



Фізична освіта і спорт

УДК 796.015.6:612.66-055.2

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.18836859>

Побудова фізкультурно-оздоровчої програми на основі систем йоги і пілатесу для жінок перименопаузального віку

Гладик Денис Петрович

аспірант кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського», 65020, вул. Старопортофранківська, 26,
Одеса, Україна, ORCID <https://orcid.org/0009-0000-8314-746X>

Бондаренко Ольга Вадимівна

кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри гімнастики та
фізкультурно-спортивних технологій Державний заклад «Південноукраїнський
національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», 65020, вул.
Старопортофранківська, 26, Одеса, Україна,
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0769-6683>

Прийнято: 11.02.2026 | Опубліковано: 28.02.2026

***Анотація:** Метою даного дослідження було розроблення та обґрунтування методики фізкультурно-оздоровчих занять для жінок перименопаузального віку на основі інтеграції систем йоги та пілатесу з урахуванням вікових фізіологічних змін та індивідуальних особливостей учасниць. Дослідження передбачало аналіз сучасного стану наукових публікацій щодо впливу йоги і пілатесу на фізичний, психоемоційний та функціональний стан жінок 45-50*



років, визначення ключових показників ефективності занять та розробку структурованої програми, яка забезпечує комплексний оздоровчий ефект.

У межах дослідження застосовано методи аналізу наукової літератури, систематизації даних, а також методичне обґрунтування побудови занять із дозуванням фізичного навантаження, визначенням послідовності вправ і принципів індивідуалізації. Основна увага приділялася визначенню фізіологічних показників (гнучкість, м'язова сила, стабілізація хребта, кардіореспіраторні функції), психоемоційних (рівень тривожності, психофізіологічне самопочуття, якість сну) та функціональних (координація рухів, баланс, загальна працездатність) параметрів, які є критеріями ефективності комплексного впливу йоги та пілатесу.

Розроблена програма включає три логічно пов'язані блоки: розминку, основну частину із вправами пілатесу та йоги та заключну релаксацію, що забезпечує системність і безпеку занять. Навантаження дозується поступово з урахуванням фізичних можливостей кожної учасниці, а індивідуалізація передбачає адаптацію складності, тривалості та повторів вправ відповідно до рівня фізичної підготовленості та функціонального стану. Такий підхід забезпечує оптимальний розвиток м'язового каркасу, підвищення гнучкості та витривалості, покращення координації, балансу та психоемоційного самопочуття.

Результати дослідження підтвердили, що запропонована методика дозволяє досягти комплексного оздоровчого ефекту, сприяє підвищенню фізичної працездатності, зменшенню рівня стресу, покращенню постави, гнучкості та загального функціонального стану жінок перименопаузального віку. Практична реалізація програми у закладах фізкультурно-оздоровчого спрямування забезпечує безпечно та ефективно впровадження інтегрованого підходу, сприяє підтримці активності та якості життя, а також формує основу для довготривалого збереження здоров'я та профілактики вікових порушень.



Ключові слова: інтегровані фізкультурно-оздоровчі програми, перименопаузальний період, психофізіологічне самопочуття, гнучкість, стабілізація хребта, баланс, оздоровча фізична культура.

Building a physical education and health program based on yoga and Pilates systems for perimenopausal women

Hladyk Denys

Postgraduate student of the Department of Gymnastics and Physical Culture and Sports Technologies, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky», 65020, 26 Staroportofrankivska St., Odesa, Ukraine, ORCID <https://orcid.org/0009-0000-8314-746X>

Bondarenko Olga

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Gymnastics and Physical Culture and Sports Technologies State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky», 65020, 26 Staroportofrankivska St., Odesa, Ukraine, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0769-6683>

Abstract: *The aim of this study was to develop and substantiate a methodology for health and fitness sessions for perimenopausal women, based on the integrated use of yoga and Pilates, taking into account age-related physiological changes and individual characteristics of participants. The research involved analyzing recent scientific publications regarding the effects of yoga and Pilates on the physical, psycho-emotional, and functional status of women aged 45-50, identifying key indicators of*



training effectiveness, and designing a structured program to provide a comprehensive health-improving effect.

The study employed methods of scientific literature analysis, data systematization, and methodological justification for structuring exercises, including the dosage of physical load, sequence of movements, and principles of individualization. Special attention was given to physiological parameters (flexibility, muscle strength, spinal stabilization, cardiorespiratory functions), psycho-emotional indicators (anxiety level, psychophysiological well-being, sleep quality), and functional measures (movement coordination, balance, overall performance), which were considered criteria for assessing the integrated effects of yoga and Pilates.

