

ВПЛИВ ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ МЕНТАЛЬНИМ ФІТНЕСОМ  
НА ПОКАЗНИКИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСІБ ДРУГОГО ПЕРІОДУ  
ЗРІЛОГО ВІКУ

*Залойло Ілона, Левінська Ксенія, Залойло Володимир, Андрєєва  
Олена*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Анотація.**

**Актуальність теми дослідження.** Підвищення якості життя та корекція психоемоційного стану тимчасово переміщених осіб другого періоду зрілого віку є актуальною проблемою сьогодення. Якість життя тимчасово переміщених осіб суттєво погіршується через зміни умов проживання, вимушений переїзд, матеріальні витрати, бар'єри спілкування, пристосування до нових умов життя тощо. Тому розробка та впровадження заходів, які здатні вплинути на зниження тривожності, підвищення якості життя є актуальними і своєчасними. **Мета дослідження** – оцінити вплив оздоровчих занять за системою Пілатеса на показники психоемоційного стану та якості життя тимчасово переміщених осіб другого періоду зрілого віку. **Матеріал і методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, соціологічні (опитування), антропометричні, педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент), методи оцінки якості життя, методи математичної статистики. **Учасники.** Дослідження проводилось на базі будинку сімейного типу у м. Рим, (Італія). У дослідженні брали участь 12 жінок другого періоду зрілого віку, 6 тренерів з пілатесу. **Результати дослідження.** Результати, отримані у ході педагогічного експерименту, підтвердили, що запропонована оздоровча програма на основі використання системи Пілатес в умовах евакуації мала позитивний вплив на усі компоненти якості життя осіб другого періоду зрілого віку, особливо на їх емоційний стан, так як вдалося досягти питомого підвищення як фізичного, так і психічного компонентів здоров'я. Так, за фізичним компонентом результат збільшився в 1,3 рази або на 34%, а за психологічним компонентом у 1,8 рази

**THE EFFECT OF THE MENTAL  
FITNESS ACTIVITY PROGRAM  
ON THE INDICATORS OF  
QUALITY OF LIFE IN MIDDLE  
AGED PEOPLE**

**Zaloilo Iлона, Levinska Ksenia, Zaloilo  
Volodymyr, Andreeva Olena**

**Abstract. Relevance of the study.**

Improving the quality of life and correcting the psycho-emotional state of temporarily displaced middle aged people is an urgent problem today. The quality of life of temporarily displaced persons significantly deteriorates due to changes in living conditions, forced relocation, material costs, communication barriers, adaptation to new living conditions, etc. Therefore, the development and implementation of measures capable of reducing anxiety and improving the quality of life are relevant and timely. The **objective of the study** was to assess the influence of Pilates health classes on the indicators of mental and emotional status and quality of life in temporarily displaced middle aged people. **Methods:** analysis of scientific and methodological literature, sociological (surveys), anthropometric, and pedagogical methods (pedagogical observation, pedagogical experiment), methods of assessing the quality of life, and methods of mathematical statistics. **Participants.** The study was conducted at the family-type house in the city of Rome (Italy). The study involved 12 middle-aged women and 6 Pilates trainers. **Results.** The results obtained during the study confirmed that the proposed wellness program based on the use of the Pilates training in evacuation conditions had a positive effect on all components of the quality of life of middle aged people, especially on their emotional status, as it was possible to achieve a specific increase in both physical and mental components of health. Thus, according to the results, the physical

або на 81%. Позитивний результат відмічено за показниками фізичного стану (підвищення на 23%) та фізичної працездатності (підвищення на 18%), показниками візуального скринінгу стану постави (підвищення на 15,9%).

**Ключові слова:** оздоровчі тренування, система Пілатес, жінки, умови евакуації, ефективність, рухова активність.

component increased by 1.3 times (by 34%), and according to the psychological component by 1.8 times (by 81%). A positive changes were noted in the indicators of physical condition (increased by 23%) and physical work capacity (increased by 18%), and indicators of visual assessment of posture (increased by 15.9%).

