

ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ДЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ФІТНЕСУ СЕРЕД ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

IMPROVING FITNESS PROGRAMS TO PROMOTE FITNESS AMONG MIDDLE-AGED WOMEN

Сучасне людство намагається вирішити проблему свого здоров'я за допомогою фітнесу: за оцінками експертів, за темпами розвитку фітнес-індустрія посідає друге місце у світі після високих технологій. Однак кожна друга з критично важливого для майбутнього суспільства контингенту, а саме жінок зрілого віку, перестає займатись фітнесом в період зрілості, тобто саме тоді, коли їй фітнес найбільше потрібен (Беляк Ю.І., 2014). Крім того, 50% учасників за різними програмами припиняють заняття протягом 6 місяців [1, 12]. Це означає, що фітнес-програми треба вдосконалювати, і метою нашого дослідження є виявлення напрямків та змісту вдосконалення фітнес-програм. В ході дослідження нами виявлено недолік у новітній тенденції визначати фітнес-програми мотивами: жінки зрілого віку не розуміють проблематики здоров'я їх віку та часто керуються вторинними за значенням мотивами – вдосконалення зовнішнього вигляду, покращення настрою, відпочинок від буденності. А якщо їх привів мотив покращення здоров'я, то нема як повноцінного розуміння природи здоров'я, так і уваги до всіх інших чинників, які його утворюють, – в першу чергу способу життя. Фітнес-тренеру не вигідно консультувати жінок на цю тему, бо вони можуть розчаруватись у можливостях фітнесу. Вихід – у вдосконаленні програм, які мають виходити з причин погіршення здоров'я, і цій причині підпорядковувати всі мотиви. Універсальних причин погіршення здоров'я, які кожен у силах змінити, є дві: неправильне харчування та стрес, які й призводять до зменшення можливості та бажання здійснювати рухову активність. На заняттях з фітнесу ми можемо працювати зі стресом, який залишає організм в стані заціпеніння на клітинному рівні, навіть якщо на макрорівні здається, що стрес минув. Однак в цьому напрямку працюють тільки фітнес-йога, релаксаційні вправи та стретчинг, але їх елементи вводять в фітнес-програми неефективно, тому результату нема. Тому треба розробити фітнес-програму, спрямовану на зняття стресу, раціонально ввести її в будь-яку фітнес-програму, а вже після перших результатів вводити консультації на тему здорового способу життя.

Ключові слова: фітнес-програми, мотиви, здоров'я, здоровий спосіб життя, рухова активність (далі – РА), зняття стресу, стретчинг.

Modern humanity is trying to solve its health problems with the help of fitness: according to experts, the fitness industry ranks second in the world after high technology in terms of growth rate. However, every second member of a group that is critically important for the future of society, namely mature women, stops exercising during middle age, i.e. precisely when they need fitness the most (Belyak Yu.I., 2014). In addition, 50% of participants in various programs stop exercising within 6 months [1, 12]. This means that fitness programs need to be improved, and the purpose of our study is to identify areas and content for improving fitness programs. During the study, we identified a shortcoming in the latest trend of defining fitness programs by motives: mature women do not understand the health issues of their age and are often guided by secondary motives – improving their appearance, improving their mood, and taking a break from everyday life. And if they were motivated by improving their health, there is no full understanding of the nature of health or attention to all other factors that contribute to it, primarily lifestyle. It is not profitable for a fitness trainer to advise women on this topic, because they may become disappointed in the possibilities of fitness. The solution is to improve programs that address the causes of poor health and subordinate all other motives to this cause. There are two universal causes of poor health that everyone can change: poor nutrition and stress, which lead to a decrease in the ability and desire to engage in physical activity. During fitness classes, we can work with stress that leaves the body in a state of numbness at the cellular level, even if at the macro level it seems that the stress has passed. However, only fitness yoga, relaxation exercises, and stretching work in this direction, but their elements are introduced into fitness programs inefficiently, so there are no results. Therefore, it is necessary to develop a fitness program aimed at stress relief, rationally introduce it into any fitness program, and after the first results, introduce consultations on healthy lifestyles.