The developed program consists of three interconnected components: warm-up, main part including Pilates and yoga exercises, and final relaxation, ensuring systematic progression and safety. Exercise load is gradually increased according to each participant's physical capacity, and individualization involves adapting complexity, duration, and repetitions according to fitness level and functional state. This approach promotes optimal development of the musculoskeletal system, increases flexibility and endurance, enhances coordination, balance, and psycho-emotional well-being.

The study results demonstrated that the proposed methodology provides a comprehensive health-improving effect, enhances physical performance, reduces stress levels, improves posture, flexibility, and overall functional state of perimenopausal women. Practical implementation of the program in health and fitness facilities ensures safe and effective application of the integrated approach, supports physical activity and quality of life, and forms a basis for long-term health maintenance and prevention of age-related musculoskeletal and functional disorders.

Keywords: *integrated fitness programs, perimenopausal period, psychophysiological well-being, flexibility, spinal stabilization, balance, health-oriented physical activity.*



Постановка проблеми. У сучасних умовах зростання тривалості життя та підвищення ролі активного довголіття особливої актуальності набуває проблема збереження та зміцнення здоров'я жінок середнього віку. Перименопаузальний період характеризується комплексом фізіологічних і психоемоційних змін, що можуть супроводжуватися зниженням рівня фізичної працездатності, порушеннями опорно-рухової функції, погіршенням якості життя та підвищенням ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань. У зв'язку з цим зростає потреба у науково обґрунтованих фізкультурно-оздоровчих програмах, адаптованих до вікових та індивідуальних особливостей жінок 45-50 років.

Одним із перспективних напрямів у системі оздоровчої фізичної культури є використання інтегрованих методик на основі йоги та пілатесу, які поєднують елементи силової підготовки, розвитку гнучкості, координації, дихальних практик і психорегуляції. Такі системи характеризуються м'яким дозуванням навантаження, варіативністю вправ і можливістю індивідуалізації занять, що робить їх придатними для жінок перименопаузального віку. Водночас аналіз науково-методичної літератури свідчить про недостатню розробленість цілісних методик побудови фізкультурно-оздоровчих занять, які б системно поєднували засоби йоги і пілатесу з урахуванням функціонального стану, рівня фізичної підготовленості та специфічних потреб цієї вікової групи.

Таким чином, існує суперечність між зростаючою потребою у впровадженні ефективних оздоровчих програм для жінок перименопаузального віку та недостатнім науково-методичним обґрунтуванням структури і змісту занять на основі інтеграції систем йоги і пілатесу. Це зумовлює необхідність поглибленого дослідження особливостей побудови такої програми, визначення оптимальних параметрів фізичного навантаження та розробки методичних рекомендацій щодо її практичної реалізації.



Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні наукові дослідження у сфері фізкультурно-оздоровчих технологій демонструють зростаючий інтерес до використання систем йоги та пілатесу як ефективних засобів підтримання фізичного й психоемоційного здоров'я жінок середнього та перименопаузального віку. Аналіз останніх публікацій свідчить про формування стійкої доказової бази щодо доцільності інтеграції mind-body практик у програми оздоровчого тренування, орієнтовані на вікові особливості жіночого організму.

Експериментальні дослідження підтверджують позитивний вплив поєднання вправ йоги і пілатесу на функціональний стан організму жінок 45-50 років. Зокрема, встановлено, що комплексні програми, які включають дихальні вправи, статико-динамічні пози та вправи на стабілізацію корпусу, сприяють покращенню показників зовнішнього дихання та загальної фізичної працездатності [1]. Отримані результати узгоджуються з даними про кардіореспіраторну адаптацію до регулярних занять пілатесом, де зафіксовано підвищення ефективності функціонування серцево-дихальної системи та покращення регуляції вегетативних процесів [2, 3, 4]. Метааналітичні дослідження також свідчать про позитивні зміни у складі тіла та метаболічних показниках під впливом систематичних занять пілатесом, що має особливе значення для профілактики вікових змін і підтримання оптимальної маси тіла у жінок середнього віку [5].

