

МАТВІЄНКО Ірина

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності,
Національний університет фізичного виховання і спорту України
<https://orcid.org/0000-0002-2355-5776>
e-mail: irina.matvienko8@gmail.com

ЮХИМУК Віра

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності,
Національний університет фізичного виховання і спорту України
<https://orcid.org/0000-0003-4535-4788>
e-mail: jukhymuk@ukr.net

СОВЕРДА Ірина

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Національний університет фізичного виховання і спорту України
<https://orcid.org/0009-0004-7799-4397>
e-mail: iysoverda@ukr.net

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ МЕНТАЛЬНИМ ФІТНЕСОМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

У сучасному суспільстві спостерігається зростання потреби в підвищенні здоров'я жінок зрілого віку, зокрема через оптимальні фізичні навантаження та зміни у способі життя. Низький рівень рухової активності, емоційне виснаження та вікові фізіологічні зміни вимагають пошуку ефективних форм оздоровлення. Заняття ментальним фітнесом зберігають популярність у цілому світі і входять у топ світових програм. Ментальний фітнес, зокрема йога, стає одним із провідних напрямів, що поєднує фізичну активність із психоемоційною гармонізацією.

У статті розкрито вплив занять ментальним фітнесом, зокрема хатха-йогою, на фізичний стан жінок зрілого віку. В дослідженні брали участь жінки 32–45 років в кількості 15 осіб (експеримент); 33 особи (опитування), які відвідували заняття з йоги не менше року та 13 фітнес-тренерів. Використано методи: аналіз фахової літератури, соціологічні, антропометричні, функціональні, педагогічні, математичної статистики. Базою дослідження стали фітнес-студії м. Івано-Франківська. Дослідження проводилося у формі педагогічного експерименту, в межах якого протягом трьох місяців реалізовувалась авторська програма занять з йоги. Зафіксовано позитивну динаміку силової витривалості (планка – +76,5%), гнучкості хребта (+58,7%), координаційних здібностей (тест Фламінго – +42%). Підвищились функціональні показники: проба Штанге +26,95%, Генчі +29,32%, нормалізувався склад тіла. Отримані результати підтверджують позитивний вплив ментального фітнесу на фізичний стан жінок даної вікової категорії.

Ключові слова: ментальний фітнес, жінки зрілого віку, фізичний стан, хатха-йога, фізичні якості, гнучкість, дихальні вправи.

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).119](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).119)

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

У сучасному суспільстві спостерігається зростання потреби в підвищенні здоров'я жінок зрілого віку, зокрема через оптимальні фізичні навантаження та зміни у способі життя [1]. Низький рівень рухової активності, емоційне виснаження та вікові фізіологічні зміни вимагають пошуку ефективних форм оздоровлення. Заняття ментальним фітнесом зберігають популярність у цілому світі і входять у топ світових програм. Ментальний

фітнес, зокрема йога, стає одним із провідних напрямів, що поєднує фізичну активність із психоемоційною гармонізацією.

Проблематика підвищення рівня фізичного стану та гармонізація здоров'я жінок присвячені дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців. Зокрема, у працях О. Андрєєвої, О. Ярмач, В. Кашуби [2] доведено ефективність комбінованої фітнес-програми, спрямованої на покращення фізичного стану молодих жінок, а саме, позитивним змінам у фізичному розвитку, загальній підготовленості, функціональному стані.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ, В ЯКИХ ЗАПОЧАТКОВАНО РОЗВ'ЯЗАННЯ ДАНОЇ ПРОБЛЕМИ

У дослідженнях А. Єфременко [4] зазначається, що використання статико-динамічних комплексів йоги чинять вплив на фізичні кондиції та гармонізацію психологічного стану жінок зрілого віку, демонструючи суттєву ефективність у покращенні як фізичного, так і ментального здоров'я. Роботи Т. Синиці [5, 6] спрямовані на обґрунтуванні корекції фізичного стану жінок першого зрілого віку шляхом розробки та перевірки ефективності програми тренувань з оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу. На відміну від інших напрямків фітнесу, відмінністю структури мотивації жінок, які займаються ментальним фітнесом є спрямованість на мотив здоров'я та самовдосконалення [3]. Автори зазначають, що поєднання аеробних вправ з силовими та вправами на дихання у ментальному фітнесі позитивно впливає на функціональний стан тих, хто займаються [7, 9]. Роботи А. Наконечної [8] присвячені моніторингу показників фізичного стану жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса.