Key words: fitness programs, motivation, health, healthy lifestyle, physical activity (hereinafter referred to as PA), stress relief, stretching.

УДК 796.012:613.71-055.2
DOI <https://doi.org/10.32782/ip/89.22>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Головачук В.В.,
orcid.org/0000-0002-3644-4709
викладач кафедри фізичного виховання
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Первухіна С.М.,
orcid.org/0000-0003-0634-7526
викладач кафедри фізичного виховання
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Постановка проблеми. Стан здоров'я людства змусив ВООЗ поставити перед людством певні цілі, однією з яких є – відносно скорочення поширеності недостатньої фізичної активності на 10% до 2025 р. (Путятіна Г., 2019).

Сучасна цивілізація намагається цієї мети за допомогою фітнесу. «Фітнес – це напрямок масової, спортивної та оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренуваність та

здатність опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ в музичному супроводі» (Петрук Л.А. et al., 2021).

В процесі дослідження робіт різних авторів виникає можливість зробити висновок, що фітнес є сучасною формою оздоровчої фізичної культури. (Погребняк Т.М., 2018; Сутула В. et al., 2018; Чеховська Л.Я., 2019). За оцінками експертів, за темпами розвитку фітнес-індустрія посідає

друге місце у світі після високих технологій (Дембіцька О.О., Гайдай С.І., Чайченко Н.Л., Хапсас-ліс Г.Л., 2023).

Однак мала рухливість – не єдина проблема фізичної культури сучасної цивілізації, тому розуміння фітнесу намагаються розширити: «Фітнес – це сукупність оздоровчих заходів, які забезпечують всебічний фізичний розвиток людини, покращення й формування її здоров'я, до яких можна віднести тренування з обтяженнями, які спрямовані на розвиток силових якостей і збільшення м'язової маси; аеробні тренування, які спрямовані на розвиток аеробних здібностей; удосконалення гнучкості; формування культури харчування і здорового способу життя» (Максимова К.В., Мулик К.В., 2017). І це правильно, бо (як ми вже зазначали) заважають займатись фізичними вправами ще й стреси, наявність низки хвороб, травм (Кожокар М.В., 2021), надмірна вага [9]. Цю проблему фітнес намагається вирішити за рахунок індивідуалізації програм, але так можна вирішити проблему лише частково, оскільки причини, які створюють та підтримують стреси та хвороби, залишаються поза увагою, а відтак роблять фітнес-програми менш ефективними в житті людей.

Ми наразі обираємо категорію жінок зрілого віку тому, що фітнес є традиційним фаворитом жіночої фізичної культури зі студентських часів, і тому, що жінка зрілого віку незрівнянно більше впливає на майбутнє людства (дітей), ніж чоловік зрілого віку, а в світі 81% підлітків недостатньо фізично активні, щоб бути здоровими, згідно рекомендацій ВООЗ. (Воловик Н.І., 2023).

Популярність фітнесу серед жінок зрілого віку хоч і зростає, але не настільки, щоб змінити ситуацію, яка склалась зі здоров'ям населення України зокрема, тому актуальним на сьогодні питанням залишається популяризація фітнесу серед жінок зрілого віку, адже саме на них падає тепер весь тягар цивільного життя та вся відповідальність за якість життя дітей. В Німеччині та в довоєнній Україні кількість жінок, які продовжують займатись фітнесом після 35 років, є вдвічі меншою, ніж ті, які займались фітнесом до 35 років, і це всього 13-15% жіночого населення. (Беляк Ю.І., 2014) Крім того, 50% учасників за різними програмами припиняють заняття протягом 6 місяців [1, 12]. Отже, популяризація фітнесу для жінок зрілого віку не втрачає своєї актуальності. (Благій О., 2013; Єременко Н., 2019; Ковальова Н.В., 2020) [5].