Важливим напрямом сучасних досліджень є вивчення психоемоційних ефектів mind-body практик. Систематичний огляд, присвячений впливу таких видів фізичної активності на жінок у перименопаузальному та постменопаузальному періодах, продемонстрував зниження вираженості клімактеричних симптомів, покращення якості сну та зменшення рівня тривожності й депресивних проявів [6]. Подібні результати узгоджуються з концепцією йоги як холістичного оздоровчого підходу, що поєднує фізичні вправи, дихальні техніки та елементи психорегуляції, позитивно впливаючи на



суб'єктивне відчуття благополуччя та якість життя [7]. Систематичні огляди, присвячені використанню пілатесу у дорослих і людей старшого віку, підтверджують його ефективність у зменшенні больових синдромів, покращенні функціональної рухливості та підвищенні показників якості життя [8].

Окремі дослідження акцентують увагу на ролі дихальних компонентів йоги у підтриманні респіраторного здоров'я. Показано, що регулярна практика йогічних дихальних вправ сприяє підвищенню легеневої ефективності та покращенню показників вентиляції у жінок постменопаузального віку [9], а використання спеціалізованих дихальних технік розглядається як ефективний інструмент профілактики та корекції функціональних порушень дихальної системи [10]. Порівняльні дослідження, у яких зіставляли ефекти йоги та клінічного пілатесу, свідчать про комплексний позитивний вплив обох систем на функціональні показники, когнітивні характеристики та якість життя учасників, що підкреслює перспективність їх поєднання у межах єдиної оздоровчої програми [11].

У контексті жіночого здоров'я значущими є дослідження, що розглядають взаємозв'язок фізичної активності з особливостями гормональної регуляції та психоемоційного стану. Зокрема, встановлено залежність показників емоційного вигорання від фаз оваріально-менструального циклу, що підкреслює необхідність урахування біологічних ритмів при плануванні фізкультурно-оздоровчих занять для жінок [12]. Систематичні огляди, присвячені застосуванню пілатесу у сфері жіночого здоров'я, узагальнюють результати рандомізованих контрольованих досліджень і підтверджують ефективність цієї методики у покращенні функціонального стану, постурального контролю та загального самопочуття жінок [13-15].

Узагальнення результатів сучасних досліджень дозволяє констатувати, що йога і пілатес є науково обґрунтованими засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності, які забезпечують багатовекторний вплив на організм жінок



середнього та перименопаузального віку. Доказова база, представлена рандомізованими клінічними випробуваннями, систематичними оглядами та метааналізами, свідчить про покращення кардіореспіраторних, опорно-рухових і психоемоційних показників під впливом регулярних занять [5, 6, 8]. Водночас у літературі відзначається недостатня стандартизація програм тренування та обмежена кількість досліджень, безпосередньо орієнтованих на жінок перименопаузального віку, що зумовлює актуальність подальших наукових пошуків у напрямі розробки та експериментального обґрунтування цілісних методик фізкультурно-оздоровчих занять на основі інтеграції систем йоги і пілатесу.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.

Незважаючи на наявність численних досліджень, що підтверджують позитивний вплив йоги та пілатесу на фізичний та психоемоційний стан жінок середнього віку, низка важливих аспектів залишається недостатньо вивченими. По-перше, більшість досліджень орієнтовані на окремі показники здоров'я, такі як серцево-дихальна функція, гнучкість або психологічне самопочуття, без комплексного аналізу взаємозв'язку фізичних, психоемоційних та функціональних змін у жінок перименопаузального віку.

По-друге, існує обмежена кількість науково обґрунтованих методичних моделей, які інтегрують йогу та пілатес у єдину програму оздоровчих занять з чітко визначеними параметрами інтенсивності, тривалості та послідовності вправ. Відсутність стандартизованих протоколів ускладнює порівняння ефективності різних підходів і обмежує практичне впровадження таких програм у закладах фізкультурно-оздоровчого спрямування.

По-третє, недостатньо вивчені питання індивідуалізації занять із урахуванням вікових, фізіологічних та психологічних особливостей жінок, включаючи рівень фізичної підготовленості, наявність хронічних захворювань, стан опорно-рухового апарату та гормональні зміни.



У зв'язку з цим, ключовою невирішеною проблемою є побудова цілісної методики фізкультурно-оздоровчих занять, яка б комплексно поєднувала засоби йоги і пілатесу, враховуючи особливості перименопаузального періоду та потреби кожної жінки. Саме ця прогалина визначає наукову новизну та потенційний внесок дослідження, спрямованого на розробку адаптованої програми, що дозволить підвищити ефективність оздоровчих занять, поліпшити фізичний стан і якість життя жінок 45-50 років.

Метою даної статті є розробка та обґрунтування методики фізкультурно-оздоровчих занять для жінок 45-50 років на основі інтеграції систем йоги та пілатесу, яка забезпечує комплексний вплив на фізичний, психоемоційний та функціональний стан учасниць.