Особливої уваги заслуговує хатха-йога, що ґрунтується на поєднанні фізичних поз (асан), дихальних вправ (пранаям) та розслаблення, що у сукупності формує гармонійну модель впливу на організм жінки.

Попри зростаючу популярність йоги, її вплив на фізичний стан жінок зрілого віку досліджено недостатньо, що й зумовлює актуальність цієї роботи. Таким чином, актуальність дослідження полягає у потребі наукового обґрунтування впливу занять

хатха-йогою на фізичний стан жінок зрілого віку.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Формулювання цілей статті – оцінити вплив занять ментальним фітнесом на фізичний стан жінок зрілого віку.

Методи і організація дослідження: аналіз фахової науково-методичної літератури, теоретичні; соціологічні; антропометричні методи дослідження; функціональні; педагогічні (тестування, експеримент), математичної статистики.

Дослідження проводились на базі фітнес та йога студій м. Івано-Франківська: Yogaischool; Skydance. У дослідженні взяли участь жінки віком 32 – 45 років, 15 жінок (які відвідували тренування з йоги не менше одного року); 33 жінки (опитування), 13 фітнес-тренерів. Загалом – 46 осіб.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

У ході дослідження була сформована група жінок з 15 осіб, які відвідували заняття з йоги не менше одного року. На початку експерименту було проведено попереднє тестування рівня фізичної підготовленості за показниками: гнучкості хребта, рухливості у плечових суглобах, силової витривалості м'язів кору, рівноваги. Також ми оцінювали фізіологічні показники, такі як затримка на вдиху та видиху, індекс маси тіла, склад тіла. Ці показники доповнюють загальну картину рівня фізичного стану і поряд з показниками фізичної підготовленості свідчать про стан здоров'я людини. В програму тестування увійшло 8 показників (табл. 1-2).

Таблиця 1

Вихідний рівень фізичної підготовленості респондентів, n=15

Тести	$\bar{x}$	S
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	0,64	4,18
«Викрут» з гімнастичною палицею, см	77,73	15,16
Фламінго (права нога)	37,06	13,28
Фламінго (ліва нога)	39,22	12,64
«Планка» на передпліччях, с	12,8	11,47

Таблиця 2

Вихідний рівень антропометричних, функціональних показників респондентів, n=15

Тести	$\bar{x}$	S
Проба Генчі, с	13,3	2,91
Проба Штанге, с	35,13	8,98
ІМТ	24,35	2,79
• Склад тіла: м'язів, %	28,6	2,89
• жиру, %	27,88	2,66
• вісцеральний жир, %	5,93	1,67

Середньогрупове значення індексу маси тіла складає 24,35. Цей показник є еквівалентним нормальної маси тіла, однак вказує на верхню границю норми (24,9). Згідно даних тестування, жирова маса організму осіб склала 28,88 %, що відповідає середині прийнятного рівня (25-31%), або потенційного ризику для даної вікової категорії. Фітнес ж рівень складає 21-24% жиру в організмі жінок.

Вихідне тестування виявило досить низькі середньогрупові показники сили, гнучкості, координації. З метою підвищення показників фізичного розвитку та підготовленості було розроблено комплексну програму занять з хатха-йоги.

Метою програми є гармонізація (збалансування) організму та підвищення фізичного стану жінок зрілого віку. Програма побудована на дотриманні загальних та специфічних (з йоги) принципів, зокрема: активності та свідомості, регулярності та систематичності, індивідуалізації, доступності, орієнтації на належні норми, поступового підвищення навантаження. Принципи йоги, як системи єдності фізичної, ментальної духовної складової, гармонізації організму. Орієнтовані на 5 складових: фізичні вправи (асани), концентрація на диханні (пранаями), усвідомлене розслаблення (шавасана), самодисципліна, позитивне мислення і медитація (веданта і дхіана)

Параметри заняття:

- Кратність (2 рази на тиждень);
- Тривалість (55-65 хв);
- Інтенсивність засобів (45-70% ЧСС макс);
- Види контролю: попередній, оперативний, етапний (підсумковий), самоконтроль.

