



### **Андрій ПАНЧУК**

доцент кафедри теорії і практики  
фізичної культури і спорту,  
Рівненський державний гуманітарний  
університет  
<https://orcid.org/0000-0002-1670-5772>

### **Ілона ПАНЧУК**

старший викладач кафедри теорії і практики  
фізичної культури і спорту,  
Рівненський державний гуманітарний  
університет  
<https://orcid.org/0000-0003-0518-0701>

### **Юліана ШЕРЕТЮК**

викладач кафедри теорії і практики  
фізичної культури і спорту,  
Рівненський державний гуманітарний  
університет  
<https://orcid.org/0009-0003-4918-5405>

**Ключові слова:** аеробний фітнес, жінки зрілого віку, кардіореспіраторна витривалість, мотиваційні прийоми, індивідуальні потреби, фізична активність, зміцнення здоров'я.

*У статті аналізуються тенденції спаду рівня фізичної активності в наш час та його вплив на загальний*

Термін «аеробіка» запропонував відомий американський лікар Кенет Купер, визначивши її як «різні види рухової активності, що мають оздоровчу спрямованість»

УДК [796.4:61]-055.2  
DOI 10.32782/NPU-VOU.2024.1(92).18

## **ПІДХОДИ ТА МОТИВАЦІЙНІ ПРИЙОМИ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ**

© Панчук А., Панчук І., Шеретюк Ю., 2024

*стан здоров'я жінок зрілого віку. Визначено проблеми низької обізнаності серед населення про позитивний вплив аеробної активності на здоров'я. Розглянуто важливість аеробного тренування для зрілого віку та шляхи вирішення проблем, пов'язаних зі збереженням фізичної активності серед цієї групи. Фізіологічні особливості жінок зрілого віку можуть включати ряд змін, які відбуваються у жіночому організмі під впливом віку та гормональних змін. Важливо розуміти ці особливості для того, щоб розробляти програми тренувань та стилю життя, які враховують унікальні потреби жінок у цьому віковому діапазоні. Серед способів зміцнення здоров'я жінок спеціалісти називають заходи, спрямовані на формування мотивації й навичок здорового способу життя, а одним із найбільш дієвих засобів підвищення рівня їхнього функціонального стану є аеробний фітнес.*

[4]. Сам термін «аеробний» пов'язаний з наукою фізіологією. Він визначає хімічні й енергетичні процеси, які забезпечують роботу м'язів. Ці процеси можуть відбуватися

лише за наявності кисню, тобто в аеробних умовах. Під час протікання аеробних процесів виробляється значно більше енергії, ніж при інших реакціях. В аеробних процесах основними продуктами розпаду є вуглекислий газ і вода, тому вони легко видаляються з організму через дихання й піт. До аеробіки належать такі види рухової активності, як хода, біг, плавання, катання на ковзанах, лижах, велосипеді та інші. Комплекси загальних, розвивальних і танцювальних вправ стимулюють роботу серцево-судинної й дихальної систем не гірше, ніж названі види рухової активності. Усе це дозволило називати терміном «аеробіка» різні програми, які виконують під музику і мають танцювальну спрямованість. Цей напрям оздоровчих занять має величезну популярність у всьому світі [5].

Аеробні фітнес-тренування для жінок зрілого віку мають бути призначені та відповідати індивідуальним потребам і можливостям кожної жінки. Важливо консультуватися з лікарем або професіоналом з фітнесу перед початком будь-якої програми тренувань. Аеробні вправи сприяють покращенню роботи серцево-судинної системи, знижують ризик серцевих захворювань та артеріального тиску. Аеробний фітнес є ефективним засобом для підвищення функціонального стану організму. Цей вид фізичної активності включає у себе тривалу інтенсивність, яка забезпечує оптимальне використання кисню та збільшення кардіореспіраторної витривалості. Для досягнення максимальних результатів важливо включати аеробні вправи у регулярний режим тренувань. Варто вибрати вид аеробної активності, який приносить задоволення, щоб забезпечити сталу мотивацію. Але, як свідчить практика, в період зрілого віку у жінок відсутня мотивація до постійної, систематичної активності профілактичного й оздоровчого характеру. Важливою психологічною особливістю жінок цього віку є гарне самопочуття, впевненість у благополуччі, відчуття величезного запасу сил та витривалості. Необхідна спеціальна роз'яснювальна

робота з метою виховання у жінок зрілого віку потреби в раціонально організованій руховій активності [3].

