training and sports instructors of internal affairs bodies]. PhD dissertation. Lviv. Available at: https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/38678 (accessed: March 1, 2026). [in Ukrainian].

11. Shvets, V. L., Pavlova, Yu. O. (2024). Formuvannia hotovnosti instruktoriv z fizychnoi pidhotovky i sportu Natsionalnoi hvardii Ukrainy [Development of readiness of physical training and sports instructors of the National Guard of Ukraine]. Naukovyi dyskurs u fizychnomu vykhovanni i sporti. 2024; 2: 90-95. DOI: https://doi.org/10.69468/2786-7544-2024-2-18 [in Ukrainian].

12. Shvets, V., Dukh, T., Pavlova, Yu. (2023). Otsiniuvannia vazhlyvosti fizychnykh yakostei u viiskovii fizychnii pidhotovtsi [Assessment of the importance of physical qualities in military physical training]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. 2023; 10(170): 157-160. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).33 [in Ukrainian].

13. Shvets, V., Pavlova, Yu., Bodnar, I. (2021). Fakhova kompetentnist instruktoriv fizychnoi pidhotovky i sportu orhaniv vnutrishnikh sprav [Professional competence of physical training and sports instructors of internal affairs bodies]. Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports. 2021; 6(3): 366-373. DOI: https://doi.org/10.26693/jmbs06.03.366 [in Ukrainian].

14. Pavlova, I., Bodnar, I., Shvets, V., Petrytsa, P., Nalyvayko, N. (2022). Adaptation of the academic motivation scale for future professionals in physical education and sports. Cypriot Journal of Educational Sciences. 2022; 17(4): 1009-1023. DOI: https://doi.org/10.18844/cjes.v17i4.7117.

15. Pavlova, I., Zikrach, D., Shvets, V., Petrytsa, P., Ortenburger, D., Langfort, J. (2022). Profiles of academic motivation and wellbeing of physical education and sports instructors of internal affairs establishments: A person-centered approach based on self-determination theory. Physical Activity Review. 2022; 10(2): 1-11. DOI: https://doi.org/10.16926/par.2022.10.16.

Стаття надішла до редакції / Received 23.07.2026
Прийнята до друку / Accepted 21.08.2026
Опубліковано / Published 26.08.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.08(208).30

Шевців У.С.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів,
https://orcid.org/0000-0002-3586-5106
Грибан С.П.,
старший викладач Житомирського
військового інституту імені С. П. Корольова, м. Житомир
https:// orcid.org/0009-0000-5099-2122
Романів І.В.
старший викладач Національної академії сухопутних
військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів,
https:// orcid.org/0000-0003-0135-2801
Шанюк О.Б.,
викладач Житомирського
військового інституту імені С. П. Корольова, м. Житомир
https:// orcid.org/0009-0002-0567-2677
Трохимчук О.О.,
викладач Житомирського військового інституту
імені С. П. Корольова, м. Житомир
https:// orcid.org/0009-0004-6550-5701
Родіонов М. О.,
старший викладач, Військова академія, м. Одеса.
https:// orcid.org/0000-0002-3278-3359

КОРЕКЦІЯ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ І СКЛАДУ ТІЛА ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ

У статті висвітлено особливості розроблення та впровадження програми функціонального тренування, спрямованої на корекцію маси тіла жінок другого зрілого віку. Метою дослідження було обґрунтувати ефективність розробленої програми та проаналізувати її вплив на динаміку антропометричних показників і компонентний склад тіла жінок другого зрілого віку. У роботі детально описано зміст тренувальних занять, основу яких становили функціональні вправи з вагою власного тіла та з використанням підвісних петель TRX, платформ BOSU й обтяжень. Охарактеризовано спрямованість фізичних вправ на оптимізацію співвідношення жирової та м'язової тканин, покращення морфо-функціонального стану організму, а також підвищення загального рівня фізичної

працездатності жінок. Висвітлено результати експерименту, які засвідчили статистично значуще зменшення маси тіла, індексу маси тіла, обвідних розмірів та зниження відсотка жирового компонента. Таким чином, запропонована програма функціонального тренування довела свою високу ефективність у вирішенні завдань корекції маси тіла та може бути рекомендована для практичного використання у процесі фізкультурно-оздоровчих занять з жінками другого зрілого віку.