**Key words:** health-enhancing exercise, Pilates training, women, evacuation, efficiency, physical activity.

**Постановка наукової проблеми.** За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я «якість життя – це сприйняття людиною своєї життєвої позиції в контексті культури та систем цінностей, в яких вона живе, і стосовно своїх цілей». Та, насамперед, якість життя пов'язана зі здоров'ям, з самопочуттям людини, зі сприйняттям себе як особистості у навколишньому середовищі, з досягнутим у суспільстві рівнем за певний проміжок часу. Жінки другого періоду зрілого віку, а це вік 36-55 років, є досить активними у всіх сферах життя, тому важливим є знаходження балансу між віковими особливостями та якістю життя [8]. Підвищення якості життя та корекція психоемоційного стану жінок другого періоду зрілого віку у сучасних реаліях, а саме під час вимушеної евакуації після повномасштабного військового вторгнення російської федерації на територію України у лютому 2022 року є важливим завданням. На сьогоднішній день кількість українців, які звернулися за тимчасовим захистом до країн Європи станом на 30 вересня 2022 року, складає 4 млн 183,84 тис. (рис.1).

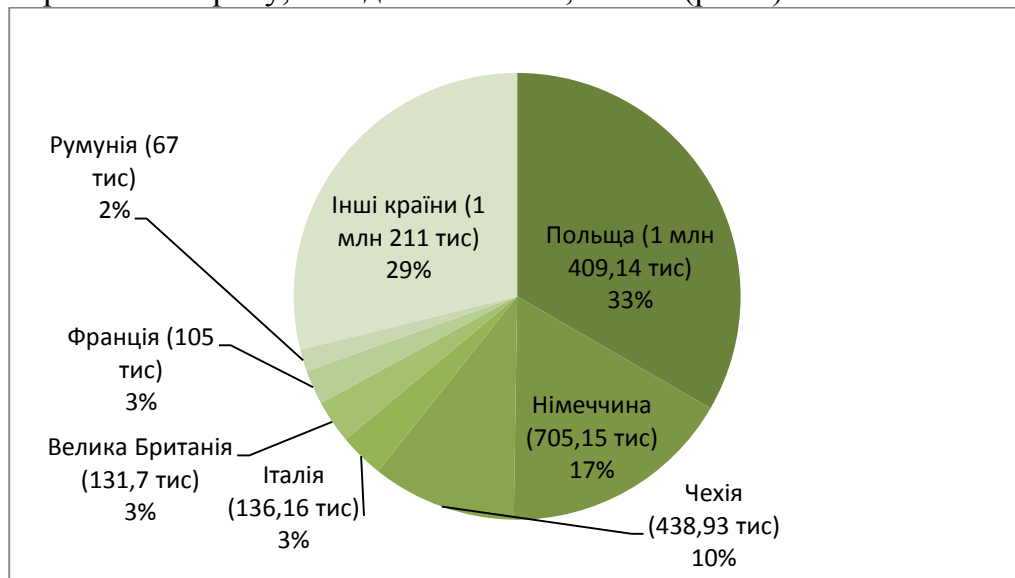


Рис.1. Кількість українців, які звернулися за тимчасовим захистом в країнах Європи (на 30.09.2022)

Якість життя тимчасово переміщених осіб суттєво погіршується через зміни умов проживання, вимушений переїзд, матеріальні витрати, бар'єри спілкування, пристосування до нових умов життя тощо. Тому розробка та впровадження заходів, які здатні вплинути на зниження тривожності, підвищення якості життя є актуальними і своєчасними.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проведені дослідження свідчать, що значна частина населення України оцінює своє повсякденне життя як дуже стресове, рівень стресу продовжує зростати. Причини стресу різноманітні, особливо посилилася ця тенденція з початком повномасштабного вторгнення. Такий постійний стрес може мати негативний вплив на психічне здоров'я людини. Тому вкрай актуальною є обґрунтування та розробка програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності, спрямованих на подолання наслідків стресу [1, 2]. Використання засобів оздоровчого фітнесу та фізичної рекреації у профілактично-оздоровчих програмах для підвищення якості життя, покращення показників фізичного та емоційного станів розглядалося у роботах науковців [10, 11, 12, 19]. Зокрема, розглядалися питання пов'язані з використанням засобів рухової активності для зниження рівня депресії, корекції психічних розладів у дорослих осіб [18, 21]. Встановлено тісний зв'язок між показниками фізичного здоров'я та психічним благополуччям осіб другого періоду зрілого віку [20]. У фаховій літературі звертається увага на доцільність використання засобів ментального фітнесу у зменшенні проявів больових відчуттів, стресових розладів, підвищенні показників фізичного стану осіб зрілого віку [3, 15]. Система вправ Джорджа Пілатеса відноситься до фізкультурно-оздоровчих програм, в основі яких – підвищення адаптаційного потенціалу, позитивний вплив на фізичний і психічний стан, інтенсифікація обмінних процесів [13, 21]. Особливість пілатеса – у комплексному навантаженні, що робить його функціональним тренуванням. В цій системі вправ закладено фактор оздоровлення та розвантаження хребта, усунення больових синдромів, корекція вад постави та покращення самопочуття при остеохондрозі та грижах міжхребцевих дисків, а також покращення діяльності центральної нервової системи, яке забезпечується взаємозв'язком фізичної та розумової активності [7, 9]. З огляду на викладене, актуальною є оцінка впливу програм занять пілатесом на показники якості життя тимчасово переміщених жінок другого періоду зрілого віку.