Для популяризації фітнесу треба зрозуміти, які мотиви жінок зрілого віку, які вже займаються фітнесом, що перешкоджає іншим жінкам мати такі мотиви на рівні діючої спонуки та знайти рішення, які допомагають посилити мотивацію до рівня діючої спонуки більшої кількості жінок.

Аналіз літературних джерел. На щастя, дослідження мотивації у фітнесі є предметом уваги

сучасної наукової спільноти, адже мотиви у фітнес-індустрії визначають програми [1, 3–6, 8, 9, 12].

Дзюба Л.В. та Сидорчук Т.В. здійснили комплексне дослідження мотивів та способу життя жінок зрілого віку, що дало можливість ефективно аналізувати співвідношення мотивів та способу життя зазначеного контингенту, а відтак вийти на напрямки вдосконалення їх фітнес-програм. [4].

Микитчик О.С., Цуканов О.М. здійснили найактуальніше на сьогодні дослідження мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної РА під час війни [8].

Савіна С. якісно та лаконічно описала стан та динаміку психофізичного здоров'я жінок зрілого віку, що дало можливість ефективно аналізувати співвідношення мотивів та суті проблем зі здоров'ям у зазначеного контингенту [9].

Виділені аспекти проблеми, які не були вирішені раніше. Однак якби фітнес-програми, створені з урахуванням дослідженої мотивації, були б достатньо ефективними, то проблеми популяризації фітнесу не існувало б уже. Нами не виявлено публікацій, які аналізують співвідношення мотивів та проблем зі здоров'ям жінок зрілого віку з метою виявлення напрямку вдосконалення існуючих програм.

Мета статті – виявлення співвідношення мотивів та проблем зі здоров'ям жінок зрілого віку з метою пошуку напрямку вдосконалення існуючих програм до тієї міри, щоб вони виявились привабливими для тих жінок зрілого віку, які наразі не займаються фітнесом.

Виклад основного матеріалу дослідження. *Мотиви занять фітнесом у жінок зрілого віку.* В сучасній науковій літературі нами виявлено такі мотиви відвідування занять з фітнесу жінками зрілого віку:

Фізичні:

– зниження маси тіла та вдосконалення вигляду 50-86% [1], 64% [4], 40% [11], 25% [5], 21,5% [12], [2, 3, 6, 10];

– здоров'я 88% [4], 70–77-56% [8] 62% [12], 24-86% [1], 30% [5], [2, 6, 10];

– фізична підготовленість = фізичне вдосконалення = працездатність 88% [4], 66-66-43% [8], 18% [5] [2, 3, 6, 10].

Психоемоційні:

– зняття нервової напруги = покращення ментального здоров'я 80% [4], 9-57% [1], 56-33-37% [8], 35% [11], 17,5% [12] 15% [5] [6];

– покращення настрою = отримання задоволення чи позитивних емоцій 100% [1] 83-77-87% [8], 15% [11], 17,5% [12], [2, 6, 10];

– відпочинок від повсякденних проблем 50-77-31% [8] 32% [4], [2].

Загальні: самопочуття [2, 3, 10] (% означає ступінь значущості мотиву в даного дослідника, дефіс між відсотками означає зміни значущості мотиву в різних вікових періодах).

Здоров'я у жінок зрілого віку. Фізичне здоров'я. «Згідно з дослідженнями Томіліної Ю.І. (2016), у третини обстежених жінок зрілого віку зафіксовано надлишок маси тіла, в більшості з них – низький рівень фізичної працездатності, ... з'являється біль в ділянці шиї, спини, суглобів» [7]. За даними Говсієвича А.Г. (2016), маса тіла, частота дихання, систолічний тиск у жінок першого зрілого віку збільшується, показники фізичної підготовленості знижуються. Знижуються показники фізичної працездатності та витривалості (зумовлені порушенням функції киснево-транспортної системи), швидкості (пов'язане зі зниженням м'язової сили), координації та реакції (через погіршення рухливості нервових процесів) [7].

