DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.10(210).03
УДК 796.015.68:613.98-055.2

Бондар А. А.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Вінницький торговельно - економічний інститут ДТЕУ, м. Вінниця
https://orcid.org/0000-0001-6051-1898
Абдуллаєв Вагіф Етібар огли,
доктор філософії (PhD),
викладач кафедри фізичного виховання
Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця
https://orcid.org/0000-0002-6233-1898
Колос О. А.,
старший викладач кафедри фізичного виховання
Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця
https://orcid.org/0000-0003-2128-6514
Терещук Д. В.,
викладач кафедри спортивної медицини,
фізичного виховання та реабілітації
Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова, м. Вінниця
https://orcid.org/0009-0003-9426-3839

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОГРАМ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

У статті висвітлено сучасні підходи до оптимізації програм силового фітнесу для жінок першого періоду зрілого віку. Метою дослідження було теоретично обґрунтувати принципи побудови ефективних програм силового тренування, визначити оптимальні параметри фізичного навантаження та сучасні підходи до їх індивідуалізації. Для досягнення поставленої мети використано методи теоретичного аналізу, систематизації й узагальнення даних науково-методичної літератури. Проаналізовано сучасні програми силового фітнесу, принципи програмування тренувального процесу, особливості поєднання силових, функціональних і аеробних вправ, а також рекомендації щодо дозування навантаження та контролю ефективності занять. Встановлено, що оптимізація програм силового фітнесу повинна ґрунтуватися на принципах індивідуалізації, поступового підвищення навантаження, систематичності, варіативності та достатнього відновлення. Узагальнення результатів дослідження підтверджує доцільність комплексного підходу до побудови програм силового фітнесу для підвищення фізичної підготовленості, покращення композиційного складу тіла та зміцнення здоров'я жінок першого періоду зрілого віку.

Ключові слова: *силовий фітнес, жінки першого періоду зрілого віку, програми силового тренування, фізична підготовленість, оздоровчий фітнес.*

Bondar Anna, Vahif Abdullaiev, Kolos Olena, Tereshchuk Dmytro. Optimization of strength fitness programs for women in the first period of adulthood. *The article is devoted to the theoretical substantiation of modern approaches to optimizing strength fitness programs for women in the first period of adulthood. The relevance of the study is determined by the growing popularity of strength fitness as an effective means of improving health, enhancing physical fitness, optimizing body composition, and preventing diseases associated with insufficient physical activity. The aim of the study was to substantiate the principles of designing effective strength fitness programs, determine optimal training load parameters, and identify modern approaches to their individualization for women in the first period of adulthood. The study employed theoretical analysis, comparison, systematization, and generalization of data from contemporary scientific and methodological literature. The paper analyzes strength fitness programs, principles of training design, methods of load regulation, training periodization, the integration of strength, functional, and aerobic exercises, and approaches to monitoring training effectiveness. The analysis showed that the effectiveness of strength fitness programs depends on the individualization of training loads, progressive overload, systematic training, exercise variability, and adequate recovery. A comprehensive approach to program design contributes to improved physical fitness, optimized body composition, enhanced functional capacity, and better health in women during the first period of adulthood. Further research should focus on the experimental verification of optimized strength fitness programs and evaluation of their effects on physical condition, functional fitness, and quality of life.*

Keywords: *strength training, women in the first period of adulthood, strength training programs, physical fitness, health-related fitness.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку суспільства питання зміцнення здоров'я населення засобами фізичної культури набуває особливої актуальності. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, недостатній рівень рухової активності є одним із провідних факторів ризику розвитку неінфекційних захворювань, що суттєво впливають на тривалість і якість життя населення. Особливо актуальною ця проблема є для жінок першого

періоду зрілого віку, які поєднують професійну діяльність, сімейні обов'язки та соціальну активність, що часто супроводжується дефіцитом часу для систематичних занять фізичними вправами [2, с. 37].