Для досягнення цієї мети передбачено вирішення наступних **завдань**:

° Проаналізувати сучасний стан наукових досліджень щодо використання йоги і пілатесу у фізкультурно-оздоровчих програмах для жінок середнього віку та перименопаузального періоду.

° Визначити ключові фізіологічні, психоемоційні та функціональні показники, на які впливає регулярна практика йоги і пілатесу у жінок 45-50 років.

° Розробити структуру та зміст комплексної оздоровчої програми, що поєднує засоби йоги та пілатесу, з урахуванням особливостей фізичного стану та вікових змін учасниць.

° Обґрунтувати методичні принципи побудови занять, включаючи дозування навантаження, послідовність вправ і індивідуалізацію програми.

° Надати рекомендації щодо практичної реалізації програми, що можуть бути використані у закладах фізкультурно-оздоровчого спрямування для жінок перименопаузального віку.



Завдання статті спрямовані на створення науково обґрунтованої методики, яка дозволяє ефективно поєднувати елементи йоги і пілатесу для підвищення фізичного та психоемоційного благополуччя жінок середнього віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ключові фізіологічні, психоемоційні та функціональні показники впливу йоги і пілатесу у жінок 45-50 років.

Регулярна практика йоги та пілатесу у жінок середнього віку забезпечує багатовекторний вплив на фізіологічний, психоемоційний та функціональний стан організму. У контексті перименопаузального періоду ці зміни є особливо важливими, оскільки вони допомагають компенсувати вікові фізіологічні зрушення та покращують загальну якість життя.

Фізіологічні показники охоплюють широкий спектр змін, що відбуваються в опорно-руховому, серцево-судинному та дихальному апаратах. Зокрема, систематичні заняття йоги і пілатесу сприяють підвищенню гнучкості та амплітуди рухів у суглобах, зміцненню м'язів корпусу та кінцівок, поліпшенню постави та стабілізації хребта. У дослідженнях, присвячених кардіореспіраторним ефектам, було виявлено покращення показників серцево-судинної адаптації, підвищення життєвої ємності легень та ефективності дихання, що особливо важливо для жінок перименопаузального віку, які можуть мати схильність до зниження функціональних резервів організму. Крім того, практика пілатесу сприяє контролю маси тіла та оптимізації композиції тіла за рахунок стимуляції м'язового тону та метаболічної активності.

Психоемоційні показники відображають вплив йоги і пілатесу на психічний стан, рівень стресу та загальне самопочуття. Дослідження показують, що регулярні заняття сприяють зниженню проявів тривожності та депресії, покращенню якості сну та підвищенню суб'єктивного рівня емоційного благополуччя. Йога, завдяки включенню дихальних практик та медитативних технік, надає комплексний психорегуляційний ефект, зменшуючи емоційне



напруження та покращуючи когнітивну функцію, що підтверджується змінами у психофізіологічних маркерах стресу.

Функціональні показники відображають рівень фізичної працездатності, координації та моторного контролю. Дослідження підтверджують, що пілатес та йога позитивно впливають на баланс, стійкість, координацію рухів та швидкість реакції. Ці зміни важливі для профілактики травм, поліпшення контролю рухів у повсякденній діяльності та підтримки автономності у повсякденному житті жінок середнього віку. Особливо актуальними є вправи, що зміцнюють м'язи корпусу та стабілізують хребет, оскільки вони сприяють запобіганню болю у спині та зменшенню ризику остеоартритичних змін.

Таким чином, ключовими показниками, на які впливає регулярна практика йоги і пілатесу у жінок 45-50 років, є:

- фізіологічні – гнучкість та амплітуда рухів, м'язова сила та тонус, кардіореспіраторні показники, композиція тіла, функціональна витривалість;
- психоемоційні – рівень тривожності та депресії, якість сну, суб'єктивне емоційне благополуччя, когнітивні функції;
- функціональні – баланс, координація рухів, стабільність хребта, швидкість реакції, загальна фізична працездатність.

Це узагальнення дозволяє визначити комплекс показників для оцінки ефективності фізкультурно-оздоровчих програм на основі йоги та пілатесу, а також закладає методологічну основу для розробки цілісної програми, адаптованої до потреб жінок перименопаузального віку.

