

ністю використання в процесі фізичного виховання засобів оздоровительного фітнеса, дозволяючі ефективно вирішувати цю проблему.

Ключевые слова: телосложение, студентки, статодинамическая устойчивость тела.

Viktoriya Mativchuk. Features of Statodynamic Stability of Girls 17–18 Years Old of Different Body Types.

Topicality. Physique is one of the characteristics of physical development, which gives an objective idea of the spatial organization of the morphological components of a human body, proportions, constitutional features of the body. The physique has pronounced sex, age and individual characteristics and from a systemic point of view can be considered as an interconnected and interdependent set of morphological and functional components of the human body. The transformation of modern scientific ideas into a strategy for health-improving of student youth requires the development and implementation of effective innovative technologies. The study of the components of the geometry of the body masses of female students and, on this basis, the development of differentiated programs for the correction of physique is a modern, promising trend in physical education of student youth. **The Objective of the Study** is to study the features of the static-dynamic stability of girls 17–18 years old of different body types. **Research Methods:** analysis and generalization of scientific and methodological literature data, method of registration and analysis of statodynamic stability of female students – diagnostic-training complex «Sport Kat 650 TS» based on a mobile platform, the degree of mobility of which is regulated. To analyze the indicators of the statodynamic stability of the body of students it was used the method of average values, the sample method. It was found out that there are no specific differences that form clear patterns regarding the characteristics of the static-dynamic stability of girls 17–18 years old of different body types. The obtained results are evidence of a predominantly individual approach to solving the motor task of maintaining body balance. The available factual material allows us to note that under complicated conditions for performing exercises, girls 17–18 years old with an endomorphic body type have worse results in contrast to girls 17–18 years old with a mesomorphic and ectomorphic body type. For girls 17–18 years old of the endomorphic body type, a rather chaotic movement of the gravity center of the body with corresponding rather sharp changes in the direction of movement due to macro-oscillations is characteristic, which leads to the corresponding shape of the trajectory of the movement of the gravity center of the body on a movable support. It is likely that increased body weight negatively affects implementation of more difficult test exercises. At the scientific and methodological level, the prospect of further research is determined by the discrepancy between the need to correct the physique of female students, taking into account the peculiarities of the geometry of their body masses and the insufficient methodological development of the use of health-improving fitness means in the process of physical education, which allows to effectively solve this problem.

Key words: physique, female students, static-dynamic body stability.

УДК 37.037

Анастасія Нагорна

Побудова програми корекції надлишкової маси тіла жінок другого періоду зрілого віку в процесі самостійних профілактично-оздоровчих занять з використанням інформаційних технологій

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Проблема надмірної маси тіла, досягнувши епідемічних масштабів на сьогодні, на думку вчених, у найближчі 17–20 років сягне позначки в 100 % серед населення економічно розвинутих країн [11]. Такі дані даються реальними й для України, адже станом на 2009 р. надмірну масу тіла зафіксовано вже в 45 % працездатного населення України [1]. Характерно, що ця проблема трапляється серед жіночого контингенту у 2–3 рази частіше, ніж серед чоловіків [4, 11]. Існують дані, які вказують, що частота й ступінь прояву надмірної маси тіла в жінок чітко корелює з кількістю дітей [4, 11]. В інших дослідженнях указано на тісний причинно-наслідковий зв'язок між надмірною масою тіла матері та дітей [1]. Науково встановленими є факти особливої загрози, яку становить надмірна маса тіла для жіночого здоров'я: розвиток метаболічного синдрому й синдрому полікістозу яєчників, ризик виникнення деяких видів