Останніми роками силовий фітнес набув значної популярності серед жінок різного віку. Якщо раніше силові тренування переважно асоціювалися зі спортом високих досягнень, то сьогодні вони є одним із найефективніших засобів підтримання здоров'я, корекції маси тіла, підвищення функціональних можливостей організму та профілактики вікових змін. Результати численних досліджень свідчать, що систематичні силові тренування сприяють збільшенню м'язової маси, покращенню мінеральної щільності кісткової тканини, нормалізації гормонального балансу, підвищенню чутливості тканин до інсуліну та покращенню психоемоційного стану жінок [1, с. 24].

Водночас ефективність силового тренування значною мірою залежить від правильного добору засобів, методів, параметрів навантаження та індивідуальних особливостей організму. Використання універсальних програм без урахування віку, рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та особливостей адаптації організму нерідко призводить до недостатньої ефективності занять або виникнення перевтоми й травматизму. Саме тому проблема оптимізації програм силового фітнесу для жінок першого періоду зрілого віку залишається одним із актуальних напрямів сучасних досліджень у галузі фізичної культури та спорту.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У сучасній науково-методичній літературі значна увага приділяється розробленню та вдосконаленню програм силового фітнесу для жінок різних вікових груп. Дослідники зазначають, що їх ефективність визначається раціональним добором засобів і методів тренування, індивідуалізацією навантажень та оптимальним поєднанням силових, функціональних і аеробних вправ. Комплексний підхід сприяє підвищенню фізичної підготовленості, покращенню композиційного складу тіла та зміцненню здоров'я жінок.

За даними О. О. Мітової, сучасні програми силового фітнесу з використанням різних видів обтяжень сприяють розвитку м'язової сили, силової витривалості, координаційних здібностей і покращенню функціонального стану організму [8].

У дослідженні О. В. Андрєєвої та М. О. Галети встановлено, що поєднання силових, функціональних і кардіотренувань відповідно до рекомендацій ACSM і WHO сприяє покращенню фізичної підготовленості, композиції тіла та функціонального стану жінок першого періоду зрілого віку. Автори обґрунтовують доцільність використання науково обґрунтованих програм силового фітнесу для підвищення результативності оздоровчих занять [1, с. 1–21].

Перспективним напрямом є застосування функціональних програм силового фітнесу з використанням підвісних петель TRX. А. Дейнеко, І. Біленька та Л. Луценко встановили, що включення вправ TRX до тренувальних занять забезпечує статистично достовірне підвищення силової підготовленості жінок 30–35 років, а приріст окремих показників становив 4–33 % [3, с. 18–23].

В. Мірошніченко, О. Швець та Л. Мичковська обґрунтували ефективність комплексної програми, що поєднувала різні напрями фітнесу з урахуванням соматотипологічних особливостей жінок. Такий підхід сприяв покращенню силових здібностей, швидкісної витривалості, гнучкості та координації, що підтверджує доцільність індивідуалізації програм силового фітнесу [7, с. 90–95].

Дослідження О. В. Мельника, О. І. Романенка та Ю. В. Кізлевича показали, що правильно побудовані програми фітнес-тренувань позитивно впливають на рівень фізичної підготовленості, композиційний склад тіла, фізичний стан і мотивацію жінок до систематичної рухової активності [6, с. 80–84].

За даними В. В. Ільчишиної та І. М. Собко, систематичне виконання програм силового фітнесу сприяє зменшенню жирової маси, збільшенню м'язової тканини, покращенню постави та функціонального стану опорно-рухового апарату [4, с. 45–50]. Водночас Т. Ю. Круцевич і Н. Є. Пангелова наголошують, що ефективність програм залежить від індивідуального дозування навантажень, дотримання принципів поступовості та систематичності, а також раціонального поєднання силових, аеробних і відновлювальних засобів [5, с. 150–155].