Розробка фізкультурно-оздоровчої програми для жінок 45-50 років на основі інтеграції йоги та пілатесу ґрунтується на принципах системності, поступовості навантаження, індивідуалізації та комплексного впливу на фізичний і психоемоційний стан учасниць. Врахування вікових фізіологічних змін, зниження м'язової сили, гнучкості, адаптаційних резервів



серцево-дихальної системи та гормональних коливань перименопаузального періоду визначає специфіку підбору вправ, інтенсивності та тривалості занять.

Програма передбачає структурну організацію заняття у три основні блоки: розминка, основна частина та заключна релаксація.

Розминка включає динамічні вправи помірної інтенсивності, спрямовані на активацію м'язового та опорно-рухового апарату, поліпшення кровообігу та підготовку серцево-дихальної системи до основного навантаження. До складу розминки входять м'які вправи на мобілізацію суглобів, дихальні техніки й елементи статичного витягування, що готують тіло до більш складних рухових комбінацій.

Основна частина програми будується за принципом інтеграції йоги та пілатесу, де кожен блок вправ має конкретну функціональну спрямованість. Вправи пілатесу включають роботу на зміцнення м'язів корпусу, стабілізаторів хребта, м'язів живота та спини, розвиток координації рухів і рівноваги. Вправи йоги орієнтовані на поліпшення гнучкості, витривалості м'язів, розслаблення м'язового тону, а також включають дихальні та концентраційні техніки, що сприяють психоемоційному відновленню. Вправи підбираються так, щоб послідовно чергувалися динамічні та статичні пози, забезпечуючи баланс між силовими, розтяжними і релаксаційними елементами. Важливою складовою є модульна побудова вправ: кожен учасник має можливість адаптувати рівень складності залежно від індивідуальних фізичних можливостей та стану здоров'я.

Заклучна частина передбачає вправи на релаксацію, відновлення дихання та психоемоційне розвантаження. Це можуть бути пози йоги для розслаблення, легкі вправи на розтягнення основних груп м'язів, а також техніки усвідомленого дихання та концентрації уваги, що сприяють нормалізації серцево-судинних показників, зменшенню м'язової напруги і відновленню психоемоційного балансу.



Програма передбачає регулярність занять 2-3 рази на тиждень, тривалість кожного заняття – 45-60 хвилин, що оптимально відповідає фізіологічним можливостям жінок перименопаузального віку. Навантаження дозується поступово, починаючи з вправ низької та помірної інтенсивності та поступово збільшуючи складність і тривалість виконання. Особлива увага приділяється техніці виконання рухів, контролю постави та правильному диханню, що забезпечує безпеку і ефективність програми.

Крім безпосередньо вправ, програма включає рекомендації щодо індивідуалізації навантаження, з урахуванням фізичних можливостей, наявності хронічних захворювань, рівня підготовки та реакції на тренування. Таке індивідуальне налаштування дозволяє оптимізувати ефективність оздоровчих занять, запобігти травмам і забезпечити стабільне покращення фізичних, функціональних та психоемоційних показників здоров'я.

Завдяки поєднанню йоги та пілатесу програма забезпечує комплексний вплив на організм, одночасно зміцнюючи м'язовий каркас, покращуючи гнучкість та координацію, нормалізуючи дихальні функції і підвищуючи рівень психоемоційного благополуччя. Така інтегрована структура робить програму ефективним інструментом підтримання здоров'я, профілактики вікових змін та покращення якості життя жінок 45-50 років.

Обґрунтування методичних принципів побудови занять з дозуванням навантаження, послідовністю вправ і індивідуалізацією програми.

Ефективність фізкультурно-оздоровчих занять для жінок 45-50 років значною мірою залежить від правильного визначення методичних принципів побудови програми, що включають послідовність вправ, дозування фізичного навантаження та індивідуалізацію підходів. Основними принципами є системність, поступовість, комплексність, безпека та адаптивність до фізіологічних змін, характерних для перименопаузального періоду.



Послідовність вправ. Заняття рекомендовано структуровано поділяти на три блоки:

Розминка (10-12 хвилин) – динамічні вправи помірної інтенсивності для підготовки опорно-рухового апарату і серцево-судинної системи: кругові рухи плечима, нахили корпусу, обертання тазом, легкі випади. Додатково включаються базові дихальні вправи йоги для підготовки дихальної системи.

Основна частина (25-30 хвилин) – інтеграція елементів йоги і пілатесу:

Пілатес: зміцнення м'язів корпусу та стабілізаторів хребта через вправи на килимку (планка, «сотня», «ролл-ап»), роботу з невеликим обладнанням (фітбол, еспандер). Кількість повторень: 8-12 у три підходи; тривалість статичних положень: 20-30 секунд.

