

УДК 796.012.1:613.2:613.71

Будяченко В.С.¹, Годорова В.Г.²

¹аспірант, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

²наук. керівник – д-р. наук. з фіз. вих. та спорту, проф., Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЖІНОК 40-50 РОКІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ІНДИВІДУАЛІЗОВАНИХ ЗАСОБІВ ФІТНЕС- ТРЕНІНГУ

Проблема вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості жінок у віці 40-50 років набула особливої актуальності в сучасному суспільстві, що пов'язано зі зростанням тривалості життя, збільшенням активної життєдіяльності в середньому віці та необхідністю підтримання високого рівня здоров'я і працездатності. У цей період життя жінки часто стикаються з віковими фізіологічними змінами, які включають зниження м'язової маси, збільшення жирових відкладень, зниження рівня фізичної активності та зміни гормонального фону. Ці зміни можуть негативно впливати на загальний стан здоров'я, функціональні можливості та якість життя жінок [2, 3].

Фітнес-тренінг є потужними засобами профілактики та корекції вікових змін, сприяючи збереженню та покращенню фізичної форми, здоров'я та загального самопочуття. Однак, загальні фітнес-програми не завжди враховують індивідуальні особливості жінок цього віку, що може призвести до недостатньої ефективності тренувань або навіть до травм.

Індивідуалізація фізичних навантажень, з урахуванням особистих потреб, фізичних можливостей, медичних показань та функціонального стану, є ключем до підвищення ефективності фітнес-тренувань [4].

Використання індивідуалізованих засобів фітнес-тренінгу дозволяє створювати оптимальні умови для розвитку фізичної підготовленості та

функціональних можливостей, що сприяє покращенню здоров'я, зниженню ризику хронічних захворювань, підтриманню активного способу життя та підвищенню якості життя. Крім того, індивідуальний підхід забезпечує більшу мотивацію до занять, підвищує задоволення від тренувань і сприяє довготривалому збереженню фізичної активності.

Численні дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців, в яких взяло участь значна кількість жінок зрілого віку свідчать про низький рівень їх фізичної та функціональної підготовленості. Незважаючи на значну кількість наукової, науково-методичної та методичної літератури, яка висвітлює багато аспектів розвитку основних рухових здібностей жінок 40-50 років, розглянута проблема ще далека від вирішення, що переважно пояснюється нехтуванням цілеспрямованого розвитку рухових якостей, домінуванням переваги реалізації естетичних мотивів – корекція надлишкової маси тіла та покращення фігури [1, 5].

Аналіз результатів проведених у цьому напрямі наукових досліджень, а також навчальної та методичної літератури, дозволив виявити наступні протиріччя:

- між необхідністю індивідуалізації фізичних навантажень для жінок 40-50 років і існуючими стандартними програмами фітнес-тренінгу, які не враховують вікові та фізіологічні особливості цієї групи;
- між потребою підвищення функціональних можливостей та фізичної підготовленості жінок середнього віку і недостатньо розробленими методиками контролю фізичного навантаження для цієї вікової категорії;
- між сучасними вимогами до оптимізації тренувального процесу з використанням індивідуалізованих засобів і відсутністю достатньої кількості науково обґрунтованих рекомендацій щодо їх впровадження у фітнес-програми для жінок 40-50 років.

Отже, підвищений інтерес жінок 40-50 років до занять фітнес-тренінгом обумовлює необхідність більш ретельного наукового вивчення питань, пов'язаних з обґрунтуванням навантаження, які забезпечують стабільне здоров'я, корекцію недоліків фігури та гармонійний розвиток рухових якостей з урахуванням їх індивідуальних морфологічних особливостей клієнтів, а саме типу тілобудову, мотивацію до занять, функціональний стан та організаційних можливостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- 1.Chodzko-Zajko W.J., Proctor D.N., Fiatarone Singh M.A., Wilson D.M., Long B. Physical activity and exercise for older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2009. Vol. 41, No. 7. P. 1510-1530.
- 2.Fonsush-Geider A., Powell J.F., Marash V.Z. The impact of an intensive training program on improving physical fitness in middle-aged women. *International Journal of Sports Medicine*, 2020. Vol. 41, No. 6. P. 423-430.

3.Fragala M.S., Cadore E.L., Dorgo S., Jackson R.R. Resistance training for older adults: position statement. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2019. Vol. 33, No. 8. P. 2019-2052.

4.Nascento M.A., Martins A.F., Schwartz G.R., Hora D.R., Fernandez P.L. Familiarization and reliability of one-repetition maximum strength testing in older women. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2013. Vol. 27, No. 6. P. 1636-1642.

5.Stanislavchik K., Nalepka S., Prozorova V. Free weight training and its effectiveness in enhancing physical performance in older women. *Aging and Health*, 2022. Vol. 4, No. 3. P. 215-222.