

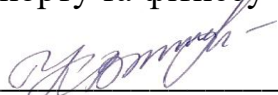
**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА СПОРТУ ТА ФІТНЕСУ**

Короткова Марія Олексіївна
Студентка групи Фрб-1-22-4.0 д

**СИЛОВИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ
АКТИВНОСТІ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ**

бакалаврська робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»
завідувач кафедри
спорту та фітнесу



Протокол № 5 А
«18» травня 2026 р.

Науковий керівник:
к.н.ф.в.с., доцент,
доцент кафедри спорту та
фітнесу
Білецька Вікторія Вікторівна

Київ – 2026

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП..... | 4 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК..... | 7 |
| 1.1. Поняття, функції та структура оздоровчо-рекреаційної активності..... | 7 |
| 1.2. Фізіологічні й соціально-психологічні особливості та потреби у фізичній активності жінок першого зрілого віку | 9 |
| 1.3. Силовий фітнес як напрям сучасної фітнес-індустрії: види, методи та вплив на організм..... | 12 |
| 1.4. Мотиваційно-ціннісні орієнтації жінок до занять силовими видами фітнесу..... | 14 |
| 1.5. Зарубіжний досвід застосування силового фітнесу в системі рекреації..... | 16 |
| Висновки до розділу 1..... | 18 |
| | |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ..... | 20 |
| 2.1. Завдання та етапи проведення дослідження | 20 |
| 2.2. Організація дослідження та характеристика контингенту | 21 |
| 2.3. Методи дослідження..... | 21 |
| 2.3.1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової літератури..... | 21 |
| 2.3.2. Соціологічні методи (анкетування)..... | 21 |
| 2.3.3. Методи математичної статистики..... | 25 |
| 2.4. Організація дослідження..... | 26 |

| | |
|--|----|
| РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ СТАВЛЕННЯ ТА МОТИВАЦІЙ ЖІНОК | |
| ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ДО СИЛОВОГО ФІТНЕСУ..... | 27 |
| 3.1. Результати анкетування щодо поширеності та форм занять оздоровчо-рекреаційною активністю у жінок..... | 27 |
| 3.2. Аналіз мотивації та бар'єрів жінок першого зрілого віку до занять силовим фітнесом (за результатами анкетування)..... | 36 |
| 3.3. Розробка практичних рекомендацій щодо підвищення оздоровчо-рекреаційної активності жінок засобами силового фітнесу..... | 38 |
| Висновки до розділу 3..... | 39 |
| ВИСНОВКИ..... | 41 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 43 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується зниженням рівня рухової активності населення та зростанням впливу психоемоційних стресових чинників, що негативно позначається на стані здоров'я, зокрема жінок першого зрілого віку (21-35 років). У цей період життя жінка зазвичай поєднує професійну діяльність, соціальну активність і сімейні обов'язки, що часто спричиняє дефіцит часу для підтримання власного фізичного стану та здоров'я. Недостатній рівень рухової активності може призводити до порушень функціонального стану організму, зниження працездатності, змін маси тіла та погіршення психоемоційного стану.

У зв'язку з цим зростає інтерес до ефективних засобів оздоровлення, серед яких особливе місце посідає силовий фітнес. Раніше силові тренування асоціювалися переважно з чоловічою аудиторією, однак у сучасних умовах вони набули значної популярності серед жінок завдяки доведеному позитивному впливу на морфофункціональний стан організму, профілактику остеопорозу, нормалізацію обмінних процесів, корекцію маси тіла та покращення психоемоційного благополуччя.

Попри значну кількість досліджень у галузі фізичної культури і фітнесу, недостатньо вивченими залишаються питання мотиваційних чинників, ціннісних орієнтацій, бар'єрів та ставлення жінок першого зрілого віку до занять силовим фітнесом саме в контексті їх оздоровчо-рекреаційної діяльності. Аналіз зазначених аспектів є важливим для розроблення ефективних програм залучення жінок до систематичної рухової активності. Таким чином, обрана тема є актуальною як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

Мета дослідження – визначення особливостей використання засобів силового фітнесу в системі оздоровчо-рекреаційної активності жінок першого зрілого віку з урахуванням їхніх мотивів та інтересів.

Задля реалізації поставленої мети необхідно вирішити такі завдання:

1. Проаналізувати та узагальнити дані спеціальної літератури та мережі Інтернет з питань оздоровчо-рекреаційної активності, особливостей силового фітнесу та його впливу на організм жінок першого зрілого віку

2. Визначити мотиви, інтереси та чинники, що впливають на залучення жінок першого зрілого віку до занять силовими видами фітнесу, охарактеризувати поточний рівень їх оздоровчо-рекреаційної активності.

3. Розробити практичні рекомендації щодо організації та змісту занять силовими видами фітнесу для жінок першого зрілого віку.

Об'єкт дослідження – процес оздоровчо-рекреаційної активності жінок першого зрілого віку.

Предмет дослідження – мотиваційно-ціннісні орієнтації жінок першого зрілого віку щодо занять силовим фітнесом.

У роботі використано такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури; соціологічні методи (анкетування, опитування); методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає у визначенні структури мотиваційної сфери жінок першого зрілого віку щодо занять силовим фітнесом, систематизації бар'єрів і стимулів до тренувань та встановленні взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та рівнем рухової активності.

Практична значущість роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані: тренерами фітнес-центрів для підвищення ефективності занять; адміністраціями спортивно-оздоровчих закладів для вдосконалення програм залучення клієнтів; при розробці індивідуальних програм фізичної активності для жінок першого зрілого віку.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (загалом 30 літературних джерел, з них 5 - іноземною мовою) та додатків. Загальний обсяг становить 47 сторінок друкованого тексту та містить 2 таблиці й 12 рисунків, що відображають результати дослідження.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК

1.1. Поняття, функції та структура оздоровчо-рекреаційної активності

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується трансформацією підходів до фізичної культури, де на перший план виходить не спортивний результат, а покращення якості життя та збереження здоров'я людини. У цьому контексті категорія «оздоровчо-рекреаційна активність» розглядається як багатогранне явище, що поєднує в собі біологічні, соціальні та психологічні аспекти відновлення та зміцнення організму.

Теоретичний аналіз наукових праць провідних фахівців (Т. Круцевич, О. Андрєєвої, Л. Сущенко) свідчить, що термін «рекреація» (від лат. *recreatio* — відновлення) у сфері фізичної культури трактується як система заходів, спрямованих на відновлення сил, витрачених у процесі професійної діяльності, за допомогою засобів рухової активності у вільний час. Оздоровчо-рекреаційна активність є специфічною формою дозвіллевої діяльності, яка має добровільний характер і спрямована на задоволення потреб особистості в оздоровленні та емоційному задоволенні [5; 16].

Сутність оздоровчо-рекреаційної активності найповніше розкривається через її фундаментальні функції, які забезпечують всебічний вплив на особистість жінки:

1. Оздоровча функція. Вважається базовою і спрямована на зміцнення фізичного стану, підвищення резистентності організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища та профілактику захворювань. У жінок першого зрілого віку ця функція реалізується через оптимізацію роботи серцево-судинної та дихальної систем, а також корекцію морфофункціональних показників (ваги, складу тіла, постави) [3; 24].

2. Відновлювальна (репаративна) функція. Спрямована на компенсацію енерговитрат та зняття втоми, що накопичується під час професійної діяльності чи побутових обов'язків. Використання фізичних вправ як активного відпочинку дозволяє значно швидше відновити працездатність нервової системи порівняно з пасивним відпочинком [17].

3. Виховна функція. Сприяє формуванню свідомого ставлення до власного тіла, вихованню дисциплінованості та вольових якостей. Регулярна оздоровча активність допомагає жінці виробити сталу звичку до здорового способу життя, що стає частиною її особистісної ідентичності.

4. Освітня функція. Полягає в отриманні та засвоєнні спеціальних знань. У процесі занять жінка опановує методики самоконтролю, принципи побудови тренувань, правила раціонального харчування та гігієни, що значно розширює її загальну культуру здоров'я [8; 20].

5. Гедоністична (емоційна) функція. Забезпечує отримання задоволення (радості від рухів), психологічне розвантаження та зняття стресу. У сучасному ритмі життя жінок 21-35 років саме можливість отримати «емоційний викид» під час занять стає одним із ключових факторів утримання інтересу до занять.

6. Соціально-комунікативна функція. Створює умови для розширення кола спілкування, пошуку однодумців та соціальної інтеграції. Відвідування фітнес-клубів чи групових занять задовольняє потребу особистості в приналежності до певної спільноти та соціальному визнанні [18].

Структура оздоровчо-рекреаційної активності є цілісною системою, що включає такі компоненти:

- мотиваційно-ціннісний компонент. Відображає внутрішній стан готовності жінки до активності. Він включає інтереси, установки та ціннісні орієнтації. Для даної вікової групи мотивація часто зміщується від простого "бажання бути здоровою" до конкретних естетичних ідеалів та психологічного комфорту [25];

- когнітивний компонент. Це система знань, на основі яких жінка вибудовує свою активність. Без розуміння того, "як це працює", активність часто залишається хаотичною і малоефективною [21];
- діяльнісний компонент. Практичне втілення планів: вибір виду фітнесу, регулярність тренувань, дотримання інтенсивності [23];
- оціночно-результативний компонент. Дозволяє порівняти "що було" і "чого досягнуто", що є критично важливим для підтримки довготривалої мотивації [28].

Важливим аспектом є поділ рекреації на активну (фізичне навантаження) та пасивну (споглядання, розслаблення). Для жінок першого зрілого віку пріоритетною є саме активна рекреація, оскільки вона дозволяє одночасно вирішувати питання і фізичного відновлення, і естетичної корекції [26].

Отже, оздоровчо-рекреаційна активність є складним соціально-біологічним процесом. Для жінок 21-35 років вона виступає засобом гармонізації внутрішнього стану та підтримки високої життєвої енергії в умовах високих соціальних навантажень. Силовий фітнес, як один із найбільш ефективних видів активної рекреації, ідеально вписується в цю структуру, забезпечуючи комплексний вплив на всі системи організму.

1.2. Фізіологічні й соціально-психологічні особливості та потреби у фізичній активності жінок першого зрілого віку

Перший зрілий вік (21-35 років) за загальноприйнятою віковою періодизацією вважається періодом відносної стабільності та найвищого рівня функціональних можливостей жіночого організму. У цей період завершуються процеси морфологічного розвитку, досягається пік кісткової та м'язової маси, а репродуктивна система перебуває у стані повної зрілості. Проте, попри зовнішнє благополуччя, цей етап характеризується прихованими змінами, які

за відсутності адекватної рухової активності можуть призвести до погіршення стану здоров'я в майбутньому [12; 27].