**Зв'язок із науковими планами, темами.** Дослідження проведено відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021–2025 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

**Мета дослідження** – оцінити вплив оздоровчих занять за системою Пілатеса на показники психоемоційного стану та якості життя тимчасово переміщених осіб другого періоду зрілого віку.

**Матеріал і методи дослідження.** *Учасники дослідження.* Дослідження проводилось на базі будинку сімейного типу у м. Рим, (Італія). У дослідженні брало участь 12 жінок другого періоду зрілого віку, які мають дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, 6 тренерів з пілатесу, які також виїхали закордон під час евакуації. Всі учасники були залученні до дослідження на основі інформованої згоди. У роботі використано такі наукові *методи*:

– теоретичний аналіз наукової та методичної літератури для вивчення підходів до побудови оздоровчих програм, спрямованих на корекцію емоційного стану та якості життя осіб другого періоду зрілого віку;

– соціологічні методи дослідження. Анкетування й опитування, як тренерів для виявлення практичної реалізації принципів системи Пілатес під час занять, так і жінок другого періоду зрілого віку для визначення мотивів і обставин, що спонукали їх до відвідування занять Пілатесом;

– методи оцінки якості життя. Якість життя досліджували за допомогою опитувальника «SF-36 Health Status Survey» (SF 36) [5, 17]. Формування шкал

дозволило оцінити два інтегральні показники – фізичний та психологічний компоненти здоров'я.

- антропометричні методи дослідження (виміри довжини тіла, маси тіла, індексу маси тіла, візуальний скринінг за методом Хоулі і Френкс для визначення стану постави жінок);
- педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент);
- методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Перед початком дослідження було визначено рівень фізичного стану жінок, показники фізичної працездатності, функціонального стану кардіо-респіраторної системи, індексу маси тіла. Середньогрупові показники знаходилися у межах середніх значень, тому дали змогу обирати загальне навантаження під час розробки оздоровчої програми без розподілу жінок на вікові підгрупи або підгрупи за рівнем фізичного стану. За результатами констатувального експерименту було розроблено програму з оздоровчого тренування на основі системи Пілатес, яка реалізовувалась у форматі групового заняття.

Заняття розпочиналися о 6:30 ранку за тривалістю від 10 до 20 хвилин перший місяць щодня з понеділка по п'ятницю. У жінок під час занять спостерігалася слабкість і порушена координація. Увага приділялася дихальним вправам та вправам на координацію через застосування принципу Системи: «Подумати-відчути-зробити». Після занять, за свідченнями жінок, легше переносилися повсякденні фізичні навантаження та спостерігався позитивний настрій, деякі набули нові звички (більш впорядкований режим дня, інтерес до регулярних занять фізичними вправами). Протягом другого місяця тривалість занять стала 35-40 хвилин і було додано вправи із системи Пілатес на корекцію постави, осьове витягування та розвантаження хребта, мобільність суглобів. Кількість повторів кожної вправи дійшла до 6. Жінки стали спостерігати більшу працездатність і зменшення симптомів депресивного стану. Третій місяць було збільшено навантаження: більша амплітуда рухів, кількість кожної вправи була доведена до 8-10 повторів. Тривалість заняття 50-55 хвилин 3 рази на тиждень. Була додана суглобова гімнастика, вправи на гнучкість та силу. Як результат, зменшення втомлюваності, прилив сил, піднесений настрій та задоволення від занять. Четвертий місяць: нові модифікації вправ, впевнений контроль за диханням під час руху. І як зазначено в одному з принципів Системи: «Дихання створює рух, а рух – дихання». У жінок було зафіксовано підвищення рівня фізичного стану на 23% (з середнього рівня до вище середнього) та фізичної працездатності на 18% (з середнього до гарного рівня). За опитуваннями жінок, їх фізичний та психоемоційний стан змінилися за такими показниками: усунення больових синдромів у хребті (50%), зниження рівня стресу після занять (50%), відчуття легкості (20%) та відчуття повноти сил після тренування (22%).

