

УДК: 796.412:613.7-055.2

Касай М.В.¹, Кокарева С. М.²

¹студентка, НУ «Запорізька політехніка»

²канд. з фіз. виховання і спорту, доц., НУ «Запорізька політехніка»

**РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ
В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ
(ЗА ДАНИМИ АНКЕТУВАННЯ)**

Постановка проблеми. Для жінок другого зрілого віку регулярна фізична активність є критично важливою умовою підтримки функціонального стану, психоемоційної рівноваги та працездатності [1-3]. Групові заняття оздоровчою аеробікою поєднують аеробне навантаження, доступність, керованість інтенсивності та соціальну підтримку, що підвищує прихильність до занять. Водночас для практики

важливо мати локальні дані щодо того, як жінки оцінюють власну рухову активність, які мотиви домінують та які бар'єри перешкоджають систематичним тренуванням [4-6].

Мета дослідження - проаналізувати за результатами анкетування параметри рухової активності жінок 35-60 років, їх мотивацію, бар'єри участі та суб'єктивну динаміку психофізичного стану під впливом занять оздоровчою аеробікою.

Матеріали і методи дослідження. Дослідження проведено на базі спортивного комплексу НУ «Запорізька політехніка» у листопаді-грудні 2025 року. Участь взяли 35 жінок віком 35-60 років (середній вік $46,8 \pm 6,7$ року), які відвідували групи оздоровчої аеробіки щонайменше 3 місяці. Застосовано анонімне анкетування (28 запитань) з п'ятьма змістовими блоками: соціально-демографічні дані, частота і тривалість занять, мотивація, бар'єри, самооцінка стану до і після регулярних тренувань. Для оцінювання частини показників використано п'ятибальну шкалу Лайкерта.

Розраховано: середній тижневий обсяг спеціально організованої рухової активності (хв/тиждень), індекс відвідуваності, частоти вибору мотивів і бар'єрів (%), а також зміни ключових індикаторів самопочуття. Дані опрацьовано методами описової статистики; взаємозв'язки оцінювали за критерієм Спірмена ($p < 0,05$).

Результати дослідження. Профіль вибірки і тренувальної участі наведено у табл. 1. Найбільш чисельною була група 35-44 роки (40,0 %). Стаж занять понад один рік мали 42,9 % респонденток, що вказує на сформовану прихильність до програми. Частота занять 3 рази на тиждень зафіксована у 77,1 % опитаних. За середньої тривалості одного тренування 60 хв середній тижневий обсяг аеробної активності становив $183,4 \pm 54,2$ хв.

Таблиця 1. Характеристика вибірки і тренувальної участі (n=35)

Показник	n	%
Вік 35-44 роки	14	40,0
Вік 45-54 роки	13	37,1
Вік 55-60 років	8	22,9
Стаж 3-6 місяців	9	25,7
Стаж 7-12 місяців	11	31,4
Стаж понад 1 рік	15	42,9
Заняття 2 рази/тиждень	8	22,9
Заняття 3 рази/тиждень	17	48,6
Заняття 4 рази/тиждень	10	28,6

У мотиваційній структурі домінували внутрішні мотиви: підтримка здоров'я - 30 осіб (85,7 %), зниження стресу - 27 (77,1 %), покращення фізичної форми - 25 (71,4 %), контроль маси тіла - 22 (62,9 %). Серед бар'єрів найчастіше визначали дефіцит часу - 20 осіб (57,1 %), втому після роботи - 16 (45,7 %), сімейні обов'язки - 13 (37,1 %).

Результати самооцінки психофізичного стану показали позитивну динаміку більшості показників. Покращення загального самопочуття відзначили 29 жінок (82,9 %), якості сну - 24 (68,6 %), зменшення емоційного напруження - 26 (74,3 %), підвищення витривалості у повсякденній діяльності - 23 (65,7 %), зниження дискомфорту в спині і суглобах - 18 (51,4 %). Узагальнені бальні зміни наведені у табл. 2.

