

Висновки. Отже, стосовно до згасання мотивації до занять фізичної культурою і спортом, це буває у випадках, коли мотиви молодшого школяра задоволені, але на зміну їм ще не склалися зрілі мотиваційні установки.

Список використаної літератури.

1. Васкан, І. Стан і формування в школярів інтересу до фізичного виховання та спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2012, № 4(20), с. 247–252.
2. Полілуєва, І. В., Білова, М. Е., Хуртенко, О. В. Емоційно-вольова регуляція у підлітків засобами фізичної культури та спорту. *Перспективи та інновації науки*, 2013, № 10(28), с. 634–646.
3. Сутула, В. О. Формування культури рухової діяльності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2015, № 6, с. 170–173.
4. Хуртенко, О. В., Бортун, Б. О. Структурні особливості формування мотивації до занять спортом у студентів. *Теорія і практика сучасної психології*, 2019, № 2, т. 1, с. 119–123.

**МОЖЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ
ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ**

Гоберлас С.О.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті розглянуто можливості удосконалення фізичного стану жінок другого зрілого віку.

Ключові слова: фізичний стан, жінки, другий період зрілого віку.

Summary. Hoberlas S.O. Possibilities for improving the physical condition of second-aged women. The article examines the possibilities of improving the physical condition of women of the second mature age.

Keywords: physical condition, women, second period of adulthood.

Вступ. Необхідність збереження здоров'я та профілактики захворювань на всіх етапах соціально-економічного розвитку суспільства привертала увагу науковців, стимулюючи до пошуку нових оздоровчих технологій, застосування яких сприяло покращенню фізичного стану осіб різного віку і статі. Визначальним компонентом таких технологій виступають різноманітні засоби фізичного виховання [3, 4, 5]. Разом із тим, обмеження рухової активності сприяє передчасному зменшенню функціональних резервів організму, що призводить до зростання захворюваності [1, 6].

Як відомо, кожний віковий період людини залежно від статі характеризується специфічною перебудовою організму. Зокрема, у жінок після 30 років спостерігається поступове зниження функціональних можливостей та здатності до прояву фізичних якостей [1, 2].

Мета дослідження – на основі аналізу літературних джерел розглянути можливості удосконалення фізичного стану жінок другого зрілого віку.

Методи дослідження. Узагальнення і теоретичний аналіз даних літературних джерел з проблеми дослідження.

Як вказують дані літературних джерел, з віком в організмі жінки відбуваються зміни, які впливають на фізичний стан, а саме: зниження м'язової маси; погіршення стану опорно-рухового апарату; зменшується еластичність суглобів; порушення метаболізму; зниження витривалості та функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем [1, 2, 4].

Чимало науковців наголошують на необхідності урахування мотивації осіб зрілого віку до регулярної рухової активності [7]. Факторами, які спонукають людей до занять є: бажання покращити фізичний стан, задоволення від процесу занять, зниження стресу, соціальні вигоди тощо. Крім того, відомо, що протягом життя та залежно від вікової групи низка факторів може змінюватися та впливати на рівень рухової активності, мотивуючи або перешкоджаючи займатися вправами [3]. Релаксація і управління стресом (практики медитації, йога та дозовані прогулянки) допомагають знижувати рівень стресу. Соціальна активність (заняття у групах, участь у фітнес-програмах) стимулюють мотивацію до регулярних занять фізичними вправами і покращують емоційний стан [1].

Вдосконалення фізичного стану жінок другого зрілого віку здійснюється шляхом використання занять різними видами фізичної активності з урахуванням особливостей вікового періоду [4, 5]. Регулярна фізична активність повинна включати: аеробні навантаження (дозований біг, ходьба, поавання); силові навантаження (вправи з використанням невеликих обтяжень або вправи з власною вагою); заняття для удосконалення гнучкості і рівноваги (йога, пілатес, стретчинг) [4, 5, 6].

Висновки. Вдосконалення фізичного стану жінок другого зрілого віку можливе за допомогою комплексного підходу, який включає регулярну фізичну активність та психологічну підтримку. Це дозволяє не лише покращити фізичну працездатність, але й підвищити якість життя, зберегти активність і здоров'я на довгі роки. Інтеграція фізичної культури у повсякденне життя жінок другого зрілого віку є важливим кроком до їх гармонійного розвитку та довголіття.

Список використаної літератури.

1. Апанасенко, Г. Л., Попова, Л. А., Магльований, А. В. *Санологія (медичні аспекти валеології):* підручник для лікарів-слухачів

РОЗДІЛ 1. ПЕРСПЕКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ закладів (факультетів) післядипломної освіти. Львів: ПП «Кварт», 2011. 303 с.

2. Брезденюк, О. Аеробні можливості студентів 17–21 року з різним вмістом жирової та м'язової тканини в організмі. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, 2014, № 1(15), с. 9–18.

3. Булатова, М. М., Андрєєва, О. В., Благій, О. Л. Фітнес-програми та сучасні рекреаційно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. Т. 2. Київ: Олімпійська література, 2017, с. 415–439.

4. Івановська, О., Жарова, І. Методичні основи побудови та компоненти програми фізичної реабілітації жінок другого зрілого віку з ожирінням. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, 2017, № 28, с. 151–156.

5. Мірошніченко, В. М., Брезденюк, О. Ю., Швець, О. П., Ковальчук, А. А. Вплив занять оздоровчим бігом на функціональну підготовленість жінок 25–35 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2022, № 2(146), с. 89–92. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).19)

6. Фурман, Ю. М., Мірошніченко, В. М., Драчук, С. П. *Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія*. Київ: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. 184 с.

7. Pellerine LP, Bray NW, Fowles JR, et al. The Influence of Motivators and Barriers to Exercise on Attaining Physical Activity and Sedentary Time Guidelines among Canadian Undergraduate Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022;19:12225.