По завершенню програми проведено анкетування жінок, а також опитування тренерів з пілатесу, які створили подібні жіночі групи фізкультурно-оздоровчого напрямку у місцях тимчасової евакуації, а саме в Італії, Польщі, Німеччині, Кіпрі та як внутрішньо-переміщені особи на території України. Після повернення в Україну з жінками проводилися тренування в онлайн-форматі за індивідуальними програмами та надано рекомендації для самостійних занять.

Ефективність запропонованої програми досліджувалась у перетворювальному педагогічному експерименті, тривалість якого склала двадцять тижнів. За картами рейтингу Хоулі і Френкс проводився візуальний скринінг постави до початку тренувань та через чотири з половиною місяці занять

(рис.2). Згідно проведеного аналізу середній показник становив 56,6 балів, який оцінюється як задовільний стан постави. Після участі у програмі середній показник збільшився на 15,9% і становив 67,3 бали, що оцінюється як задовільний стан постави, але дуже близький до гарної постави. Особливістю є те, що жінки самі візуально почали бачити зміни у своєму тілі: більш рівна постава, зменшилася кількість головного болю, покращився сон, збільшилася легкість у тілі. Це, звичайно, надихало їх на подальші заняття оздоровчого характеру за допомогою системи Пілатес. Для визначення оцінки якості життя тимчасово переміщених жінок було проведено дослідження за методикою SF-36 за компонентами фізичного та психічного здоров'я, до початку тренувань і через 4,5 місяці після (табл. 1).

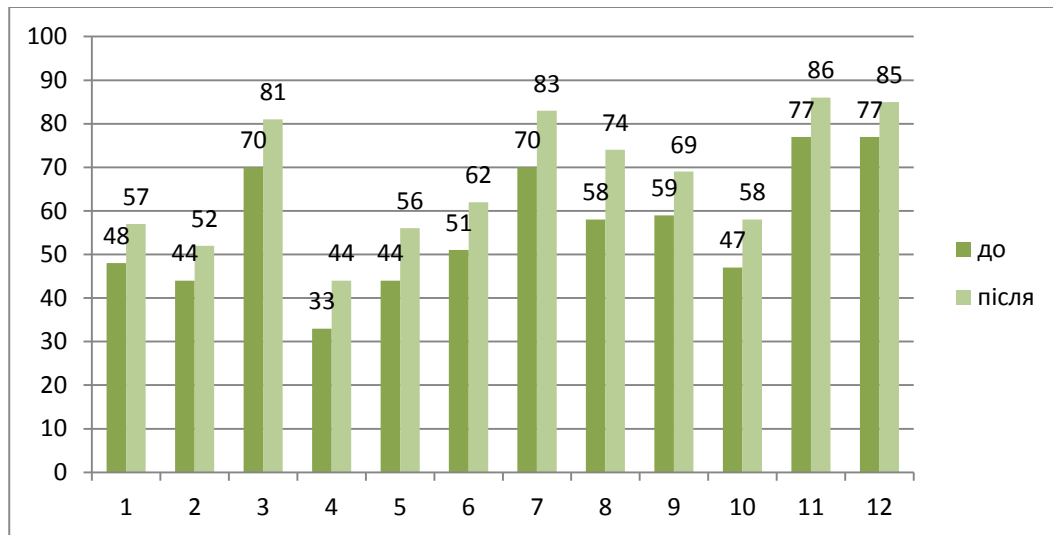


Рис.2. Оцінка стану постави жінок другого періоду зрілого віку, які займаються пілатесом до та після програми тренувань, згідно візуального скринінгу постави за картами рейтингу Хоулі і Френкс, n=12