Засоби: вправи для загального розвитку, дихальні вправи, суглобова гімнастика,

коригувальні, силові, координаційні вправи, вправи у рівновазі, вправи для розслаблення, стретчинг.

Обладнання: опорні блоки, ремені, болстери, гімнастичні палиці, ковдри для шавасан, балансувальні подушки, гантелі.

Критерії ефективності заняття: зниження ризику розвитку серцево-судинних захворювань та економізація роботи; профілактика та зниження надлишкової маси тіла; зменшенні чутливості організму до стресів; підвищення фізичної працездатності та стійкості організму несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Структура заняття. Заняття включало 6 частин:

1. ввідна частина – 2-3 хв;
2. підготовча частина – 6-8 хв;
3. аеробна частина – 8-12 хв;
4. коригуюча частина – 6-8 хв;
5. цільова частина - 15-20 хв;
5. релаксаційна частина – 7-10 хв;
6. заключна – 1-2 хв.

Ввідна частина заняття спрямована на попередній контроль стану клієнтів (самопочуття, побажань), організаційну складову (розташування, впорядкування місця занять, підготовка інвентарю, створення уявлення про зміст заняття) та емоційне, ментальне налаштування.

Підготовча частина заняття: вправи для загального розвитку, суглобова та дихальна гімнастика. Види пранаям: діафрагмальне, рівне йогічне дихання (поєднання черевного, грудного та ключичного); Наді Шодхана (перемінне очищаюче дихання), ступінчасте дихання, Капалабхаті (форсований видих-активний шумний видих через ніс), Кумбхака (затримка дихання після повного вдиху/видиху).

В занятті виконувались пранаями в певній послідовності та обсязі. Дихальна гімнастика

йогів розвиває дихальні м'язи та легені, підпорядковує свідомості акт дихання.

Аеробна частина: містить циклічні динамічні вправи, виконуються асани у вигляді віньяс – плавного переходу між вправами, які зв'язані ланцюгом дихання.

У цій частині були застосовані Сурьянамаскара («Вітання Сонцю») – послідовний динамічний комплекс з 12 вправ йоги та Чандра Намаскар («Вітання місяцю»).

Коригуюча частина: містить коригувальні вправи – симетричні та асиметричні; вправи у рівновазі, вправи для формування і закріплення навички правильної постави, вправи на розтягування і збільшення рухливості хребта.

Метою коригувальних вправ (гімнастики) є протидія деформації хребта завдяки м'язовій тязі у напрямку, протилежному ваді. Ці вправи слід виконувати у вихідних положеннях, де кістяк зазнає найменшого статичного напруження. Такими положеннями є лежачи на спині, на животі, в упорі на колінах.

В коригувальній частині використовуються також: вправи загального розвитку для верхніх і нижніх кінцівок, тулуба, вправи з палицями, з гантелями, поясками, вправи на рівновагу. Кількість повторень від 8 до 12, темп повільний.

Доцільність введення коригуючої частини заняття зумовлена особливістю стану здоров'я відвідувачів напрямку ментального фітнесу. За даними опитування клієнтів та тренерів фітнес-клубу, 50-60% осіб мають певні порушення у функціонуванні організму. Ми опитали саме ту частину, яка зазначила в анкеті скарги, пов'язані зі здоров'ям.

Цільова частина – 15-20 хв. В цій частині ми застосовували навчання певним елементам положень тіла (асанам), а також присвячена була розвитку певної рухової якості.

Релаксаційна частина – 7-10 хв вправи на розслаблення. Проводиться або у вигляді шавасани (повністю нерухомого положення людини, в положення лежачи на спині, очі заплющені), або виконуються вправи, такі як потряхування, погойдування. Додатково тренер використовує дієві словесні прийоми: «Спина відпочиває», «м'язи розслаблені», «відчуття тепла та комфорту у тілі». Завдяки цьому – знижується тонус скелетної мускулатури, що особливо важливо на стороні, де є м'язова контрактура.

Заклучна – 1-2 хв завершується заняття легкою активізацією стану після релаксації (шавасани).