Фізіологічний профіль жінок 21-35 років. З точки зору фізіології, цей вік є найбільш сприятливим для розвитку силових якостей та витривалості. Основні системи організму працюють максимально злагоджено:

- серцево-судинна система: показники артеріального тиску та частоти серцевих скорочень у спокої стабілізуються; серце здатне адаптуватися до тривалих та інтенсивних навантажень;
- опорно-руховий апарат: завершується окостеніння скелета. Важливо зазначити, що після 30 років починається поступова втрата мінеральної щільності кісток, тому саме в першому зрілому віці необхідно створити так званий «банк міцності» за допомогою засобів силового фітнесу [22];
- ендокринна система: гормональний фон жінки суттєво впливає на працездатність. Специфічною особливістю є овариально-менструальний цикл (ОМЦ). У фолікулярну фазу (під впливом естрогенів) жінки демонструють вищу витривалість та здатність до силових зусиль, тоді як у лютеїнову фазу (через дію прогестерону) спостерігається затримка рідини, підвищення температури тіла та зниження толерантності до навантажень.

Соціальна ситуація розвитку жінки першого зрілого віку є надзвичайно насиченою. Це етап активної побудови кар'єри, здобуття додаткової освіти та реалізації материнської функції. Психологи визначають цей період як час «високих соціальних очікувань». Жінка змушена балансувати між професійними амбіціями, сімейним затишком та прагненням відповідати сучасним стандартам привабливості [29].

Постійний дефіцит часу та висока відповідальність спричиняють зростання психоемоційної напруги. У цьому аспекті оздоровчо-рекреаційна активність виступає як потужний чинник стресостійкості. Психологічна потреба жінок у цей період полягає не лише у зміні виду діяльності, а й у самоствердженні через досягнення візуальних результатів у корекції фігури.

Аналізуючи структуру потреб жінок цієї групи, науковці, зокрема В. В. Білецька, наголошують, що фізична активність має бути не просто регулярною, а й науково обґрунтованою та індивідуалізованою. У своїх працях В. В. Білецька підкреслює необхідність постійного моніторингу функціонального стану жінок, оскільки високе сумарне навантаження (робота + побут + тренування) може призвести до перевтоми, якщо не враховувати адаптаційні резерви організму [3].

Основні потреби жінок 21-35 років у фізичній активності включають:

1. Естетичну потребу: корекція маси тіла, покращення постави та тону м'язів.
2. Профілактичну потребу: запобігання розвитку гіподинамії, варикозного розширення вен та порушень обміну речовин.
3. Психорегулювальну потребу: зниження рівня тривожності, отримання позитивних емоцій від рухової активності (виділення ендорфінів).
4. Соціальну потребу: зміна середовища, спілкування з однодумцями у фітнес-середовищі.

Доведено, що саме силовий фітнес найповніше задовольняє ці потреби, оскільки дозволяє за відносно короткий час (45-60 хв) отримати значний метаболічний відгук та видимі зміни у морфології тіла.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що фізіологічна стабільність організму жінок першого зрілого віку в поєднанні з їх високою соціальною активністю робить цей період ідеальним для залучення до занять силовими видами фітнесу. Розуміння зазначених особливостей дозволяє розробляти персоналізовані програми оздоровчо-рекреаційної діяльності, які б не лише зміцнювали фізичне здоров'я, а й сприяли гармонізації загального стилю життя сучасної жінки.

1.3. Силовий фітнес як напрям сучасної фітнес-індустрії: види, методи та вплив на організм

У сучасній фітнес-індустрії силовий напрям посідає одну з провідних позицій завдяки своїй високій ефективності в моделюванні статури та зміцненні здоров'я. Силовий фітнес визначається як система фізичних вправ з використанням різних видів обтяжень (власна вага, вільні ваги, амортизатори, тренажери), спрямована на розвиток силових здібностей, силової витривалості та збільшення (або підтримку) м'язової маси [22].

Сучасний силовий фітнес для жінок першого зрілого віку представлений широким спектром програм, які можна класифікувати за форматом проведення та обладнанням:

1. Групові силові програми (Group Resistance Training):
 - Body Pump : тренування з використанням спеціальної фітнес-штанги під музичний супровід. Характеризуються високою кількістю повторень (багатоповторний метод), що сприяє спалюванню жиру та формуванню м'язового рельєфу без надмірної гіпертрофії.
 - АВТ (Abdominal, Buttocks, Thighs): цільові тренування, спрямовані на опрацювання найбільш «проблемних» зон у жінок — м'язів живота, сідниць та стегон.
 - Upper Body: тренування, орієнтоване на м'язи спини, грудей, плечового поясу та рук, що є важливим для формування правильної постави.
2. Функціональний силовий тренінг:
 - TRX (Total Resistance eXercise): використання підвісних петель, де обтяженням виступає власна вага тіла. Метод розвиває не лише силу, а й координацію та стабільність суглобів.
 - Crossfit (адаптований): поєднання силових та кардіо-навантажень високої інтенсивності.

3. Заняття у тренажерному залі: індивідуальна робота на силових тренажерах та з вільними вагами (гантелі, гирі), що дозволяє максимально точно дозувати навантаження для кожної м'язової групи.

Ефективність силового фітнесу базується на застосуванні специфічних методів розвитку сили, адаптованих для оздоровчих цілей:

- Метод повторних зусиль: виконання вправ з обтяженням 60–80% від максимуму до втоми. Сприяє зміцненню м'язів та покращенню обміну речовин.
- Коловий метод: виконання серії вправ на різні м'язові групи без відпочинку (або з мінімальним відпочинком) між ними. Це найпопулярніший метод у жіночому фітнесі, оскільки він поєднує силовий та аеробний ефекти.
- Інтервальний метод: чергування періодів високої інтенсивності з періодами активного відпочинку, що дозволяє досягти високого метаболічного відгуку («ефект післяспалювання» калорій).

Силовий фітнес чинить комплексний позитивний вплив на морфо-функціональний стан жінок 21-35 років.

М'язова тканина є енергетично активною. Збільшення частки м'язів в організмі призводить до прискорення основного обміну речовин навіть у стані спокою, що є ключовим фактором довгострокового контролю маси тіла [2]. Помірні силові навантаження стимулюють вироблення соматотропного гормону та ендорфінів, що покращує регенерацію тканин та стабілізує емоційний фон. Силові вправи створюють механічну напругу на кістки, що стимулює остеобласти - клітини, що відповідають за ріст кісткової тканини. Це є головним засобом профілактики остеопорозу в майбутньому [25].

Подолання опору обтяжень формує почуття власної спроможності та впевненості, що переноситься і на соціальну діяльність жінки. Як підкреслює В. В. Білецька [3], при виборі методів силового фітнесу для жінок важливо дотримуватися принципу поступовості та технічної правильності виконання вправ, щоб мінімізувати ризик травматизму та забезпечити сталий оздоровчий

результат . Особлива увага має приділятися дихальному режиму та зміцненню м'язів-стабілізаторів хребта.

Отже, силовий фітнес у системі оздоровчо-рекреаційної активності є не лише засобом покращення зовнішнього вигляду, а й потужним інструментом біологічної та психологічної адаптації жінки до умов сучасного соціуму.

1.4. Мотиваційно-ціннісні орієнтації жінок до занять силовими видами фітнесу

Ефективність будь-якої оздоровчо-рекреаційної діяльності, зокрема силового фітнесу, визначається насамперед сформованістю мотиваційно-ціннісної сфери особистості. Мотивація виступає внутрішнім рушієм, що не лише спонукає жінку розпочати заняття, а й забезпечує тривалу прихильність (адгеренцію) до регулярних тренувань [15].

Аналіз науково-методичної літератури (О. Андрєєва, Т. Круцевич, В. Білецька) дозволяє виокремити декілька домінуючих груп мотивів, що характерні для жінок віком 21-35 років.

Естетичні мотиви. Це найбільш потужна група стимулів у даному віці. Вона включає прагнення до корекції фігури, зниження маси тіла, формування виразного м'язового рельєфу та відповідність сучасним соціальним еталонам привабливості. Силовий фітнес сприймається жінками як найбільш дієвий інструмент «скульптування» тіла [41].

Оздоровчі мотиви базуються на бажанні зміцнити імунітет, покращити стан серцево-судинної системи та запобігти віковим змінам. Для жінок, які вже мають певні порушення (наприклад, болі в спині через сидячу роботу), цей мотив часто стає пріоритетним.

Психологічні мотиви - силові тренування розглядаються як засіб боротьби зі стресом, спосіб підвищення впевненості у собі та можливість отримання емоційного розвантаження після робочого дня.

Соціально-пізнавальні мотиви - потреба у новому спілкуванні, приналежність до «фітнес-спільноти», отримання нових знань про можливості власного організму та методику тренувань.

Для жінок першого зрілого віку здоров'я часто виступає не лише як фізичне благополуччя, а як інструмент досягнення життєвого успіху. Фізично активна жінка сприймається в соціумі як успішна, енергійна та дисциплінована особистість. Відтак, заняття силовим фітнесом стають частиною її «соціального капіталу» [10].

Попри високу популярність фітнесу, існує низка чинників, що перешкоджають залученню жінок до регулярної активності. Науковці поділяють їх на об'єктивні та суб'єктивні:

- Брак часу (тайм-дефіцит): через високу завантаженість на роботі та сімейні обов'язки жінки часто жертвують часом на спорт.
- Економічні чинники: вартість абонементів у фітнес-центри, послуг персонального тренера та спеціального спорядження.
- Психологічні бар'єри: страх «перекачатися» (набути чоловічих рис через роботу з вагою), невпевненість у власних силах, сором'язливість перед іншими відвідувачами залу.
- Відсутність швидкого результату: силові зміни вимагають часу, і відсутність миттєвих візуальних ефектів часто призводить до припинення занять на початкових етапах.

Для подолання бар'єрів та підтримки високої мотивації важливо забезпечити жінці комфортне середовище та можливість бачити свій прогрес через об'єктивні показники (тестування, заміри складу тіла). Саме персоналізація цілей та професійна підтримка тренера допомагають трансформувати зовнішню мотивацію («треба схуднути») у внутрішню потребу («мені подобається цей спосіб життя») [19].

Отже, вивчення мотиваційно-ціннісних орієнтацій є фундаментом для розробки рекреаційних програм. Розуміння того, що саме стимулює жінку 21-35 років і які перепони стоять на її шляху, дозволяє створювати такі формати

занять силовим фітнесом, які будуть не лише ефективними, а й привабливими для тривалого використання.

1.5. Зарубіжний досвід застосування силового фітнесу в системі рекреації

Сучасні світові тенденції в індустрії здоров'я свідчать про те, що силовий фітнес перестав сприйматися виключно як засіб підготовки атлетів. У розвинених країнах Заходу (США, Канада, країни ЄС) силовий тренінг став фундаментальним компонентом оздоровчої рекреації. Провідні організації, такі як Американський коледж спортивної медицини (ACSM) та європейська асоціація EuroActive, щорічно публікують звіти, де силові тренування стабільно посідають місце у першій п'ятірці світових фітнес-трендів [9].