раку, ризик розвитку діабету, ішемічної хвороби серця, овуляторного безпліддя та ін. Учені вказують, що частота появи й прогресування надмірної маси тіла збільшується з віком [1, 2, 4, 11]. Вищезазначений опис проблеми ставить жінку другого періоду зрілого віку в особливу групу ризику щодо питань надмірної маси тіла та супутніх їй ризиків розвитку тих чи інших патологічних станів і захворювань. Поряд із цим існує досить обмежена кількість науково обґрунтованих фітнес-методик корекції надлишкової маси тіла саме для цієї групи населення, а під час аналізу наявних деякі вчені вказують на недосконалий і фрагментарний характер їхніх рекомендацій щодо оптимальних режимів фізичних навантажень [19]. Характерним для жінок другого періоду зрілого віку є також інтерес до самостійних занять, про що свідчить аналіз низки досліджень [2, 7, 10, 12, 13, 14, 16]. Авторами досліджень цей факт пояснюється соціально-побутовою зайнятістю зазначеного контингенту, а також фактором сорому, що не сприяє відвідуванню фітнес-закладів жінками другого періоду зрілого віку з надмірною масою тіла [16, 17]. У світлі вищезазначеного аналізу результатів наявних досліджень і наявного практичного досвіду автора сформовано запит на науковий пошук та обґрунтування ефективної програми самостійних профілактично-оздоровчих занять жінок другого періоду зрілого віку задля корекції надлишкової маси тіла. Дослідження проведено відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630).

Мета роботи – обґрунтувати та розробити програму корекції надлишкової маси тіла жінок другого періоду зрілого віку в процесі самостійних профілактично-оздоровчих занять із використанням інформаційних технологій.

Методи дослідження – документальні методи для обробки та систематизації результатів опитування жінок другого періоду зрілого віку, фіксації даних їхніх антропометричних та функціональних показників; педагогічні – педагогічне спостереження й педагогічний експеримент; соціологічні – анкетування, отримання емпіричних даних та методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У процесі розробки та обґрунтування технології самостійних профілактично-оздоровчих занять жінок другого періоду зрілого віку з надлишковою масою тіла ми враховували затверджені ВООЗ у 2010 р. «Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я», рекомендації 2011 року АКСМ щодо кількості та якості вправ для розвитку й підтримки фізичної форми та здоров'я кардіо респіраторної, кістково-м'язової й нейромоторної систем у практично здорових дорослих людей, стратегії для дорослих щодо фізичної активності з метою схуднення та попередження набору маси тіла, видані АКСМ у 2009 р., рекомендації щодо фізичних вправ при надлишковій масі тіла Європейського коледжу спортивної науки та Американської дієтичної асоціації, наукові дослідження й власний емпіричний досвід. Для успішної побудови профілактично-оздоровчих занять із використанням інформаційних технологій ми дотримувалися головного принципу, який ґрунтується на індивідуальному підході й передбачає не лише врахування показників фізичного стану, але й мотиваційні пріоритети жінок другого періоду зрілого віку. Загальновідомо, що ціннісні пріоритети визначають специфіку проблемного поля та суттєво впливають на ефективність занять. Із цією метою нами організовано констатувальний експеримент, у якому взяли участь 105 жінок, середній вік яких – 38,9 років. Це були переважно жінки розумової праці з малорухомих способом життя, зокрема менеджери, банківські працівники, економісти, лікарі, юристи. Професійна приналежність свідчила про відсутність динамічних навантажень і була основним чинником у наборі зайвої маси тіла. У ході експерименту нами запропоновано вибрати чинники, що спонукають досліджуваних другого періоду зрілого віку займатися руховою активністю. Серед запропонованих чинників найбільш вагомими серед досліджуваного контингенту виявились оздоровчі мотиви до занять руховою активністю. 82,7 % опитуваних відзначили значимість рухової активності для здоров'я, а ще 60,9 % жінок указали на усвідомлення прямого впливу рухової активності на профілактику захворювань та сповільнення інволюційних змін. Проведений аналіз мотиваційних чинників дав нам змогу окреслити основний профіль розроблюваної методики занять для жінок другого періоду зрілого віку – оздоровчо-профілактичний.

Також у ході констатувального експерименту нами досліджувалися показники фізичного розвитку жінок другого періоду зрілого віку. Ми встановили, що середньостатистичний результат ІМТ у жінок другого періоду зрілого віку перебуває в діапазоні, який відповідає надлишковій масі тіла. Це також підтверджується аналізом середньостатистичного результату співвідношення обхвату талії до довжини тіла досліджуваного контингенту, який перебуває в діапазоні надлишкової маси

тіла. Середньостатистичні результати композиційного складу тіла жінок другого періоду зрілого віку вказують на наявне ожиріння в 33 % досліджуваного контингенту.