Наступне тестування фізичних якостей відбулось через 3 місяці занять за авторською програмою з хатха-йоги. Позитивні зміни (зрушення) відбулись за всіма показниками.

В тесті «планка на передпліччях» – на початку експерименту, середній результат в групі склав всього лиш 12,8 с. По завершенню експерименту – 22,6 с, що вдвічі перевищує попередній результат, при цьому, темп приросту склав – 76,5%. Такий приріст можна пояснити також адаптацією групи до навантаження та опанування техніки виконання даної вправи. Розуміння, усвідомлення певних процесів в організмі, залучення необхідних м'язів-стабілізаторів до роботи при утриманні положення та інше.

Нахил тулуба вперед з положення сидячи, на початку експерименту, середньогрупові показники склали 0,64 см, по завершенню – 4,4 см. Нахил тулуба відображає гнучкість (рухливість) хребта. Зазвичай це положення, особи виконують неефективно, із зайвим напруженням шиї, ніг, за рахунок округлення (сутулості) спини.

Програма занять, яка включала комплекс вправ для збільшення рухливості суглобів та різноманітні асани, які виконувались у нахилі, обертанні, в різних положеннях відносно осі. Це дало змогу покращити показники рухливості в різних суглобах. Зокрема, рухливість (гнучкість) в плечових суглобах ми оцінювали за допомогою викруту з палицею, яка склала 77,73 см на початку експерименту. Наступне тестування показало покращення показників до 71,8 см у даній вправі (табл. 3).

Рухливість у різних суглобах, зазвичай, у людей, різна. Для прикладу, особи, які мали високі показники гнучкості верхнього плечового поясу – могли мати труднощі з рухливістю кульшових суглобів, і навпаки. В деяких жінок, що входили в експериментальну групу, в тесті «викрут з палицею» зафіксовано кращий середньогруповий результат. А в випробуванні – нахил вперед з положення сидячи, де оцінювалась рухливість хребта – зафіксовано найнижчий результат по групі. Це свідчить про нерівномірність розвитку фізичних якостей, відсутності

збалансованості різних сторін
підготовленості.

Таблиця 3

Динаміка показників фізичної підготовленості та функціональних показників експериментальної групи, n=15

№ з/п	Тести	До експерименту	Після експерименту
		$\bar{x}$	$\bar{x}$
1	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	0,64	4,4
2	Фламінго, с	37,06	52,6
3	«Викрут» з гімнастичною палицею, см	77,73	71,8
4	«Планка» на передпліччях, с	12,8	22,6
5	Проба Генчі, с	13,3	17,2
6	Проба Штанге, с	35,13	44,6
7	ІМТ	24,35	24
8	Склад тіла: м'язів, %	28,6	29,5
9	жиру, %	27,88	26,3
10	вісцеральний жир, %	5,93	5,1

На початку експерименту, середній результат у групі в пробі Штанге склав 35,1 с, а вже за 3 місяці, вдалось затримати повітря до 44,6 с. Аналогічно, пауза на видиху (проба Генчі) дорівнювала всього лиш 13,3 с, в наступному тесті – 17,2. Затримка на вдиху та видиху показує можливості, резерв кардіореспіраторної системи. Таким чином, позитивні зрушення відбулись за усім показниками, які входили в програму тестування.

Темпи приросту результатів по кожній руховій якості були не однаковими. Так,

найбільший приріст зафіксовано у показниках силової витривалості. В тесті «планка на передпліччях» середній результат у групі збільшився на 76,5%. Ця вправа виконується з власною вагою тіла та залучає м'язи кору, верхнього плечового поясу, стегон.

У тесті нахил вперед з положення сидячи, середні показники у групі зросли вдвічі – 58,7%, водночас як гнучкість у плечових суглобах збільшилась на 8,26%, у порівнянні з вихідним рівнем. В контрольній вправі «Фламінго» – результат збільшився майже на 42% (табл. 4).

Таблиця 4

Темпи приросту фізичних якостей за період експерименту, n=15

№ з/п	Тести, які оцінюють рухові якості	Результат, %
1	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	58,7
2	Фламінго, с	41,93
3	«Викрут» з гімнастичною палицею, см	8,26
4	«Планка» на передпліччях, с	76,5

Таким чином, за усіма показниками в тестових вправах, які відображали рівень розвитку фізичних якостей: гнучкості, сили, спритності, ми отримали позитивні зміни.