Психічне здоров'я. «Для жінок цієї вікової групи основними чинниками ризику є гіподинамія, підвищений рівень стресу, підвищення психоемоційного навантаження, переважання пасивних видів відпочинку та скорочення часу на оздоровлення. Скорочення часу на власне фізичне вдосконалення, незадоволення своїм виглядом, зниження працездатності, повсякденна зайнятість жінок призводять до втрати психологічної рівноваги». «Недостатня РА веде до початкових негативних зрушень у метаболізмі, гормональному стані й супроводжуються негативними проявами у психоемоційній сфері, що має прояв у вигляді депресій, неврозів та інших нервово-психічних розладів» [9].

Всі автори пропонують вихід – є оптимальна РА, менша частина авторів додає, що підлягає виправленню вся та частина чинників, яка у формуванні здоров'я залежить від індивіда, – спосіб життя [2-4]. (Максимова К.В., Мулик К.В., 2017).

Спосіб життя жінок зрілого віку. За даними Дзюби Л.В. та Сидорчук Т.В. (2025):

1) Перебування на свіжому повітрі: «70% опитуваних проводять лише до 1 години на свіжому повітрі, що є досить низьким показником».

2) Відпочинок: «12% жінок щодня мають активне дозвілля, 32% – активно відпочивають у відпустці, а 56% – у вихідні дні».

3) Харчування: «Лише 16% жінок вважають свій раціон харчування збалансованим, 40% вважають недостатньо збалансованим, 44% – зовсім не збалансованим» [4], але «вважають» не означає «збалансоване» [3].

4) Сон: «44% жінок визначають свій сон як нетривалий, поверхневий, не достатній за тривалістю і якістю. 24% жінок зазначили, що вони часто прокидаються вночі і довго не можуть заснути. Ще 12% – довго засинають ввечері, що також впливає на якість і тривалість сну. 16% респондентів важко прокидаються вранці й не відчувають бадьорості. Лише 20% опитаних мають достатній за тривалістю сон, швидко засинають і сплять всю ніч.» [4].

Співвідношення мотивів, стану здоров'я та способу життя жінок зрілого віку. Якщо

співставити домінуючі мотиви жінок, які займаються фітнесом, та їх психофізіологічні проблеми, то виникають запитання:

1. Невже люди, які не мають часу виспатись побути на свіжому повітрі, мають час на заняття фітнесом?

2. Невже люди, які не мають грошей на збалансоване харчування, мають гроші ходити у фітнес-центр?

3. Невже самі жінки не знають, від чого залежить їх здоров'я, коли приходять у фітнес-центр?

Відповіді очевидні: 1. «Серед причин, через які жінки не займаються фізичними вправами, визначені: нестача часу (44%), відсутність бажання (8%), не вважають за потрібне (8%), не дозволяє стан здоров'я (4%)... [4] Крім того, дослідники пропонують: «треба РА при незначних часових витратах... це 3 рази на тиждень по 1 годині на день» [9]. Всі жінки зрілого віку знають, що 1 година в день заняття обійдеться їм в 3 години витрат часу, бо треба зібратись, добратись, передягнутись тощо. Лиш невеликий відсоток цього контингенту може собі дозволити такі витрати в першу чергу внаслідок загальноприйнятих цінностей, в другу чергу внаслідок виснаженості, яка формується зокрема за рахунок хронічного недосипання. Ефективна ідея вводити мелатонін тим, хто займається фітнесом (Белікова М.В., Розова К.В., Ващенко Н.М., 2025), виникла саме тому, що люди думають, що не мають часу на повноцінний сон, інакше мелатонін вироблявся б і без зовнішньої допомоги.

