DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).25
УДК 796.035+797.2-053.88-055.2

Ображей О.Є., доктор філософії
за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура),
викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національного університету фізичного виховання та спорту України.
ORCID 0000-0002-1057-3908
Пальчук М. Б., кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національного університету фізичного виховання і спорту України.
ORCID 0000-0003-2774-1960
Козакова К .Г., кандидат педагогічних наук
доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національного університету фізичного виховання і спорту України.
ORCID 0009-0003-4309-5193
Сухомлинов Р. О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національного університету фізичного виховання і спорту України
ORCID 0000-0002-4086-1433

ОСОБЛИВОСТІ ПОЄДНАННЯ АКВАФІТНЕСУ ТА СПА-ПРОЦЕДУР У ПРОГРАМАХ КОРЕКЦІЇ ФІГУРИ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

В сучасних умовах активного розвитку індустрії здоров'я та краси питання корекції фігури набуває особливої актуальності. Цей процес розглядається не лише як естетична практика, а як важливий компонент профілактики захворювань, поліпшення психоемоційного стану та якості життя людини. У статті представлено розроблену програму корекції фігури жінок першого періоду зрілого віку на основі поєднання аквафітнесу та спа-процедур, де аквафітнес, як форма рухової активності в умовах зниженого навантаження на опорно-руховий апарат, є безпечним і ефективним засобом фізичної корекції, тоді як спа-процедури виконують відновлювальну, релаксуючу та естетичну функцію. Програма складається з трьох етапів та триває 8 тижнів по три заняття на кожному. Основний зміст програми складають вправи з аквафітнесу різного спрямування (базові, координаційні та силові вправи, дистанційне плавання, гідрорелаксація тощо) та спа-процедури (парова баня, скрабування, різноманітні гарячі обгортання, лімфодренажний та релаксуючий масажі тощо).

Отже, інтеграція зазначених засобів у структуру корекційних програм може бути розглянута як перспективний напрям підвищення ефективності оздоровчих заходів для жінок зрілого віку.

Ключові слова: *оздоровчі технології, спа-процедури, аквафітнес, жінки першого зрілого віку, оздоровлення.*

Obrazhe Olha, Palchuk Mariia, Kozakova Klavdiya, Sukhomlynov Rudolf. Features of combining aqua fit and spa treatments in body shaping programmes for women in the first period of adulthood. *In today's rapidly developing health and beauty industry, the issue of body shaping is of particular relevance. This process is considered not only as an aesthetic practice, but also as an important component of disease prevention, improvement of the psycho-emotional state and quality of life. The article presents the developed programme of body shaping for women in the first period of adulthood based on a combination of aqua fit and spa treatments, where aqua fit, as a form of physical activity in conditions of reduced load on the musculoskeletal system, is a safe and effective means of physical correction, while spa treatments perform a restorative, relaxing and aesthetic function. The programme consists of three stages and lasts for 8 weeks with three sessions each. The programme is based on aqua fit exercises of various kinds (basic, coordination and strength exercises, distance swimming, hydro relaxation, etc.) and spa treatments (steam bath, scrubbing, various hot wraps, lymphatic drainage and relaxation massages, etc.). This comprehensive approach provides a multi-level effect on the body: it helps to reduce body weight, improve morphological and functional parameters, increase muscle tone and normalise the psycho-emotional state. Thus, the integration of these means into the structure of correctional programmes can be considered as a promising direction for improving the effectiveness of health improvement measures for mature women. Prospects for further research are to test the effectiveness of the developed body shaping programme for women in the first period of adulthood using aqua fit and spa treatments.*

Keywords: *wellness technologies, spa treatments, aqua fitness, women of early adulthood, health improvement.*

Постановка проблеми. Проблема низького рівня рухової активності жінок та подолання негативних наслідків, пов'язаних з нею, залишається на сьогодні нагальною та гострою.

У період першого зрілого віку спосіб життя жінки перенапружений, це зумовлено появою нових соціальних ролей і статусів, що є наслідком початку кар'єри, створення сім'ї, народження дітей, що також впливає на розширення трудових і родинних обов'язків [2; 10; 11].

