

2005. 623 с. <https://www.jnsm.com.ua/cgi-bin/u/book/sis.pl?Qry=%25D4%25B3%25E7%25E8%25F7%25ED%25E8%25E9>.

5. Словник синонімів. <https://synonimy.info/>.  
<https://synonimy.info/%D1%84/%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9>.

6. Глумачний словник української мови [Електронний ресурс] : у 20-ти томах : електронна версія видання / Нац. акад. наук України, Укр. мовно-інформ. фонд; гол. ред. В.М. Русанівський ; науковий керівник проекту В.А. Широков, 2010. Т. 20. <http://test.ulif.org.ua:8000/expl/Entry/index?wordid=1&page=0>.

7. Ягупов В., Коновалов Д. Сутність і зміст фізичної готовності майбутніх офіцерів сухопутних військ до професійної діяльності. *Військова освіта* : зб. наук. пр. 2022. № 45. С. 283–293.

8. Ягупов В.В. Методи дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Житомир : «Євро-Волинь», 2024. 556 с.

9. Ягупов В.В. Теорія і методологія військово-педагогічних досліджень : підр. К. : НУОУ імені Івана Черняхівського. 2019. 444 с.

## **ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ДИСТАНЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНИМ ТРЕНІНГОМ**

**Фоменко О.В., Васильєва О.О.**

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради*

*Анотація.* В статті розглядається вплив дистанційних занять функціональним фітнесом на фізичний стан жінок середнього віку. Мета - дослідити вплив різних видів фізичної активності на здоров'я жінок під час дистанційних занять, зокрема функціональним тренінгом.

*Ключові слова:* функціональний тренінг, жінки, фітнес, дистанційні заняття.

*Актуальність теми.* Жінки середнього віку – це контингент населення, зайнятий продуктивною працею. Після початку військових дій в Україні багато з них залишилися самі, бо велика кількість чоловіків знаходиться на військовій службі й, на жаль, деякі з них загинули під час захисту нашої країни [3]. Внаслідок цього на плечі жінок додатково було покладена відповідальність організації побутових справ сім'ї, їм необхідно працювати, організовувати дозвілля дітей, а також не забувати про свій фізичний та психологічний стан.

Досліджуючи функціональний стан жінок зрілого віку Мартинюк О.А. [1] з'ясувала, що такі показники як: маса тіла, частота дихання та систолічний тиск в цьому віці збільшується, а показники фізичної підготовленості знижуються. Також, дослідник вказує на зниження показників фізичної працездатності, погіршення витривалості зумовлене порушення киснево-транспортної системи, падіння показників швидкості пов'язане зі зменшенням м'язової сили і зниження координації та реакцій у зв'язку з погіршенням рухливості нервових

процесів у цього контингенту. Але ці данні не вирок і завдяки підвищенню фізичної активності, наприклад за допомогою фітнес-занять, у жінок середнього віку можна надовго зберегти та зміцнити здоров'я, підтримати оптимальну життєдіяльність та високу працездатність впродовж основного періоду трудової діяльності.

Також під час тренувань у тілі людини починають вироблятися «гормони щастя» [2]. Тобто після занять буде відчуття припливу енергії, задоволення й радість, що призведе до нормалізації психоемоційного стану жінок, враховуючи велику кількість стресів, які нам привносить сьогоднішня, це наразі дуже важливо.

Через небезпеку відвідування групових занять та обмеження у часі, на нашу думку, краще впроваджувати дистанційні тренування. Вони допоможуть підвищити фізичну активність жінки, вона матиме змогу займатися дома, не витрачаючи час на дорогу.

Одними із сучасних форм фітнесу є функціональний тренінг. Це такий вид фітнес-занять, завдяки якому відбувається розвиток всіх груп м'язів. В програму входять багато вправ, це і присідання, і підтягування, і віджимання, використання гантелей, канатів, TRX-петель і гумок. Також функціональні вправи включають зміцнення стабілізуючих м'язів, розвиток координації та балансу [3; 4].

Дистанційні функціональні тренування підходять для усіх вікових категорій, дозволяють прищепити любов до спорту, розвинути дисципліну та самоорганізованість. Займаючись дома, жінки подають приклад своїм дітям, що робить онлайн-тренування плюсом, бо вони також долучаються до фізичних навантажень [2-4].

На нашу думку, якщо обирати функціональні тренування як фізичну активність, можна полегшити життя жінок, зробити його активнішим та здоровішим. Але, на нашу думку, питання впливу дистанційних занять функціональним тренінгом на фізичний стан жінок середнього віку є недостатньо розкритим, тому наше дослідження є актуальним на даний час.

*Мета дослідження:* дослідити вплив різних видів фізичної активності на здоров'я жінок під час дистанційних занять.

*Завдання дослідження:*

1. За аналізом літературних джерел вивчити ефективність використання різноманітних засобів фізичної активності для покращення фізичного стану та здоров'я жінок.