Американська модель рекреації базується на принципі «Exercise is Medicine» («Вправи - це ліки»). Фахівці ACSM наголошують на тому, що силовий фітнес є ключовим у боротьбі з «офісним синдромом» - комплексом патологій (метаболічний синдром, остеохондроз, порушення постави), спричинених малорухливим способом життя. За даними закордонних досліджень, регулярні силові навантаження сприяють не лише зміцненню скелетно-м'язового апарату, а й ефективно долають прояви депресії та тривожності. У США активно впроваджуються корпоративні програми рекреації, де силові тренування використовуються для підвищення стресостійкості працівників середньої та вищої ланки. Встановлено, що подолання фізичного опору під час занять з обтяженнями стимулює виділення нейротрофічного фактора мозку (BDNF), що безпосередньо покращує когнітивні функції та емоційний стан жінок, які займаються розумовою працею [7].

У країнах Європи особливий акцент робиться на групових форматах силового фітнесу, які поєднують фізичне навантаження із соціальною взаємодією. Найбільш успішними закордонними моделями є:

1. Система Les Mills (програма BodyPump). Розроблена в Новій Зеландії та поширена по всій Європі, ця система базується на «ефекті повторень». Використання низьких ваг при великій кількості ітерацій дозволяє жінкам досягати рекреаційного ефекту без надмірної м'язової гіпертрофії, що відповідає естетичним запитам більшості клієнток.

2. CrossFit та функціональний тренінг. Зарубіжна практика показує, що кросфіт-спільноти (boxes) створюють унікальне рекреаційне середовище, де підтримка групи допомагає долати психологічні бар'єри. Функціональний тренінг, що імітує повсякденні рухи, визнаний у Європі кращим засобом профілактики побутового травматизму у жінок зрілого віку.

3. Використання TRX та підвісних систем. Ці напрями особливо популярні в країнах Скандинавії як засіб «м'якого» силового впливу, що мінімізує навантаження на хребет, водночас ефективно опрацьовуючи м'язи-стабілізатори.

Зарубіжні фахівці активно використовують термін «Biohacking» через фізичну активність. Силовий фітнес розглядається як інструмент регуляції гормонального фону. Наприклад, у Великобританії існують рекреаційні програми для жінок, де силові вправи інтегровані з техніками усвідомленості (mindfulness). Такий підхід дозволяє перетворити тренування на процес «рухової медитації», де жінка повністю фокусується на роботі м'язів, що призводить до глибокого ментального розвантаження та зняття симптомів професійного вигорання.

Аналіз міжнародної практики дозволяє виокремити три головні вектори, які доцільно впроваджувати в Україні: соціалізація - силовий фітнес має бути платформою для спілкування, що підсилює рекреаційний ефект; доступність - розробка програм, які вимагають мінімального обладнання, але базуються на наукових протоколах інтенсивності; психологічна спрямованість - тренування мають позиціонуватися не лише як шлях до ідеального тіла, а як засіб відновлення психічного ресурсу («Mental Health Strength Training»).

Таким чином, зарубіжний досвід підтверджує, що системне застосування засобів силового фітнесу є одним із найперспективніших шляхів розвитку сучасної оздоровчої рекреації для жінок першого зрілого віку.

Висновки до розділу 1

Оздоровчо-рекреаційна активність визначена як специфічна форма дозвіллевої діяльності, спрямована на відновлення фізичних та духовних сил людини, зміцнення здоров'я та отримання емоційного задоволення. Вона має складну структуру, що включає мотиваційний, когнітивний, діяльнісний та результативний компоненти. Для жінок першого зрілого віку пріоритетною є саме активна форма рекреації, де фізичні вправи виступають головним засобом протидії стресу та гіподинамії.

Перший зрілий вік (21-35 років) є періодом морфофункціональної зрілості та піку фізичних можливостей організму. Разом з тим, високе соціальне навантаження («кар'єра-сім'я-побут») та початок поступового зниження інтенсивності обміну речовин створюють потребу в ефективних і часозаощадливих методах підтримки фізичного стану. Фізіологічною особливістю цієї групи є також необхідність врахування фаз овариально-менструального циклу при плануванні інтенсивності навантажень.

Силовий фітнес ідентифіковано як один із найбільш ефективних напрямів сучасної фітнес-індустрії для жінок. Завдяки різноманітності видів (групові штанги, функціональні петлі, вільні ваги) та методів (коловий, інтервальний, повторний), він дозволяє комплексно впливати на організм: прискорювати метаболізм, підвищувати мінеральну щільність кісток, покращувати поставу та забезпечувати естетичну корекцію фігури.

Мотивація жінок 21-35 років до занять силовими видами фітнесу має переважно естетичну та психологічну спрямованість. Провідними стимулами є бажання покращити зовнішній вигляд та зняти психоемоційну напругу. Головними бар'єрами, що заважають регулярним заняттям, визначено дефіцит

вільного часу, відсутність швидких візуальних змін та поширені стереотипи щодо «нежіночності» силових вправ. Подолання цих бар'єрів можливе через індивідуалізацію програм та науково обґрунтований підхід до тренувального процесу.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Завдання та етапи проведення дослідження

Для досягнення поставленої мети та розв'язання визначених завдань нами було використано комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження, що дозволили забезпечити об'єктивність та достовірність отриманих результатів.

1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури. Даний метод застосовувався на початковому етапі роботи для вивчення стану досліджуваної проблеми. Було проаналізовано підручники, монографії, дисертаційні дослідження та статті у фахових виданнях. Це дозволило сформувавши понятійний апарат, визначити фізіологічні особливості жінок 21-35 років та обґрунтувати роль силового фітнесу в системі рекреації.

2. Соціологічні методи (анкетування). З метою виявлення реального стану залученості жінок до оздоровчо-рекреаційної діяльності та аналізу їхньої мотивації нами було розроблено авторську анкету. Анкета включала 14 запитань, структурованих за чотирма блоками: паспортні дані, рівень поточної активності, мотиваційна сфера та суб'єктивна оцінка впливу тренувань. Анкетування проводилося анонімно, що сприяло отриманню щирих відповідей.

3. Методи математичної статистики. Отримані в ході анкетування дані піддавалися кількісному та якісному аналізу. Статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою програми Microsoft Excel. Ми розраховували відсоткові співвідношення відповідей та середні арифметичні значення для оцінки значущості мотивів за 5-бальною шкалою. Результати представлені у формі таблиць та діаграм для наочності.

2.2. Організація дослідження та характеристика контингенту

Дослідження проводилося у три етапи протягом 2025-2026 навчального року:

- Перший етап (теоретико-підготовчий): здійснювався пошук джерел інформації, формулювалася гіпотеза дослідження, розроблявся інструментарій (анкета).
- Другий етап (емпіричний): безпосереднє проведення опитування серед жінок першого зрілого віку. Базою дослідження виступив фітнес-центр «SportLife» міста Києва . У дослідженні взяли участь 30 жінок віком від 21 до 35 років.
- Третій етап (аналітичний): обробка анкет, побудова графіків, написання практичних рекомендацій та оформлення тексту кваліфікаційної роботи.

Контингент дослідження склали жінки, які ведуть активний спосіб життя або прагнуть до його покращення. Більшість респонденток (65%) мають вищу освіту та займаються інтелектуальною працею, що робить питання фізичної рекреації для них життєво необхідним.

2.3. Методи дослідження

2.3.1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової літератури. Аналіз фахових джерел дозволив визначити сучасний стан проблеми та обґрунтувати актуальність використання силового фітнесу як засобу рекреації.

2.3.2. Соціологічні методи (анкетування). Основним інструментом збору первинної інформації стала розроблена нами авторська анкета «Силовий Фітнес як засіб оздоровчо-рекреаційної активності жінок першого зрілого

віку». Структура анкети включає 14 питань, розподілених за чотирма векторами:

- Блок I: Паспортні дані та професійний профіль респонденток (питання 1-3).
- Блок II: Оцінка поточного рівня рекреаційної активності та місця силового фітнесу в її структурі (питання 4-7).
- Блок III: Виявлення пріоритетних мотивів (за 5-бальною шкалою) та ключових бар'єрів до занять (питання 8-11).
- Блок IV: Суб'єктивна оцінка впливу тренувань на якість життя, впевненість у собі та психологічне відновлення (питання 12-14).

АНКЕТА

Силовий Фітнес як засіб оздоровчо-рекреаційної активності жінок першого зрілого віку

(Для жінок 21-35 років. Просимо обрати одну відповідь, якщо не вказано інше.)

I. Загальні відомості

1. Ваш вік:

- 21-25 років
- 26-30 років
- 31-35 років

2. Ваша основна зайнятість/професійна діяльність:

- Робота, пов'язана переважно з розумовою працею/сидячим способом життя
- Робота, пов'язана з помірною фізичною активністю
- Робота, пов'язана з інтенсивною фізичною активністю
- Тимчасово не працюю/у декреті

3. Скільки років Ви займаєтеся фізичною активністю/фітнесом (регулярно, не менше 2 разів на тиждень)?

- Менше 1 року
- 1-3 роки

- 3–5 років
- Більше 5 років

II. Активність та Рекреація

4. Яка Ваша головна мета занять фізичною активністю/фітнесом? (Оберіть одну найбільш пріоритетну)
- Підвищення рівня здоров'я та функціональності організму (оздоровча мета)
 - Зміна/підтримка естетики тіла (форма, вага, м'язи)
 - Зняття психоемоційного напруження, відпочинок (рекреаційна мета)
 - Спілкування, соціальна взаємодія
 - Підвищення фізичної працездатності/витривалості
5. Наскільки Ви задоволені своїм поточним рівнем оздоровчо-рекреаційної активності?
- Повністю задоволена
 - Скоріше задоволена
 - Важко відповісти
 - Скоріше незадоволена
 - Повністю незадоволена
6. Які види фізичної активності Ви найчастіше використовуєте для рекреації (відпочинку та відновлення)? (Оберіть одну основну)
- Силові тренування (з обтяженнями, на тренажерах)
 - Кардіотренування (біг, вело)
 - Групові заняття (аеробіка, танці)
 - Йога, пілатес, стретчинг
 - Прогулянки на свіжому повітрі
 - Інше
7. Скільки часу на тиждень (у годинах) Ви в середньому присвячуєте силовому фітнесу?
- 0 годин

- 1–2 години
- 3–4 години
- 5 і більше годин

III. Силовий Фітнес: Мотиви та Бар'єри

Оцініть важливість наступних мотивів для Ваших занять силовим фітнесом: (Шкала: 1 – Зовсім не важливий... 5 – Дуже важливий)

8. Мотив: Зміцнення м'язів та корекція фігури.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

9. Мотив: Відчуття сили, впевненості, підвищення самооцінки (психоемоційний ефект)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

10. Який фактор є для Вас найбільш значущим бар'єром для частіших занять силовим фітнесом?