Як наслідок, обсяги рухової активності зменшуються, фізичний стан жінок поступово погіршується, маса тіла збільшується у середньому на 2–5 кг кожні п'ять років життя [1; 9; 12].

Оптимальна рухова активність є універсальним засобом поліпшення здоров'я, зменшення ризику виникнення серцево-судинних захворювань, профілактики надмірної маси тіла та ожиріння [3; 11; 14].

Аквафітнес, як один із сучасних видів рухової активності, викликає значне зацікавлення в жінок, поліпшує показники функціонального стану, сприяє зміцненню та збереженню здоров'я. Завдяки поєднанню фізичних вправ із водним середовищем, він забезпечує м'яке навантаження на опорно-руховий апарат, знижує ризик травматизму та сприяє активному спалюванню калорій. Крім того, заняття у воді позитивно впливають на психоемоційний стан, сприяючи зниженню рівня стресу та підвищенню загального тонусу організму [2; 3; 13; 16].

Популярності набувають і спа-процедури, завдяки зростаючій зацікавленості суспільства у збереженні здоров'я, профілактиці стресу та підтримці естетичного вигляду. Вони сприяють не лише фізичному розслабленню, а й покращенню психоемоційного стану, що особливо актуально в умовах інтенсивного ритму сучасного життя. Крім того, широкий спектр доступних послуг та можливість індивідуального підходу роблять спа-терапію привабливою складовою здорового способу життя [4; 6; 7; 8].

У наявних дослідженнях розкрито ефективність лише окремих видів аквафітнесу та спа-процедур для жінок першого зрілого віку, тоді як комплексне застосування в межах однієї програми не вивчено.

Таким чином, пошук засобів, які, з одного боку, викликали б значне зацікавлення жінок першого зрілого віку, а з другого – допомогли зміцнити здоров'я, поліпшити фізичний стан та працездатність, залишається надзвичайно актуальним.

Аналіз літературних джерел. В сучасних умовах активного розвитку індустрії здоров'я та краси питання корекції фігури набуває особливої актуальності. Цей процес розглядається не лише як естетична практика, а як важливий компонент профілактики хронічних неінфекційних захворювань, поліпшення психоемоційного стану та якості життя людини [5; 14; 17].

У науковій літературі поняття «корекція фігури» трактується як цілеспрямований вплив на морфофункціональні параметри тіла з метою оптимізації масо-ростових показників, покращення композиційного складу тіла, формування гармонійної зовнішності та підвищення працездатності [11].

Ключовими напрямами у системі засобів корекції фігури є: фізична активність, спа-процедури (косметологічні та фізіотерапевтичні методики), раціональне харчування, а також психоемоційна підтримка [1; 2; 5; 7; 9].

Регулярні фізичні навантаження, особливо аеробного та силового характеру, є базовим компонентом корекції фігури. Чисельні дослідження [2; 3; 9; 10; 14] свідчать, що фізичні вправи сприяють активації енергетичного обміну, покращують метаболічну функцію м'язової тканини, забезпечують утворення негативного енергетичного балансу та зменшення маси жирової тканини. Окрім того, фізичні вправи позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем.

Застосування спа-процедур (косметологічні та фізіотерапевтичні методики) згідно з дослідженнями [4; 6; 7; 8], дають змогу цілеспрямовано впливати на жирову тканину, покращувати мікроциркуляцію, підвищувати еластичність шкіри, зменшувати прояви целюліту. Актуальним також є застосування термотерапії, яка сприяє посиленню периферичного кровообігу та дренажу тканин.

Харчування є не менш важливим фактором у системі засобів корекції фігури. Сучасна нутриціологія, розглядає зниження калорійності раціону, збалансований розподіл макронутрієнтів та мікронутрієнтів, а також включення функціональних продуктів як обов'язкові елементи ефективного зменшення жирової маси.

Окрім того, використання нутріцевтиків, пробіотиків, фітоекстрактів та інших дієтичних добавок сприяє нормалізації обмінних процесів, виведенню токсинів та відновленню енергетичного балансу [1; 17].