Ключові слова: *функціональне тренування, фітнес, жінки другого зрілого віку, антропометричні показники, склад тіла, корекція маси тіла, фізичний стан, фізкультурно-оздоровчі заняття.*

Shevtsiv U.S., Hryban S.P., Romaniv I.V., Shaniuk O.B., Trokhymchuk O.O., Rodionov M. O. Correction of anthropometric indicators and body composition of second mature age women by means of functional training

Abstract. *The article highlights the features of development and implementation of a functional training program aimed at body weight correction in second mature age women. The study aimed to substantiate the effectiveness of the developed program and analyze its impact on the dynamics of anthropometric indicators and body composition of second mature age women. The paper describes in detail the content of training sessions, which were based on functional exercises with own body weight and with the use of TRX suspension loops, BOSU platforms, and weights. The orientation of physical exercises on optimizing the ratio of adipose and muscle tissues, improving the morphofunctional state of the organism, as well as increasing the general level of physical working capacity of women is characterized. The results of the experiment showed a statistically significant decrease in body weight, body mass index, circumference measurements, and a decrease in the percentage of the fat component. Thus, the proposed functional training program has proven its high efficiency in solving the problems of body weight correction and can be recommended for practical use in the process of physical culture and health improvement sessions with second mature age women.*

Keywords: *functional training, fitness, second mature age women, anthropometric indicators, body composition, body weight correction, physical state, physical culture and health improvement sessions.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими і практичними завданнями. Сучасна соціально-економічна нестабільність, гіподинамія та психоемоційна напруженість призвели до глобального зростання рівня ожиріння, яке за останні сорок років охопило третину населення планети за даними ВООЗ. Подібні негативні тенденції наразі гостро спостерігаються і в Україні, що значно актуалізує проблему збереження здоров'я нації в сучасних умовах. Другий зрілий вік у жінок супроводжується зниженням функціональних можливостей та початком періоду менопаузи, під час якого гормональна перебудова й зміни метаболізму підвищують ризик накопичення жирової маси. Цей складний етап призводить до психологічно дискомфортного формування абдомінального ожиріння, що, за даними досліджень, спричиняє прискорене збільшення ваги у 60% жінок. Зазначені фактори підкреслюють необхідність наукового обґрунтування та впровадження ефективних програм фізичної активності, спрямованих на корекцію маси тіла та покращення показників статури жінок у цей період.

Сучасна стратегія розвитку фізичної культури і спорту в Україні орієнтована на залучення різних верств населення до систематичної рухової активності з метою зміцнення здоров'я та профілактики вікових нозологій. Проте на практиці питання організації фізкультурно-оздоровчих занять для жінок після сорока п'яти років залишаються недостатньо розв'язаними. Як показують фундаментальні праці Т. Круцевич [9] та сучасний досвід практиків [4, 2, 3, 6, 13], наразі спостерігається помітний розрив між прагненням жінок скоригувати масу тіла та наявною методичною базою. Зокрема, існує брак науково обґрунтованих підходів, де загальні принципи оздоровчого тренування адаптувалися б під індивідуальний рівень здоров'я та фізичні особливості цієї групи.

Прогресуючий дисбаланс між калорійністю раціону та енерговитратами, уповільнення метаболізму й ендокринні зміни у жінок другого зрілого віку зумовлюють потребу в модернізації кондиційного тренування. В оздоровчих програмах для цього контингенту першочергову увагу слід приділяти контролю стану серцево-судинної системи, оптимізації компонентного складу тіла та збереженню скелетно-м'язової маси [5]. Сучасні дослідження підтверджують ефективність інтеграції засобів функціонального тренінгу в рекреаційну діяльність для зниження ваги та розвитку фізичних якостей [6].

