О.	РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В УЧНІВ ЗЗСО СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ.....	163
Ковальський В. В., Трофимчук В. В.	ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ УМІНЬ У ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОГО РІВНЯ БАЗОВОЇ ОСВІТИ НУШ ЗА ДОПОМОГОЮ БАСКЕТБОЛУ ...	171
Панчук А. П., Гасянок М. А.	УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ПОЖЕЖНИКІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	179
Панчук А. П., Панчук І. В., Грицаюк І. І.	УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА У МЕЖАХ СТВОРЕННЯ КОРПОРАТИВНОЇ КНИГИ СПОРТИВНОГО ЦЕНТРУ.....	184
Панчук А. П., Панчук І. В., Шеретюк Ю. В.	ВПЛИВ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	192
Панчук А. П., Шилан М. В.	ЗАСТОСУВАННЯ ДІЯЛЬНІСНОГО ПІДХОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НУШ.....	200
Панчук А. П., Ярмошук О. О., Ярош В. С.	ВПЛИВ АНАЛІТИКИ ДАНИХ НА ФОРМУВАННЯ ІГРОВИХ СТРАТЕГІЙ У КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	206
Семенович С. В., Мартинчук П. М.	ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПУ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СИСТЕМА	

КОНТРОЛЮ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ПАУЕРЛІФТЕРІВ.....	215
Семенович С. В., Сорочук Д. О. РОЛЬ ТРЕНЕРІВ У ВИХОВАННІ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	227
Семенович С. В., Тарасюк О. І. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СОЦІАЛІЗАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ З ІНДВАЛІДНІСТЮ ЗА ДОПОМОГОЮ АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....	234
Семенович С. В., Тимофіюк А. П. СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....	240
Чалій Л. В. ТУРИЗМ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ СВІДОМОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	247
Чалій Л. В., Близнюк С. В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ У СЕКЦІЇ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	255
Чалій Л. В., Лисенко Є. В. АНАЛІЗ СТРУКТУРИ КОМПЛЕКСНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ.....	265
Чалій Л. В., Холод Н. М. ОСОЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА У СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	270
Чалій Л. В., Шимко П. О. СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА УМОВИ ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ (СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ, БЕЗПЕКОВІ, ЕКОЛОГІЧНІ, ЛОГІСТИЧНІ АСПЕКТИ).....	286
Шелюк В. О., Драганчук В. В. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАНЬ.....	296
Шелюк В. О., Кібукевич В. В. ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ	300

Шелюк В. О., Приходько А. В. ЗАНЯТТЯ БАСКЕТБОЛОМ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ 5-6 КЛАСІВ НУШ.....304

Шелюк В. О., Собчук О. М. АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СТИБУНІВ У ДОВЖИНУ: ПЕДАГОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ..308



Панчук А.П., канд. пед. наук, доцент

Панчук І. В., старший викладач

Шеретюк Ю. В., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ВПЛИВ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Анотація. У статті розглядається вплив різних фітнес-напрямків на функціональний стан жінок другого зрілого віку (35–55 років). Висвітлено фізіологічні особливості цього періоду, обґрунтовано роль тренувальних програм у покращенні кардіореспіраторної витривалості, м'язового тону, гормональної стабільності та психоемоційного стану. Подано результати теоретичного аналізу досліджень, що підтверджують ефективність фітнес-занять для профілактики вікових змін, зменшення ризику серцево-судинних захворювань та підвищення якості життя. Стаття узагальнює сучасні підходи до побудови тренувальних програм для жінок зазначеної вікової категорії та окреслює перспективи подальших наукових розвідок.

Ключові слова: фітнес, жінки другого зрілого віку, фізична активність, функціональний стан, тренувальні програми.

Постановка проблеми. У сучасних умовах зростає потреба у підтриманні високого рівня здоров'я й працездатності серед жінок другого зрілого віку, які поєднують професійні, сімейні та соціальні навантаження. Саме в цей період відбуваються вагомі фізіологічні зміни: зниження гормональної активності, уповільнення метаболізму, зменшення м'язової маси, погіршення еластичності сполучних тканин. Усе це супроводжується зростанням ризику розвитку хронічних захворювань та погіршенням функціонального стану.

Фітнес-тренування є одним із найбільш доступних і науково обґрунтованих засобів профілактики таких порушень, проте питання оптимізації тренувальних програм для жінок 35–55 років потребує подальшого вивчення. У сучасних соціально-економічних умовах жінки другого зрілого віку опиняються в ситуації постійного поєднання професійних, сімейних та

побутових обов'язків, що призводить до хронічної втоми, підвищеного рівня психоемоційного напруження та розвитку стрес-індукованих порушень. Саме в цьому віці проявляються ранні ознаки вікових змін, які зумовлені природними фізіологічними процесами: зменшенням секреції статевих гормонів, сповільненням метаболізму, прогресивним зниженням м'язової маси, погіршенням еластичності тканин, зміною судинного тону та зниженням рівня фізичної витривалості. Крім того, в жінок середнього віку значно підвищуються ризики розвитку серцево-судинних, ендокринних, опорно-рухових та психосоматичних розладів.

Попри те, що фізична активність є одним із найбільш ефективних немедикаментозних засобів профілактики і корекції зазначених змін, реальний рівень рухової активності серед жінок цієї вікової групи залишається недостатнім. Значна частина жінок веде малорухливий спосіб життя, що посилює негативний вплив вікових та гормональних змін, сприяє набору маси тіла, формуванню метаболічного синдрому, погіршенню психоемоційної стійкості та загальному зниженню працездатності. Проблема також ускладнюється тим, що фітнес-програми, які пропонуються на ринку, не завжди враховують індивідуальні вікові особливості, стан здоров'я, функціональний рівень та психологічні потреби жінок 35–55 років. Невідповідне дозування навантажень, відсутність поступовості та недоцільне поєднання видів тренувань можуть не лише знижувати ефективність занять, а й підвищувати ризик травм, гормонального дисбалансу та перевтоми.

У зв'язку з цим виникає необхідність у науково обґрунтованому підході до побудови тренувальних програм, які будуть спрямовані на комплексне підсилення функціонального стану жінок другого зрілого віку, забезпечать безпечність, високу ефективність та індивідуальність навантажень. Це зумовлює актуальність дослідження впливу різних фітнес-напрямків на фізичні, функціональні та психоемоційні показники жінок цієї вікової категорії.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Наукові праці останнього десятиріччя підтверджують високу ефективність регулярних тренувань у покращенні якості життя та уповільненні вікових змін у жінок. Дослідження авторів (S. Nelson, 2019; K. Thompson, 2021) свідчать, що аеробні вправи знижують ризик серцево-судинних захворювань на 30–40%. Праці вітчизняних науковців (О. Андрєєва, Н. Бурдіна, Л. Сидоренко) наголошують на важливості поєднання силових та функціональних тренувань для збереження м'язової маси й рухової активності.

Інші дослідження висвітлюють позитивний вплив силового фітнесу на стабілізацію гормонального фону, зокрема рівня естрогену, що відіграє ключову роль у періоді пременопаузи. Низка робіт також акцентує на психологічних перевагах занять фітнесом — зниженні рівня стресу, тривожності та покращенні сну.

Разом з тим питання індивідуалізації навантажень, оптимального поєднання видів тренувань та їх впливу на різні компоненти функціонального стану залишаються недостатньо дослідженими.

Мета та завдання дослідження. Мета — проаналізувати вплив різних фітнес-напрямків на функціональний стан жінок другого зрілого віку та визначити найбільш ефективні підходи до формування тренувальних програм.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати вікові особливості жінок 35–55 років.
2. Узагальнити наукові дані щодо впливу фітнес-тренувань на основні компоненти функціонального стану.
3. Визначити ефективні методи тренувань, що забезпечують покращення фізичних і психоемоційних показників.
4. Сформулювати практичні рекомендації щодо побудови тренувальних програм для цієї вікової категорії.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети були використані такі методи:

- теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури з питань фізіології, фітнес-тренувань та вікової анатомії;

- порівняльний аналіз результатів наукових праць;
- систематизація сучасних тренувальних методик;
- логіко-структурне моделювання, яке дозволяє визначити оптимальні тренувальні підходи для жінок другого зрілого віку.

У період 35–55 років організм жінки вступає у фазу поступових вікових змін. Спостерігається зниження рівня естрогену, що впливає на еластичність м'язів і зв'язок, роботу серцево-судинної системи та обмін речовин. Зменшується м'язова маса (до 1% на рік після 40), сповільнюється відновлення після навантажень, підвищується ризик набору жирової маси.

Психоемоційний фон також зазнає коливань — частіше виникають стрес, порушення сну, зміни настрою. Саме тому тренування повинні враховувати як фізичні, так і психологічні аспекти.

Проведення дослідження вимагало поєднання декількох взаємодоповнювальних методів: аналізу наукових і методичних джерел, порівняння існуючих фітнес-програм, оцінки функціональних проб, використання елементів педагогічного спостереження, а також узагальнення емпіричних даних, отриманих у результаті практичної роботи з жінками цієї вікової категорії. Завдяки цьому стало можливим сформулювати цілісне уявлення про те, які тренувальні засоби найкраще підходять жінкам 35–55 років і як правильно поєднувати фізичні та коригувальні навантаження для отримання стабільного позитивного результату.

Другий зрілий вік — це період глибоких трансформацій, які впливають на всі сфери життя жінки. З одного боку, вона має достатньо життєвого досвіду, високий рівень відповідальності та соціальну активність, але з іншого — її організм починає реагувати на природні вікові зміни, що проявляються у зниженні еластичності м'язових волокон, погіршенні обміну речовин, нестабільності гормонального фону, ослабленні регуляторних функцій нервової системи та підвищенні ризику хронічних захворювань. Саме тому питання фізичної активності та правильного її дозування стає критично важливим, адже фітнес у

цей період виконує не лише естетичну чи рекреаційну функцію, а й стає одним із ключових елементів підтримання здоров'я. Регулярні фізичні навантаження різної спрямованості здатні позитивно впливати на стан серцево-судинної системи, покращувати роботу дихального апарату, стимулювати обмінні процеси, підвищувати рівень енергії та психоемоційну стійкість. Особливо значущими є вправи помірної аеробної спрямованості, силові тренування з невеликим опором, функціональні комплекси, а також різні форми stretching і mind-body практик. Саме вони дозволяють досягти збалансованого ефекту: зменшити прояви вікових змін, підвищити рухливість суглобів, зберегти м'язовий тонус, нормалізувати масу тіла та покращити поставу. Під час аналізу наукових джерел встановлено, що найбільш результативними є програми, які поєднують силові та кардіонавантаження, функціональні вправи та елементи гнучкості.

Один із ключових ефектів таких занять — активізація метаболізму, підвищення рівня основного енергетичного обміну та зменшення ризику метаболічного синдрому, що є типовою проблемою даної вікової групи. Крім того, фітнес-заняття сприяють нормалізації гормонального балансу за рахунок зниження рівня кортизолу та підвищення секреції ендорфінів, що позитивно відбивається на настрої, рівні мотивації та психологічній стабільності.

Досить важливою виявилася і корекційна функція фітнесу. У жінок середнього віку часто відзначаються проблеми з хребтом, відкладення напруги у плечовому поясі, зниження рухливості тазостегнових суглобів та порушення постави. Без системної фізичної активності ці зміни поглиблюються і можуть призвести до хронічних больових синдромів. Функціональні вправи, пілатес, тренування на баланс та вправи малої амплітуди дозволяють зняти м'язові затиски, покращити стабілізацію корпусу та зменшити навантаження на поперекову ділянку. У результаті підвищується загальна стійкість тіла, покращується координація рухів і зменшується ризик травм у повсякденному житті. Особливу увагу в дослідженні приділено психоемоційному аспекту. Більшість

жінок другого зрілого віку відзначають, що регулярні тренування стають для них ресурсом відновлення, способом подолання стресу, зменшення тривожності та стабілізації емоційного стану. Фізична активність сприяє покращенню якості сну, зниженню емоційного перенапруження та формуванню позитивного самосприйняття. Таким чином, фітнес стає не лише інструментом фізичного вдосконалення, а й важливою складовою психічного здоров'я. Отримані дані переконливо демонструють, що фітнес має комплексний позитивний вплив на організм жінок другого зрілого віку. Заняття, побудовані з урахуванням індивідуального функціонального стану, дозволяють досягти значного прогресу як у фізичному, так і в психоемоційному аспектах. Жінки відзначають покращення витривалості, сили, рухливості, підвищення рівня працездатності, зменшення відчуття втоми, нормалізацію ваги та стабілізацію настрою. Водночас було встановлено, що найбільш результативними є програми, які поєднують різні види тренувальної діяльності і враховують поступовість, циклічність та помірність навантажень.