Нами також проведено інші дослідження, які передбачали оцінку показників фізичного стану досліджуваних жінок другого періоду зрілого віку. У ході дослідження відзначено характерний спад таких показників після 44 років. Однак ми встановили, що більшість даних можуть бути покращені за відсутності надмірної маси тіла досліджуваних. Тому метою розробленої методики оздоровчо-профілактичних занять для жінок другого періоду зрілого віку стала корекція надмірної маси тіла.

Паралельно з визначенням мети й профілю розробленої методики занять для жінок другого періоду зрілого віку нами також вивчено запит щодо найбільш затребуваного формату організації занять серед досліджуваного контингенту. Установлено, що 52 % опитуваних вважає найбільш оптимальним варіантом організації фізичної активності, зарядку в домашніх умовах. Характерно, що інтерес до самостійних занять фізичними вправами, за даними цього ж дослідження, підвищується з віком [16]. Про жвавий інтерес серед жінок зрілого віку до самостійних занять свідчать також і інші дослідження. М. О. Ріпак, вивчаючи у своїй дисертаційній роботі організаційно-методичні аспекти оптимізації фізичної активності жінок 36–55 років, виділяє самостійні фізкультурно-оздоровчі заняття як одні з найбільш привабливих, указуючи на інтерес до такого формату серед 29,5 % жінок-респондентів [17]. На думку О. Г. Юшковської та Т. Ю. Круцевич, самостійні заняття дають змогу розвивати й удосконалювати не лише фізичні якості, але й більш свідомо та зацікавлено ставитися до регулярних занять руховою активністю, як до необхідного й життєво важливого фактора здорового способу життя [20]. Отже, ми обрали формат самостійних занять як профілюючий у розробці методики занять руховою активністю серед жінок другого періоду зрілого віку.

Завдяки комплексному вивченню запиту щодо організації занять руховою активністю серед жінок другого періоду зрілого віку окреслено тему наукового дослідження автора в цілому – програма корекції надлишкової маси тіла жінок зрілого віку в процесі побудови самостійних профілактично-оздоровчих занять. Програма характеризується спрямованістю на реалізацію інтеграційного підходу щодо формування кола використовуваних принципів фізичного виховання й демонструє гармонійне поєднання цих принципів.