Психоемоційний компонент корекції фігури також заслуговує на увагу. Психологічна підтримка, формування мотиваційних установок, корекція харчової поведінки сприяє стійкості результатів та підвищують мотивацію жінок до програми змін. Дисертаційне дослідженя Л. М. Абсалямової [1] присвячене вивченню психологічних аспектів харчової поведінки жінок, підтверджує, що психологічна підтримка та корекційні програми, спрямовані на зміну ставлення до власного тіла, суттєво підвищують ефективність програм зі зниження ваги та корекції фігури.

Особливої актуальності це набуває для жінок першого періоду зрілого віку, у яких знижується рівень фізичної активності, виникає емоційна лабільність та змінюється гормональний фон.

Таким чином, наукові дослідження підтверджують ефективність підходів до корекції фігури, що передбачає використання фізичних, нутриціологічних, косметологічних та психологічних засобів.

Такий підхід є науково обґрунтованим, індивідуалізованим і відповідає сучасним тенденціям інтеграції медицини, фізичної культури та психології.

Мета – розробити програму корекції фігури жінок першого періоду зрілого віку з використанням засобів аквафітнесу та спа-процедур.

Матеріал та методи: теоретичний аналіз, класифікація, систематизація й узагальнення наукової та методичної літератури, описовий метод.

Виклад основного матеріалу дослідження. Відповідно до мети дослідження та означеної проблематики нами було розроблено програму для корекції фігури жінок першого періоду зрілого віку (табл. 1). Зазначимо, що під час розробки методики, ми спиралися на наукові доробки Н. Петренко [13], яка зазначає, що програма з аквафітнесу включає три етапи: початковий, базовий та підтримуючий.

Таблиця 1

Структура та зміст програми корекції фігури жінок першого періоду зрілого віку (блок «Аквафітнес»)

Засоби		I етап (початковий)			II етап (базовий)			III етап (підтримуючий)		
		1-2 тиждень			3-5 тиждень			6-8 тиждень		
		День тижня								
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
Базові вправи з аквафітнесу	Ходьба у воді	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Біг у воді		X		X		X		X	
	Махи	X		X		X		X		
	Навколо своєї осі		X		X		X		X	
	Стрибки у воді			X		X		X		X
	Перекати у воді	X	X		X	X		X	X	X
	Лежачи на грудях					X	X	X		X
	Лежачи на боці					X		X		X
Координаційні вправи	Акваданс	X	X	X						
	Аквариtміка				X	X	X			
	Аквастеп							X	X	X
Силові вправи	Вправи з предметами	X	X	X						
	Акваформінг				X	X	X			
	Аквабілдінг							X	X	X
Дистанційне плавання	З елементами ковзання	X	X	X	.	X		X		X
	З елементами роботи ногами «кріль»	X	X	X						
	З елементами роботи руками «кріль»	X	X	X						
	З елементами роботи ногами «брас»				X	X	X			
	З елементами роботи руками «брас»				X	X	X			
	Плавання у координації							X	X	X
Аквастречинг			X		X		X		X	
Гідрорелаксація		X		X		X		X		X

Відповідно до структури програми (табл. 1) тривалість початкового етапу складає 2 тижні, базового етапу - 2 тижні, підтримуючого етапу - 2 тижні, що забезпечує стійку адаптацію систем та органів організму до фізичних навантажень. Важливо зазначити, що перед початком тренувань на початковому етапі першочерговим завданням є проведення діагностики первісного рівня функціонального стану здоров'я жінок першого періоду зрілого віку.

Розроблений нами блок з аквафітнесу програми корекції фігури жінок першого періоду зрілого віку спрямований на удосконалення рухово-координаційних здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Заняття можуть проводитися на «середній» (120-160 см) та «глибокій» воді (160-200 см), а також із додатковим обладнанням (нудлс, аквапояси, аквагантелі, степ-платформи).

У структурі заняття з аквафітнесу різноманітні засоби застосовуються відповідно до його складових частин:

1. Підготовча частина (тривалість 5-10 хв.) містить базові вправи з аквафітнесу: з помірним темпом виконання та амплітудою рухів; на освоєння у водному середовищі; для формування специфічних рефлексів вестибулярного та дихального апаратів; вправи, що забезпечують адаптацію до фізичних навантажень.

2. Основна частина (20-30 хв.) містить аеробний блок (розвиток витривалості); силовий блок (розвиток силових якостей); вправи цільової спрямованості; з предметами та без предметів; з власним опором; різні методики та комплекси з аквафітнесу (акваданс, аквабілдинг тощо).