- Брак часу через роботу/сім'ю
- Фінансова вартість занять/абонементу
- Відсутність належної мотивації/дисципліни
- Страх травмуватися або неправильно виконувати вправи
- Відсутність відчуття, що це є "справжній відпочинок" (рекреація)
- Інше

11. Як Ви оцінюєте важливість професійного тренера для Ваших занять силовим фітнесом?

- Абсолютно необхідний

- Бажаний, але не критичний
- Не має значення, можу займатися сама

IV. Оцінка (Суб'єктивний Вплив)

12. Наскільки Ви згодні з твердженням: «Силовий фітнес допомагає мені краще відновлюватися після робочого тижня/стресу»?

- Повністю згодна
- Скоріше згодна
- Важко відповісти
- Скоріше не згодна
- Повністю не згодна

13. Оберіть Ваші мотиви до занять силовим фітнесом: (Оберіть не більше трьох – це єдине питання з множинним вибором)

- Необхідність
- Задоволення/відпочинок
- Стомлення/напруга
- Можливість самовдосконалення
- Рутинна/обов'язок
- Ефективність

14. Як часто під час силових тренувань Ви відчуваєте психологічний відпочинок (забуваєте про щоденні проблеми)?

- Завжди
- Часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

2.3.3. Методи математичної статистики. Обробка результатів анкетування здійснювалася з використанням методів описивної статистики (розрахунок відсоткових співвідношень та середніх значень за шкалою мотивів) для забезпечення об'єктивності висновків.

2.4. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі фітнес-клубу «SportLife» (Динамо) протягом грудня-лютого 2025-2026 року. Усі респондентки брали участь в опитуванні добровільно та анонімно.

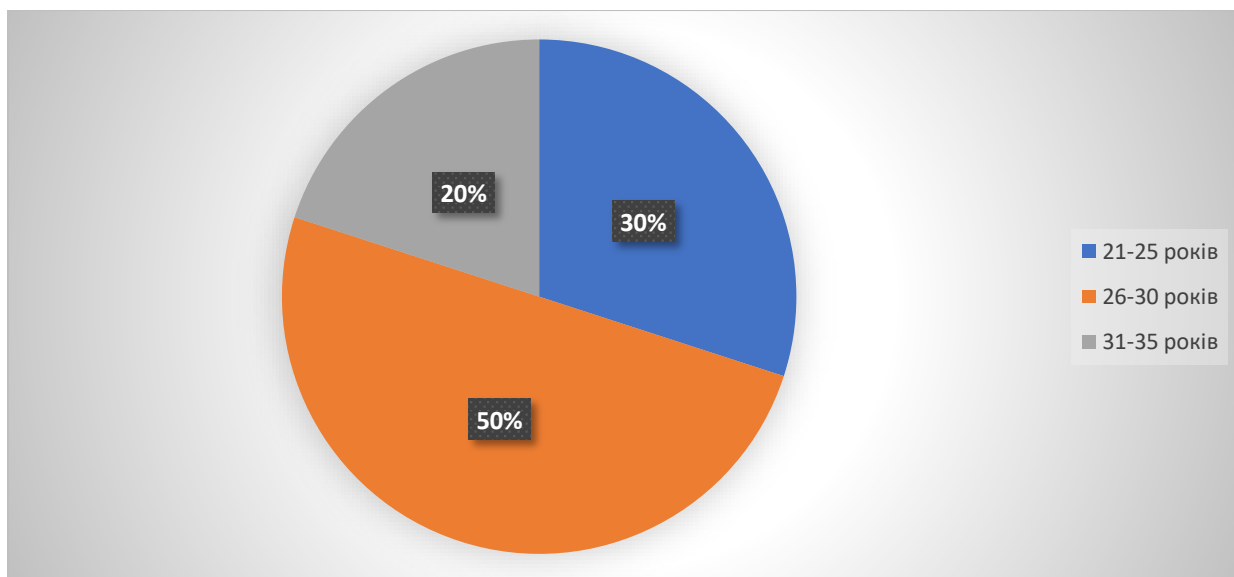
РОЗДІЛ 3.

АНАЛІЗ СТАВЛЕННЯ ТА МОТИВАЦІЙ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ДО СИЛОВОГО ФІТНЕСУ

3.1. Результати анкетування щодо поширеності та форм занять оздоровчо-рекреаційною активністю у жінок

Для вивчення стану залученості жінок першого зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної діяльності нами було проведено анкетування, у якому взяли участь 30 респонденток.

Аналіз вікових характеристик опитаних жінок дозволив встановити, що половину вибірки (50%) складають особи віком 26-30 років. Група 21-25 років становить 30%, а 31-35 років - 20%. Такий розподіл свідчить про те, що силовий фітнес найбільш популярний серед жінок у період повної соціальної та біологічної зрілості (рис. 3.1).



6

Рис. 3.1. Віковий склад респонденток (за результатами анкетування жінок 21-35 років, n=30)

Вивчення характеру зайнятості показало, що 64% жінок займаються переважно розумовою працею. Це підкреслює актуальність нашого дослідження, оскільки саме для цієї категорії рекреація через фізичні навантаження є життєво необхідною для компенсації гіподинамії (рис. 3.2).

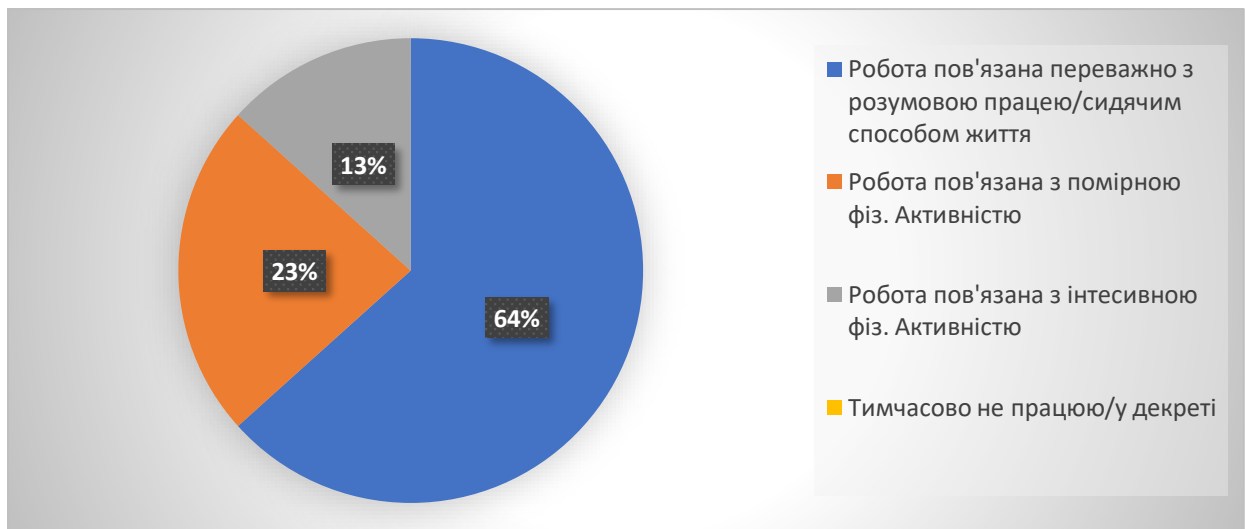


Рис. 3.2. Професійна діяльність жінок 21-35 років (за результатами анкетування жінок, n=20)

Досвід занять фітнесом у 46% жінок становить від 1 до 3 років. 10% займаються більше 5 років. Це вказує на те, що більшість опитаних мають сталу звичку до фізичних навантажень і можуть об'єктивно оцінити вплив тренувань на свій стан (рис. 3.3).

Для 54% опитаних головною метою є зміна або підтримка естетики тіла. Рекреаційну мету (зняття напруження) обрали 13%, а оздоровчу - 23%. Це підтверджує тезу про те, що зовнішній вигляд є потужним первинним стимулом для жінок цього віку (рис. 3.4).

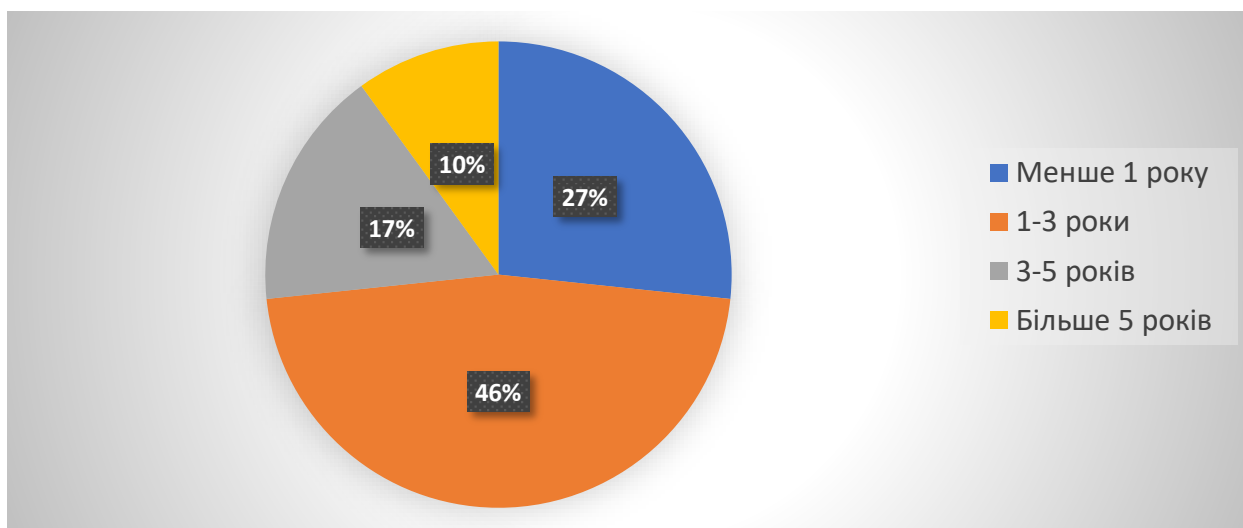


Рис. 3.3. Стаж регулярних занять жінок 21-35 років (за результатами анкетування жінок, n=30)