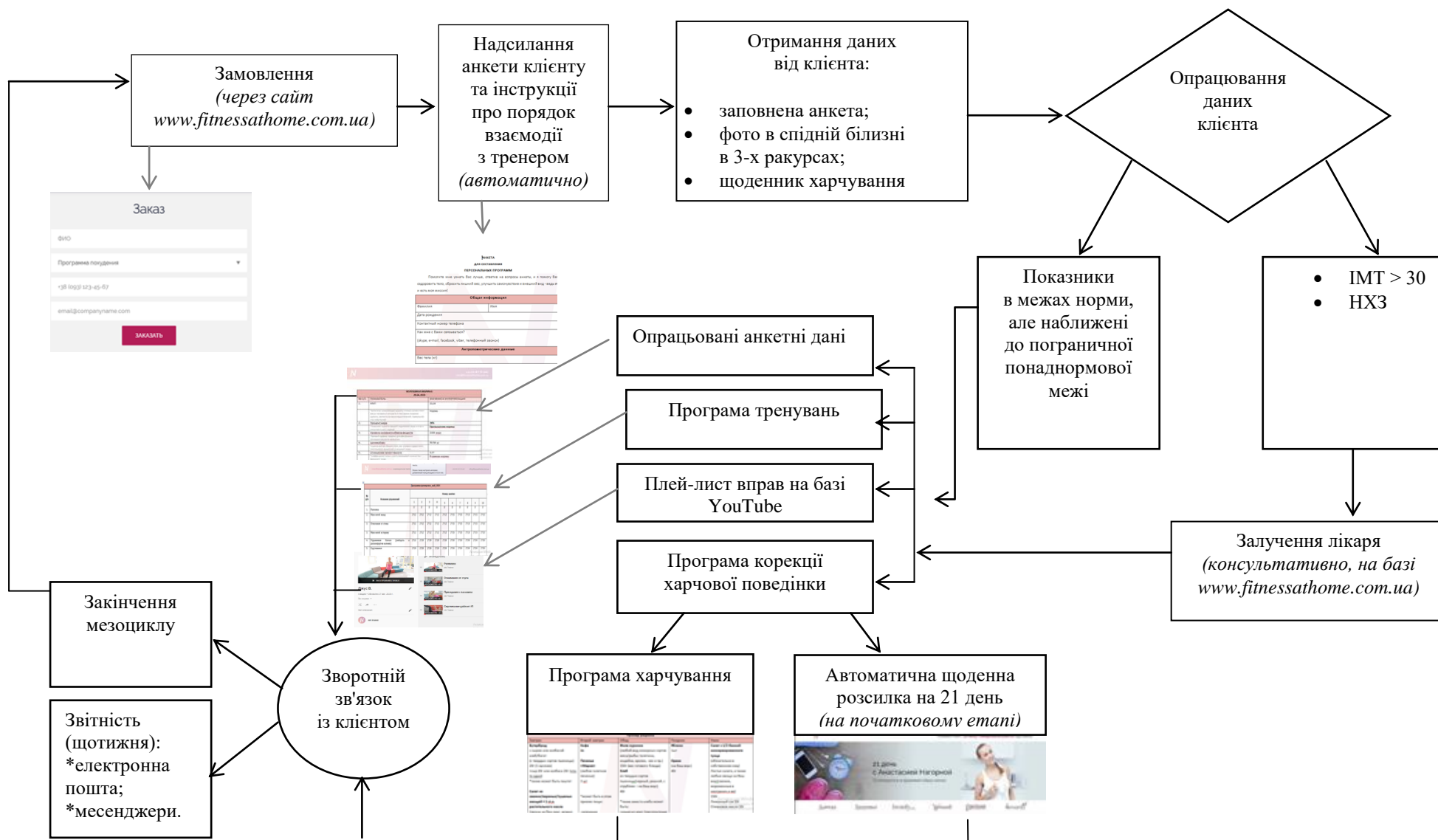
Використання інформаційних технологій для реалізації цієї програми сприяло її доступності для досліджуваного контингенту, а також робить її зручною та доступною для кожного практикуючого фітнес-тренера вже сьогодні, забезпечуючи при цьому комфортність, яку деякі спеціалісти відносять до обов'язкової вимоги під час надання фітнес-послуг, наголошуючи, що саме комфортність є принциповою відмінністю фітнесу від фізичної культури й спорту [3].

Наше дослідження проводилося на базі авторського інтернет-сайту www.fitnessathome.com.ua, який функціонує у відкритому доступі для клієнтів, учасників експерименту та всіх, хто цікавиться. Нижче подано структуру авторської програми (рис. 1). Як видно зі схеми, клієнт оформлює замовлення програми самостійно через відповідний розділ сайту. У результаті звернення (замовлення) завдяки автоматичним налаштуванням клієнту протягом 2–3 хв надсилається лист-інструкція з описом подальшої взаємодії.

На сайті розміщена інформація щодо тривалості обробки надісланих даних – не більше 3-х робочих днів. Насправді обробка даних доведена до автоматизму й займає не більше 30 хв. Швидкій обробці даних також сприяє використання інформаційних технологій.