Таблиця 1

**Зміни у показниках якості життя жінок до та після початку оздоровчих тренувань за системою Дж. Пілатеса, % (n=12)**

Показники SF-36		До	Після
1.	Фізичний компонент здоров'я	13,4	18,1
	Фізичне функціонування (PF)	44,9	52,5
	Рольова діяльність, обумовлена фізичним функціонуванням (RP)	27,0	34,4
	Тілесний біль (BP)	41,0	57,5
	Загальний стан здоров'я (GH)	41,2	61,5
2.	Психологічний компонент здоров'я	22,8	41,3
	Соціальне функціонування (SF)	33,6	61,9
	Психічне здоров'я (MH)	18,5	59,8
	Життєздатність (VT)	16,0	59,0
	Емоційний стан (RE)	16,4	24,1

Перше дослідження виявило, що більшість жінок має знижену якість життя, труднощі у соціальній адаптації, погіршення фізичного та психічного здоров'я. Якщо сумувати показники за компонентами здоров'я можна зробити висновок щодо впливу оздоровчих тренувань на якість життя, так за фізичним компонентом результат збільшився в 1,3 рази або на 34%, а за психологічним компонентом у 1,8 рази або на 81%. Звісно, останні показники не є показниками оптимальними, але позитивна динаміка спостерігається. Також, слід брати до уваги й сприятливі

рекреаційні умови: м'який клімат (багато сонця та тепла), чиста вода, свіже повітря та неймовірна кількість архітектурних, художніх і історичних пам'яток, організація спільного дозвілля (мотузкові парки, басейни, відвідування парків, музеїв).

Так як за результатами оцінки якості життя SF 36 спостерігається питоме збільшення особливо за психологічним компонентом, то можемо зробити висновок, що оздоровчі тренування за системою Дж.Пілатеса також значно підвищують якість життя жінок другого зрілого віку та рекомендовані для залучення у повсякденне життя.

**Дискусія.** Оздоровчий ефект розробленої технології було досліджено в процесі перетворювального педагогічного експерименту, тривалість якого становила чотири з половиною місяці. Враховуючи думку експертів, за основні критерії ефективності визначено підвищення якості життя жінок другого зрілого віку, зміни у показниках фізичного та психічного компонентів якості життя, рівень фізичного стану, рівень фізичної працездатності, рівень стану постави, ефект задоволеності від занять. Подібні підходи використовувалися у роботах учених [3, 4, 6, 21]. Результати, отримані у ході роботи, дозволили розширити наукові знання про значущість занять за системою Пілатес для досягнення оздоровчого ефекту, корекції стану, якості життя та покращення фізичного і психічного здоров'я жінок другого періоду зрілого віку. Підтвердження цьому знаходимо у роботах інших дослідників [10, 14, 16]. Так, роботи, присвячені оцінюванню оздоровчого ефекту, свідчать про суттєвий позитивний вплив занять за системою Пілатес на показники фізичного та психічного станів жінок другого зрілого віку, зміни у показниках фізичного стану та фізичної працездатності, корекції стану постави та якості життя [6]. Нами підтверджено ефективність фізкультурно-оздоровчих занять за системою Пілатес у покращенні показників психоемоційного стану та якості життя, які започатковано у роботах М. Голубевої, Л. Єракової, Ю. Томіліної, А. Наконечної [3, 4, 6] та інших. Отримані результати дослідження дозволили удосконалити наукові положення про значущість застосування занять за системою Пілатес і для досягнення оздоровчого ефекту, доповнити та розширити уявлення про зв'язок між мозком і тілом та якістю життя людини. Результати, виявлені в цьому дослідженні, надають відповідну інформацію фахівцям з організації фізкультурно-оздоровчих занять про аргументи у підвищенні рівня залучення клієнтів до регулярних занять з використанням методу Дж.Пілатеса. Подальше вивчення зв'язку між якістю життя та заняттями фізичними вправами, зокрема у стресових ситуаціях, перспективне для розробки дієвих програм залучення до фізкультурно-оздоровчої рухової активності, спрямованих на підвищення якості життя жінок другого періоду зрілого віку, щоб досягти прихильності до фізичної активності та покращити якість життя та задоволеність.