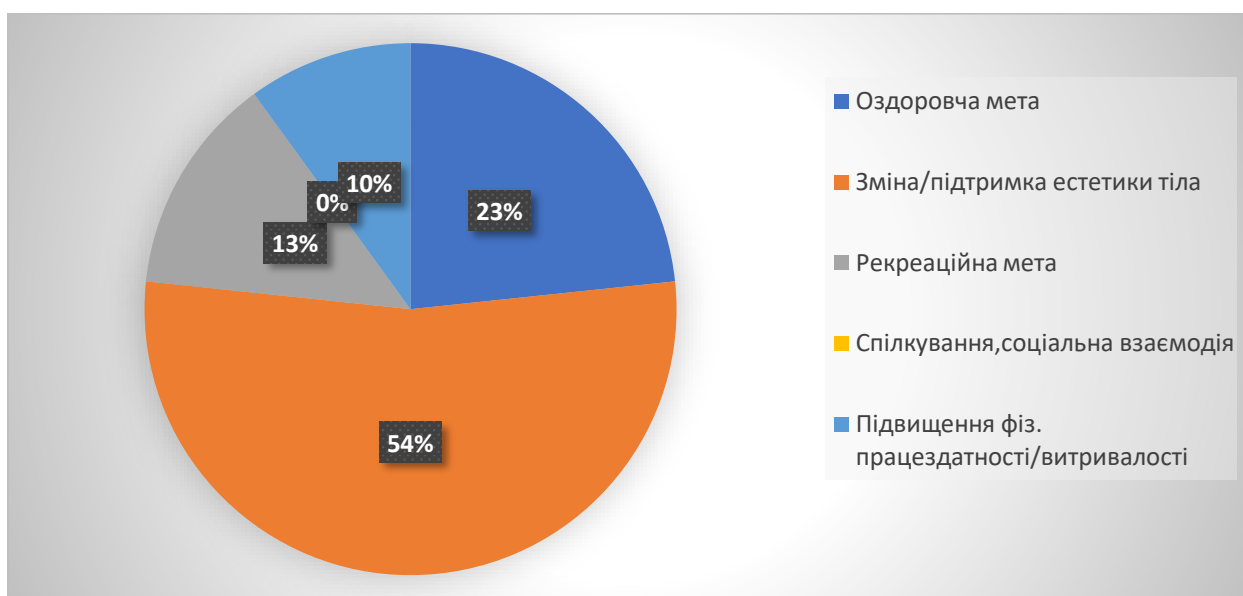


Рис. 3.4. Пріоритетна мета занять жінок 21-35 років (за результатами анкетування жінок, n=30)

Лише 20% респонденток повністю задоволені своєю поточною активністю. Понад 50% відчувають потребу у збільшенні навантажень, що вказує на пошук нових, більш ефективних форм рекреації (рис. 3.5).

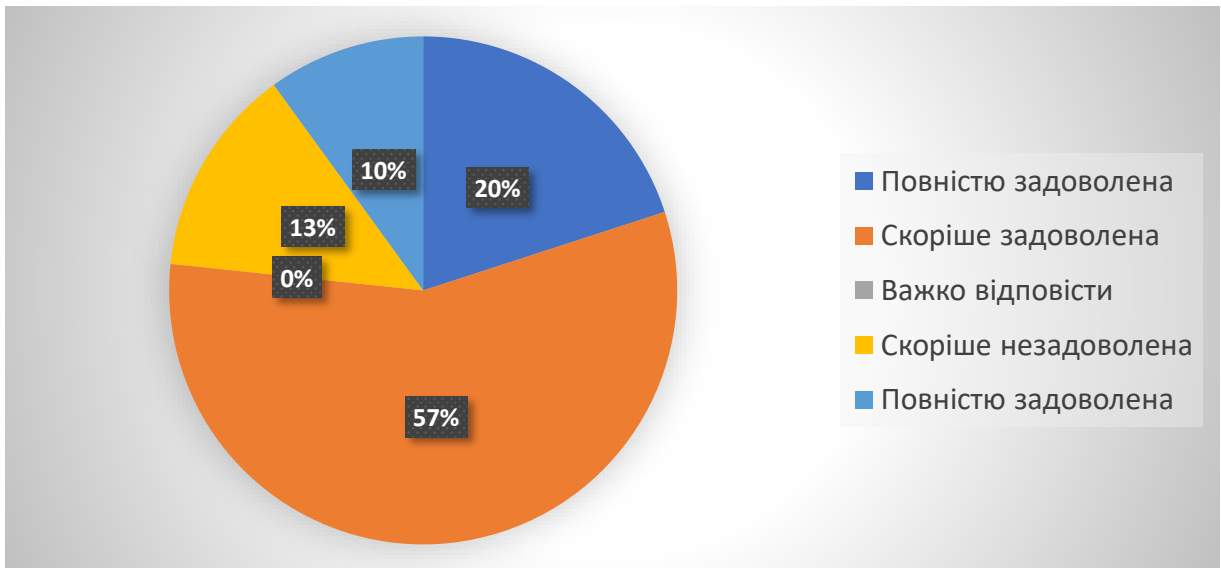


Рис. 3.5. Задоволеність жінок 21-35 років рівнем активності (за результатами анкетування жінок, n=30)

Силовий фітнес обрали як основний засіб 40% жінок. На другому місці - йога та пілатес (27%), на третьому - біг та кардіо (17%). Це демонструє високий кредит довіри до силових вправ як до інструменту трансформації тіла (рис. 3.6).

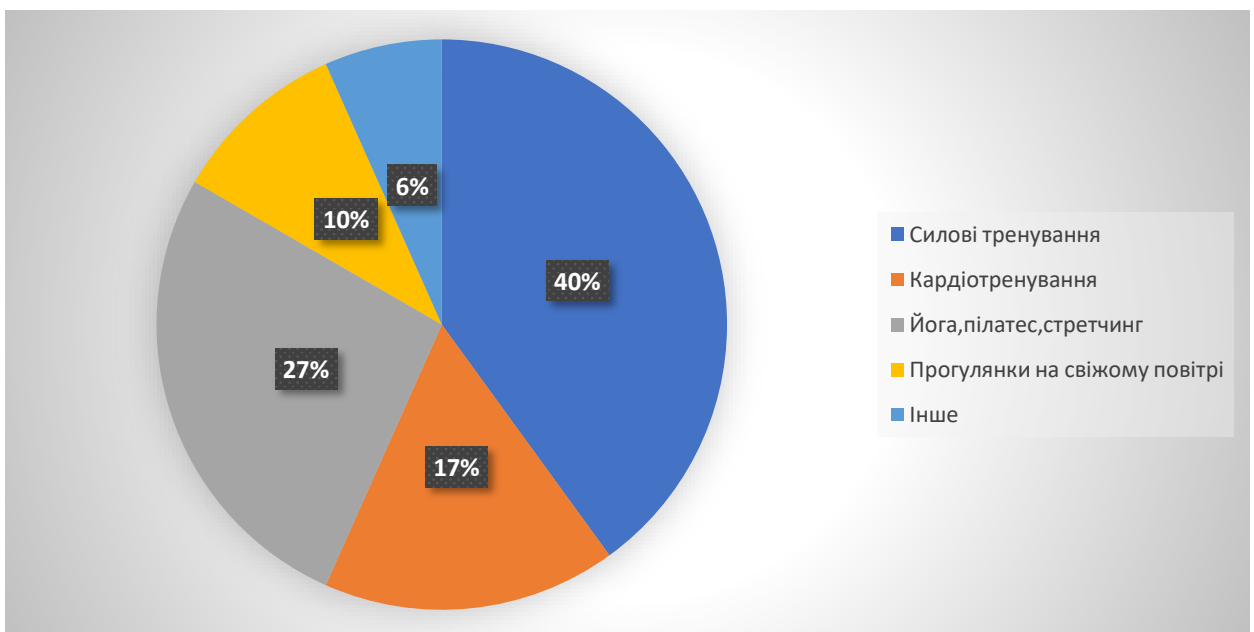


Рис. 3.6. Пріоритетні види рекреації (за результатами анкетування жінок, n=30)

Найбільша група (50%) приділяє силовому фітнесу 1-2 години на тиждень. 30% займаються 3-4 години. Це свідчить про те, що жінки шукають максимально інтенсивні методики, які дають результат за обмежений час. (рис. 3.7)

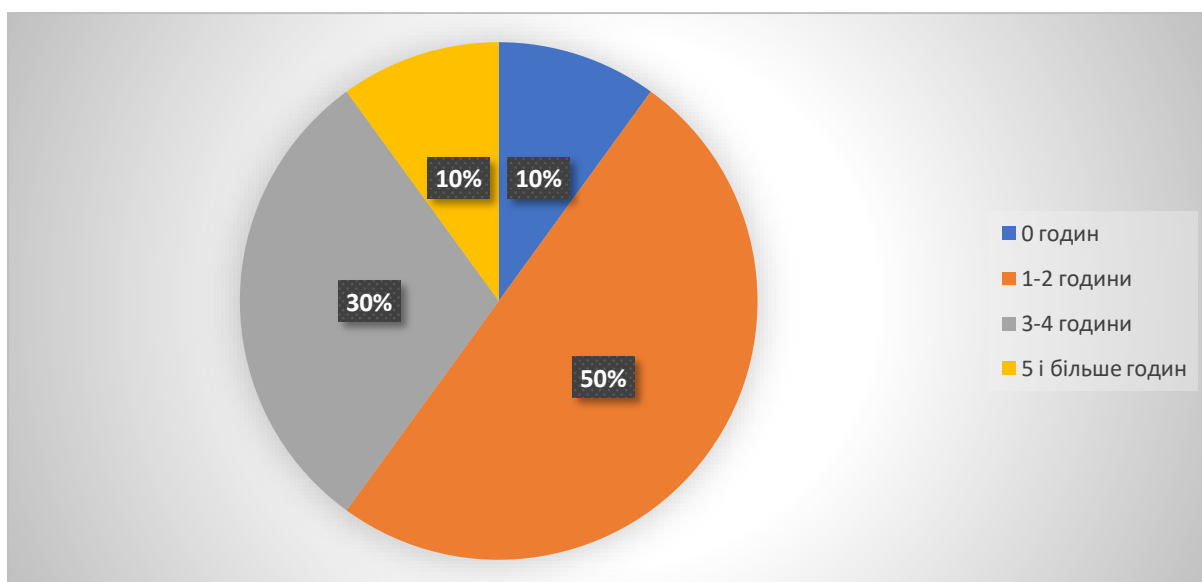


Рис. 3.7. Кількість годин, які жінки присвячують заняттям силовим фітнесом протягом тижня (за результатами анкетування жінок, n=30)

Рейтинг мотивів за 5-бальною шкалою показав наступне: мотив "Зміцнення м'язів" отримав найвищий бал - 4. Мотив "Впевненість у собі" - 3,5. Це доводить, що силовий фітнес впливає не лише на м'язи, а й на психологічний стан жінки, виконуючи рекреаційну функцію.

Головним чинником, що заважає частішим тренуванням, є брак часу через роботу або сім'ю (60%). Другим за значущістю є відсутність дисципліни (20%). Фінансова вартість турбує лише 10% опитаних (рис. 3.8).