Автор у своїй практиці використовує антропометричні калькулятори свого сайту (ІМТ, BMR, WHtR і калькулятор ідеальної маси тіла з формулою Лоренца), а також і ті, які поки не імплантовані в сайт автора (наприклад формула Кетч-МакАрדла), але перебувають у відкритому доступі в інтернеті. Окрім того, як можна бачити на схематичному зображенні структури проектування авторської програми, сайтом www.fitnessathome.com.ua забезпечується можливість залучення в консультаційному порядку лікаря Співпраця з лікарем дала змогу посилити індивідуальний підхід до учасників експерименту, який покладено в основу авторської програми, та покращити якість розроблених програм урахуванням наявних або відсутніх маркерів деформацій опорно-рухового апарату. Крім того в консультативному порядку лікар залучається в практиці автора у випадках, коли ІМТ клієнта перевищує відмітку 30 та якщо вказуються НХЗ щодо яких можуть бути особливі рекомендації в організації рухової активності. Безумовно, цей блок структури є специфічною особливістю авторської програми, продиктованою передусім можливістю автора налагодити співпрацю дистанційно з відповідним спеціалістом (із лікарем-вертеброневрологом). Однак, з іншого боку – це демонстрація того, що подібна співпраця взагалі можлива й що вона ефективна. Можливість та ефективність дистанційної консультаційної роботи лікарів дедалі ширше демонструється приватним сектором у медицині – усе більше медичних центрів офіційно пропонують послуги онлайн-консультацій.

Структура проєктування профілактично-оздоровчих занять для жінок другого періоду зрілого віку з використанням інформаційних технологій



Кінцевим результатом обробки даних клієнта (та учасників експерименту зокрема) є надсилання спроектованої програми профілактично-оздоровчих занять, яка включає в себе:

- 1) опрацьовані анкетні дані;
- 2) індивідуальну програму тренувань;
- 3) плей-лист із відеодемонстрацією вказаних в програмі вправ;
- 4) рекомендації щодо корекції харчової поведінки.

Надання результатів обробки анкетних даних сприяє підвищенню інтересу до програми зі сторони клієнта, демонструє обіцяний індивідуальний підхід фітнес-тренера до кожного, сприяє кращій дисципліні клієнта та навичкам самоконтролю, адже оброблені дані клієнту надаються за результатами кожного з проведених у подальшому педагогічних контролів, тобто клієнт забезпечений можливістю самостійно порівнювати дані та відслідковувати динаміку.

Цикл занять за програмою корекції надлишкової маси тіла жінок зрілого віку передбачає формат самостійних занять профілактично-оздоровчої направленості протягом 42 тижнів. Він складається з підготовчого й основного етапів. У рамках підготовчого етапу виконується завдання щодо підготовки кардіо-респіраторної, м'язової та інших систем організму жінок до підвищених фізичних навантажень в основний період і можливості вдосконалення виконання вправ у подальшому. В основний період поступово збільшується обсяг навантажень за рахунок збільшення загальної кількості використаних вправ та кількості їхніх повторень у серіях. Також послідовно підвищується інтенсивність навантаження за рахунок нарощування темпу виконання вправ, їхньої координаційної складності й амплітуди рухів. Такий підхід до формування прогресування навантаження зберігається і в підтримувальному етапі програми, який настає після основного і є необмеженим у часі виконання.

У рамках авторської програми для учасників пропонується бажана тривалість занять на вибір, що сприяє ефективності реалізації програми, адже імпантується в робочий графік учасника, забезпечуючи тим самим комфортність. Для вибору учасницям пропонується:

- щоденні заняття по 20–30 хв (під час вибору цього пункту – вправи рекомендувалося виконувати зранку перед сніданком)
- заняття тричі на тиждень 40 хв–1 година (вправи зазвичай були орієнтовані на вечірній час).

Компоненти програми та її характеристики наведені в табл. 1. Індивідуальна програма тренувань для кожної учасниці експерименту являла собою комплекс вправ переважно силової спрямованості, а саме – робота з власною масою тіла.

Таблиця 1

Компоненти програми та її характеристики

Цільова направленість			
<ul style="list-style-type: none"> • корекція композиції тіла; • підвищення рівня показників фізичного стану; • підвищення рівня рухової активності; • підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності. 			
Кратність занять			
Щоденні заняття		3–4 рази на тиждень	
Тривалість занять			
20–30 хв		50–60хв	
<ul style="list-style-type: none"> • підготовча частина • основна частина • завершальна частина 	5 хв 15–20 хв 5 хв	<ul style="list-style-type: none"> • підготовча частина • основна частина • завершальна частина 	5 хв 30–35хв 15–20 хв
Рекомендовані засоби			
Вправи на розвиток силової та загальної витривалості з власною масою тіла в режимі позмінного виконання та аеробні навантаження в режимі безперервного виконання.			
Співвідношення засобів спеціальної та загальної направленості			
60–75 %		40–25 %	
40–25 %		60–75 %	
Пульсовий режим для аеробної частини тренувань			
<ul style="list-style-type: none"> • Тренувальний • Відновлюваний 		140–160	
		120–130	
Інтенсивність			
50–70 % від МПК		50–70 % від МПК	