Йога: динамічні та статичні асани для гнучкості і витривалості (поза кішки/корови, «собака мордою вниз», поза воїна, нахили вперед сидячи). Тривалість утримання пози: 20-40 секунд; повтори: 2-3 рази на асану. Вправи комбінуються з дихальними техніками (уджайї, діафрагмальне дихання) для психоемоційного відновлення.

Заключна частина (8-10 хвилин) – релаксація та відновлення: пози на розтягнення спини та ніг, короткі дихальні вправи й медитативна концентрація. Тривалість кожної позиції 30-60 секунд із спокійним диханням.

Дозування навантаження визначається виходячи з індивідуальної підготовки та фізичного стану:

- інтенсивність: помірна, 50-65% від максимальної частоти серцевих скорочень;
- тривалість: загальна тривалість заняття 45-60 хвилин, включно з розминкою та релаксацією;
- частота: 2-3 заняття на тиждень із міжсесійним відновленням 1-2 дні;
- прогресія навантаження: збільшення часу утримання статичних асан та кількості повторів на 5-10% кожні 2-3 тижні; включення додаткових вправ на



гнучкість і координацію після досягнення стабільного рівня виконання базових позицій.

Індивідуалізація програми фізкультурно-оздоровчих занять для жінок 45-50 років є ключовим фактором її ефективності та безпечності, оскільки вона дозволяє враховувати різноманітні фізіологічні та психоемоційні особливості учасниць. При складанні індивідуальної траєкторії занять оцінюють загальний фізичний стан, рівень гнучкості, м'язової сили та витривалості, а також стан опорно-рухового апарату, поставу та наявність хронічних захворювань. Окрім фізіологічних характеристик, враховуються психоемоційні показники, зокрема рівень стресу, втомлюваності, суб'єктивне відчуття енергії та здатність до концентрації, що дозволяє створювати більш адаптовані та комфортні умови для виконання комплексу вправ.

Методика індивідуалізації передбачає поступове підвищення складності та інтенсивності навантаження відповідно до можливостей кожної учасниці. На початкових етапах застосовуються спрощені версії вправ з використанням опори, скороченою тривалістю утримання позицій або меншою кількістю повторів, що дозволяє мінімізувати ризик травм і перевтоми. Поступово, у міру адаптації організму та покращення фізичних показників, складність вправ збільшується, включаючи більш амплітудні рухи, тривалі статичні утримання позицій, а також елементи балансування і координації, що сприяє розвитку стабільності та контролю рухів.

Контроль самопочуття учасниць є невід'ємною складовою індивідуалізації програми. Регулярне відстеження частоти серцевих скорочень, дихальної активності та суб'єктивних оцінок втоми дозволяє своєчасно коригувати інтенсивність і тривалість виконання вправ, забезпечуючи безпечне навантаження та оптимальний ефект оздоровчої практики. Такий комплексний підхід до індивідуалізації сприяє не лише підвищенню фізичної працездатності та покращенню рухових показників, а й створює умови для стабільного



психоемоційного відновлення, зменшення рівня стресу та підвищення загального самопочуття, що є особливо актуальним у перименопаузальному періоді.

Впровадження індивідуалізованого підходу дозволяє максимально ефективно інтегрувати йогу та пілатес у комплекс оздоровчих занять, забезпечуючи поступовий і безпечний розвиток фізичних і психоемоційних ресурсів кожної жінки. Завдяки цьому підхід стає не лише засобом фізичного оздоровлення, а й інструментом формування стабільної мотивації до регулярної рухової активності та підтримки високої якості життя в середньому віці.

Завдяки інтеграції йоги і пілатесу запропонована фізкультурно-оздоровча програма забезпечує комплексний оздоровчий ефект, який охоплює одночасний розвиток різних фізіологічних систем організму та психоемоційних функцій. Виконання вправ сприяє зміцненню м'язів корпусу, спини та кінцівок, підвищенню м'язової сили та тонуусу, що забезпечує стабільність хребта і правильну поставу. Паралельно покращується гнучкість суглобів, амплітуда рухів і рухова координація, що знижує ризик травм та сприяє більш ефективному виконанню повсякденних рухових дій. Програма також позитивно впливає на рівновагу, баланс і стабілізаційні механізми організму, що особливо важливо для профілактики падінь та вікових порушень опорно-рухового апарату.