Таким чином, аналіз сучасних досліджень свідчить, що найбільш ефективними є комплексні програми силового фітнесу, побудовані на принципах індивідуалізації, поступового збільшення навантаження та поєднання різних видів фізичних вправ. Водночас питання оптимізації програм силового фітнесу для жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням сучасних підходів до програмування тренувального процесу залишаються недостатньо вивченими, що визначає актуальність подальших досліджень.

Мета дослідження. Обґрунтувати теоретичні засади оптимізації програм силового фітнесу для жінок першого періоду зрілого віку, визначити найбільш ефективні принципи побудови тренувального процесу, особливості дозування фізичних навантажень та сучасні підходи до індивідуалізації програм силового тренування.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Згідно із сучасною віковою періодизацією, до першого періоду зрілого віку належать жінки 21–35 років. Для цієї категорії застосовують різні форми силового фітнесу, зокрема групові програми (BodyPump, ABT, Upper Body), функціональні тренування (TRX, адаптований CrossFit) та індивідуальні заняття у тренажерному залі, що забезпечують можливість індивідуального дозування фізичного навантаження відповідно до рівня фізичної підготовленості [1, с. 18-20].

Ефективність силового фітнесу визначається раціональним добором методів тренування. Найбільш поширеними є метод повторних зусиль (60–80 % від 1RM), коловий та інтервальний методи, які забезпечують розвиток сили, силової витривалості, підвищення енерговитрат і покращення функціонального стану організму [7, с. 92].

Побудова програм ґрунтується на принципах індивідуалізації, прогресивного навантаження, систематичності та варіативності. Сучасні рекомендації ACSM передбачають виконання вправ для всіх основних м'язових груп із

переважанням багатосуглобових вправ (присідання, жими, тяги, випади, віджимання), доповнених вправами для стабілізації корпусу та розвитку гнучкості.

За даними сучасних досліджень, оптимальними є навантаження інтенсивністю 60–80 % від 1RM, виконання 8–10 вправ по 2–4 підходи з 8–15 повтореннями, тривалість заняття 50–70 хвилин і частота 2–4 рази на тиждень. Для підвищення ефективності рекомендується поєднувати силові та кардіотренування, виконуючи кардіонавантаження після силової частини або в окремі дні [8, с. 21-22].

Важливою складовою оптимізації програм є систематичний контроль антропометричних показників, композиції тіла, рівня розвитку силових здібностей і функціонального стану організму з подальшим коригуванням навантаження.

Одним із найефективніших способів програмування є періодизація тренувального процесу. Адаптаційний етап (1–4 тижні) передбачає навантаження 50–60 % від 1RM і спрямований на засвоєння техніки вправ. На основному етапі (5–8 тижнів) інтенсивність збільшується до 60–75 % від 1RM із поступовим підвищенням обсягу роботи. Етап удосконалення (9–12 тижнів) включає суперсети, кругові та функціональні тренування для подальшого розвитку сили й витривалості [5, с. 100-105].

Ефективність занять забезпечується поступовим збільшенням навантаження, використанням різного обладнання, гармонійним розвитком усіх м'язових груп, включенням функціонального тренінгу та повноцінним відновленням, що охоплює достатній сон, раціональне харчування, підтримання водного балансу й активне відновлення. Комплексне дотримання цих рекомендацій сприяє покращенню фізичної підготовленості, композиції тіла та функціонального стану жінок першого періоду зрілого віку.

Висновок. Узагальнення результатів аналізу сучасних наукових джерел дає підстави стверджувати, що силовий фітнес є дієвим засобом збереження та зміцнення здоров'я жінок першого періоду зрілого віку, покращення їх фізичної підготовленості та оптимізації композиційного складу тіла. Регулярні силові тренування сприяють розвитку силових здібностей, підвищенню функціональних можливостей організму та зниженню ризику виникнення порушень, пов'язаних із недостатньою руховою активністю. Аналіз літературних джерел засвідчив, що результативність програм силового фітнесу визначається комплексним підходом до їх побудови, який передбачає індивідуалізацію навантаження, дотримання принципів прогресивності, систематичності та варіативності, а також раціональне поєднання силових, функціональних і аеробних вправ із достатнім відновленням.