У науково-методичній літературі (Ю. Беляк, А. Говсієвич, Г. Жук, О. Романчук, Н. Савицька, С. Синиця, С. Сологубова, Ю. Томіліна, Т. Хабінець, Л. Шестерова, О. Шишкіна) були проаналізовані питання, що зачіпають актуальність даної проблеми. Намагаючись вирішити питання покращення фізичного стану жінок першого зрілого віку, О. Романчук [3, с. 101] доводить доцільність застосування навантажень аеробної спрямованості в поєднанні з раціональним харчуванням і здоровим способом життя й указує на ефективність такого підходу для підтримки показників і параметрів організму жінок. Дані, отримані О. Шишкіною [5, с. 55], свідчать про розширення можливостей жінок, котрі займаються фітнес-аеробікою, як до аеробної, так і до анаеробної продуктивності при м'язовій діяльності.

Нам імпонує думка А. Говсієвича [2, с. 31]: маса тіла, частота дихання, систолічний тиск у жінок зрілого віку, починаючи з 30 років, змінюється (збільшується), а показники фізичної підготовленості знижуються. При цьому вказано на зниження показників фізичної працездатності, погіршення витривалості, зумовлене порушенням функції киснево-транспортної системи, спадання швидкості, пов'язане зі зниженням м'язової сили, і зниження координації та реакції у зв'язку з погіршенням рухливості нервових процесів у цього контингенту. Таким чином, контингент жінок зрілого віку, на жаль, залишається поза увагою фахівців охорони здоров'я, освіти та сфери фітнесу і рекреації. Зокрема, питання розробки та впровадження науково обґрунтованих комплексних спеціальних програм самостійних та групових занять із жінками зрілого віку з урахуванням їхнього фізичного стану на основі поєднання аеробних вправ залишається не вирішеним.

Метою статті є пояснення важливості аеробних вправ та їхнього впливу на здоров'я жінок зрілого віку.

Фітнес є дуже популярною формою оздоровлення населення багатьох країн світу. Останні двадцять років фітнес активно розвивається в Україні. Аеробний фітнес є важливим складником програм тренувань для жінок зрілого віку. Включення аеробіки у розклад тренувань може значно покращити здоров'я та добробут. Проблема здорового способу життя складна, оскільки має багато взаємообумовлених складників. Отже, більшість фахівців сходяться на думці, що покращення показників здоров'я та в цілому якості життя у жінок насамперед пов'язане зі спеціально організованою руховою діяльністю [1].

Не варто забувати й про те, що жіночий організм у всі періоди онтогенезу має свої особливості, які необхідно враховувати під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять, що передбачають значні фізичні навантаження. Особливості адаптації жінок до напруженої спортивної діяльності передусім зумовлені найважливішою біологічною функцією їхнього організму – функцією материнства. Вона ж передбачає всі ознаки статевого диморфізму – як структурного, так і функціонального [6].

Ось деякі поради та рекомендації щодо аеробного фітнесу для жінок зрілого віку:

#### 1. Вибір відповідного виду аеробіки:

- Ходьба. Це прекрасний низько інтенсивний вид аеробіки, який може бути легко виконаний.

- Плавання. Добре підходить для тих, хто шукає м'язове навантаження при мінімальних навантаженнях на суглоби.

- Велосипед або еліптичний тренажер. Це ефективні аеробні тренажери, які забезпечують навантаження для всього тіла.

#### 2. Регулярність тренувань:

- Цільова кількість тренувань. Рекомендується проводити аеробні тренування принаймні 150 хвилин на тиждень у помірно інтенсивному режимі або 75 хвилин у високо інтенсивному режимі.

#### 3. Поступовий підхід:

- Початок з низької інтенсивності. Якщо ви тільки починаєте, розпочніть з низької інтенсивності і поступово збільшуйте її з часом.

#### 4. Загальні принципи безпеки:

- Розминка і розтяжка. Завжди розпочинайте тренування легкою розминкою та завершуйте його розтяжкою для підготовки та відновлення м'язів.

- Поступовий розвиток інтенсивності. Уникайте різкого збільшення навантаження, особливо якщо ви тільки починаєте.