**Висновки.** Аналізуючи сучасні технології фізкультурно-оздоровчих занять з жінками другого періоду зрілого віку, було встановлено, що найбільшим мотивом для їх відвідування є підтримка здоров'я на оптимальному рівні. Основні вправи, а також велика кількість їх модифікацій дозволяє безпечно і ефективно використовувати пілатес з жінками другого періоду зрілого віку, в організмі яких відбуваються відповідні віку інволюційні зміни, що певною мірою обмежує можливості занять за іншими фітнес-програмами. Актуальність теми дослідження у знаходженні балансу між віковими особливостями й якістю життя жінок другого зрілого віку у воєнний час, коли головним завданням оздоровчого тренування виступає корекція та нормалізація психоемоційного стану жінок, зняття тривожності, нормалізація сну, позбавлення страхів, відчуття тіла у просторі. Для досягнення оздоровчого ефекту на перший план виходять такі принципи як концентрація, дихання і баланс. Ефективність фізкультурно-оздоровчих занять за

системою Пілатес на показники фізичного та емоційного стану, якості життя жінок другого періоду зрілого віку була доведена за допомогою опитування оцінки життя SF-36. За результатами дослідження SF-36 за компонентами здоров'я фізичний показник збільшився в 1,3 рази, а психологічний у 1,8 рази. Ми вважаємо, що питома збільшення показників за фізичним і психологічним компонентом дає висновок, що оздоровчі тренування за системою Дж.Пілатеса значно підвищують якість життя жінок другого зрілого віку та рекомендовані для залучення у повсякденне життя.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на обґрунтування та розроблення програми оздоровчих занять на основі засобів ментального фітнесу для чоловіків другого періоду зрілого віку з ризиком розвитку хронічних неінфекційних захворювань, зокрема серцево-судинних.

#### Список літературних джерел

1. Андреева О, Гакман А, Волосяк А, Кошура А. Психофізичний стан внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2023;40:3–7.
2. Гакман А, Волосяк А. Особливості фізичного та психологічного станів внутрішньо переміщених осіб. В: Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали 12-ї Міжнар. наук.-практ. конф.; 2022 Жовт 7-8; Львів. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2022. 288 с.
3. Голубева М. Обґрунтування доцільності розробки реабілітаційної програми з використанням вправ йоги та пілатесу для жінок другого зрілого віку в період менопаузи [електронне джерело]. 2010. Доступно: [http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/vpnu\\_fiz\\_kult/2010\\_12/22\\_Golub.htm](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/vpnu_fiz_kult/2010_12/22_Golub.htm)
4. Єракова ЛА, Томіліна ЮІ. Побудова програми пілатесу з використанням реформерів для жінок 21-35 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016;6:49-52.
5. Короткий опитувальник Всесвітньої організації охорони здоров'я для оцінки якості життя (WHOQOLBREF). Код доступу [http://www.who.int/substance\\_abuse/research\\_tools/whoqolbref/ru/index.html](http://www.who.int/substance_abuse/research_tools/whoqolbref/ru/index.html)
6. Наконечна А. Психоемоційний стан жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса. Молода спортивна наука України : зб.

#### Reference

1. Andrieieva O, Hakman A, Volosiuk A, Koshura A. Psychophysical condition of internally displaced women of mature age. Bulletin of the Carpathian University. Physical Education. 2023;40:3–7.
2. Hakman A, Volosiuk A. Peculiarities of physical and psychological conditions of internally displaced persons. In: Problems of intensification of recreational and recreational activities of the population. Materials of the 12th International science and practice conf.; 2022 October 7-8; Lviv. Lviv: LDUFK named after Ivan Boberskyi; 2022. 288 p.
3. Golubieva M. Justification of the feasibility of developing a rehabilitation program using yoga and pilates exercises for women of the second mature age during menopause [Internet]. 2010. Available: [http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/vpnu\\_fiz\\_kult/2010\\_12/22\\_Golub.htm](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/vpnu_fiz_kult/2010_12/22_Golub.htm)
4. Yerakova LA, Tomilina YuI. Building a Pilates program using reformers for women aged 21-35. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). 2016;6:49-52.
5. World Health Organization Short Questionnaire for Quality of Life Assessment (WHOQOLBREF). Access code [http://www.who.int/substance\\_abuse/research\\_tools/whoqolbref/ru/index.html](http://www.who.int/substance_abuse/research_tools/whoqolbref/ru/index.html)
6. Nakonechna A. The psychoemotional state of women of the second mature age who are engaged in the system of J. Pilates. Young sports science of Ukraine: coll. of science from the field of physics education, sports and human health 2014;18(4):88-92.

- наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини 2014;18(4):88-92.
7. Пілатес Дж.Х., Міллер У.Дж. Повернення до життя через Контрологію Пілатеса. 2021; 168.
8. Путятіна Г, Савіна С. Особливості показників фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку. В: Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XI Міжнародної конференції молодих вчених, 10–12 квітня 2018 року [Електронний ресурс]. Київ; 2018; 362-364.
9. Робінсон Л. Пілатес – тіло створюється розумом [Інтернет]. 2012. Доступно: <http://horting.org.ua/node/191/>
10. Andrieieva O, Akimova-Ternovska M, Yarmak O, et al. Changes in Physical Status of Young Women in Response to Exercise Training. *Sport Mont*, 19(3), DOI 10.26773/smj.21091
11. Andrieieva O, Nahorna A, Yarmak O, Yerakova L, Kyrychenko V, Drozdovska S, Petrachkov O, Buznik A. Identification of Informative Physical Condition Indicators for Self-Training Exercise Programs Design for Middle-Aged Overweight and Obese Women. *Sport Mont*, 19(3). DOI 10.26773/smj.21091
12. Andrieieva, O., Yarmak, O., Blystiv, T., ...Kolosovska, V., Kirichenko, V. Physical and psychological deconditioning of overweight middle-aged women caused by covid-19. *Journal of Physical Education and Sport*, 2021, 21(4), pp. 1781–1787, 225
13. Herdman A. Pilates. Directory. 2004; 208.
14. Kashuba, V., Andrieieva, O., Hakman, A., Smoleńska, O., Ostrowska, M., Napierała, M., Hagner-Derengowska, M., Muszkieta, R., & Zukow, W. (2021). Impact of aquafitness training on physical condition of early adulthood women. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21 (2), 152-157. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.08>
15. King M, Green Y. Pilates: the complete body system. First publishing in Great Britain in 2003 by Mitchell Beazley, an imprint of Octopus Publishing; 2004;63
16. Krutsevich T, Trachuk S, Ivanik O, Panhelova N, Brychuk M, Kedrych H. Assessment of a Healthy Lifestyle and Quality of Life of Men and Women in Modern Society Based on SF 36. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2021;21(3):211- 8. DOI: 10.17309/tmfv.2021.3.04
17. Lins L, Carvalho FM. SF-36 total score as a single measure of health-related
7. Pilates JH, Miller WJ. Returning to life through Contrology Pilates. 2021; 168.
8. Putyatina G, Savina S. Peculiarities of indicators of the physical condition of women in the second period of adulthood. In: Youth and the Olympic Movement: Collection of Abstracts of the XI International Conference of Young Scientists, April 10–12, 2018 [Electronic resource]. Kyiv; 2018; 362-364.
9. Robinson L. Pilates - the body is created by the mind [Internet]. 2012. Available: <http://horting.org.ua/node/191/>
10. Andrieieva O, Akimova-Ternovska M, Yarmak O, et al. Changes in Physical Status of Young Women in Response to Exercise Training. *Sport Mont*, 19(3), DOI 10.26773/smj.21091
11. Andrieieva O, Nahorna A, Yarmak O, Yerakova L, Kyrychenko V, Drozdovska S, Petrachkov O, Buznik A. Identification of Informative Physical Condition Indicators for Self-Training Exercise Programs Design for Middle-Aged Overweight and Obese Women. *Sport Mont*, 19(3). DOI 10.26773/smj.21091
12. Andrieieva, O., Yarmak, O., Blystiv, T., ...Kolosovska, V., Kirichenko, V. Physical and psychological deconditioning of overweight middle-aged women caused by covid-19. *Journal of Physical Education and Sport*, 2021, 21(4), pp. 1781–1787, 225
13. Herdman A. Pilates. Directory. 2004; 208.
14. Kashuba, V., Andrieieva, O., Hakman, A., Smoleńska, O., Ostrowska, M., Napierała, M., Hagner-Derengowska, M., Muszkieta, R., & Zukow, W. (2021). Impact of aquafitness training on physical condition of early adulthood women. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21 (2), 152-157. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.08>
15. King M, Green Y. Pilates: the complete body system. First publishing in Great Britain in 2003 by Mitchell Beazley, an imprint of Octopus Publishing; 2004;63
16. Krutsevich T, Trachuk S, Ivanik O, Panhelova N, Brychuk M, Kedrych H. Assessment of a Healthy Lifestyle and Quality of Life of Men and Women in Modern Society Based on SF 36. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2021;21(3):211- 8. DOI: 10.17309/tmfv.2021.3.04
17. Lins L, Carvalho FM. SF-36 total score as a single measure of health-related