У зв'язку з цим науково-практичну значущість набуває розроблена авторська програма, що базується на комплексному поєднанні вправ із вагою власного тіла та використанні сучасного інвентарю – підвісних систем TRX і нестабільних платформ BOSU. Такий підхід дозволяє гармонійно інтегрувати силові й кардіонавантаження, залучати до роботи глибоко розташовані м'язи та м'язи-стабілізатори, що суттєво підвищує енерговитрати під час і після занять. Реалізація програми спрямована на оптимізацію компонентного складу тіла (зокрема, зниження відсотка жирової маси), покращення фізичного стану, профілактику вікових інволюційних змін та формування у жінок стійкої звички до здоров'язбережувальної поведінки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Збереження соматичного здоров'я та регулювання компонентного складу тіла у жінок другого зрілого віку належить до ключових завдань сучасної рекреаційної науки. Проте розробка ефективних програм ускладнюється інволюційними змінами в організмі, хронічним дефіцитом часу та психоемоційними навантаженнями. Ю. І. Лазакович [10] зазначає, що успішно залучити цю категорію населення до фітнесу неможливо без аналізу їхніх спонукальних мотивів. Цю думку поділяє О. В. Андрєєва [1], зазначаючи, що стабільність тренувального процесу прямо залежить від відповідності засобів рекреації особистісним цілям жінки.

Водночас методичний склад занять має враховувати вікову фізіологію. А. Наконечна [12] доводить, що регулярні фізичні вправи суттєво покращують психоемоційний стан, однак констатує, що більшість наявних програм не

зважають на специфіку жіночого організму. Як наслідок, М. Ріпак та І. Бондар [14] визначають жінок цього віку як найменш залучену до оздоровчої активності групу, яка гостро потребує формування стійкого рухового режиму.

Питання біомеханічного контролю у процесі корекції маси тіла детально висвітлені у працях В. Кашуби [7]. Автор наголошує на важливості моніторингу просторової організації тіла, оскільки вікове уповільнення метаболізму часто поєднується з порушеннями постави. У цьому контексті І. Асаулюк, А. Альошина [2] та М. Дутчак [4] вказують на необхідність модернізації традиційних підходів та інтеграції інноваційних технологій. На думку дослідників, раціональне поєднання силових та кардіонавантажень дозволяє ефективно впливати на склад тіла без перевантаження серцево-судинної системи. Окрім суто фізіологічних чинників, тренуванням часто заважає психологічний спротив. Н. Левус та Х. Чопко [11] зазначають, що жінки цього віку зазвичай не мають звички системно піклуватися про себе, важко міняють усталений спосіб життя та упереджено ставляться до інтенсивних навантажень. Часто жінки побоюються травматизму або вважають сучасне функціональне обладнання прерогативою виключно молодих атлетів.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що попри глибоке вивчення мотиваційних пріоритетів та загальних засад оздоровчо-рекреаційної рухової активності, питання розробки цілісних програм функціонального тренування для жінок другого зрілого віку розв'язане лише частково. Наразі відсутні обґрунтовані методики, які б поєднували застосування підвісних систем TRX та нестабільних платформ BOSU з метою корекції маси тіла та оптимізації соматичного здоров'я зазначеного контингенту. Наявність цього наукового дефіциту й визначила напрям нашого дослідження.

Мета дослідження – обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність авторської програми функціонального тренування (із використанням підвісних систем TRX та нестабільних платформ BOSU), спрямованої на оптимізацію антропометричних показників і компонентного складу тіла жінок другого зрілого віку.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання:

1. Узагальнити актуальні підходи до організації оздоровчої фізичної активності жінок другого зрілого віку.
2. Розробити авторську програму функціонального тренування на основі комплексного застосування підвісних систем TRX та нестабільних платформ BOSU, адаптовану до психофізіологічних особливостей та рівня фізичної підготовленості жінок другого зрілого віку.
3. Оцінити динаміку антропометричних показників та компонентного складу тіла (співвідношення жирової й м'язової мас) жінок другого зрілого віку під впливом розробленої програми функціонального тренування для підтвердження її ефективності в процесі корекції маси тіла та зміцнення фізичного здоров'я.

Для вирішення поставлених завдань було використано такі **методи дослідження**: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні методи (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент); антропометричні методи (вимірювання довжини та маси тіла, обводів талії та стегон, а також визначення компонентного складу тіла за допомогою електронного аналізатора ваги Tanita); методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для реалізації поставлених завдань упродовж шести місяців тривав педагогічний експеримент на базі фітнес-клубу «Redbarbell» (м. Київ). До дослідження на засадах добровільності залучили 18 жінок другого зрілого віку (45-55 років). Усі учасниці мали однакову мету – покращити фізичну форму та підвищити функціональні можливості організму за допомогою спеціалізованих вправ.