3. Заключна частина (5-10 хв.) містить вправи на відновлення функціонального стану жінок (аквастретчинг, дихальна гімнастика тощо).

З метою оптимізації програми корекції фігури жінок першого періоду зрілого віку блок з аквафітнесу ми доцільно доповнили локальними косметологічними спа-процедурами, що представлено у таблиці 2.

Таблиця 2

Структура та зміст програми корекції фігури жінок першого періоду зрілого віку (блок «Спа-процедури»)

Засоби		I етап (початковий)			II етап (базовий)			III етап (підтримуючий)		
		1-2 тиждень			3-5 тиждень			6-8 тиждень		
		День тижня								
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
Спа процедури	Парова баня	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Скрабування: скраб мінеральний з прянощами	+	+	+						
	Скрабування: Скраб з насінням льону				+	+	+			
	Холодне мінеральне обгортання				+	+	+		+	
	Гаряче обгортання з корицею та апельсином	+	+	+				+		+
	Лімфодренажний масаж	+		+	+		+			
	Релаксуючий масаж		+			+		+	+	+

Тривалість блоку «Спа-процедури» програми корекції фігури жінок першого періоду зрілого віку також складає вісім тижнів (по 1,5 години три рази на тиждень після занять аквафітнесом).

Зазначимо, що при застосуванні спа-процедур необхідно враховувати результати діагностики первісного рівня функціонального стану здоров'я жінок першого періоду зрілого віку, яку рекомендовано проводити перед початком занять за програмою.

Отже, відповідно до програми на першому етапі (перший-другий тиждень) заплановано:

1. Парова баня три рази на тиждень протягом 5-10 хв., що активізує кровообіг та стимулює метаболізм, сприяє розщепленню жирових відкладень навіть у глибоких шарах шкіри. Глибоке прогрівання допомагає розгладити шкіру, покращити її текстуру та скоротити прояви целюліту.

2. Скрабування мінеральне з прянощами три рази на тиждень протягом 15 хв., яке видаляє застарілі клітини шкіри, стимулює її природне оновлення, покращує зовнішній вигляд і стан. Такий ефект досягається завдяки дрібним твердим частинкам. Основне завдання продукту - очищення та регенерація шкіри, поліпшення кровообігу.

3. Лімфодренажний масаж два рази на тиждень та релаксуючий масаж один раз на тиждень протягом 30 хв.

4. Гаряче обгортання з корицею та апельсином застосовується після масажу три рази на тиждень протягом 40 хв. Гаряче обгортання ефективно бореться з розтяжками та целюлітом, прибираючи його видимі прояви навіть на останніх стадіях. Воно активізує кровообіг, виводить шлаки та токсини з організму. Ефірні олії кориці та апельсина глибоко проникають у шкіру, стимулюючи оновлення клітин, розгладжують та заспокоюють її.

На другому етапі (з третього по п'ятий тиждень) заплановано:

1. Парова баня три рази на тиждень протягом 5-10 хв.

2. Скрабування з насінням льону три рази на тиждень протягом 15 хв. Скраб з насінням льону відлущує відмерлий епідерміс та зволожує шкіру.

3. Холодне мінеральне обгортання три рази на тиждень протягом 30 хв., що надає чудове зволоження активними речовинами морських водоростей, забезпечує швидкий і стійкий ліфтинг-ефект незалежно від віку та структури шкіри, покращує мікроциркуляцію лімфи, стимулює процес виведення зайвої рідини із міжклітинного простору, активізує дезінтоксикацію, підвищує тонус шкіри, сприяє зміцненню тканин та відчутне зменшення обсягів, тонізує стінки венозних судин, знижує варикозні прояви.

4 Лімфодренажний масаж рекомендується проводити два рази на тиждень після обгортання й чергувати його з релаксуючим масажем один раз на тиждень протягом 30 хв.

На третьому етапі (з шостого по восьмий тиждень) заплановано:

1. Парова баня три рази на тиждень протягом 10 хв.

2. Скрабування мінеральне з прянощами два рази на тиждень протягом 15 хв., яке рекомендується чергувати з холодним мінеральним обгортанням протягом 30 хв.