17. Lins L, Carvalho FM. SF-36 total score as a single measure of health-related quality of life: Scoping review. SAGE Open Medicine. 2016;4:1- 12. DOI: 10.1177/2050312116671725
18. Morales Rodríguez E, Lorenzo Calvo J, Granado-Peinado M, Pérez-Bilbao T, San Juan AF. Effects of Exercise Programs on Psychoemotional and Quality-of-Life Factors in Adult Patients with Cancer and Hematopoietic Stem Cell Transplantation or Bone Marrow Transplantation: A Systematic Review. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022; 19(23):15896. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315896>
19. Netz Y, Wu M-J, Jane B, Gershon B, Gershon T. Physical Activity and Psychological Well-Being in Advanced Age: A Meta-Analysis of Intervention Studies. Psychology and Aging 200520(2):272-84. DOI: 10.1037/0882-7974.20.2.272
20. Pavlova I, Vynogradskyi B, Ripak I, Zikrach D, Borek Z. Prognostication of health-related life quality of Ukrainian residents due to physical activity level. Journal of Physical Education and Sport. 2016;16(2): 418-23.
21. Pilates J. Your health. K.:Sammit-Knyga, 2017;160.29.
22. Zupkauskienė J, Lauceviciene I, Navickas P, et al. Changes in health-related quality of life, motivation for physical activity, and the levels of anxiety and depression after individualized aerobic training in subjects with metabolic syndrome, Hellenic Journal of Cardiology, 2022;66:41-51. <https://doi.org/10.1016/j.hjc.2022.04.003>
- quality of life: Scoping review. SAGE Open Medicine. 2016;4:1- 12. DOI: 10.1177/2050312116671725
18. Morales Rodríguez E, Lorenzo Calvo J, Granado-Peinado M, Pérez-Bilbao T, San Juan AF. Effects of Exercise Programs on Psychoemotional and Quality-of-Life Factors in Adult Patients with Cancer and Hematopoietic Stem Cell Transplantation or Bone Marrow Transplantation: A Systematic Review. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022; 19(23):15896. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315896>
19. Netz Y, Wu M-J, Jane B, Gershon B, Gershon T. Physical Activity and Psychological Well-Being in Advanced Age: A Meta-Analysis of Intervention Studies. Psychology and Aging 200520(2):272-84. DOI: 10.1037/0882-7974.20.2.272
20. Pavlova I, Vynogradskyi B, Ripak I, Zikrach D, Borek Z. Prognostication of health-related life quality of Ukrainian residents due to physical activity level. Journal of Physical Education and Sport. 2016;16(2): 418-23.
21. Pilates J. Your health. K.:Sammit-Knyga, 2017;160.29.
22. Zupkauskienė J, Lauceviciene I, Navickas P, et al. Changes in health-related quality of life, motivation for physical activity, and the levels of anxiety and depression after individualized aerobic training in subjects with metabolic syndrome, Hellenic Journal of Cardiology, 2022;66:41-51. <https://doi.org/10.1016/j.hjc.2022.04.003>

**DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-512-520**

#### **Відомості про авторів:**

**Залойло І.В.;** [orcid.org/0009-0008-3569-538X](https://orcid.org/0009-0008-3569-538X); [ilonazaloilo@gmail.com](mailto:ilonazaloilo@gmail.com);  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, Київ-150, Україна, 03150.

**Левінська К.І.;** [orcid.org/0000-0002-8206-6745](https://orcid.org/0000-0002-8206-6745); [andreevaksjusha@gmail.com](mailto:andreevaksjusha@gmail.com);  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, Київ-150, Україна, 03150.

**Залойло В.В.;** [orcid.org/0000-0003-3374-7752](https://orcid.org/0000-0003-3374-7752); [vladimirzalojlo@gmail.com](mailto:vladimirzalojlo@gmail.com);  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, Київ-150, Україна, 03150.

**Андрєєва О.В.;** [orcid.org/0000-0002-2893-1224](https://orcid.org/0000-0002-2893-1224); [olena.andreeva@gmail.com](mailto:olena.andreeva@gmail.com);  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, Київ-150, Україна, 03150.