2. Крім того, відвідувачки фітнес-центрів гроші звичайно мають на збалансоване харчування, але не мають бажання ним займатись, та мають ілюзії, що фітнес дозволить їм вирішити проблеми з їх здоров'ям без змін у харчуванні. Однак гірка реальність полягає в тому, що інтенсивні рухові навантаження як зменшують вагу, так і дають відмінний апетит, тому без корекції харчування не обійтись. З часом жінка це бачить, і її ентузіазм гасне.

3. Всіх знань про чинники формування здоров'я люди звичайно не мають. Тому якщо жінка зрілого віку звернулася у фітнес-центр, то було б ефективно дати їй консультацію про всю систему чинників, від яких залежить відновлення здоров'я. Але фітнес-тренеру це не вигідно. Ситуацію може виправити вдосконалення фітнес-програм до такої міри, щоб дана невігідність нівелювалася.

Крім способу життя, ще є такий чинник формування здоров'я як спосіб мислення, і саме з метою вплинути на свій спосіб мислення у фітнес-центр приходять багато жінок – вони називають це «отримати задоволення», «зняти стрес», «покращити самопочуття», «покращити настрій», «відпочити від буденності». Однак вони уяви не мають, що всі ці їх побажання називаються «змінити свій спосіб мислення». Отримання якісних відчуттів у процесі РА не мають жодного ефекту, крім

тимчасового, якщо не змінюють спосіб мислення. Численні дослідження доводять, що після заняття показники САН покращуються. А далі що? Незмінений спосіб життя та мислення витрачає набуті результати, і знову потрібне тренування, аби підняти показники? Це набридає жінкам, з часом враження від фітнесу згасають, і жінки перестають займатись. Очевидно, фітнес-програму треба будувати так, щоб жінки могли і мали час не лише отримувати задоволення від фітнесу, а змінювати свій стан та нести цей стан у повсякденність як кращий спосіб буття. Від стабільності привнесення такого стану в повсякденність відбувається зміна мислення. Якщо жінка приносить у повсякденність лише радість від РА, то фітнес-програма буде актуальною для тих, кому недостатньо сумарної РА на день (сумарна РА = фізична РА + нефізична РА). А це переважно жінки без дітей з «сидячими» професіями. Всі інші жінки мають таку зайнятість, що їм більш ніж достатньо сумарної РА, і єдиний спосіб змінити ситуацію – це навчити жінку зменшити кількість нефізичної РА для звільнення часу і простору для фізичної РА. З усіх фітнес-програм, які нам вдалось виявити, цим займаються лише фітнес-йога та стретчинг. Так «людина, яка займається стретчингом, вчиться «відчувати» м'язи і свідомо керувати процесом розслаблення» [9]. Однак стретчинг вводять як частку наприкінці заняття («найпоширеніша модель тренування у США в комбінованих моделях аеробіки: 20 хв. аеробного тренування, 20 хв. силового, 20 хв. стретчинг») (Звіт про науково-дослідну роботу «Теоретико-практичні засади використання фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорті» Університету Грінченка, 2023), або 1 з 3 занять (звичайно перед вихідними) [9], і жінка щасливо витрачає отримані відчуття на побут вихідного дня. На нашу думку, потрібно системно доносити жінкам зрілого віку всю вищезазначену інформацію, а також початковим етапом будь-якої фітнес-програми зробити фітнес-йогу чи стретчинг – до тих пір, доки напруженість організму відвідувачки фітнес-центру не увійде в норму.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. В ході дослідження нами виявлено недолік у новітній тенденції визначати фітнес-програми мотивами: жінки зрілого віку не розуміють проблематики здоров'я їх віку та часто керуються вторинними за значенням мотивами – вдосконалення зовнішнього вигляду, покращення настрою, відпочинок від буденності. А якщо їх привів мотив покращення здоров'я, то нема як повноцінного розуміння природи здоров'я, так і уваги до всіх інших чинників, які його утворюють, – в першу чергу способу життя. Фітнес-тренеру не вигідно консультувати жінок на цю тему, бо вони можуть розчаруватись у можливостях фітнесу. Вихід – у вдосконаленні програм, які мають виходити з причин погіршення здоров'я,