Розроблена нами програма реалізовувалася послідовно у три етапи: організаційний, адаптаційний та інтенсивний. В її основу покладено концепцію TRX Suspension Training, яка розглядає організм як цілісну кінетичну систему. Під час занять використовували петлі TRX, тренажери Rip Trainer та платформи BOSU. Об'єктивний контроль інтенсивності навантаження та безпеки серцево-судинної системи забезпечували за допомогою телеметричного моніторингу Polar у режимі реального часу. Раціональний розподіл рухової активності в межах тижневого мікроциклу передбачав проведення функціональних тренувань тричі на тиждень (щопонеділка, щосереди та щосуботи), виконання аеробного навантаження низької інтенсивності тривалістю 30-45 хвилин у п'ятницю, а також виділення решти днів під фази активного відновлення та суперкомпенсації.

Адаптаційний етап тривав 21 день і охоплював щонайменше 8 занять. На цьому етапі застосовували методику поступового переходу від стабільної опори до нестабільної (BOSU, TRX), акцентуючи увагу на вправах для ізометричної стабілізації тулуба та динамічної мобілізації суглобів (табл. 1).

Таблиця 1

Методична характеристика вправ адаптаційного етапу (21 день), спрямованих на розвиток стабілізаційної функції тулуба та суглобів

Назва рухової дії	Базове виконання (стабільна опора)	Ускладнена модифікація (нестабільна опора)	Обсяг наванта ження	К-сть підходів	Інтервал відпочинку
Ізометрична стабілізація (Планка)	На підлозі або з використанням напівсфери BOSU	Упор у петлях TRX (горизонтальна стабілізація)	20 сек	2	20 сек
Латеральна стабілізація (Бокова планка)	Акцент на передпліччя (підлога / BOSU)	TRX-планка з фіксацією нижніх кінцівок у петлях	15 сек (на кожну сторону)	2	20 сек
Штовхальні рухи (Жим від грудей)	Жим у петлях TRX (варіація кута	Динамічний жим із використанням	12–15 повт.	2	60 сек

	нахилу тіла)	системи TRX Rip Trainer			
Тягові рухи (Горизонтальна тяга)	Асиметрична тяга TRX Rip Trainer (антиротація)	Тяга TRX до грудей у напівнахилі	12–15 повт.	2	60 сек

Головною особливістю інтенсивного етапу став перехід до локомоцій у трьох анатомічних площинах одночасно. Такий підхід змушує м'язи-стабілізатори працювати в режимі антиротації, що забезпечує превентивний захист хребта в умовах щоденних побутових навантажень. Специфікацію вправ цього періоду із застосуванням амортизаційної системи TRX Rip Trainer наведено у таблиці 2.

Таблиця 2

Склад та біомеханічні параметри вправ із використанням амортизаційної системи TRX Rip Trainer на інтенсивному етапі підготовки

Специфікація вправи	Біомеханічний зміст рухової дії	Площини активності	Дозування (n / t)	Інтервали відпочинку
Присід із горизонтальною тягою (Squat Row)	Поєднання вертикального переміщення ЗЦМ із подоланням асиметричного опору при тязі.	Сагітальна	3 × 12-15	30-60 сек
Латеральний випад із торсійною ротацією (Lunge Rotation)	Фронтальне переміщення з акцентом на мобільність кульшових суглобів та обертання тулуба.	Фронтальна, горизонтальна	3 × 10-12	30-60 сек
Пліометричний поворот на 90° із жимом (90-Degree Jump Press)	Розвиток вибухової потужності нижніх кінцівок та стабілізації хребта при зміні вектору руху.	Сагітальна, горизонтальна	3 × 10-12	30-60 сек
Комбінований випад із ротаційною тягою (Drag Lunge)	Складна координаційна дія, що поєднує випади з активізацією заднього кінетичного ланцюга.	Сагітальна, фронтальна	3 × 12-15	30-60 сек
Присід із пронацією-супінацією кисті (Wrist Rotation with Squat)	Акцентований вплив на м'язи передпліччя та стабільність плечового пояса під час присідання.	Сагітальна, горизонтальна	3 × 15	30-60 сек
Ротація корпусу з оверхед-позицією рук (Overhead Rotation)	Формування стабільності лопаток та мобільності грудного відділу при високому важелі опору.	Горизонтальна	3 × 10-12	45-60 сек
Імітація веслування в стійці (Paddle Row)	Циклічна асиметрична робота, спрямована на зміцнення м'язів спини та косих м'язів живота.	Сагітальна, горизонтальна	3 × 15-20	30-60 сек
Багатоплощинна ротація з виштовхуванням (Press and reach rotation)	Інтегрований рух, що охоплює всі анатомічні площини для максимальної функціональної адаптації.	Сагітальна, фронтальна, горизонтальна	3 × 12	60 сек