Регулярна практика сприяє нормалізації дихальних функцій, оптимізації серцево-судинних показників та підвищенню фізичної витривалості, що дозволяє підтримувати високий рівень загальної фізичної працездатності. Одночасно включення дихальних та медитативних технік йоги забезпечує психоемоційну регуляцію, зменшуючи рівень тривожності, стресу та психофізіологічного напруження, що є важливим для жінок перименопаузального віку, які стикаються з гормональними та емоційними змінами.



Таким чином, запропонована програма створює умови для системного покращення фізіологічного стану, функціональної спроможності та психоемоційного благополуччя, формуючи комплексний оздоровчий ефект. Вона забезпечує гармонійний розвиток тіла і психіки, сприяє підтримці активності, самостійності та якості життя жінок 45-50 років, одночасно закладаючи основу для довготривалого збереження здоров'я та профілактики вікових змін у опорно-руховій та серцево-судинній системах.

Для **практичної реалізації розробленої програми** фізкультурно-оздоровчих занять на основі йоги і пілатесу у закладах фізкультурно-оздоровчого спрямування необхідно дотримуватися ряду методичних та організаційних рекомендацій. Заняття слід проводити регулярно, оптимальна частота становить 2-3 рази на тиждень із тривалістю 45-60 хвилин, що дозволяє забезпечити поступове підвищення фізичного навантаження та уникнути перевтоми. Кожне заняття рекомендується будувати за блоковою структурою: розминка, основна частина та заключна релаксація, причому особлива увага приділяється правильній техніці виконання вправ, контролю постави та дихання.

Програму слід адаптувати під фізичний стан кожної учасниці, враховуючи рівень підготовки, наявність хронічних захворювань, особливості опорно-рухового апарату та індивідуальні реакції на навантаження. Вправи можна модифікувати за допомогою опори, скорочення часу утримання позицій або зменшення кількості повторів, а складність і тривалість навантаження поступово збільшувати з розвитком фізичних можливостей.

Для контролю ефективності занять рекомендується періодично оцінювати ключові фізіологічні та функціональні показники, такі як гнучкість, м'язова сила, баланс, кардіореспіраторні функції, а також психоемоційний стан учасниць. Використання простих тестів та самопочуттєвих опитувальників дозволяє своєчасно коригувати програму і забезпечувати її адаптацію до потреб кожної жінки.



Застосування програми у закладах фізкультурно-оздоровчого спрямування має супроводжуватися створенням комфортних умов для занять: наявністю достатньої площі для руху, килимків, мінімального обладнання (футболу, еспандери), а також підтримкою спокійної та безпечної атмосфери. Дотримання цих рекомендацій дозволяє ефективно реалізувати програму, підвищити фізичну активність жінок перименопаузального віку, покращити їх фізичний стан і психоемоційне благополуччя, а також забезпечити сталість оздоровчих ефектів у довгостроковій перспективі.

Висновки. У ході проведеного дослідження було розглянуто сучасний стан наукових знань щодо впливу йоги та пілатесу на фізичний, психоемоційний та функціональний стан жінок середнього віку, зокрема перименопаузального періоду. Аналіз показав, що ці системи рухової активності мають комплексний оздоровчий ефект, сприяють покращенню гнучкості, зміцненню м'язів, нормалізації дихальних і серцево-судинних показників, підвищенню фізичної працездатності, а також зменшенню рівня стресу та покращенню психоемоційного стану. Водночас існує недостатня кількість досліджень, що розробляють інтегровані програми йоги і пілатесу з урахуванням вікових особливостей і індивідуальних потреб жінок 45-50 років, що підкреслює актуальність запропонованого підходу.

На основі аналізу літератури та сучасних методичних підходів була запропонована структура комплексної програми, що включає поступову розминку, основну частину із вправами йоги та пілатесу та заключну релаксацію, із чітким визначенням тривалості, інтенсивності та частоти занять. Було обґрунтовано методичні принципи дозування навантаження, послідовності вправ і індивідуалізації програми відповідно до фізичного стану та особливостей учасниць, що дозволяє забезпечити безпечно і ефективно виконання занять у закладах фізкультурно-оздоровчого спрямування.



Досягнуто поставленої мети дослідження, оскільки розроблено науково обґрунтовану методику фізкультурно-оздоровчих занять для жінок перименопаузального віку, яка комплексно впливає на фізичний, функціональний та психоемоційний стан. Виконані завдання дослідження дозволили визначити ключові показники ефективності занять, структуру і зміст програми, а також рекомендації щодо практичного впровадження у закладах.