Перспективним напрямом подальших досліджень є експериментальне обґрунтування оптимізованих програм силового фітнесу для жінок першого періоду зрілого віку та оцінювання їх ефективності за показниками фізичної підготовленості, композиційного складу тіла й функціонального стану організму.

Література

1.Андрєєва О. В., Галета М. О. Обгрунтування фітнес-програми силової спрямованості в онлайн-форматі для жінок першого періоду зрілого віку. *Педагогічна Академія: наукові записки.* 2025 (21). С. 1-21. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.16890294

2.Бондар А., Гамалій В., Романенко О., Колос О. Розвиток фізичних якостей жінок за рахунок занять силовим фітнесом. *Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури.* 2026. Вип. 3(202). С. 36-39. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03(202).06

3.Дейнеко А., Біленька І., Луценко Л. Особливості силової підготовки жінок 30-35 років з використанням тренажеру «функціональні петлі TRX». *Слобожанський науково-спортивний вісни*к. 2021. Випуск № 4(84). С. 18-23. DOI: https://doi.org/10.15391/snsv.2021-4.003

4.Ільчишина В. В., Собко І. М. Вплив силових фітнес-програм на морфофункціональні показники жінок. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2019. № 3. С. 45–50.

5.Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні жінок. Київ : Науковий світ. 2019. 218 с.

6.Мельник О. В., Романенко О. І., Кізлевич Ю. В. Вплив занять силовим фітнесом на динаміку показників фізичного стану жінок першого зрілого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2018. Випуск № 5. С. 80-84. DOI: http://doi.org/10.5281/zenodo.1293591

7.Мірошніченко В., Швець О., Мичковська Л. Динаміка показників фізичної підготовленості у жінок першого періоду зрілого віку різних соматотипів під впливом занять фітнесом. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2021. Випуск (12(144). С. 90-95. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).19

8.Мітова О. О. Фітнес-технології у фізичному вихованні різних груп населення : навч. посіб. Дніпро : Журфонд, 2020. 300 с.

References

1.Andrieieva, O. V., Haleta, M. O. (2025). Obgruntuvannia fitnes-prohramy sylovoi spriamovanosti v onlain-formati dlia zhinok pershoho periodu zriloho viku [Justification of an online strength-oriented fitness program for women in the first period of adulthood]. Pedahohichna Akademiia: naukovi zapysky. 2025; 21: 1–21. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.16890294 [in Ukrainian].

2.Bondar, A., Hamalii, V., Romanenko, O., Kolos, O. (2026). Rozvytok fizychnykh yakostei zhinok za rakhunok zaniat sylovym fitnesom [Development of physical qualities of women through strength fitness training]. Naukovyi chasopys. Seriia №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury. 2026; 3(202): 36–39. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03(202).06 [in Ukrainian].

3.Deineko, A., Bilenka, I., Lutsenko, L. (2021). Osoblyvosti sylovoho trenuvannia zhinok 30–35 rokiv z vykorystanniam funktsionalnoho trenera TRX [Features of strength training for women aged 30–35 using TRX functional

suspension trainer]. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. 2021; 4(84): 18–23. DOI: https://doi.org/10.15391/snsv.2021-4.003 [in Ukrainian].

4.Ilchyshyna, V. V., Sobko, I. M. (2019). Vplyv prohram sylovoho fitnesu na morfofunktsionalni pokaznyky zhinok [Influence of strength fitness programs on morphofunctional indicators of women]. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia. 2019; 3: 45–50 [in Ukrainian].

5.Krutsevych, T. Yu., Pangelova, N. Ye. (2019). Ozdorovchyi fitnes u fizychnomu vykhovanni zhinok [Health-oriented fitness in women's physical education]. Kyiv: Naukovyi Svit. 218 p. [in Ukrainian].