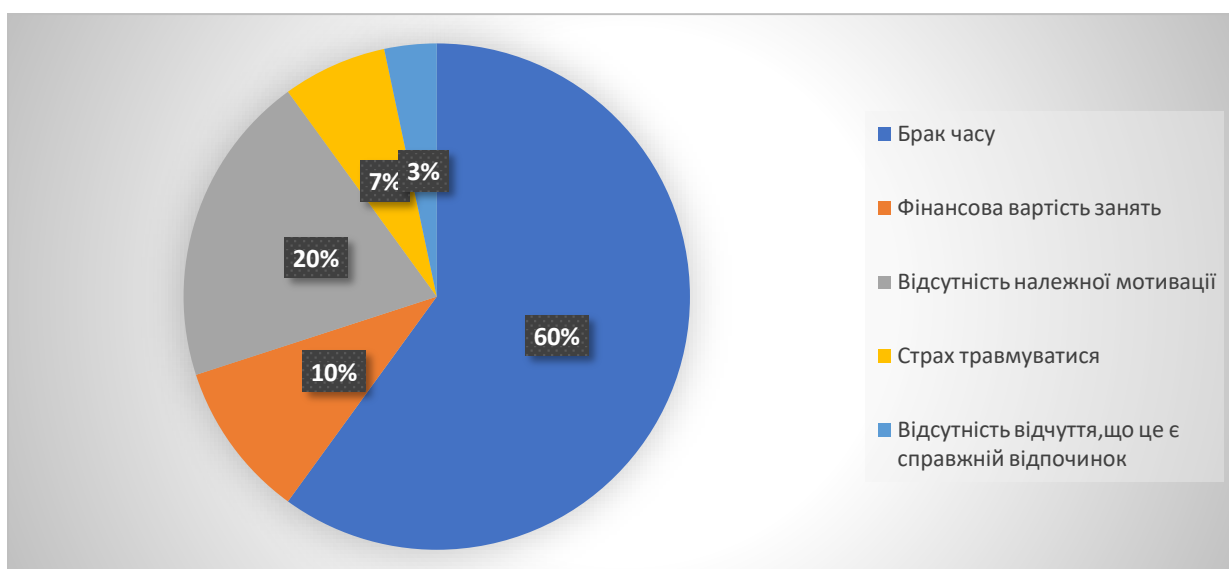


Рис. 3.8. Який фактор є для Вас найбільш значущим бар'єром для частіших занять силовим фітнесом? (за результатами анкетування жінок, n=30)

70% респонденток вважають тренера абсолютно необхідним. Це свідчить про те, що силовий фітнес сприймається як технічно складна діяльність, що потребує фахового нагляду (рис. 3.9).

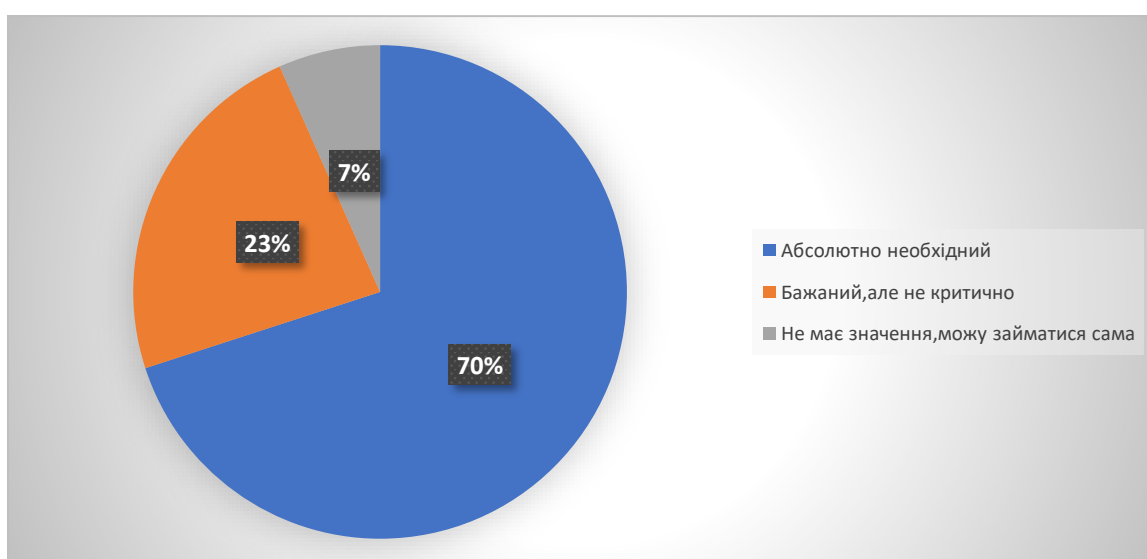


Рис. 3.9. Необхідність фітнес-тренера на заняттях (за результатами анкетування жінок, n=30)

Твердження про те, що силовий фітнес допомагає відновлюватися після стресу, підтримали 83% жінок ("повністю згодна" та "скоріше згодна"). Це ключовий доказ рекреаційної ефективності обраного напрямку (рис. 3.10).

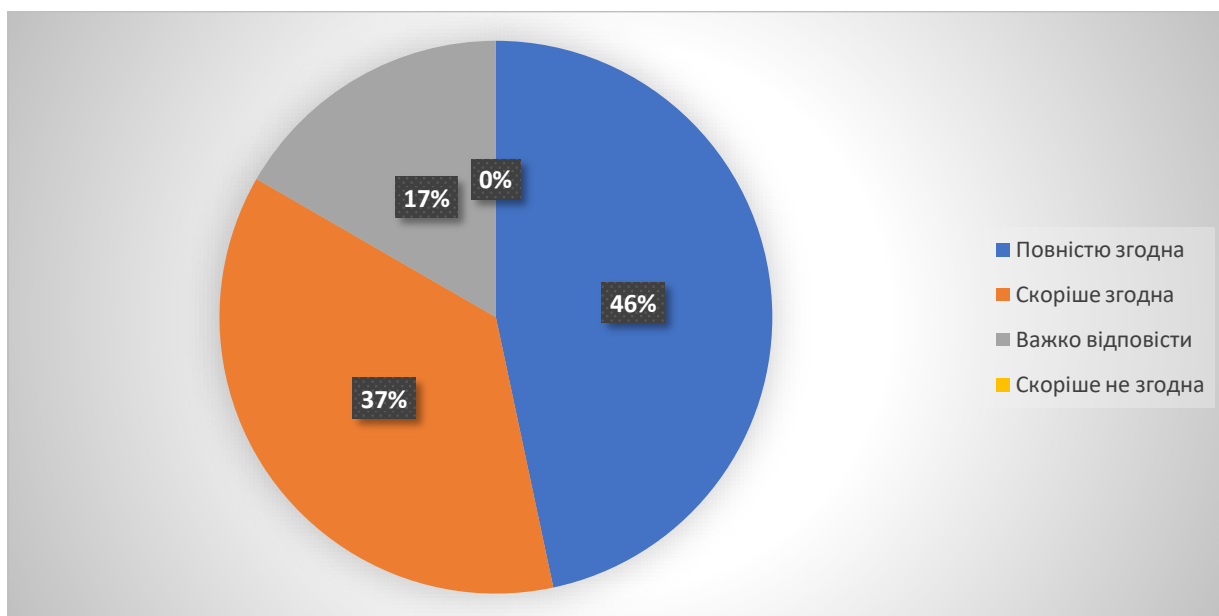


Рис. 3.10. Наскільки Ви згодні з твердженням: "Силовий фітнес допомагає мені краще відновлюватися після стресу"? (за результатами анкетування жінок, n=30)

Найчастіше жінки обирали слова: "Ефективність", "Можливість самовдосконалення" та "Задоволення". Негативні слова (рутина, стомлення) не обиралися взагалі (0%) (рис. 3.11).

63% жінок вказали, що "часто" або "завжди" повністю забувають про щоденні проблеми під час силового тренування. Це підтверджує, що інтенсивне фізичне навантаження сприяє ментальному розвантаженню (рис. 3.12).

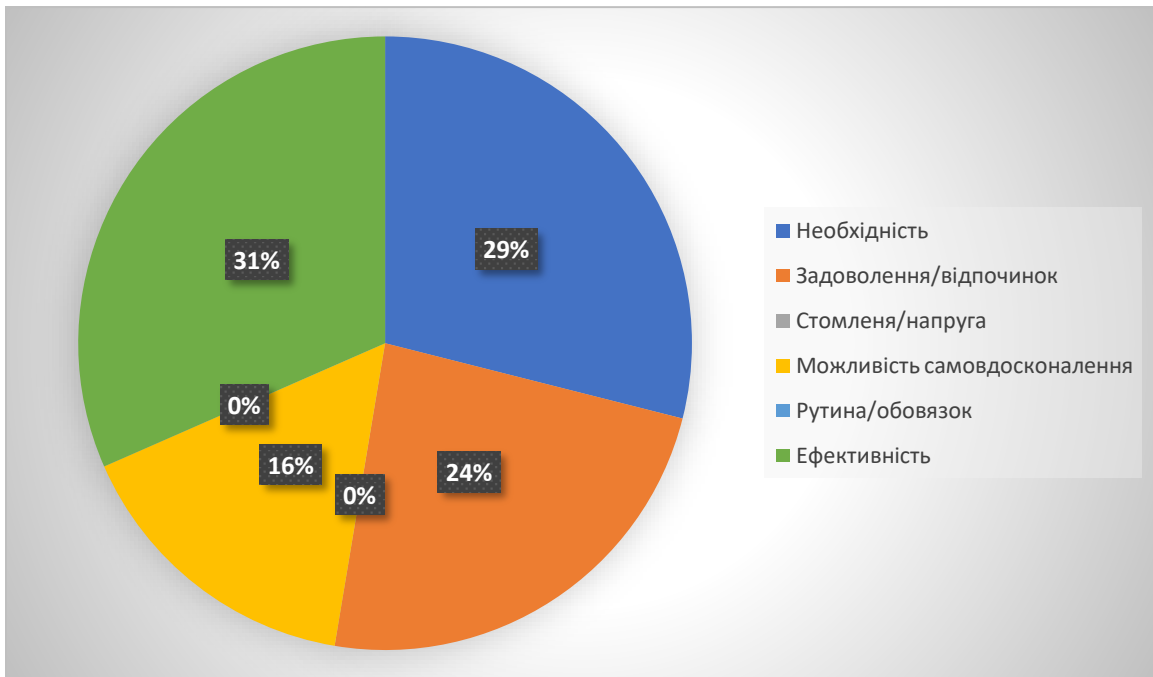


Рис. 3.11. Мотиви до занять силовим фітнесом (за результатами анкетування жінок, n=30)