Методичні рекомендації
Збільшення навантаження забезпечується за рахунок: <ul style="list-style-type: none"> • підвищення координаційної складності виконуваних вправ; • використання суперсерій у виконанні вправ; • використання колового методу тренування.
<i>*Виконання комплексу щоденних вправ відбувається перед сніданком, натщесерце.</i>

Важливо відзначити, що принциповим авторським підходом до розробки програми тренувань є використання вправ винятково з масою власного тіла (без додаткового інвентарю). Це сприяє сприйняттю розроблених програм як доступних і легких для виконання в домашніх умовах.

Підбір вправ та комплектація програми тренувань відбувалась відповідно до наданих учасниками анкетних даних. Такий персоналізований підхід до формування комплексу вправ сприяв дотриманню принципу специфічності тренувального процесу як одного з основних у розробці програм тренувань [18].

Під час тренувань особливу увагу приділяли індивідуальним можливостям жінок переносити навантаження в різні фази ОМЦ [20]. Під час I та III фаз (менструації й овуляції), які характеризуються зниженням фізичної працездатності, жінкам пропонувалась окремий комплекс статодинамічних вправ низької інтенсивності в партері із задіянням здебільш одного-двох суглобів (ізолювані вправи). Як відомо, II і IV (постменструальна й постовуляторна) фази характеризуються найвищою фізичною працездатністю, протягом яких жінки продовжували виконувати вправи за розробленою програмою.

Надання доступу учасникам до відеоматеріалів у процесі побудови програм самостійних профілактично-оздоровчих занять дає можливість реалізації таких принципів фізичного виховання як наочність та доступність. Відеоматеріали подаються у вигляді готових до використання плей-листів на базі платформи YouTube. Для кожного учасника створюється окремий плей-лист. Доступ до плей-листа надається за посиланням, що сприяє забезпеченню індивідуального підходу до кожного та підтримує конфіденційність, яка цінується учасниками й клієнтами, котрі користуються програмою. Нині на каналі представлено понад 55 вправ на різні групи м'язів.

Під час надання рекомендацій щодо харчування ми враховували рекомендації світових експертних організацій у сфері харчування та здоров'я (Європейського агентства з безпеки продуктів харчування, Німецького товариства з харчування й ін.), принципи теорії раціонального харчування та власний практичний досвід.

Головними принципами теорії раціонального харчування (фізіологічне повноцінне харчування) є те, що калорійність раціону повинна відповідати фізіологічним запитам індивіда, збалансованість нутрієнтів та водного режиму, дотримання режиму харчування

Для реалізації експерименту та функціонування авторського проєкту в цілому використовуються винятково безкоштовні модулі й платформи сучасних інформаційних технологій. Усе вищезазначене робить реалізацію програми зручною й доступною для кожного практикуючого фітнес-тренера вже сьогодні. У цьому також полягає й практична значимість нашого дослідження.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Дані, отримані в ході дослідження, демонструють повноцінну можливість дистанційного ведення клієнтів фітнес-тренером із повним дотриманням науково-методичних основ роботи. Використання інформаційних технологій при цьому забезпечує зручність та ефективність як для клієнта, так і для фітнес-тренера. Методи, що використовуються для збору емпіричних даних, цілком відповідають обов'язковим критеріям під час вибору засобів для оцінки фізичної підготовленості клієнта з боку фітнес-тренера – надійність, об'єктивність та валідність. Методи, що використовуються для організації проведення самостійних профілактично-оздоровчих занять із використанням інформаційних технологій повною мірою ґрунтуються на дотриманні основних принципів фізичного виховання – індивідуалізації, регулярності, поступовості, доступності та систематичності.