3. Релаксуючий масаж три рази на тиждень протягом 35 хв. після обгортання.

Висновки. У результаті нашого дослідження нами була розроблена програма корекції фігури жінок першого періоду зрілого віку на основі поєднання аквафітнесу та спа-процедур, де аквафітнес, як форма рухової активності в умовах зниженого навантаження на опорно-руховий апарат, є безпечним і ефективним засобом фізичної корекції, тоді як спа-процедури виконують відновлювальну, релаксуючу та естетичну функцію.

Програма складається з трьох етапів (початковий, базовий, підтримуючий) та триває 8 тижнів по три заняття на кожному. Основний зміст програми складають вправи з аквафітнесу різного спрямування (базові, координаційні та силові

вправи, дистанційне плавання, аквастречинг, гідрорелаксація тощо) та спа-процедури (парова баня, скрабування, різноманітні гарячі обгортання, лімфодренажний та релаксуючий масажі тощо).

Такий комплексний підхід забезпечує багаторівневий вплив на організм: сприятиме зниженню маси тіла, покращенню морфофункціональних показників, підвищенню м'язового тонусу та нормалізації психоемоційного стану.

Отже, інтеграція зазначених засобів у структуру корекційних програм може бути розглянута як перспективний напрям підвищення ефективності оздоровчих заходів для жінок зрілого віку.

Перспективи подальших досліджень полягають у перевірці ефективності розробленої програми корекції фігури для жінок першого періоду зрілого віку з використанням аквафітнесу та спа-процедур .

Література.

1.Абсалямова Л. М. Психологія харчової поведінки жінок: розлади та корекція: дис. канд. психол. наук. Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, Київ, 2019. 185 с.

2.Гакман, А.В., Балацька, Л. В. Зміни показників фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять аквафітнесом. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, (22), 16–20. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2021-22.16-20

3.Гоглювата Н.О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занать аквафітнесом з жінками першого зрілого віку: автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2007. 19 с

4.Єжов В. В., Гоженко О. А., Бучинський С. Н., Душкін І. Ф. Спа-технології у відновлювальній медицині та курортології: стан та перспективи розвитку в Україні. URL: http://sankurort.ua/uk/4/22/31

5.Захаріна Є. А. Диференціація підходів у програмах оздоровчого фітнесу для оптимізації фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку. Фізичне виховання та спорт, (4), 38-44. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-4-05

6.Козакова К. Г., Ображей О. Є., Пальчук М. Б., Сухомлинов Р. О., Козакова М. С. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів IV курсу з дисципліни СПА-процедури (Тема «Використання таласотерапії в оздоровчих цілях»). Київ; 2023. 24 с.

7.Козакова К. Г., Пальчук М. Б., Сухомлинов Р. О., Ображей О. Є., Козакова М. С. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів IV курсу з дисципліни СПА-процедури (Тема «Використання термотерапії в оздоровчих цілях»). Київ; 2023. 32 с.

8. Мальська М. П, Малюга Л. А, Масюк Ю. О. Міжнародний курортний СПА-менеджмент: навчальний посібник. Київ: Видавець ФОП Піча Ю.В.; 2022. 276 с.

9. Матійчук В. І. Корекція тілобудови студенток з урахуванням геометрії мас їхнього тіла у процесі фізичного виховання: дис. д-ра філософії: 017. Луцьк, 2021. 233 с.

10. Мороз О.О. Корекція маси та складу тіла жінок 21–35 років засобами оздоровчого фітнесу: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2011. 19 с

11. Нагорна А. Ю. Корекція надлишкової маси тіла жінок зрілого віку в процесі самостійних профілактично-оздоровчих занять: дис.д-ра філософії: 017 Київ, 2021. - 234 с.

12. Онопрієнко, О. М. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник: Черкаси: ЧДТУ, 2020.194 с.

13. Петренко Н В. Оптимізація фізичної та розумової працездатності студентів економічних спеціальностей засобами аквафітнесу: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2015. -20 с.

14. Синиця Т. О. Корекція фізичного стану жінок першого зрілого віку засобами оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Харк. держ. акад. фіз. культ. і спорту. Харків, 2019. 258 с.