Об'єктивні зміни фізичного стану жінок другого зрілого віку під впливом розробленої програми функціонального тренування відображено в таблиці 3.

Аналіз результатів повторного тестування жінок дозволив встановити достовірне зниження середнього показника маси тіла на 11,1%, що безпосередньо зумовило нормалізацію ваго-ростового індексу Кетле (зменшення на 10,4%). Також зафіксовано суттєве зменшення обвідних розмірів тіла у зонах найбільшого відкладання жирової тканини: обхвату талії – на 7,2% та обхвату стегон – на 5,5% (індивідуальні показники зменшення варіювали в межах 3-12 см).

Важливим складником нашого дослідження став аналіз компонентного складу тіла учасниць, який здійснювався за допомогою електронного аналізатора ваги Tanita. Отримані дані дозволили оцінити якісні зміни морфологічного стану жінок під впливом запропонованої рухової активності. Зокрема, зафіксовано статистично значуще зниження абсолютної маси жирової тканини в середньому на 14,3%, що зумовило зменшення загального відсотка жиру в організмі на 4,8% від вихідного рівня. Водночас особливу увагу було приділено збереженню скелетно-м'язової маси, оскільки для жінок другого зрілого віку характерні природні інволюційні процеси саркопенії (вікової втрати м'язової тканини). Завдяки специфіці функціонального тренування (застосуванню петель TRX та нестабільних платформ BOSU), яке вимагало постійного залучення м'язів-стабілізаторів та подолання сили тяжіння, нам вдалося не лише запобігти втраті активної маси тіла, а й зафіксувати її незначне достовірне збільшення – середня маса скелетної мускулатури зросла на 1,9%.

Окремої уваги заслуговує динаміка довжини тіла учасниць. Зафіксоване збільшення цього показника в середньому на 0,76см ми пояснюємо не антропометричним ростом, а покращенням просторової організації тіла: відновленням природних вигинів хребта, корекцією постави та міжхребцевою декомпресією, що було досягнуто завдяки систематичному виконанню вправ на динамічну мобільність та стабілізацію тулуба.

Таблиця 3

Динаміка антропометричних показників жінок 45-55 років під впливом запропонованої програми ($\bar{X}$ ±S)

Показник	До експерименту	Після експерименту	Приріст (%)
Маса тіла (кг)	72,42±4,61	64,34±3,77	–11,1%
Довжина тіла (см)	166,32±3,5	167,08±2,5	+0,4%
Індекс Кетле	432,12±54,73	387,23±48,23	–10,4%
Обхват грудної клітки (см)	108,1 ± 5,82	102,4 ±5,37	–5,3%
Обхват талії (см)	83,2 ± 6,68	77,2 ± 5,12	–7,2%
Обхват стегон (см)	109,1 ±9,53	103,1 ±9,57	–5,5%

Ефективність запропонованої програми суттєво підсилювалася її синергією з раціональним харчуванням та індивідуальною нутриційною підтримкою. У комплексі це дозволило досягти оптимізації компонентного складу тіла учасниць (зсуву співвідношення тканин у бік активного компонента) та суттєвого підвищення функціональних резервів організму.