У ході проведених автором досліджень методика продемонструвала свою ефективність, що дало змогу автору предметно обґрунтувати організаційно-методичні основи самостійних профілактично-оздоровчих занять, спрямованих на корекцію надлишкової маси тіла жінок другого періоду зрілого віку з використанням інформаційних технологій. Подальші дослідження спрямовані на оцінку ефективності розробленої програми.

Джерела та література

1. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье. Киев: Медкнига, 2007. 132 с.
2. Беляк Ю. І. Спосіб інтегральної оцінки фізичного фітнесу жінок зрілого віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4. С. 244–7.
3. Бесташишвили Т. Г. Разумный фитнес. Книга руководителя. Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. 536 с.
4. Бремя избытия. *Бюллетень Всемирной организации здравоохранения*. Женева, 2010. Вып. 88, № 2. 12 с.
5. Волков В. Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе. *Теория и практика физ. культуры*. 2001. № 5. С. 56–61.
6. Гинзбург М. М. Как победить избыточный вес. Самара: Парус, 1999.
7. Гончарова Н., Денисова Л., Усиченко В. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. 2012. № 2 (18). С. 163–166.
8. Жигалова Я. В. Проектирование комплексных оздоровительных фитнес-программ для женщин 30–50-летнего возраста: [автореферат]. Москва: Моск. городской пед. ин-т, 2003. 23 с.
9. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Київ: Наук. Світ, 2008. 220 с.
10. Ивановська О. Е. Програма фізичної реабілітації жінок другого зрілого віку з екзогенно-конституціональним ожирінням з використанням методів гідрокінезотерапії: [автореферат]. Київ: НУФВСУ, 2019. 23 с.
11. Калмыков З. А. Ожирение: профилактика и лечение. Киев: Медкнига, 2009.
12. Кашуба В. О., Ивчатова Т. В. Контроль пространственной организации биовзвешья тела женщин первого зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитнесом на основе использования информационной системы «Perfect Body». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2004. № 2. С. 53–62.
13. Луценко Д. Ю. Разработка компьютерной версии программы занятий в фитнесе на основе технологии баз данных. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2003. № 15. С. 97–108.
14. Лядська О. Ю. Застосування комп'ютерної програми «Fitball training» для удосконалення організації фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку із застосуванням футболу. *Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. 2010. № 12. С. 76–79.
15. Нагорна А. Индивидуальные программы питания и тренировок. Київ, 2020. URL: <https://fitness-at-home.com.ua/>
16. Результати всеукраїнського опитування «Ставлення жінок до здорового способу життя. Київ: Fitnessconnect, 2018. URL: <https://old.fitnessconnect.com.ua/022018-fitness-dlia-zhinok>
17. Ріпак М. Я. Організаційно-методичні аспекти оптимізації фізичної активності жінок-учителів 36–55 років: [автореферат]. Львів: Львів. держ. ін-т фіз. культури, 2006. 23 с.
18. Роджер В. Эрл, Томас Р. Бехль, редактори. Основы персональной тренировки. Киев: Олим. лит., 2012. 724 с.
19. Скомороха О. С. Вплив фізичної реабілітації на показники фізичної працездатності жінок фертильного віку з аліментарно-конституціональною формою ожиріння при синдромі полікістозних яєчників. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № 3 (30). С. 98–100.
20. Юшковська О. Г., Круцевич Т. Ю., Середовська В. Ю., Безверхня Г. В. Самостійні заняття з фізичного виховання: навч. посібник. Одеса: ОНМед, 2012. 364 с.

References

1. Apanasenko, H. L. (2007). *Knyha o zdorov'e*. Kyiv: Medknyha, 132 p.
2. Belyak, YU. I. (2012). *Sposib intehral'noyi otsinky fizychnoho fitnesu zhinok zriloho viku*. *Fizychnye vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvі*, 4, 244–7.
3. Bestavyshevly, T. H. (2011). *Razumnyy fytnes*. Knyha rukovodytelya. Sankt-Peterburg: Nestor-Ystoryya, 536 p.
4. Bremya izobiliya (2010). *Byulleten' Vsemirnoy organizatsii zdavoookhraneniya*. