«ЕКОНОМІКО-СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СФЕРІ ОБСЛУГОВУВАННЯ»

Тези доповідей
VIII Міжнародної науково-практичної конференції
(23-24 квітня 2026 року, м. Львів)

За загальною редакцією
Наталії ПАВЛЕНЧИК

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2026

УДК 796.015.2:611.9-055.2

ВПЛИВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ НА КОРЕКЦІЮ ВАГИ ТІЛА ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Уляна Шевців
кандидат наук з фізичної культури та спорту, доцент

Ольга Кутельмах
магістрантка

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Україна)

Актуальність. Сучасна соціально-економічна нестабільність, гіподинамія та психоемоційне напруження призвели до глобального зростання рівня ожиріння, яке за останні сорок років охопило третину населення планети за даними ВООЗ. Такі негативні тенденції наразі гостро спостерігаються і в Україні, що значно актуалізує проблему збереження здоров'я нації в сучасних умовах [2].

Другий зрілий вік у жінок супроводжується зниженням функціональних можливостей і початком періоду менопаузи, під час якого гормональна перебудова й зміни метаболізму підвищують ризик нагромадження жирової маси [2, 4]. Цей складний етап призводить до психологічно дискомфортного формування абдомінального ожиріння, що, за даними досліджень, спричиняє прискорене збільшення ваги в 60% жінок [1, 3].

Зазначені чинники підкреслюють потребу наукового обґрунтування й упровадження ефективних програм фізичної активності, спрямованих на корекцію маси тіла та поліпшення показників статури жінок у цей період.

Мета — обґрунтувати ефективність функціонального тренування для корекції маси тіла жінок другого зрілого віку.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, соціологічні методи (опитування); антропометричні методи; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. На основі проведеного анкетування й антропометричних обстежень жінок 45–55 років розроблено програму функціонального тренінгу з використанням методики TRX Suspension Training, що передбачає залучення всього тіла як єдиної координованої системи. Реалізація програми тривала чотири місяці й охоплювала три етапи. На організаційному етапі проведено первинне обстеження жінок,

© Шевців У., Кутельмах О., 2026

тоді як підготовчий етап спрямовувався на розвиток м'язів-стабілізаторів і поліпшення мобільності опорно-рухового апарату (планки, жими й тяги TRX). Для профілактики травматизму кожна учасниця проходила мінімум вісім занять цього етапу, після чого переходила до інтенсивного етапу, що передбачав виконання складних багатоплощинних рухів із використанням власної ваги тіла.

Динаміку антропометричних показників жінок наведено в табл. 1

Таблиця 1

Динаміка антропометричних показників жінок до та після реалізації програми ($\bar{x}$±S)

Показник	*до*	*після*
Маса тіла (кг)	72,42±4,61	64,34±3,77
Довжина тіла (см)	166,32±3,5	167,08±2,5
Індекс Кетле (г/см)	432,12±54,73	387,23±48,23
Обхват грудної клітки (см)	108,1 ± 5,82	102,4 ±5,37
Обхват талії (см)	83,2 ± 6,68	77,2 ± 5,12
Обхват стегон (см)	109,1 ±9,53	103,1 ±9,57

Одже статистичні дані свідчать про позитивний вплив запропонованої методики на морфофункціональний стан організму жінок. Зокрема, аналіз результатів за індексом Кетле засвідчив, що до початку експерименту нормальну масу тіла мали 32% жінок (9 осіб), дефіцит маси — 7% (2 особи), а надмірну вагу — 61% (17 осіб). Після завершення програми зафіксовано достовірні позитивні зміни обвідних розмірів талії та стегон.

Зокрема, у 71% учасниць (20 осіб) обхвати в зоні талії та сідниць зменшилися в діапазоні від 2–3 до 10–12 см, що дало змогу більшості жінок із надлишковою вагою досягти показників норми.

Виявлена динаміка зумовлена комплексним поєднанням багатоплощинних вправ та аеробних навантажень помірної інтенсивності, що сприяло активізації процесів ліполізу й корекції складу тіла.

Висновок. Реалізація розробленої програми функціонального тренування на основі методики TRX Suspension Training підтвердила свою ефективність у корекції ваги тіла жінок другого зрілого віку, забезпечивши безпечну адаптацію організму до навантажень через чітку етапність

й розвиток м'язів-стабілізаторів. За результатами чотиримісячного циклу занять зафіксовано позитивну динаміку основних антропометричних показників, зокрема зниження середньої маси тіла від 72,42 ± 4,61 кг до 64,34 ± 3,77 кг та оптимізацію індексу Кетле, що дало змогу більшості учасниць досягти нормативних значень. Виражене зменшення обвідних розмірів талії та стегон у 71% жінок (у діапазоні 2–12 см) свідчить про те, що поєднання багатоплощинних функціональних та аеробних вправ помірної інтенсивності ефективно активізує процеси ліполізу, сприяючи поліпшено показників статури й нівелюванню наслідків менопаузи.

Список використаних джерел

1. Кучеренко В. Організація профілактико-оздоровчих занять з жінками другого зрілого віку при проведенні персональних тренувань. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2013. № 1. С. 107–112.
2. 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. Вип. 2. С. 90–97.
3. Шевців У., Загура Ф., Ковач Ш. Вплив оздоровчих занять TRX на фізичну працездатність жінок. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : зб. матеріалів XIII Міжнар. наук.-практ. конф. (7–8 жовтня 2022 року, м. Львів). Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2022. С. 163–171.
4. Güler, M. Ş., Yüksek, S., & Göksu, Ö. Investigation of the relationship between body mass index and physical fitness in older women. *International journal of Science Culture and Sport*. 2020;8(1):1-10. https://doi.org 10.14486/IntJSCS.2020.591.