#### 5. Диференціація тренувань:

- Комбінування видів тренувань. Включайте різні види аеробіки, щоб забезпечити різноманітність та покращити всебічну фізичну форму.

#### 6. Стежте за власними відчуттями:

- Слухайте своє тіло. Якщо ви відчуваєте який-небудь дискомфорт чи біль, зупиніться і консультуйтеся з лікарем.

Нестача рухової активності жінок зрілого віку призводить не лише до надмірної ваги, зниження загальної працездатності та витривалості, але й до розвитку різних захворювань. Вирішення цієї проблеми фахівці пов'язують із систематичним використанням засобів оздоровчої фізичної культури з урахуванням відповідності їхнім потребам, особливостям та запитам. Загальною метою аеробного тренування є покращення кардіоваскулярної системи, сприяння зниженню стресу та збереження енергії для повсякденних завдань. Перед початком будь-якої програми тренувань рекомендується звертатися до лікаря для визначення безпеки та оптимального рівня навантаження.

Під час аеробного фітнесу, такого як біг, плавання, велосипед, ходьба чи аеробіка, важливо розвивати та підтримувати кардіореспіраторну витривалість. Акцентуємо, що кардіореспіраторна витривалість – це здатність серцево-судинної системи та дихальної системи працювати разом, надаючи необхідний об'єм кисню м'язам під час

тривалого фізичного навантаження. Серце має ефективно постачати кров з киснем до м'язів. Регулярні аеробні тренування підвищують ефективність роботи серця, збільшують його об'єм та зменшують частоту серцевих скорочень у спокої. Дихальна система повинна ефективно переносити кисень з повітря до крові та вуглекислого газу з крові назовні. Аеробні вправи покращують дихальну функцію та ефективність обміну газів. Кардіореспіраторна витривалість також пов'язана з ефективністю використання енергії. Високий рівень витривалості дозволяє організму ефективно використовувати жири та глюкозу для надання енергії м'язам.

Розвиток кардіореспіраторної витривалості при аеробному фітнесі можна досягти через регулярні тренування з помірною або великою інтенсивністю протягом тривалого періоду часу. Ідеальною тривалістю тренувань для покращення кардіореспіраторної витривалості вважається 150 хвилин помірною або 75 хвилин інтенсивного аеробного навантаження на тиждень, розділені принаймні на три дні.

Поступове збільшення інтенсивності та тривалості тренувань дозволяє покращувати кардіореспіраторну витривалість, що має позитивний вплив на загальне фізичне здоров'я та добробут.

Українці все більше усвідомлюють важливість регулярних тренувань для підтримання фізичного та психічного здоров'я. Фітнес-центри, студії групових тренувань, бігові та велосипедні траси, а також інші спортивні заклади надають можливість людям вибирати різноманітні види активностей.

У сприятливому середовищі також розвивається індустрія фітнес-тренерства, харчування та здорового способу життя. Люди шукають експертну пораду щодо тренувань, раціонального харчування та інших аспектів здоров'я.

Цей тренд може бути сприяючим фактором для покращення фізичного стану нації та підвищення якості життя громадян.

Сім'я та друзі можуть відігравати важливу роль у підтримці фізичної активності. Спільні тренування або підтримка оточення можуть стати додатковим стимулом для збереження активного способу життя.

Заняття аеробним фітнесом позитивно впливають на показники компонентного складу тіла, фізичної підготовленості, рівень фізичного стану жінок та сприяють формуванню у жінок зрілого віку сталої мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Оскільки фізична активність має величезний вплив на загальне здоров'я людей, зокрема жінок зрілого віку, розглянемо деякі можливі аспекти її аналізу:

1. Загальні тенденції спаду фізичної активності.

- Робочі та соціокультурні зміни можуть впливати на рівень фізичної активності. Сидячий спосіб життя, спричинений роботою за комп'ютером, транспортом, а також захопленнями, які не вимагають фізичної активності, може сприяти спаду загального рівня рухливості.

2. Вплив на здоров'я жінок зрілого віку.

- Фізична активність впливає на роботу серцево-судинної системи, м'язів, кісток та загальну життєздатність. У жінок зрілого віку це особливо важливо, оскільки вони можуть зіткнутися з питаннями, пов'язаними зі здоров'ям кісток (наприклад, остеопороз), серцево-судинної системи та загального фізичного стану.