і цій причині підпорядковувати всі мотиви. Універсальних причин погіршення здоров'я, які кожен у силах змінити, є дві: неправильне харчування та стрес, які й призводять до зменшення можливості та бажання здійснювати рухову активність. На заняттях з фітнесу ми можемо працювати зі стресом, який залишає організм в стані заціпеніння на клітинному рівні, навіть якщо на макрорівні здається, що стрес минув. Однак в цьому напрямку працюють тільки фітнес-йога, релаксаційні вправи та стретчинг, але їх елементи вводять в фітнес-програми неефективно, тому результату нема. Тому треба розробити фітнес-програму, спрямовану на зняття стресу, раціонально ввести її в будь-яку фітнес-програму, а вже після перших результатів вводити консультації на тему здорового способу життя, що і є перспективою наших подальших розвідок у даному напрямі.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Вербовий В. П., Равлюк І. І., Смучок В. Є., Калинчук Л. М. Пріоритетні мотиви жінок першого періоду зрілого віку у процесі занять оздоровчою руховою активністю (на прикладі BELLYDANCE-фітнесу). *Науковий часопис Українського державного університету ім. М. Драгоманова*. 2021, Сер. 15. Вип. 2 (130). С. 42–45.
2. Гакман А., Балацька Л. Вплив фітнес-занять на психофізіологічний стан жінок зрілого віку. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Л. Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2020. Вип. 37. С. 28–34.
3. Григус І., Ястремський О. Оцінка способу життя жінок 40-45 років та їхніх мотивів до оздоровчих занять. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. 2025. Вип. 19 (38). С. 164–180.
4. Дзюба Л.В., Сидорчук Т.В. Особливості мотивації жінок першого періоду зрілого віку до занять фізичною культурою і спортом. *Науковий часопис Українського державного університету ім. М. Драгоманова*. 2025. Сер. 15. Вип. 2 (187). С. 69–73.
5. Ковальова Н.В., Єременко Н.П., Ужвенко В.А. Сучасні проблеми формування мотивації жінок до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в умовах карантинних обмежень. *Науковий часопис Українського державного університету ім. М. Драгоманова*. 2022. Сер. 15. Вип. 7 (152). С. 66–69.
6. Кулик Н.А., Заяц С.В., Гученко Г.Б. Вивчення мотивації жінок зрілого віку до занять аквааеробікою. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 22. Т. 4. С. 90–94.
7. Мартинюк О. Функціональний стан жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2016. Вип. 22. С. 31–36.
8. Микитчик О.С., Цуканов О.М. Мотиваційно-ціннісні пріоритети осіб зрілого віку щодо оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2025. № 2. С. 40–51.

9. Савіна С. Оцінка впливу оздоровчої фітнес-технології на фізичний стан жінок другого періоду зрілого віку за динамікою антропометричних показників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 2. С. 90–97.

10. Ульїнська А. структура та зміст фізкультурно-оздоровчої фітнес-програми «KANGOO JUMPS» для жінок першого періоду зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 2. С. 163–170.

11. Чупрун Н. Оптимізація рухової активності жінок першого зрілого віку засобами танцювального фітнесу. *Молода спортивна наука України*. 2020. № 2. С. 74–5.

12. Шпильчук В. Мотивація жінок до занять фітнесом. Вінниця, 2024. URL: <https://dspace.vspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a9449ce4-9173-4fe8-9549-29b5f6488dba/content> (дата звернення: 26.11.2025)

Дата першого надходження рукопису до видання: 19.11.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 30.12.2025
Дата публікації: 30.12.2025