2. Вивчити позитивні сторони та труднощі у проведенні дистанційних занять функціональним тренінгом.

*Практичне значення одержаних результатів:* полягає в розробці рекомендацій щодо проведення та удосконалення дистанційних занять функціонального тренінгу для покращення фізичного стану жінок середнього віку.

*Результати дослідження.* Фізична активність відіграє ключову роль у підтримці та покращенні здоров'я жінок на різних етапах життя. Останні

дослідження підтверджують, що регулярні заняття руховою активністю позитивно впливають не лише на фізичний стан, а й на психоемоційне здоров'я [4]. Розглянемо вплив різних видів фізичної активності на здоров'я жінок, спираючись на наукові дослідження.

1. Аеробні вправи. Аеробні вправи, такі як біг, плавання, йога та аеробіка, мають значний позитивний вплив на серцево-судинну систему. Як зазначає Отравенко О.В., регулярна аеробна активність знижує ризик розвитку серцевих захворювань, гіпертензії та ожиріння. Вона також покращує витривалість, забезпечує здоровий обмін речовин і підвищує загальний рівень енергії. Згідно з дослідженнями, жінки, які займаються аеробікою щонайменше 150 хвилин на тиждень, відчують зниження симптомів депресії та тривоги.

2. Силові тренування. Силові тренування, які охоплюють вправи на зміцнення м'язів, також відіграють важливу роль у житті жінок. Як зазначає Школа О.М., регулярні силові тренування допомагають підтримувати м'язову масу, що зменшує ризик остеопорозу, особливо у жінок у період менопаузи. Вони також сприяють поліпшенню метаболізму, що допомагає контролювати вагу. Дослідження вказує на те, що жінки, які регулярно займаються силовими вправами, відзначають поліпшення самооцінки та впевненості в собі [4].

3. Гнучкість та баланс. Вправи на гнучкість, такі як йога та пілатес, надають жінкам можливість покращити не лише фізичну гнучкість, а й психологічне благополуччя. Як зазначає Фоменко О.В., йога може зменшувати рівень стресу і тривожності, покращуючи загальне психоемоційне здоров'я. Дослідження показують, що жінки, які практикують йогу, часто відчують більшу розслабленість та задоволеність життям.

4. Командні види спорту. Командні види спорту, такі як футбол чи волейбол, також мають позитивний вплив на соціальне здоров'я жінок. Участь у командних змаганнях сприяє розвитку соціальних зв'язків, підвищує рівень мотивації та поліпшує командний дух. Це, в свою чергу, може допомогти у зниженні рівня стресу та покращенні психоемоційного стану [4].

5. Дистанційні заняття. Останнім часом дистанційні заняття, які стали особливо популярними під час пандемії, також показують позитивний вплив на здоров'я жінок. За словами Жамардія В.О., дистанційні тренування надають можливість займатися фізичною активністю у зручний для себе час, що може сприяти підвищенню участі у фізичній активності серед жінок. Це особливо важливо для тих, хто має обмежений доступ до спортивних залів або не має можливості займатися в групах [4].

*Висновки.* Таким чином, різні види фізичної активності суттєво впливають на здоров'я жінок. Аеробні вправи, силові тренування, йога, командні види спорту та дистанційні заняття всі мають свої переваги, сприяючи покращенню фізичного та психоемоційного стану. Регулярна фізична активність є ключовим фактором для підтримки здоров'я, підвищення якості життя та зниження ризиків розвитку різних захворювань. Функціональний тренінг стає важливим для жінок в силу своєї доступності та допомагає їм у повсякденному житті.

## Список використаних джерел

1. Мартинюк О. А. Функціональний стан жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом. DSpace Repository :: Home. URL: <https://ir.kneu.edu.ua/items/ea07e0a8-2609-40ce-a56e-31d46c1e0ef2> (дата звернення: 19.08.2024).
2. Школа О., Жамардій В., Пелешенко І., Сичов Д. Дистанційне навчання здобувачів вищої освіти Харківської гуманітарно-педагогічної академії в аспекті використання на заняттях інформаційно-комунікаційних технологій. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2023. Том 176. № 20 (2023). С. 110-114. URL: <https://doi.org/10.58407/visnik.232016>. URL: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/142> (дата звернення: 26.09.2024).
3. Кучерявий О. Дистанційне навчання в системі вищої освіти в галузі фізичної культури та спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2018. №3, С. 120-126. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS\\_2018\\_3\\_20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2018_3_20) (дата звернення: 06.10.2024).
4. Otravenko O., Shkola O., Zhamardiy V., Shynkarova O., Fomenko O., Poluliashchenko T., Donchenko V. Assessment of the impact of working under COVID-19 conditions on the psychophysical state of nurses. *Acta Balneologica. Journal of the polish balneology and physical medicine association*. Aluna Publishing. 2024; VOL. LXVI. 2(180). P.128-135.