Щодо функціональних показників, які входили в програму тестування, такі як затримка на вдиху, затримка на видиху, оцінка складу тіла та ІМТ, результати були наступними: групові показники у пробі Штанге збільшилась на 26,95%, у пробі Генчі – на 29,32%.

5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Заняття хатха-йогою за авторською програмою мають позитивний комплексний вплив на фізичний стан жінок зрілого віку, зокрема на показники гнучкості, силової витривалості, рівноваги. Програма занять сприяє гармонізації фізичного і психоемоційного стану, що особливо важливо в умовах вікових змін і стресів. Виявлено статистично достовірне покращення усіх

досліджуваних параметрів після 3-місячної програми. Результати підтверджують доцільність впровадження хатха-йоги у програми фітнесу для жінок цієї вікової групи. Виявлено потребу диференційованого підходу у програмуванні занять через

нерівномірний розвиток рухових якостей у жінок однієї вікової категорії.

Перспективами подальших досліджень є вивчення впливу програми хатха-йоги на психоемоційний стан жінок зрілого віку.

Література

1. Андреева О.В., Галета М.О., Єракова Л.А., Домашенко Н. ЧЕК-UP фізичного стану жінок 21-35 років в умовах фітнес тренувань. *Наук. часоп. Укр. держ. ун-ту ім. М. Драгоманова*. 2024. Вип. 7(180). С. 12–16. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).02)
2. Андреева О., Ярмак О., Кашуба В., Дроздовська С., Гіневичене В., Благій О., Акімова-Терновська М. Ефективність комбінованої фітнес-програми для покращення фізичного стану молодих жінок. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*. 2020. Вип. 20(4). С. 195–204. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.01>
3. Єракова Л., Томіліна Ю. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом для жінок першого періоду зрілого віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. Вип. (3). С. 66–71.
4. Єфременко А.М. та ін. Заняття йогою з жінками середнього віку: переваги для фізичного та ментального здоров'я. *Наук. часоп. Укр. держ. ун-ту ім. М. Драгоманова*. 2024. Вип. (10). С. 109–112.
5. Синиця Т. Вплив занять з використанням комплексної програми з оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу на рівень фізичного здоров'я жінок першого зрілого віку. *Спортивна наука України*. 2018. Вип. (1): без пагінації.
6. Синиця Т.О. Корекція фізичного стану жінок першого зрілого віку засобами оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу [автореф. дис.]. Львів: Харківська держ. акад. фіз. культури; 2019. 23 с.
7. Малиновська В.В., Ткачов І. Хатха-йога: ілюстрована енциклопедія асан. Харків: Віват; 2017. 271 с.
8. Наконечна А. Удосконалення фізичного стану жінки другого зрілого віку з використанням індивідуальних програм занять пілатесом різного цільового спрямування. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. №3. С. 109–114.
9. Newsome A.M., Reed R. ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. *ACSM's Health Fit J.* 2024. №28(1). Pp. 14–26.