6.Melnyk, O. V., Romanenko, O. I., Kizlevych, Yu. V. (2018). Vplyv zaniat sylovym fitnesom na dynamiku pokaznykiv fizychnoho stanu zhinok pershoho periodu zriloho viku [The impact of strength fitness training on the dynamics of physical condition indicators of women in the first period of mature age]. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. 2018; 5: 80–84. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.1293591 [in Ukrainian].

7.Miroshnichenko, V., Shvets, O., Mychkovska, L. (2021). Dynamika pokaznykiv fizychnoi pidhotovlenosti zhinok pershoho periodu zriloho viku z riznymy somatotypamy pid vplyvom fitnes-trenuvan [Dynamics of physical fitness indicators in women of the first period of adulthood with different somatotypes under the influence of fitness training]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury. 2021; 12(144): 90–95. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).19 [in Ukrainian].

8.Mitova, O. O. (2020). Fitnes-tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni riznykh hrup naselennia [Fitness technologies in physical education of different population groups]. Dnipro: Zhurfond. 300 p. [in Ukrainian].

Стаття надішла до редакції / Received 06.10.2026
Прийнята до друку / Accepted 20.10.2026
Опубліковано / Published 28.10.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.10(210).04

Гуменюк С.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри танцювальних видів спорту та хореографії
Харківська державна академія фізичної культури, м.Харків
https://orcid.org/0000-0003-2694-1071
Георгієвська Т.М.
здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня
Харківська державна академія фізичної культури, м.Харків
https://orcid.org/0009-0008-2024-7744

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ ТА СТАНОВЛЕННЯ БУГІ-ВУГІ ЯК ВИДУ СПОРТУ

У статі представлено результати аналізу та систематизації літературних джерел щодо визначення передумов виникнення та розвитку танцювального виду спорту «Бугі-вугі» у світі та Україні, охарактеризовано ключові етапи становлення його фундаментальних основ та історичної трансформації. У ході проведеного дослідження визначено ключові етапи виникнення, становлення та розвитку бугі-вугі як танцювального виду спорту, а також його характерні особливості як спортивної дисципліни Всесвітньої конфедерації рок-н-ролу. В ході проведеного дослідження вперше запропоновано історичну періодизацію (всього 5 етапів) виникнення та становлення бугі-вугі як танцювального виду спорту, систематизовано історичні аспекти його розвитку у світі та Україні.

Ключові слова: *бугі-вугі, танцювальні види спорту, Всесвітня конфедерація рок-н-ролу, танці у стилі свінг.*

Gumeniuk Sergii, Georgievska Tetiana. HIstorical aspects of the emergence and development of boogie-woogie as a sport. *The article presents the results of a systematic review and analysis of the scientific literature aimed at identifying the prerequisites for the emergence and development of Boogie-Woogie as a dance sport worldwide and in Ukraine. It also outlines the key stages in the establishment of its fundamental principles and its historical development. The study identifies the key stages in the emergence, establishment, and development of boogie-woogie as a dance sport, as well as its characteristic features as a sports discipline within the World Rock'n'Roll Confederation. For the first time, a historical periodization (comprising 5 stages) of the emergence and establishment of boogie-woogie as a dance sport is proposed, and the historical aspects of its development globally and in Ukraine are systematized. Prospects for further research. Future research should focus on identifying current trends in the development of boogie-woogie as a sport.*

Keywords*: boogie-woogie, dance sport, World Rock-n-Roll Confederation, swing dances.*

Постановка проблеми. Бугі-вугі за останні десятиліття пройшов складний шлях трансформації від соціального танцю до міжнародно визнаного танцювального виду спорту.

Сьогодні вид спорту «Бугі-вугі» активно розвивається під егідою Всесвітньої конфедерації рок-н-ролу. Незважаючи на його офіційний міжнародний статус, багаторічну історію проведення Чемпіонатів світу, популярність у різних країнах світу, бугі-вугі досі залишається одним із найменш досліджених танцювальних видів спорту.