

УДК 796.012.1:613.2:613.71

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-1.4>**Будяченко Владислав Сергійович**

аспірант кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
ORCID ID: 0009-0001-6558-3185

Тодорова Валентина Георгіївна

доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0002-3240-6983

Дразіна (Долгієр) Євдокія Володимирівна

кандидатка наук з фізичного виховання та спорту, доцентка,
завідувачка кафедри теорії і методики фізичної культури
та спортивних дисциплін
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0002-2818-8274

РОЛЬ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ У ФІЗИЧНІЙ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЖІНОК 40–50 РОКІВ

Актуальність проблеми. Проблема вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості жінок віком 40–50 років набула особливої актуальності в сучасному суспільстві, що пов'язано зі зростанням тривалості життя, збільшенням активної життєдіяльності в середньому віці та необхідністю підтримувати високий рівень здоров'я та працездатності. У цей період життя жінки часто стикаються з віковими фізіологічними змінами, які містять зниження м'язової маси, збільшення жирових відкладень, зниження рівня фізичної активності та зміни гормонального фону. Мета – визначити роль фітнес-тренувань у фізичній та функціональній підготовці жінок 40–50 років. Методи дослідження. У роботі застосовано методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукцію, дедукцію, систематизацію та узагальнення науково-методичної літератури. Результати. Фітнес-тренування є важливим засобом для підтримки здоров'я жінок 40–50 років. Індивідуалізація фізичних навантажень, з урахуванням особистих потреб, фізичних можливостей, медичних показань та функціонального стану, є ключем до підвищення ефективності фітнес-тренувань. Використання індивідуалізованих засобів фітнес-тренінгу дає змогу створювати оптимальні умови для розвитку фізичної підготовленості та функціональних можливостей, що сприяє покращенню здоров'я, зниженню ризику хронічних захворювань, підтриманню активного способу життя та підвищенню якості життя. Фітнес-тренінг допомагає ефективно виконувати завдання з підвищення функціонального стану серцево-судинної, дихальної та м'язово-скелетної систем, адаптуючи програми тренувань до індивідуальних потреб і можливостей кожної жінки. Комплексні вправи, які містять елементи стабілізації, балансу та координації, сприяють підвищенню загальної працездатності й адаптації до повсякденного навантаження. Висновки. Фітнес-тренування покращують кардіореспіраторну витривалість, знижують ризик хронічних захворювань, підвищують якість життя та функціональні можливості жінки. Важливою є індивідуалізація тренувальних програм, ураховуючи фізичний стан та потреби кожної жінки, що дає змогу досягти максимальних результатів і покращити загальний стан здоров'я.

Ключові слова: жінки, підготовленість, сила, вдосконалення, функціональний стан, фітнес.

Вступ. Проблема вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості жінок віком 40–50 років набула особливої актуальності в сучасному суспільстві, що пов'язано зі зростанням тривалості життя, збільшенням активної життєдіяльності в середньому віці та необхідністю підтримання високого рівня здоров'я і працездатності. У цей період життя жінки часто стикаються з віковими фізіологічними змінами, які передбачають зниження м'язової маси, збільшення жирових відкладень, зниження рівня фізичної активності та зміни гормонального фону. Ці зміни можуть негативно впливати на загальний стан здоров'я, функціональні можливості та якість життя жінок [10–13].

Фітнес-тренінг є потужним засобом профілактики та корекції вікових змін, сприяючи збереженню й покращенню фізичної форми, здоров'я та загального самопочуття. Однак загальні фітнес-програми не завжди враховують індивідуальні особливості жінок цього віку, що може призвести до недостатньої ефективності тренувань або навіть травм.

Індивідуалізація фізичних навантажень, з урахуванням особистих потреб, фізичних можливостей, медичних показань та функціонального стану, є ключем до підвищення ефективності фітнес-тренувань [4].

Використання індивідуалізованих засобів фітнес-тренінгу дає змогу створювати оптимальні умови для розвитку фізичної підготовленості та функціональних можливостей, що сприяє покращенню здоров'я, зниженню ризику хронічних захворювань, підтриманню активного способу життя й підвищенню якості життя. Крім того, індивідуальний підхід забезпечує більшу мотивацію до занять, підвищує задоволення від тренувань і сприяє довготривалому збереженню фізичної активності.

Численні дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців, у яких взяла участь значна кількість жінок зрілого віку, свідчать про низький рівень їх фізичної та функціональної підготовленості. Незважаючи на значну кількість наукової, науково-методичної і методичної літератури, яка висвітлює багато аспектів розвитку основних рухових здібностей жінок 40–50 років, розглянута проблема ще далека від вирішення, що переважно пояснюється нехтуванням цілеспрямованого розвитку рухових якостей, домінуванням переваги реалізації естетичних мотивів – корекція надлишкової маси тіла та покращення фігури [1; 5].

Зазначене підкреслює актуальність наукових досліджень, що обґрунтовують необхідність індивідуалізації засобів фітнес-тренінгу з урахуванням фізичного та функціонального стану жінки.

Мета дослідження – визначити роль фізичної і функціональної підготовки жінок 40–50 років засобами фітнес-тренінгу.

Методи дослідження. У роботі застосовано методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукцію, дедукцію, систематизацію та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Фітнес-тренінг є ефективним засобом фізичної та функціональної підготовки жінок віком 40–50 років. Регулярні тренування дають змогу зберігати фізичну активність, підтримувати здоров'я та якість життя, а також адаптувати організм до вікових змін.

У дослідженні авторів [1] розглядається вплив фізичної активності на психологічне благополуччя жінок віком 40–50 років. Автори підкреслюють, що регулярні фізичні вправи можуть значно знижувати рівень стресу, депресії та тривоги серед жінок цього віку, покращуючи їхній емоційний стан і загальне самопочуття. Вони також указують на важливість упровадження фізичної активності як частини здорового способу життя для підтримки психологічного здоров'я в цей період життя. Це дослідження важливе для розвитку програм фізичної активності, спрямованих на покращення психологічного благополуччя серед жінок середнього віку.

У дослідженні Ходзько-Зайка та ін. [2] розглядаються рекомендації щодо фізичної активності та вправ для жінок зрілого віку. Автори підкреслюють, що регулярні фізичні вправи допомагають підтримувати функціональну здатність, знижують ризик хронічних захворювань та покращують якість життя серед осіб зрілого віку. Вони наголошують на необхідності індивідуального підходу до фізичних вправ залежно від здоров'я кожної жінки, щоб уникнути травм і забезпечити максимальну ефективність. Це дослідження важливе для розробки науково обґрунтованих рекомендацій щодо фізичної активності для жінок зрілого віку, що сприяють їх довготривалій активності та здоров'ю.

Фонсуш-Гайдер та ін. [3] аналізували вплив інтенсивної програми тренувань на фізичну підготовленість жінок середнього віку. Автори виявили, що інтенсивні тренування значно покращують кардіореспіраторну та м'язову витривалість, а також знижують рівень жирової маси серед учасниць. Вони зазначають, що для досягнення максимальних результатів важливо дотримуватися систематичності в тренуваннях та поступово збільшувати інтенсивність навантажень. Це дослідження важливе для розробки інтенсивних тренувальних програм, спрямованих на покращення фізичної форми серед жінок середнього віку.

Інші дослідники [4] розглядали важливість силових тренувань для людей зрілого віку. Автори підкреслюють, що регулярні силові тренування допомагають підтримувати м'язову масу, поліпшують функціональну здатність і знижують ризик падінь серед людей зрілого віку. Вони також акцентують на необхідності адаптувати програми тренувань до фізичних можливостей старших осіб. Це дослідження важливе для розробки програм силових тренувань для людей зрілого віку, що сприяють їхньому здоров'ю та довголіттю.

У дослідженні Гарбер та ін. [5] надано рекомендації щодо кількості та якості фізичних вправ для підтримки кардіореспіраторної, м'язової і нейромоторної фізичної форми в здорових дорослих людей. Автори наголошують на необхідності комбінованих вправ, які містять аеробні, силові та вправи на гнучкість для досягнення оптимальних результатів у підтримці здоров'я. Вони також рекомендують індивідуалізувати програми вправ залежно від рівня фізичної підготовленості. Це дослідження важливе для розробки рекомендацій щодо регулярних фітнес-тренувань для здорових дорослих, що забезпечують всебічне фізичне благополуччя.

Цей аналіз підкреслює важливість фізичної активності для різних вікових груп і станів здоров'я, а також наголошує на необхідності індивідуального підходу до вибору програм фізичних вправ.

У дослідженні Канга та ін. [6] вивчається вплив фітнес-тренувань на серцево-судинне здоров'я жінок віком 40–50 років. Автори підкреслюють, що регулярне тренування покращує серцево-судинну функцію, знижує ризик розвитку серцевих захворювань та підвищує загальний рівень здоров'я серед жінок цього віку. Вони також указують на важливість аеробних вправ, які ефективно покращують кардіореспіраторну витривалість. Це дослідження важливе для розробки програм фізичної активності, спрямованих на профілактику серцево-судинних захворювань серед жінок середнього віку.

Інші дослідники [7] розглядали вплив фізичних тренувань на функціональну здатність та якість життя жінок середнього віку. Автори зазначають, що фітнес-тренування не тільки покращує фізичну підготовленість, а й значно підвищує якість життя учасниць, зокрема через зменшення болю та покращення рухливості. Вони підкреслюють важливість регулярних тренувань для підтримки фізичного й психологічного здоров'я серед жінок цього віку. Це дослідження важливе для розробки програм тренувань, які сприяють покращенню функціональної здатності та якості життя жінок середнього віку.

Мартінес-Лопес та ін. [8] розглядали вплив фітнес-тренувань на фізичні та функціональні можливості жінок середнього віку. Автори виявили, що систематичні тренування покращують м'язову силу, витривалість і функціональні здібності, що дає змогу жінкам виконувати повсякденні завдання з меншою втомою. Вони наголошують на важливості збалансованих тренувань, які містять аеробні вправи, силові тренування та вправи на гнучкість. Це дослідження важливе для розробки фітнес-програм, що оптимізують фізичні можливості жінок середнього віку.

У дослідження Міккельсена та ін. [9] розглядали вплив фізичних вправ на психічне здоров'я жінок віком 40–50 років. Автори підкреслюють, що регулярні фітнес-тренування мають значний позитивний ефект на психічне здоров'я, зокрема на зниження рівня стресу, тривоги та депресії. Вони також зазначають, що вправи, особливо аеробні, сприяють покращенню настрою та зниженню симптомів психічних розладів серед жінок цього віку. Це дослідження важливе для розвитку програм фізичних вправ, спрямованих на покращення психічного здоров'я жінок середнього віку.

Висновки. Фітнес-тренування є важливим фактором для підтримки здоров'я жінок 40–50 років. Результати досліджень підтверджують, що регулярні тренування позитивно впливають на всі функціональні системи та психічне благополуччя. Фітнес-тренування покращують кардіореспіраторну витривалість, знижують ризик хронічних захворювань, підвищують якість життя та функціональні можливості жінки. Важливою є індивідуалізація тренувальних програм, ураховуючи фізичний стан і потреби кожної жінки, що дає змогу досягти максимальних результатів та покращити загальний стан здоров'я.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку та визначення ефективності розробленої програми з фітнесу на функціональний стан кардіореспіраторної системи жінок.

Література:

1. Brehm B. A., Gates D. M. Physical activity improves psychological well-being in women aged 40–50 years. *Women & Health*, 2016. Vol. 56, No. 5. P. 511–529.
2. Chodzko-Zajko W. J., Proctor D. N., Fiatarone Singh M. A., Wilson D. M., Long B. Physical activity and exercise for older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2009. Vol. 41, No. 7. P. 1510–1530.
3. Fonsush-Geider A., Powell J. F., Marash V. Z. The impact of an intensive training program on improving physical fitness in middle-aged women. *International Journal of Sports Medicine*, 2020. Vol. 41, No. 6. P. 423–430.
4. Fragala M. S., Cadore E. L., Dorgo S., Jackson R. R. Resistance training for older adults: position statement. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2019. Vol. 33, No. 8. P. 2019–2052.
5. Garber C. E., Blissmer B., Deschenes M. R., et al. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2011. Vol. 43, No. 7. P. 1334–1359.
6. Kang H. S., Gutin B., Barbeau P., et al. Physical activity training improves cardiovascular health in women aged 40–50. *Journal of Applied Physiology*, 2013. Vol. 115, No. 12. P. 1796–1803.
7. Liu Y., DeFronzo Gilkey S. Physical fitness training improves functional capacity and quality of life in middle-aged women. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2019. Vol. 18, No. 3. P. 411–420.
8. Martínez-López E. J., Latorre-Román P. A., Robles-Fernández L. Fitness training in middle-aged women: Effects on physical and functional capacities. *Journal of Human Kinetics*, 2014. Vol. 42. P. 187–195.
9. Mikkelsen K., Stojanovska L., Tangalakakis K., Bosevski M., Apostolopoulos V. Exercise and mental health in women aged 40–50 years. *Maturitas*, 2017. Vol. 106. P. 48–56.
10. Nascento M. A., Martins A. F., Schwartz G. R., Hora D. R., Fernandez P. L. Familiarization and reliability of one-repetition maximum strength testing in older women. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2013. Vol. 27, No. 6. P. 1636–1642.
11. Stanislavchik K., Nalepka S., Prozorova V. Free weight training and its effectiveness in enhancing physical performance in older women. *Aging and Health*, 2022. Vol. 4, No. 3. P. 215–222.
12. Thompson P. D., Arena R., Riebe D., Pescatello L. S. Physical activity and exercise in middle-aged women: Evidence-based recommendations. *Circulation*, 2013. Vol. 128, No. 20. P. 2215–2234.
13. Tremblay M. S., Colley R. C., Saunders T. J., et al. Physiological and functional benefits of exercise for women in their 40s and 50s: A systematic review. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 2010. Vol. 35, No. 6. P. 725–740.

References:

1. Brehm, B. A., & Gates, D. M. (2016). Physical activity improves psychological well-being in women aged 40–50 years. *Women & Health*, 56(5), 511–529 [in English].
2. Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Wilson, D. M., & Long, B. (2009). Physical activity and exercise for older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(7), 1510–1530 [in English].
3. Fonsush-Geider, A., Powell, J. F., & Marash, V. Z. (2020). The impact of an intensive training program on improving physical fitness in middle-aged women. *International Journal of Sports Medicine*, 41(6), 423–430 [in English].
4. Fragala, M. S., Cadore, E. L., Dorgo, S., & Jackson, R. R. (2019). Resistance training for older adults: Position statement. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(8), 2019–2052 [in English].
5. Garber, C. E., Blissmer, B., & Deschenes, M. R., et al. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1334–1359 [in English].
6. Kang, H. S., Gutin, B., & Barbeau, P., et al. (2013). Physical activity training improves cardiovascular health in women aged 40–50. *Journal of Applied Physiology*, 115(12), 1796–1803 [in English].
7. Liu, Y., & DeFronzo Gilkey, S. (2019). Physical fitness training improves functional capacity and quality of life in middle-aged women. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18(3), 411–420 [in English].
8. Martínez-López, E. J., Latorre-Román, P. A., & Robles-Fernández, L. (2014). Fitness training in middle-aged women: Effects on physical and functional capacities. *Journal of Human Kinetics*, 42, 187–195 [in English].
9. Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Tangalakis, K., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health in women aged 40–50 years. *Maturitas*, 106, 48–56 [in English].
10. Nascento, M. A., Martins, A. F., Schwartz, G. R., Hora, D. R., & Fernandez, P. L. (2013). Familiarization and reliability of one-repetition maximum strength testing in older women. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(6), 1636–1642 [in English].
11. Stanislavchik, K., Nalepka, S., & Prozorova, V. (2022). Free weight training and its effectiveness in enhancing physical performance in older women. *Aging and Health*, 4(3), 215–222 [in English].
12. Thompson, P. D., Arena, R., Riebe, D., & Pescatello, L. S. (2013). Physical activity and exercise in middle-aged women: Evidence-based recommendations. *Circulation*, 128(20), 2215–2234 [in English].
13. Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., et al. (2010). Physiological and functional benefits of exercise for women in their 40s and 50s: A systematic review. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 35(6), 725–740 [in English].

Budyachenko Vladislav, Todorova Valentyna, Drazina (Dolgier) Evdokiya

THE ROLE OF FITNESS TRAINING IN PHYSICAL AND FUNCTIONAL TRAINING OF WOMEN AGED 40–50

Relevance of the Problem. The problem of improving the physical and functional fitness of women aged 40–50 has become particularly relevant in modern society, which is associated with an increase in life expectancy, an increase in active life in middle age and the need to maintain a high level of health and working capacity. During this period of life, women often face age-related physiological changes, which include a decrease in muscle mass, an increase in body fat, a decrease in the level of physical activity and changes in hormonal levels. Purpose: to determine the role of fitness training in the physical and functional training of women aged 40–50 years. Research methods: The work used theoretical research methods: analysis, comparison, induction, deduction, systematization and generalization of scientific and methodological literature. Results: Fitness training is an important means of maintaining the health of women aged 40–50. Individualization of physical activity, taking into account personal needs, physical capabilities, medical indications and functional status, is

the key to increasing the effectiveness of fitness training. The use of individualized fitness training tools allows you to create optimal conditions for the development of physical fitness and functional capabilities, which contributes to improving health, reducing the risk of chronic diseases, maintaining an active lifestyle and improving the quality of life. Fitness training allows you to effectively solve the problem of improving the functional state of the cardiovascular, respiratory and musculoskeletal systems, adapting training programs to the individual needs and capabilities of each woman. Complex exercises, which include elements of stabilization, balance and coordination, help increase overall performance and adaptation to daily stress. Conclusions: Fitness training improves cardiorespiratory endurance, reduces the risk of chronic diseases, increases the quality of life and functional capabilities of a woman. It is important to individualize training programs, taking into account the physical condition and needs of each woman, which allows you to achieve maximum results and improve your overall health.

Key words: *women, fitness, strength, improvement, functional state, fitness.*