Таким чином, фітнес-тренування для жінок другого зрілого віку можуть розглядатися як ефективний інструмент підвищення функціонального стану організму, профілактики вікових змін та формування стабільної мотивації до здорового способу життя. Комплексний підхід до їх організації, науково обґрунтований вибір вправ та регулярність занять дозволяють забезпечити високий рівень фізичного і психологічного благополуччя в цей важливий період життя.

В умовах сучасного способу життя, коли на жінок другого зрілого віку одночасно впливають професійні, сімейні, соціальні та психологічні чинники, фітнес-тренування можуть стати важливою опорою, що балансує фізичний та емоційний стан. Переважання сидячої роботи, інтенсивний темп життя, нестача часу на відпочинок і неправильний розподіл навантажень призводять до формування хронічної втоми, зниження життєвого тону та розвитку специфічних порушень, таких як гіподинамія, постуральні дисфункції та метаболічний дисбаланс. У цих умовах

фітнес слугує не просто засобом фізичного вдосконалення, а своєрідним «інструментом відновлення», який повертає організму здатність до адаптації, активізує внутрішні регуляторні механізми і зміцнює фізичне та психоемоційне здоров'я.

Особливо важливим є той факт, що жінки цього віку часто починають усвідомлено ставитися до власного здоров'я та фігури, але не завжди володіють достовірною інформацією про типи тренувань, інтенсивність навантажень та їхній вплив на організм. Це створює необхідність у кваліфікованому тренувальному супроводі, що враховує вікові, фізіологічні, антропометричні та психологічні особливості. Дослідження показало, що правильно вибудована тренувальна програма має потенціал суттєво впливати на рівень функціональних показників — покращувати адаптацію серця до навантаження, підвищувати силову витривалість, нормалізувати дихальні функції та стабілізувати вегетативну нервову систему.

Важливим аспектом є те, що багато жінок у цьому віці прагнуть не лише зовнішніх змін, а й відчуття внутрішнього комфорту: зменшення тривоги, підвищення самооцінки, відновлення контролю над тілом і власним життєвим ритмом. У цьому контексті фітнес виступає елементом соціально-психологічної підтримки, оскільки сприяє створенню додаткового середовища спілкування, формуванню спільноти, де учасниці відчують мотивацію й натхнення.

У результаті поєднання фізичних та психологічних чинників стає очевидним, що фітнес є унікальною оздоровчою практикою, здатною нівелювати частину вікових проявів та сприяти підвищенню якості життя жінок другого зрілого віку. Саме це підкреслює необхідність систематичних досліджень у цій сфері та розробки науково обґрунтованих рекомендацій для тренерів, інструкторів та фітнес-менеджерів.

Висновки. Фітнес-тренування є потужним засобом підтримки та покращення функціонального стану жінок другого зрілого віку. Вони позитивно впливають на роботу серцево-

судинної, дихальної, гормональної та м'язово-скелетної систем, а також сприяють психологічному благополуччю.

Комплексний підхід до побудови тренувальних програм дозволяє не лише покращити фізичну форму, а й уповільнити процеси старіння, знизити ризик розвитку хронічних захворювань та підвищити якість життя жінок у цей період.

Отримані результати свідчать про необхідність подальших досліджень у напрямку індивідуалізації фітнес-програм та вивчення їхнього впливу на різні складові здоров'я.

Список використаних джерел

1. Андреева О. О. Фізична активність жінок у період другого зрілого віку. Київ, 2020.
2. Бурдіна Н. П. Вікові особливості жіночого організму та роль фітнесу. Львів, 2019.
3. Дутчак, М. В. Теоретико-методичні основи фізичної рекреації. Київ: Олімпійська література, 2019. 280 с.
4. Іващенко, О. В. Фізичний стан та рухова підготовленість жінок різних вікових груп: методичні засади оцінювання. – Харків: ХДАФК, 2020. 196 с.
5. Тищенко, В. І., & Круцевич, Т. Ю. Оздоровчий фітнес: вплив на фізичний та психоемоційний стан дорослого населення. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2021. – №3. – С. 45–52.
6. Сидоренко Л. М. Гормональні зміни та фізична активність жінок. Харків, 2022.
7. Nelson S. Women's Health and Fitness. New York, 2019.
8. Thompson K. Functional Training for Midlife Women. London, 2021.
9. WHO. Physical Activity Guidelines for Adults. Geneva, 2020.