Разом із тим, залишається перспективним подальше вивчення довгострокових ефектів інтегрованих програм йоги і пілатесу, оцінка їх впливу на профілактику хронічних захворювань і підтримку гормонального балансу, а також розробка стандартів адаптації занять для жінок із різним рівнем фізичної підготовки та наявністю функціональних обмежень. Це відкриває нові можливості для науково-методичного удосконалення фізкультурно-оздоровчих програм і підвищення їх ефективності у контексті підтримки здоров'я жінок середнього віку.

Список використаних джерел

1. Tyshchenko V., Bosenko A., Kozak Y., et al. Enhancing respiratory function through Yoga and Pilates in women aged 45-50. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2024. № 28(5). P. 449-455. DOI: <https://doi.org/10.15561/26649837.2024.0513>
2. Souza C., Krüger R.L., Schmit E.F.D., et al. Cardiorespiratory adaptation to Pilates training. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2021. № 92(3). P. 453-459. DOI: <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1749222>
3. Vieira K.J.V., Carvalho L.C., Borges J.B.C., et al. The respiratory effects of a Pilates method protocol: randomized clinical trial. *J Bodyw Mov Ther*. 2022. № 32. P. 149-155. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2022.04.014>
4. Cavina A.P., Silva N.M., Biral T.M., et al. Effects of a 12-week Pilates training program on cardiac autonomic modulation: a randomized controlled clinical



trial. *J Comp Eff Res.* 2021. № 10(18). P. 1363-1372. DOI: <https://doi.org/10.2217/cer-2021-0195>

5. Cavina A.P.D.S., Pizzo Junior E., Machado A.F., et al. Effects of the Mat Pilates Method on Body Composition: systematic review with meta-analysis. *J Phys Act Health.* 2020. № 17(6). P. 673-681. DOI: <https://doi.org/10.1123/jpah.2019-0171>

6. Xu H., Liu J., Li P., Liang Y. Effects of mind-body exercise on perimenopausal and postmenopausal women: a systematic review and meta-analysis. *Menopause.* 2024. № 31(5). P. 457-467. DOI: <https://doi.org/10.1097/gme.0000000000002336>

7. Madan S., Sembhi J., Khurana N., et al. Yoga for preventive health: a holistic approach. *Am J Lifestyle Med.* 2023. № 17(3). P. 418-423. DOI: <https://doi.org/10.1177/15598276211059758>

8. Denham-Jones L., Gaskell L., Spence N., Pigott T. Systematic review of the effectiveness of Pilates on pain, disability, physical function, and quality of life in older adults with chronic musculoskeletal conditions. *Musculoskelet Care.* 2022. № 20(1).
Bhaskar A., Kumar B., Bhat R.M., Kabir A. Role of yoga in improving pulmonary efficiency in post-menopausal women. *Int J Res Med Sci.* 2023. № 11(3). P. 925-928. DOI: <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20230574>

9. Das R.R., Sankar J., Kabra S.K. Role of breathing exercises in asthma – yoga and pranayama. *Indian J Pediatr.* 2022. № 89(2). P. 174-180. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12098-021-03998-w>

10. Abasıyanık Z., Yiğit P., Özdoğan A.T., et al. A comparative study of the effects of yoga and clinical Pilates training on walking, cognition, respiratory functions, and quality of life in persons with multiple sclerosis: a quasi-experimental study. *Explore.* 2021. № 17(5). P. 424-429. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.07.013>

11. P. 10-30. DOI: <https://doi.org/10.1002/msc.1563>



12. Korobeynikov G., Lisenchuk G., Tyshchenko V., et al. The dependence of emotional burnout on ovarian-menstrual cycle phases. *J Phys Educ Sport*. 2019. № 19(4). P. 1374-1379. DOI:10.7752/jpes.2019.s4199

13. Mazzarino M., Kerr D., Wajswelner H., Morris M.E. Pilates method for women's health: systematic review of randomized controlled trials. *Arch Phys Med Rehabil*. 2015. №. 96(12). P. 2231-2242. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2015.04.005>

14. Baglan Yentür S., Saraç D.C., Sari F., et al. The effects of Pilates training on respiratory muscle strength in patients with ankylosing spondylitis. *Physiotherapy Theory and Practice*. 2024. № 40(1). P. 31-41. DOI: <https://doi.org/10.1080/09593985.2022.2109540>

15. Yoo K.T. Effects of Mat Pilates on the autonomic nervous system in elderly women. *J Korean Soc Phys Med*. 2022. № 17(4). P. 27-35. DOI: <https://doi.org/10.13066/kspm.2022.17.4.27>