Висновки. Дослідження засвідчило, що авторська програма функціонального тренування є ефективним інструментом оптимізації фізичного стану та корекції маси тіла жінок другого зрілого віку. Програма забезпечує комплексний вплив на організм, включаючи зміцнення стабілізаційної функції тулуба, розвиток мобільності суглобів та профілактику вікових змін опорно-рухового апарату, завдяки триетапній структурі занять (організаційний, адаптаційний, інтенсивний) та послідовному переходу від стабільної опори до нестабільної з використанням систем TRX і платформ BOSU під телеметричним контролем Polar. Результати антропометричного тестування показали позитивну динаміку у всіх учасниць, що проявилося у зниженні маси тіла (на 11,1%), нормалізації індексу Кетле (на 10,4%) та зменшенні обхвату талії (на 7,2%) й стегон (на 5,5%). Водночас зафіксоване збільшення довжини тіла в середньому на 0,76 см свідчить про доцільність застосування подібних інноваційних методик, здатних забезпечувати декомпресію хребта, покращувати поставу та суттєво підвищувати функціональні резерви жіночого організму.

Таким чином, авторська програма функціонального тренування на основі комплексного застосування підвісних систем TRX та нестабільних платформ BOSU є ефективним інструментом регулювання компонентного складу тіла, покращення просторової організації тіла та створення раціонального рухового режиму для жінок другого зрілого віку. Отримані дані дозволяють рекомендувати розроблену методику для широкого впровадження у практику роботи фітнес-клубів та оздоровчих центрів як ефективний засіб зміцнення соматичного здоров'я, корекції маси тіла та профілактики вікових порушень опорно-рухового апарату й серцево-судинної системи.

Література

1.Андрєєва О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис. … д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2014. 48 с.

2.Сучасні підходи до програмування занять оздоровчим фітнесом для осіб зрілого віку / І. Асаулюк та ін. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2023. Вип. 15 (34). С. 7–17. DOI: https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-7-17

3.Асаулюк І. О., Лазаренко Н. І., Козловська С. О. Побудова профілактично-оздоровчих занять із жінками другого періоду зрілого віку із різними типами та рівнем стану постави. Rehabilitation & Recreation. 2024. Vol. 18, No. 2. P. 174–188. DOI: https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.2.17

4.Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 44–52.

5.Характеристика фізичної підготовленості жінок 36-40 років з різним типом постави / Д. Демьохін та ін. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2024. Вип. 17 (36). С. 54–61. DOI: https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)-54-61

6.Індика С., Бєлікова Н. Якість життя, пов'язана зі здоров'ям, та концептуальні підходи до її оцінки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2022. № 4 (60). С. 11–22. DOI: https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-04-11-22

7.Кашуба В., Ткачева А., Футорний С. Диференційований підхід при організації профілактико-оздоровчих занять з особами зрілого віку із урахуванням морфофункціональних та біомеханічних показників. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2023. Вип. 15 (34). С. 28–36. DOI: https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-28-36

8.Козловська С. О., Асаулюк І. О. Суб'єктивна оцінка стану опорно-рухового апарату, особливості уподобань, мотивів до фізкультурно-оздоровчих занять жінок другого періоду зрілого віку. Olimpicus. 2023. № 3. С. 89–98. DOI: https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.14

9.Круцевич Т. Ю., Іванік О. Б., Погасій Л. І. Якість життя і фізична активність чоловіків і жінок другого зрілого віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 2 (108). С. 95–100.

10. Особливості залучення жінок зрілого віку до програм спортивної анімації в готельних комплексах / Ю. І. Лазакович та ін. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. № 21. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.16908374

11. Левус Н. І., Чопко Х. Б. Ціннісно-потребова сфера осіб, які непрофесійно займаються спортом. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. Вип. 1. С. 37–41. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.7

12. Наконечна А. Психоемоційний стан жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса. Молода спортивна наука України. 2014. Вип. 18 (4). С. 88–92.

13. Стопа М. Характеристика морфологічного профілю жінок першого періоду зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2024. № 2. С. 113–122. DOI: https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-2-113

14. Ріпак М., Бондар І. Р. Особливості рухової активності дорослих жінок у вільний час. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 5К (113). С. 280–285.