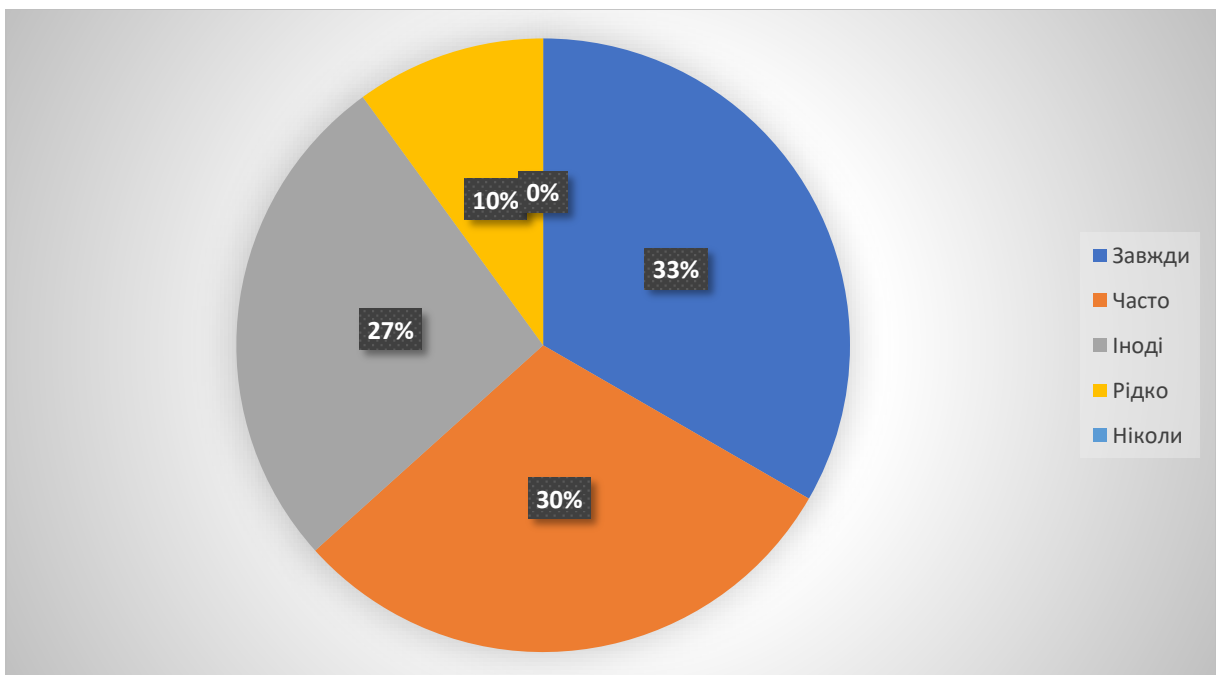


Рис. 3.12. Як часто під час силових тренувань Ви відчуваєте психологічний відпочинок? (за результатами анкетування жінок, n=30)

Результати проведеного соціологічного дослідження дозволили комплексно оцінити стан залученості, структуру мотивів, пріоритети та бар'єри жінок першого зрілого віку у контексті занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю із акцентом на силовий фітнес.

Установлено, що силовий фітнес користується найбільшою популярністю серед жінок у період повної соціальної та біологічної зрілості, де половину вибірки (50%) становлять особи віком 26-30 років. Переважна більшість опитаних (64%) займається розумовою працею. Це підтверджує особливу актуальність фітнесу для цієї категорії як життєво необхідного засобу рекреації та компенсації хронічної гіподинамії.

Більшість учасниць мають сформовану сталу звичку до фізичних навантажень: 46% тренуються від 1 до 3 років, а 10% - понад 5 років. Разом із тим лише 20% жінок повністю задоволені своєю поточною активністю, тоді як понад 50% відчують потребу у збільшенні навантажень. Це свідчить про активний пошук нових, більш інтенсивних та ефективних форм рекреації.

Силовий фітнес посідає лідируючу позицію (його обрали 40% респонденток), значно випереджаючи йогу/пілатес (27%) та біг/кардіо (17%). Це демонструє високий рівень довіри до силових вправ. При цьому 50% жінок присвячують тренуванням 1-2 години на тиждень, а 30% - 3-4 години, що вказує на прагнення отримати максимальний результат за умов обмеженого бюджету часу.

Головним стимулом для занять є зміна або підтримка естетики тіла (53,3%), а в рейтингу конкретних мотивів найвищий бал отримало «зміцнення м'язів» (4 бали з 5). Водночас основним бар'єром для частіших занять виступає брак часу через трудову діяльність чи сімейні обов'язки (60%), а також брак самодисципліни (20%). Фінансовий чинник є найменш значущим (10%).

Виявлено потужний психотерапевтичний вплив силового фітнесу: 83% опитаних підтвердили, що такі заняття допомагають долати стрес, а 63% жінок під час тренувань повністю відволікаються від щоденних проблем і відчують ментальне розвантаження. Асоціативний ряд занять формується

виключно навколо позитивних понять: «ефективність», «можливість самовдосконалення» та «задоволення».

Абсолютна більшість респонденток (70%) вважають участь тренера в освітньо-тренувальному процесі обов'язковою. Це підкреслює сприйняття силового фітнесу як технічно складної діяльності, що вимагає кваліфікованого педагогічного контролю задля безпеки та ефективності.

Отримані дані соціологічного аналізу доводять, що силовий фітнес для жінок першого зрілого віку є не лише інструментом корекції фігури, а й виконує виражену рекреаційно-оздоровчу функцію. Він виступає ефективним засобом боротьби зі стресом і наслідками розумової праці. Це обґрунтовує необхідність розробки раціональних, інтенсивних і чітко контрольованих тренером програм, які б враховували обмежений час працюючих жінок.

3.2. Аналіз мотивації та бар'єрів жінок першого зрілого віку до занять силовим фітнесом

Дослідження мотиваційної сфери (питання 8-9 анкети) дозволило визначити ієрархію чинників, що спонукають жінок обирати саме силовий напрям фітнесу. Оцінка проводилася за 5-бальною шкалою, де вищий бал відповідає більшій значущості мотиву.

Таблиця 3.1.

Рейтинг мотивів жінок до занять силовим фітнесом (за 5-бальною шкалою)

| Мотив занять | Середній бал (М) | Рівень значущості |
|--|------------------|-------------------|
| Зміцнення м'язів та корекція фігури | 4,8 | Дуже високий |
| Відчуття сили, впевненості (психоемоційний ефект) | 4,5 | Високий |
| Профілактика проблем зі спиною та суглобами | 3,9 | Середній |
| Поради лікаря або тренера | 2,1 | Низький |

Дані таблиці 3.1 демонструють, що силовий фітнес сприймається жінками насамперед як інструмент формування атлетичної статури. Проте надзвичайно високий бал мотиву «відчуття впевненості» (4,5) свідчить про те, що силові вправи мають глибокий рекреаційний вплив на психіку, допомагаючи жінкам відчувати себе сильнішими не лише фізично, а й ментально.

Поряд із мотивацією, важливим було виявлення факторів, що перешкоджають регулярності занять (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Аналіз основних бар'єрів, що заважають регулярним заняттям (n=30)

| Фактор бар'єру | Кількість відповідей | Відсоток (%) |
|--|-------------------------|--------------|
| Брак часу через роботу або сім'ю | 18 | 60% |
| Відсутність належної мотивації/дисципліни | 6 | 20% |
| Фінансова вартість (ціна абонементу) | 3 | 10% |
| Страх травмуватися або помилитися в техніці | 2 | 7% |
| Інше | 1 | 3% |

Аналіз бар'єрів показав, що ключовою проблемою для жінок першого зрілого віку є дефіцит часу (60%). Це підтверджує нашу тезу про необхідність розробки таких програм силового фітнесу, які б забезпечували максимальний результат за обмежений проміжок часу. Суб'єктивна оцінка (Блок IV анкети) виявила, що попри втому після занять, 75% жінок відчують психологічне відновлення, що підкреслює високу рекреаційну цінність силового фітнесу.

3.3. Розробка практичних рекомендацій щодо підвищення оздоровчо-рекреаційної активності жінок засобами силового фітнесу

На основі проведеного аналізу наукової літератури та результатів соціологічного опитування нами було розроблено практичні рекомендації для тренерів фітнес-центрів та жінок першого зрілого віку. Рекомендації спрямовані на подолання виявлених бар'єрів та максимальну реалізацію рекреаційного потенціалу силового фітнесу [11, 12, 14].

Для успішної залученості жінок першого зрілого віку до силового фітнесу та підвищення ефективності тренувального процесу методичні рекомендації мають будуватися на основі чотирьох ключових стратегій. Першим напрямом є оптимізація часового ресурсу, спрямована на подолання головного бар'єру - «браку часу». Для цього в межах фітнес-програм рекомендується впроваджувати формати високої інтенсивності, зокрема 45-хвилинні тренування замість стандартних 60-90 хвилин. Застосування колового та інтервального методів у такому форматі дозволяє досягти високого метаболічного відгуку за значно менший проміжок часу. Додатково для підтримки регулярності занять у періоди високої робочої завантаженості доцільно розробляти домашні експрес-програми - короткі комплекси вправ із мінімальним обладнанням, наприклад, фітнес-резинками чи гантелями.

Другим важливим аспектом є посилення рекреаційного та психоемоційного ефекту занять. Оскільки більшість жінок цього віку зайняті розумовою працею, для забезпечення швидкого переключення уваги та «відключення» від робочих проблем необхідно включати у структуру розминки вправи на координацію та баланс, які змушують мозок повністю фокусуватися на контролі тіла. Окрім цього, значну роль відіграє музичний супровід та загальна атмосфера: використання динамічної ритмічної музики з частотою 120-130 BPM для силових блоків, а також створення позитивного

мікроклімату в групі допомагають знизити рівень стресу та задовольнити потребу учасниць у якісній соціальній взаємодії.

Третій напрям передбачає цілеспрямовану роботу з мотивацією та естетичними запитами респонденток. Зважаючи на те, що для жінок 21-35 років критично важливою є естетика тіла, обов'язковою умовою є об'єктивізація результатів через регулярний моніторинг складу тіла методом біоімпедансометрії та антропометричні заміри, які варто проводити кожні 4 тижні. Паралельно тренер має впроваджувати освітній компонент, спрямований на руйнування поширених міфів про «надмірну м'язову масу» від силових тренувань, аргументовано пояснюючи фізіологічну роль анаеробних навантажень для прискорення метаболізму, покращення якості шкіри та зміцнення кісткової тканини.

Четвертим складником є врахування специфічних методичних особливостей побудови занять. Фітнес-програма повинна адаптуватися до фаз оваріально-менструального циклу, що передбачає зниження інтенсивності навантаження та зменшення ваги обтяжень на 20-30% у передменструальну та безпосередньо менструальну фази із заміною важких базових вправ на розтягування, пілатес та роботу з власною вагою. З огляду на переважно сидячий спосіб життя працюючих жінок, особливий акцент у програмуванні занять необхідно робити на зміцнення м'язів-стабілізаторів (core training), обов'язково включаючи вправи для глибоких м'язів спини, черевного преса та м'язів тазового дна, що гарантує компенсацію негативних наслідків гіподинамії та безпеку тренувального процесу.

Висновки до розділу 3

Дослідження залученості жінок 21-35 років до оздоровчо-рекреаційної діяльності показало, що силовий фітнес є найпопулярнішим напрямом (40%), причому 50% вибірки становлять особи віком 26-30 років. Оскільки 64% респонденток зайняті розумовою працею, цей вид активності є для них

критично важливим засобом подолання гіподинамії та ментального розвантаження. В ієрархії мотивації домінують корекція фігури (4,8 бала з 5) та зміцнення м'язів. Водночас зафіксовано потужний психоемоційний ефект занять: мотив «відчуття сили та впевненості» отримав 4,5 бала, а 83% опитаних підтвердили антистресову ефективність тренувань, що забезпечує психологічне відновлення попри фізичну втому. Головним бар'єром для регулярної активності виступає дефіцит часу через роботу чи сім'ю (60%), що змушує половину жінок обмежувати заняття 1-2 годинами на тиждень. Окрім цього, існує високий запит на професійний супровід: 70% учасниць вважають присутність тренера обов'язковою через технічну складність вправ.