15. Томіліна Ю. І, Бишевець Н. Г. Сучасні тенденції в оздоровчому фітнесі жінок першого періоду зрілого віку. //Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. Луцьк, 2019. Вип. 34. С. 20–25.

16. Шульга, Л.М. Оздоровче плавання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л. М. Шульга. - Київ: Олімпійська література, 2008. - 232 с.

17. Яковенко Н. П, Самойленко В. Б. Фізіотерапія. Київ: ВСВ «Медицина»; 2018. 256 с.

References

1. Absalyamova L. (2019). Psychology of women's eating behaviour: disorders and correction. [Psykholohiia kharchovoi povedinky zhinok: rozlady ta korektsiia]. H.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. Kyiv. 185 s. [in Ukrainian]

2. Hakman, A., Balatska, L. (2021). Changes in physical condition indicators of women of the first mature age period in the process of aqua fitness. [Zminy pokaznykiv fizychnoho stanu zhinok pershoho periodu zriloho viku v protsesi zaniat akvafitnesom]. Bulletin of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University. Physical Education, Sports and Human Health, (22), 16–20. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2021-22.16-20 [in Ukrainian]

3. Gogliuvata N. O. (2007). Programming physical education and health classes with aqua fit for women of early adulthood. [Programuvannia fizkul'turno-ozdorovchikh zanat' akvafitnesom z zhinkami pershogo zrilogo viku]: avtoref. dis. kand. nauk z fizichnogo vikhovannia i sportu: 24.00.02. Kiiv, 2007. 19 s [in Ukrainian]

4. Yezhov, V.V., Gozhenko, O.A., Buchynskyj, S.N., & Dushkin, I.F.(2022). Spa technologies in restorative medicine and resort science: state and development prospects in Ukraine. [Spa-texnologiyi u vidnovlyuvalnij medycyni ta kurortologiyi: stan ta perspektyvy rozvytku v Ukrayini]. Available at: http://sankurort.ua/uk/4/22/31 [in Ukrainian]

5. Zakharina E.A. (2024). Differentiation of approaches in health fitness programmes to optimise the physical condition of women in the first period of adulthood. [Dyferentsiatsiia pidkhodiv u prohramakh ozdorovchoho fitnesu dlia optymizatsii fizychnoho

stanu zhinok pershoho periodu zriloho viku]. Physical Education and Sport, (4), 38-44. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-4-05 [in Ukrainian]

6. Kozakova, K. G., Obrazhey, O. Y., Palchuk, M. B., Sukhomlynov, R. O., & Kozakova, M. S. (2023). Vykorystannia talasoterapii v ozdorovchykh tsiliakh [The use of thalassotherapy for health purposes]. Metodychni rekomendatsii do samostiinoi roboty studentiv IV kursu z dystsypliny SPA-protsedury. Kyiv. 24 s. [in Ukrainian]

7. Kozakova, K. G., Palchuk, M. B., Sukhomlynov, R. O., Obrazhey, O. Y., & Kozakova, M. S. (2023). Vykorystannia termoterapii v ozdorovchykh tsiliakh. [The use of thermotherapy for health purposes]. Metodychni rekomendatsii do samostiinoi roboty studentiv IV kursu z dystsypliny SPA-protsedury. Kyiv. 24 s. [in Ukrainian]

8. Malska M. P, Malyuga L. A, Masyuk Y. O. (2022). Mizhnarodnyi kurortnyi SPA-menedzhment. [International resort spa management]. navchalnyi posibnyk. Kyiv: Vydavets FOP Picha Yu.V. 276 s. [in Ukrainian]

9. Matiychuk V. I.(2021). Correction of students' body structure taking into account the geometry of their body masses in the process of physical education. [Korektsiia tilobudovy studentok z urakhuvanniam heometrii mas yikhnoho tila u protsesi fizychnoho vykhovannia]. PhD: 017. Lutsk. 233 c [in Ukrainian]

10. Moroz O.O.(2011). Correction of weight and body composition of women 21-35 years old by means of health fitness. [Korektsiia masy ta skladu tila zhinok 21–35 rokiv zasobamy ozdorovchoho fitnesu]. PhD thesis in Physical Education and Sports: 24.00.02. Kyiv. 19 s. [in Ukrainian]