Таблиця 2. Самооцінка психофізичного стану до і після занять (M±SD, бали)

Показник	До занять	Після занять	Δ
Загальне самопочуття (1-5, більше - краще)	2,9±0,7	4,1±0,6	+1,2
Якість сну (1-5, більше - краще)	3,0±0,8	4,0±0,7	+1,0
Емоційна стабільність (1-5, більше - краще)	3,1±0,7	4,3±0,6	+1,2
Рівень стресу (1-5, більше - гірше)	3,8±0,8	2,6±0,7	-1,2
Дискомфорт у спині/суглобах (1-5, більше - гірше)	3,4±0,9	2,7±0,8	-0,7

Підгруповий аналіз показав, що у жінок з частотою занять не менше 3 разів на тиждень (n=27) приріст інтегрального показника суб'єктивного благополуччя був вищим (+1,4 бала), ніж у групі 2 рази на тиждень (n=8; +0,6 бала). Виявлено помірний прямий зв'язок між тижневим обсягом рухової активності і покращенням самопочуття ($r=0,44$; $p<0,01$), а також зворотний зв'язок між вираженістю бар'єрів і відвідуваністю ($r=-0,41$; $p<0,05$).

Отримані дані узгоджуються з сучасними підходами до організації оздоровчих програм, де ключовими умовами ефективності є регулярність, поступове підвищення навантаження та врахування індивідуальних обмежень [1, 2, 4-7]. Для практики спортивного комплексу університету це означає доцільність використання гнучкого розкладу і варіативних за інтенсивністю модулів занять.

Висновки.

1. У дослідженні за участю 35 жінок віком 35-60 років встановлено, що 77,1 % респонденток відвідують оздоровчу аеробіку 3-4 рази на тиждень; середній тижневий обсяг активності становить $183,4 \pm 54,2$ хв.

2. Основні мотиви занять: підтримка здоров'я (85,7 %), зниження стресу (77,1 %) і покращення фізичної форми (71,4 %). Основні бар'єри: дефіцит часу (57,1 %) та втома після роботи (45,7 %).

3. За результатами самооцінки зафіксовано позитивну динаміку психофізичного стану: покращення самопочуття, сну, емоційної стабільності, зниження рівня стресу і больового дискомфорту.

4. Вища частота занять асоційована з більшим приростом показників благополуччя, що обґрунтовує підтримання режиму не менше 3 тренувань на тиждень для жінок другого зрілого віку.

5. Перспектива подальших досліджень полягає у розширенні вибірки та доповненні анкетних даних об'єктивними показниками функціонального стану.

Список використаних джерел:

1. Асаулук І., Альошина А., Романюк В., Петрович В., Бичук О. Сучасні підходи до програмування оздоровчих фітнес-занять осіб зрілого віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2023. № 15(34). С. 7–17. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-7-17](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-7-17)

2. Іванік О. Б. Мотиваційні пріоритети занять різними видами рухової активності за гендерною ознакою. Молодий вчений. 2018. № 4.2 (56.2). С. 5–8.

3. Матвієнко І., Юхимук В., Соверда І. Вплив занять ментальним фітнесом на фізичний стан жінок зрілого віку. Physical culture and sport: scientific perspective. 2025. Т. 3, № 1. С. 48–54. DOI: [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).119](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).119)

4. Рубан Л. А., Гончаров О. Г. Оцінювання адаптаційного потенціалу жінок другого періоду зрілого віку з факторами ризику розвитку серцево-судинних захворювань. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2025. № 1. С. 94–98. DOI: <https://doi.org/10.32782/spmed.2025.1.13>

5. Рубан Л. А., Журавльов В. О., Пазій С. І. Вплив засобів фізкультурно-спортивної реабілітації та психокорекції на індекс маси тіла, показники гемодинаміки та психологічний стан жінок 43–52 років. Rehabilitation and Recreation. 2024. Т. 18, № 2. С. 212–219. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.2.20>

6. Римар О., Залецька А. Аналіз показників фізичного стану жінок 35–45 років. Physical culture and sport: scientific perspective. 2025. Т. 1, № 1. С. 122–127. DOI: [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).16](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).16)

7. Trujillo-Muñoz P. J., Sánchez-Ojeda M. A., Rodríguez-Huamán E. C. *ra in*. Effects of physical exercise on symptoms and quality of life in women in climacteric: a systematic review and meta-analysis. *Healthcare*. 2025. Vol. 13, No. 6. Art. 644. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare13060644>