Задля подолання часового бар'єру та підвищення ефективності рекреації обґрунтовано впровадження високоінтенсивних 45-хвилинних занять коловим та інтервальним методами, а також розробку домашніх експрес-програм із мінімальним інвентарем. Для оптимізації психоемоційного стану жінок розумової праці рекомендовано включати у розминку вправи на баланс і координацію, використовувати динамічну музику (120-130 BPM) та здійснювати моніторинг складу тіла кожні 4 тижні для підтримки мотивації. Методичні особливості побудови програм мають обов'язково враховувати фази оваріально-менструального циклу (зниження навантаження на 20-30% у певні періоди) та містити акцент на вправи для м'язів-стабілізаторів з метою компенсації наслідків сидячого способу життя.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури дозволив установити, що оздоровчо-рекреаційна активність є специфічною формою дозвілля, спрямованою на відновлення сил, зміцнення здоров'я та психоемоційне розвантаження. Для жінок першого зрілого віку (21-35 років), який характеризується піком фізичних можливостей, але водночас високим соціальним навантаженням і початком уповільнення метаболізму, активна рекреація є життєво необхідною для протидії стресу та гіподинамії.

2. Дослідження стану залученості жінок першого зрілого віку (21-35 років) до оздоровчо-рекреаційної діяльності засвідчило, що силовий фітнес посідає лідируючу позицію (40%), випереджаючи йогу/пілатес (27%) та біг/кардіо (17%). Найбільшу зацікавленість виявляють особи віком 26-30 років (50% вибірки). З огляду на те, що 64% опитаних жінок займаються переважно розумовою працею, заняття силовим фітнесом є для них життєво необхідним засобом рекреації та компенсації хронічної гіподинамії.

3. Визначено, що в структурі мотивації домінують чинники «зміцнення м'язів та корекція фігури» (дуже високий рівень значущості - 4,8 бала з 5) та прагнення змінити або підтримати естетику тіла (53,3% відповідей). Разом із цим виявлено глибокий рекреаційний вплив занять на психіку: мотив «відчуття сили та впевненості» отримав високу оцінку (4,5 бала), а 83% респонденток підтвердили антистресову ефективність тренувань. Окрім того, 63% жінок зазначили, що під час занять повністю відволікаються від проблем і відчувають ментальне розвантаження, а 75% відчувають якісне психологічне відновлення попри фізичну втому.

4. Головним деструктивним чинником, що перешкоджає регулярності занять, виступає брак часу через трудову діяльність чи сімейні обов'язки (60% відповідей). Другим за значущістю бар'єром є відсутність належної мотивації та самодисципліни (20%). Фінансовий аспект є найменш вагомим (10%). Встановлено високий запит на професійний супровід: 70%

опитаних вважають участь тренера обов'язковою, сприймаючи силовий напрям як технічно складну діяльність. Існуючий дефіцит часу підтверджується тим, що 50% жінок готові виділяти на фітнес лише 1-2 години на тиждень, а понад 50% прагнуть підвищити ефективність занять та шукають нові форми навантажень.

5. Задля успішної залученості жінок цієї вікової категорії та подолання бар'єру дефіциту часу обґрунтовано доцільність оптимізації часового ресурсу через упровадження високоінтенсивних 45-хвилинних занять (із застосуванням колового та інтервального методів), а також використання домашніх експрес-програм із мінімальним обладнанням.

6. Забезпечення стійкого оздоровчого результату та психоемоційного відновлення жінок розумової праці потребує інтеграції в розминку вправ на координацію та баланс для швидкого переключення уваги, використання ритмічного музичного супроводу (120-130 BPM) та регулярного об'єктивного моніторингу складу тіла (кожні 4 тижні). З методичної точки зору обов'язковим є врахування фаз оваріально-менструального циклу (зниження інтенсивності на 20-30% у передменструальну та менструальну фази) та акцент на core training (зміцнення м'язів-стабілізаторів, спини й тазового дна) для нівелювання наслідків сидячого способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія. Київ : НУФВСУ, 2014. 280 с. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/c1dea550-3b5a-4017-bfa0-dbbf422ffdbd>
2. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 59–66. URL: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/223470>
3. Білецька В. В., Бондаренко І. Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум. Київ : НАУ, 2013. 52 с. URL: <https://er.kai.edu.ua/items/58fced82-db77-4d95-951d-1037874ebff0>
4. Борисенко Н. В., Безкоровайний Д. О., Четчикова О. І. Групові жіночі заняття з фітнесу : навч. посібник. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. 183 с. URL: <https://eprints.kname.edu.ua/63815/1/2021%20%D0%BF%D0%B5%D1%87.%20%2030%D0%9D%20%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%A4%D1%96%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81.pdf>
5. Воронова В. І. Психологія спорту : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2019. 271 с. URL: <https://odnb.odessa.ua/vnn/book/14449>
6. Вплив занять силовим фітнесом на фізичну працездатність дівчат 17–20 років / О. М. В'яла, В. В. Білецька, К. Ю. Літвінова, І. І. Кулинич. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи* : матеріали XI Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. (м. Київ, 12 грудня 2024 р.). Київ : Київський столичний ун-т ім. Б. Грінченка, 2024. С. 136–137. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/51109/1/Y_Voloshchenko_FHPES_3_1_2_024_FZFVS.pdf

7. Вплив програми занять ментальним фітнесом на показники якості життя тимчасово переміщених жінок зрілого віку / І. В. Залойло, С. В. Трачук, А. М. Руденко, І. В. Хрипко. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. 3 (175). С. 92–97. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).16](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).16)
8. Жданова О. М., Чеховська Л. Основи управління сферою фізичної культури і спорту : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017. 244 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/items/13d9fe4c-d4e4-4b14-a896-6ca9f5eb55c9>
9. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / уклад. О. В. Юденко. Київ : Національний університет оборони України, 2024. 360 с. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/40571/1/fizk.pdf>
10. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/40610596-a808-4c84-83de-89d45d86b076>
11. Маланюк Л. Б., Римик Р. В. Рухова активність чоловіків молодіжного віку з різним рівнем фізичного здоров'я : навчальний посібник. Івано-Франківськ : Видавництво Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2011. 80 с. URL: <https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/07/Malanyuk-L.-B.-ta-inshi-RUHOVA-AKTIVNIST.pdf>
12. Моніторинг фізичного стану : навчально-методичний посібник / уклад. Т. І. Лясота. Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. 136 с. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/827/%D0%9C%D0%9E%D0%9D%D0%86%D0%A2%D0%9E%D0%A0%D0%98%D0%9D%D0%93%20-%20%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>
13. Мухамед'яров Н. Н. Методологічні засади формування здорового способу життя. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного*

- виховання і спорту. 2013. № 3. С. 36–38. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2013-03/13mnnfhl.pdf>
14. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник. 3-тє вид., переробл. та доповн. Київ : Олімп. л-ра, 2009. 488 с. URL: <https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2023/09/%D0%9C%D1%82%D1%85%D1%96%D0%BD-%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0-%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%B1%D0%B6%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F.pdf>
15. Онопрієнко О. М., Онопрієнко О. В. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник. Черкаси, 2020. 194 с. URL: <https://er.chdtu.edu.ua/handle/ChSTU/2380>
16. Пауерліфтинг: теоретичний і практичний аспекти занять : методичні рекомендації / В. В. Захожий, Р. Є. Черкашин, С. Ю. Ніколаєв, О. П. Панасюк. Луцьк, 2025. 61 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/6eee2034-1c12-43fb-9695-31bd823934fd/content>
17. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
18. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посіб. / уклад. С. П. Дудіцька. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Юрія Федьковича : Рута, 2021. 215 с. URL: https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/830/%D0%94%D1%83%D0%B4%D1%96%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%9F%D0%A4%D0%9E%D0%97_2021.pdf
19. Самолюк О., Чебан Т. Оздоровчий вплив функціонального тренінгу на організм жінок другого періоду зрілого віку. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2023. Вип. 27. С. 183–189. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-27.183-189>

20. Силові види спорту : конспект лекцій / укладач Р. М. Стасюк. Суми : Сумський державний університет, 2023. 67 с. URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/704d203e-3762-4506-b345-36c006662e86/content>
21. Синиця Т. Вплив занять з використанням комплексної програми з оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу на рівень фізичного здоров'я жінок першого зрілого віку. *Спортивна наука України*. 2018. № 6 (88). С. 45–52.
22. Синиця Т. Вплив занять з використанням комплексної програми з оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу на рівень фізичного здоров'я жінок першого зрілого віку. *Спортивна наука України*. 2018. № 6 (88). С. 45–52. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ad73ddca-4d13-4c28-84e5-1abc3741171c/content>
23. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич, Н. С. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін. ; за ред. Т. Ю. Круцевич. 2-ге вид., переробл. та доповн. Київ : Олімп. л-ра, 2017. Т. 1, Т. 2. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/2997>
24. Фітнес-тренди 2020 / А. Воробйова, Н. Ковальова, О. Юрченко, В. Ковальов. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 1. С. 230–237. URL: <http://infiz.dp.ua/joomla/index.php/science/sportivnij-visnik-pridniprova-ya/16-zhurnal/298-svp-2020-1>
25. Чубко Р. Л., Білецька В. В. Оцінка фізичної підготовленості жінок зрілого віку, які займаються кросфітом. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи* : матеріали XI Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. (м. Київ, 12 грудня 2024 р.). Київ : Київський столичний ун-т ім. Б. Грінченка, 2024. С. 169–172. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/51109/1/Y_Voloshchenko_FHPES_3_1_2_024_FZSVS.pdf

26. Advancing the global physical activity agenda: recommendations for future research by the 2020 WHO physical activity and sedentary behavior guidelines development group / L. DiPietro, S. S. Al-Ansari, S. J. H. Biddle et al. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2020. Vol. 17, iss. 1. Art. 143. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01042-2>
27. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Lippincott Williams & Wilkins, 2021. 528 p. URL: <https://buytextbook.com/product/acsms-guidelines-for-exercise-testing-and-prescription-11th-edition-original-pdf/>
28. EuropeActive. European Fitness Market Report 2023. Brussels : Deloitte, 2023. 84 p. URL: <https://adecaff.cat/wp-content/uploads/2024/06/May2023-Deloitte-EHFMR-2023-Webinar.pdf>
29. Les Mills International. The Science of High-Intensity Interval Training. URL: <https://www.lesmills.com/science-of-hiit/>
30. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva : WHO, 2020. Vol. 54, iss. 24. P. 1451–1462. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>