3. Соціокультурні аспекти.

- Культурні чинники, такі як стереотипи щодо вигляду та старіння, можуть впливати на активність жінок зрілого віку. Сприяння активному способу життя та позитивний підхід до старіння можуть стимулювати фізичну активність.

4. Специфіка жіночого здоров'я.

- Урахування специфіки жіночого організму є важливим елементом аналізу. Наприклад, фізична активність може впливати на зменшення ризику певних

жіночих захворювань та сприяти психологічному благополуччю.

5. Рекомендації та стратегії покращення.

- Виходячи з аналізу, можуть розроблятися рекомендації та стратегії для покращення фізичної активності в цільовій групі. Це може включати рекламу здорового способу життя, створення комітетів для спільної активності, а також просвітницькі програми.

Загальна мета аналізу – зрозуміти, які чинники впливають на рівень фізичної активності у жінок зрілого віку та як це впливає на їхнє здоров'я, щоб розробити ефективні стратегії для підтримки активного та здорового способу життя [5].

Згадайте, що головна мета – отримати задоволення від процесу тренувань та підтримувати своє здоров'я. Аеробний фітнес дає величезну користь для жінок зрілого віку, оскільки допомагає у збереженні фізичної та психічної гармонії. Експериментуйте з різними видами аеробних вправ, такими як ходьба, біг, велосипед, плавання або танці. Це дозволить зміцнити різні групи м'язів та зробити тренування цікавішим. Тренування в групі або з друзями може не лише бути корисним для фізичного здоров'я, але й допомагати підтримувати моральний тонус та підвищувати мотивацію. Важливо тренуватися регулярно. Навіть короткі, але регулярні тренування призводять до значно кращих результатів, ніж різкі та непостійні навантаження.

Так, аеробний фітнес є важливим та корисним складником програм тренувань для жінок зрілого віку. У цьому віці здоров'я та фізична активність стають особливо важливими для збереження привабливості та покращення якості життя. Аеробні вправи сприяють покращенню кардіоваскулярної системи, підвищенню витривалості та ефективному спалюванню калорій. Жінки зрілого віку можуть вибирати різні види аеробних тренувань, такі як ходьба, біг, плавання, велосипед, аеробіка чи танці.

Збереження і зміцнення здоров'я жінок зрілого віку, підвищення їхньої працездатності й активного довголіття, є однією з актуальних проблем суспільства. У період зрілого віку відбуваються природні вікові зміни в організмі жінок, що потребує впровадження у повсякденне життя заходів оздоровчої спрямованості. Враховуючи фізіологічні особливості, тренування для жінок зрілого віку повинно бути адаптоване, враховуючи їхні унікальні потреби та обмеження. Важливо також консультуватися з лікарем або фахівцем з фітнесу перед початком нової програми тренувань.

Аеробні тренування зміцнюють серце, покращують кровообіг та знижують ризик серцевих захворювань. Кардіореспіраторна витривалість є ключовою характеристикою фізичної форми та загального здоров'я. Це показник того, наскільки ефективно ваше серце, легені та інші органи забезпечують тіло киснем під час тривалої фізичної активності.

Аеробні вправи, такі як біг, плавання, велосипед, ходьба та аеробіка, сприяють розвитку цієї витривалості. Під час таких вправ ви використовуєте великі групи м'язів, що потребує більше кисню. Це викликає покращення роботи серця та легень, зміцнення серцево-судинної системи та покращення обміну речовин.

Регулярне виконання аеробних вправ допомагає підтримувати оптимальний рівень кардіореспіраторної витривалості, знижує ризик серцево-судинних захворювань, підтримує здоров'я легень і сприяє загальному фізичному благополуччю.

Для досягнення максимальної користі важливо регулярно займатися аеробною фізичною активністю та підвищувати її інтенсивність із часом.

Аеробні вправи допомагають втрачати чи контролювати вагу, що може бути важливим для здоров'я та самопочуття. Аеробні навантаження сприяють зміцненню кісток, допомагають у попередженні остеопорозу. Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів – гормонів радості, що

поліпшує настрій та зменшує стрес. Регулярні тренування можуть допомагати покращити якість сну.