15. Stimson A. M., Anderson C., Holt A. M., Henderson A. J. Why don't women engage in muscle strength exercise? An integrative review. Health Promot J Austral. 2024. Vol. 35. P. 911–923. DOI: https://doi.org/10.1002/hpja.857

16. Vasudevan A. et al. Motivational Factors and Barriers Towards Initiating and Maintaining Strength Training in Women. Journal of Strength and Conditioning Research. 2021. Vol. 23 (4). P. 674–695. DOI: https://doi.org/10.1007/s11121-021-01328-2

References:

1.Andrieieva, O. V. (2014). Teoretyko-metodolohichni zasady rekreatsiinoi diialnosti riznykh hrup naselennia [Theoretical and methodological foundations of recreational activity of various population groups] (Extended abstract of Doctoral dissertation). Kyiv [in Ukrainian].

2.Asauliuk, I., Aloshyna, A., Romaniuk, V., Petrovych, V., & Bychuk, O. (2023). Suchasni pidkhody do prohramuvannia zaniat ozdorovchym fitnesom dlia osib zriloho viku [Modern approaches to programming health fitness classes for mature individuals]. Physical Culture, Sport and Health of the Nation, 15(34), 7–17. https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-7-17

3.Asauliuk, I. O., Lazarenko, N. I., & Kozlovska, S. O. (2024). Pobudova profilaktychno-ozdorovchykh zaniat iz zhinkamy druhoho periodu zriloho viku iz riznymy typamy ta rivnem stanu postavy [Construction of preventive and health-improving classes with women of the second period of mature age with different types and levels of posture status]. Rehabilitation & Recreation, 18(2), 174–188. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.2.17

4.Dutchak, M. V. (2015). Paradyhma ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti: teoretychne obgruntuvannia i praktychne zastosuvannia [The paradigm of health-improving motor activity: theoretical substantiation and practical application]. Theory and Methods of Physical Education and Sports, (2), 44–52 [in Ukrainian].

5.Demokhyn, D., Asauliuk, I., Nosova, N., Pokropyvnyi, O., & Prosvietina, M. (2024). Kharakterystyka fizychnoi pidhotovlenosti zhinok 36-40 rokiv z riznym typom postavy [Characteristics of physical fitness of women aged 36-40 with different posture types]. Physical Culture, Sport and Health of the Nation, 17(36), 54–61. https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)-54-61

6.Indyka, S., & Bielikova, N. (2022). Yakist zhyttia, poviazana zi zdoroviam, ta kontseptualni pidkhody do yii otsinky [Health-related quality of life and conceptual approaches to its assessment]. Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society, 4(60), 11–22. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-04-11-22

7.Kashuba, V., Tkacheva, A., & Futornyi, S. (2023). Dyferentsiiovanyi pidkhid pry orhanizatsii profilaktyko-ozdorovchykh zaniat z osobamy zriloho viku iz urakhuvanniam morfolohofunktsionalnykh ta biomekhanichnykh pokaznykiv [Differentiated approach in organizing preventive and health-improving classes for mature individuals taking into account morphofunctional and biomechanical indicators]. Physical Culture, Sport and Health of the Nation, 15(34), 28–36. https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-28-36

8.Kozlovska, S. O., & Asauliuk, I. O. (2023). Subiektyvna otsinka stanu oporno-rukhovoho aparatu, osoblyvosti upodoban, motyviv do fizkulturno-ozdorovchykh zaniat zhinok druhoho periodu zriloho viku [Subjective assessment of the state of the musculoskeletal system, characteristics of preferences, motives for physical culture and health classes of women of the second period of mature age]. Olimpicus, (3), 89–98. https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.14

9.Krutsevych, T. Yu., Ivanik, O. B., & Pohasii, L. I. (2019). Yakist zhyttia i fizychna aktyvnist cholovikiv i zhinok druhoho zriloho viku [Quality of life and physical activity of men and women of the second mature age]. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15, 2(108), 95–100 [in Ukrainian].