11. Nagorna A. Y. (2021). Correction of overweight of mature women in the process of independent preventive and recreational classes. [Korektsiia nadlyshkovoi masy tila zhinok zriloho viku v protsesi samostiinykh profilaktychno-ozdorovchykh zaniat] PhD. 017 Kyiv. 234 s. [in Ukrainian]

12. Onoprienko, O. M. (2020). Osnovy ozdorovchoho fitnesu. [Fundamentals of health fitness.]. navch. posibnyk: Cherkasy: ChDTU. 194 s. [in Ukrainian]

13. Petrenko N V. (2015). Optimisation of physical and mental performance of students of economic specialities by means of aqua fitness. [Optymizatsiia fizychnoi ta rozumovoi pratsezdatnosti studentiv ekonomichnykh spetsialnostei zasobamy akvafitnesu]. PhD thesis in Physical Education and Sports: 24.00.02 National University of Physical Education and Sports of Ukraine. Kyiv. 20 s. [in Ukrainian]

14. Synytsia T. O. (2019). Korektsiia fizychnoho stanu zhinok pershoho zriloho viku zasobamy ozdorovchoi aerobiky ta mentalnoho fitnesu. [Correction of the physical condition of women of early adulthood by means of health aerobics and mental fitness]. dys. … kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: spets. 24.00.02. Khark. derzh. akad. fiz. kult. i sportu. Kharkiv. 258 s. [in Ukrainian]

15. Tomilina Yu. I, Byshevets N. H. (2019). Suchasni tendentsii v ozdorovchomu fitnesi zhinok pershoho periodu zriloho viku. [Modern trends in health fitness for women in the first period of adulthood]. Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychne vykhovannia i sport. Lutsk, 2019. Vyp. 34. S. 20–25. [in Ukrainian]

16. Shulha L.M. (2008). Ozdorovche plavannia. [Recreational swimming]: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv fizychnoho vykhovannia i sportuKyiv: Olimpiiska literatura. 232 s. [in Ukrainian]

17. Iakovenko H. P, Samoilenko V. B. (2018). Fizioterapiia. [Physiotherapy]. Kyiv: VSV «Medytsyna»; 256 s. [in Ukrainian]

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).26

Овчаренко М.Л.
Аспірант, 3-го року навчання
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

ФІЗИЧНА ТА ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ-АМАТОРІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ НЕОЛІМПІЙСЬКИМИ ПРОГРАМИ ТРИАТЛОНУ

Анотація. *Дослідження зосереджене на аналізі фізичної та функціональної підготовленості спортсменів-аматорів, які беруть участь у неолімпійських програмах триатлону. Особливу увагу приділено оцінці рівня фізичної підготовленості, спеціальної витривалості та функціональних можливостей спортсменів-аматорів. Дослідження ґрунтується на сучасних методологічних підходах до побудови навчально-тренувальних програм річної підготовки, їх адаптації до індивідуальних особливостей спортсменів-аматорів, а також враховуючи вплив інноваційних технологій на ефективність фізичної підготовки. Особливості підготовки спортсменів-аматорів у триатлоні обумовлені необхідністю балансування між тренуваннями, професійною діяльністю та іншими життєвими аспектами, саме тому ефективна побудова навчально-тренувального процесу ґрунтується на персоналізованому підході, що враховує рівень фізичної підготовленості, вікові особливості, можливості адаптації до навантажень і мотиваційні чинники. Значну роль у сучасному триатлоні відіграють інноваційні, цифрові технології, які забезпечують ефективний моніторинг показників фізичного та функціонального стану спортсменів-аматорів, рівень навантажень та показники прогресу і відновлення. Актуальним на сьогодні є питання комплексного підходу до організації навчально-тренувального процесу спортсменів-аматорів у триатлоні, що поєднує традиційні методи фізичної підготовки з інноваційними технологічними рішеннями. Збалансоване використання клубних тренувань, самостійної роботи та інтерактивного супроводу дозволяє спортсменам-аматорам досягати оптимального рівня фізичної підготовленості та підвищувати результативність на змаганнях.*

Ключові слова*: спортсмени-аматори віком 35-39 років, фізична підготовленість, функціональна підготовленість, спеціальна витривалість,.*