Загалом, обговорення та підтримка фізичної активності серед жінок зрілого віку є важливими елементами здоров'я та благополуччя.

Подальші дослідження в галузі фітнесу та здоров'я жінок зрілого віку можуть охоплювати широкий спектр тем та аспектів,

щоб краще розуміти їхні потреби та оптимізувати підходи до тренувань та здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в розгляді використання сучасних технологій (трекерів фізичної активності, мобільних додатків тощо) для підтримки фізичної активності та здорового способу життя серед жінок зрілого віку.

## ЛІТЕРАТУРА

1. **Беляк, Ю.І.** (2014). Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом. *Спортивна медицина*. № 1. С. 80–86.
2. **Говсієвич, А.Г.** (2016). Особливості фізичного та функціонального стану жінок першого зрілого віку у системі оздоровчого тренування. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. Вип. 5 (75)16. С. 30–33.
3. **Романчук, О.П.** (2016). Фізичний стан жінок середнього віку з урахуванням стажу занять аеробної спрямованості. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 2 (52). С. 101–106.
4. **Синиця, С.В., & Шестерова, Л.Є.** (2010). Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник. Полтава : ПНПУ. 244 с.
5. **Шишкіна, О.** (2014). Вплив занять фітнес-аеробікою на функціональні показники жінок. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*. № 2 (26). С. 53–56.
6. **Khimenes, K.** (2016). Improvement of sportsmen physical fitness during previous basic training (based on sport orienteering material). *Journal physical education sport*. 16(2). 392-6.

## REFERENCES

1. **Beliak, Yu.I.** (2014). Fizychnyi stan zhinok zrioloho viku ta yoho dynamika pid vplyvom zaniat ozdorovchym fitnessom [The physical condition of women of mature age and its dynamics under the influence of fitness class]. *Sportyvna medytsyna*. № 1. S. 80–86 [in Ukrainian].
2. **Hovsiievych, A.H.** (2016). Osoblyvosti fizychnoho ta funktsionalnoho stanu zhinok pershoho zrioloho viku u systemi ozdorovchoho trenuvannia [Peculiarities of the physical and functional state of women of the first mature age in the health training system]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K.: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova, Vyp. 5 (75)16. C. 30–33 [in Ukrainian].
3. **Romanchuk, O.P.** (2016). Fizychnyi stan zhinok serednoho viku z urakhuvanniam stazhu zaniat aerobnoi spriamovanosti [Physical condition of middle-aged women taking into account the experience of aerobic activities]. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk*. № 2 (52). S. 101–106 [in Ukrainian].
4. **Synytsia, S.V., & Shesterova, L.Ye.** (2010). Ozdorovcha aerobika. Sportyvno-pedahohichne vdoskonalennia: navchalnyi posibnyk [Health aerobics. Sports and pedagogical improvement: study guide]. Poltava : PNPu. 244 s. [in Ukrainian].
5. **Shyshkina, O.** (2014). Vplyv zaniat fitness-aerobikoiu na funktsionalni pokaznyky zhinok [The influence of fitness aerobics classes on the functional indicators of women]. *Fizychna kultura, fizychno vykhovannia riznykh hrup naselennia*. № 2 (26). S. 53–56 [in Ukrainian].
6. **Khimenes, K.** (2016). Improvement of sportsmen physical fitness during previous basic training (based on sport orienteering material). *Journal physical education sport*. 16(2). 392-6.

**Andrii PANCHUK, Ilona PANCHUK, Yuliana SHERETIUK**

**Aerobic fitness: training for mature women**

The article has analyzed trends in the decline of the level of physical activity in our time and its impact on the general state of health of women of mature age. Problems of low awareness among the population about the positive impact of aerobic activity on health have been identified. Examining the importance of aerobic exercise in adulthood and addressing the challenges associated with maintaining physical activity among this group. Physiological characteristics

of women of mature age may include a number of changes that occur in the female body under the influence of age and hormonal changes. It is important to understand these characteristics in order to design exercise and lifestyle programs that address the unique needs of women in this age range. Among the methods of improving women's health, specialists name measures aimed at forming motivation and healthy lifestyle skills, and aerobic fitness is one of the most effective means of increasing the level of their functional state.

**Key words:** aerobic fitness, mature women, cardiorespiratory endurance, motivational techniques, individual needs, physical activity, health promotion.