10. Lazakovych, Yu. I., Kovtun, O. O., Kovalenko, O. V., Mykhailova, M. V., & Holovach, V. (2025). Osoblyvosti zaluchennia zhinok zriloho viku do prohram sportyvnoi animatsii v hotelnykh kompleksakh [Peculiarities of involving mature women in sports animation programs in hotel complexes]. Pedagogical Academy: Scientific Notes, (21). https://doi.org/10.5281/zenodo.16908374

11. Levus, N. I., & Chopko, Kh. B. (2022). Tsinnisno-potrebova sfera osib, yki neprofesiino zaimaiutsia sportom [Value-need sphere of individuals who engage in non-professional sports]. Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology, (1), 37–41. https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.7

12. Nakonechna, A. (2014). Psikhoemotsiinyi stan zhinok druhoho zriloho viku, yki zaimaiutsia za systemoiu J. Pilatesa [Psycho-emotional state of second-mature-age women practicing the Pilates system]. Young Sports Science of Ukraine, 18(4), 88–92 [in Ukrainian].

13. Stopa, M. (2024). Kharakterystyka morfolohichnoho profiliu zhinok pershoho periodu zriloho viku [Characteristics of the morphological profile of women of the first period of mature age]. Sports Bulletin of the Dnieper Region, (2), 113–122. https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-2-113

14. Ripak, M., & Bondar, I. R. (2019). Osoblyvosti rukhovoi aktyvnosti doroslykh zhinok u vilnyi chas [Peculiarities of motor activity of adult women in their free time]. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15, 5K(113), 280–285 [in Ukrainian].

15. Stimson, A. M., Anderson, C., Holt, A. M., & Henderson, A. J. (2024). Why don't women engage in muscle strength exercise? An integrative review. Health Promot J Austral, 35, 911–923. https://doi.org/10.1002/hpja.857

16. Vasudevan, A. et al. (2021). Motivational Factors and Barriers Towards Initiating and Maintaining Strength Training in Women. Journal of Strength and Conditioning Research, 23(4), 674–695. https://doi.org/10.1007/s11121-021-01328-2

Стаття надішла до редакції / Received 13.08.2026
Прийнята до друку / Accepted 24.08.2026
Опубліковано / Published 26.08.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.08(208).31

Шмигановський В.А.
Капітан 1рангу, Начальник Військово-морського ліцею
імені віце-адмірала Володимира Безкоровайного, м. Одеса
https://orcid.org/0000-0005-1187-4269
Ганчар О.І.
доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
спортивних дисциплін Мелітопольського державного
педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя
https: //orcid.org/0000-0002-2881-4060
Ганчар І.Л.
професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри
спортивних дисциплін Мелітопольського державного
педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя
https://orcid.org/0000-0003-1044-5495
Суханова Г.П,
старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя
https://orcid.org/0000-0002-0913-8407
Семенов А. А.
доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та спорту Уманського
національного університету, м. Умань
https://orcid.org/0000-0002-2084-0555
Шевченко Р.І.
кандидат військових наук, полковник, доцент
Інституту Військово-Морських Сил
Національного університету «Одеська морська академія»
https://orcid.org/0000-0002-6398-6247

МОНІТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЯГНЕНЬ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК ПЛАВАННЯ ПРИЗЕРІВ РІЗНОГО ВІКУ І СТАТІ НА СТАРТАХ XXXII ВСЕСВІТНІЙ УНІВЕРСІАДИ В БЕРЛІНЕ-2025 РОКУ

Метою дослідження є визначення стану сформованості показників різних країн на відстанях плавання серед плавців різного віку і статі за результатами отримання призових медалей на XXXII всесвітній Універсіаді-2025 в Берлині. Як показали результати нашого дослідження, безперечними лідерами (перша десятка) студентського плавання на XXXII всесвітній Універсіада в Берлині були: США-50 медаль (21 чол. + 29 жін.), Японія-15 (8+7), Італія-13 (9+4), Південна Африка-8 (4+4), Польща-7 (4+3) Росія-6 (6+0), Китай-4 (0+4), Південна Корея=3(1+2), Португалія-2 (0+2), Узбекистан-2 (2+0), Друга десятка рейтингу команд за призовими медалями включала: Франція-2 (1+1), Канада-2 (0+2), Австралія-2 (0+2), Киргизія -1(1+0), Чехія-1(0+1), Бразилія-1(1+0), Угорщина-1(0+1), Німеччина-1(1+0), Гонконг-1(1+0), Тайвань-1 (1+0), Малайзія-1(1+0), Литва-1(1+0), Іспанія-1(0+1) медаль. Чоловіки відрізняються за рівнем значення