References

1. Andreeva, O.V., Galeta, M.O., Yerakova, L.A. & Domashenko, N. (2024). CHECK-UP fizychnoho stanu zhinok 21-35 rokiv v umovakh fitnes trenuvan [CHECK-UP of the physical condition of women 21-35 years old in fitness training conditions]. *Nauk. Chsop. Ukr. State Univ. M. Dragomanov*. Issue 7(180). Pp. 12–16. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).02) [In Ukrainian].
2. Andreeva, O., Yarmak, O., Kashuba, V., Drozdovska, S., Ginevichene, V., Blahiy, O. & Akimova-Ternovska, M. (2020). Efektyvnist kombinovanoi fitnes-prohramy dlia pokrashchennia fizychnoho stanu molodykh zhinok [Effectiveness of a combined fitness program for improving the physical condition of young women]. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*. Issue 20(4). Pp. 195–204. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.01> [In Ukrainian].
3. Yerakova, L. & Tomilina, Yu. (2017). Prohramuvannia fizkulturno-ozdorovchykh zaniat pilatesom dlia zhinok pershoho periodu zriloho viku [Programming of Pilates physical education and health classes for women in the first period of adulthood]. *Theory and methods of physical education and sports*. Issue (3). Pp. 66–71. [In Ukrainian].
4. Efremenko, A.M. & others (2024). Zaniattia yohoiu z zhinkamy serednoho viku: perevahy dlia fizychnoho ta mentalnoho zdorov'ia [Yoga classes with middle-aged women: benefits for physical and mental health]. *Scientific Journal of the Ukrainian State University named after M. Dragomanov*. Issue (10). Pp. 109–112. [In Ukrainian].
5. Sunutsa, T. (2018). Vplyv zaniat z vykorystanniam kompleksnoi prohramy z ozdorovchoi aerobiky ta mentalnoho fitnesu na riven fizychnoho zdorov'ia zhinok pershoho zriloho viku [The impact of classes using a comprehensive program of health aerobics and mental fitness on the level of physical health of women of early adulthood]. *Sports Science of Ukraine*. Issue (1): no pagination. [In Ukrainian].
6. Sunutsa, T. (2019). Korektsiia fizychnoho stanu zhinok pershoho zriloho viku zasobamy ozdorovchoi aerobiky ta mentalnoho fitnesu [Correction of the physical condition of women of early adulthood using health aerobics and mental fitness] [author's abstract of the dissertation]. Lviv: Kharkiv State Acad. of Physical Culture. 23 p. [In Ukrainian].
7. Malinovska, V.V. & Tkachev, I. (2017). Khatkha-ioga: iliustrovana entsyklopediia asan [Hatha Yoga: An Illustrated Encyclopedia of Asanas]. Kharkiv: Vivat. 271 p. [In Ukrainian].
8. Nakonechna, A. (2017). Udoskonalennia fizychnoho stanu zhinky druhoho zriloho viku z vykorystanniam indyvidualnykh prohram zaniat pilatesom riznoho tsilovoho spriamuvannia [Improving the physical condition of women of the second mature age using individual Pilates programs of various target directions]. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. № 3. Pp. 109–114. [In Ukrainian].
9. Newsome, A.M. & Reed, R. (2024). ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. *ACSM's Health Fit J.* №28(1). Pp. 14–26. [In English].

Abstract**MATVIENKO Iryna, YUKHYMUK Vira, SOVERDA Iryna**

National University of Ukraine on Physical Education and Sport

THE IMPACT OF MENTAL FITNESS ACTIVITIES ON THE PHYSICAL CONDITION OF MATURE WOMEN

The purpose of this study was to assess the impact of mind-body fitness practices, particularly Hatha yoga, on the physical condition of young women aged 32 to 45. In modern society, young women often experience physiological changes, emotional stress, and low levels of physical activity. Therefore, holistic approaches to wellness that integrate both physical training and psycho-emotional regulation, such as Hatha yoga, are becoming increasingly relevant. Materials and Methods. The study included 33 young women aged 32 to 45 who regularly attended yoga classes for at least one year, and 13 fitness trainers. The methodology involved theoretical analysis, sociological surveys, anthropometric and functional testing, pedagogical observation, and statistical evaluation. The study was conducted in fitness clubs in Ivano-Frankivsk, Ukraine. Baseline testing measured flexibility, muscular endurance, balance, body composition, and respiratory function. After a 3-month Hatha yoga training program, all measurements were repeated. Results. The findings revealed significant positive changes across all measured parameters. Core muscular endurance (plank test) improved by 76.5%, spinal flexibility by 58.7%, and balance (Flamingo test) by 42%. Respiratory function also improved, with the Stange test increasing by 26.95% and the Genchi test by 29.32%. Participants' body composition shifted toward healthier fat-to-muscle ratios, and BMI remained within the normal range. Conclusions. Hatha yoga proved to be an effective method for enhancing the physical condition of young women, particularly in improving strength, flexibility, coordination, and functional fitness. The comprehensive nature of Hatha yoga—which includes physical postures (asanas), breathing exercises (pranayama), relaxation, and meditative components—makes it a valuable addition to fitness programs targeting this demographic. These results support further research into long-term effects and broader implementation of such practices.

Key words: *mind-body fitness, Hatha yoga, physical condition, young women, flexibility, breathing exercises.*

Стаття надійшла до редакції 17.02.2025 р.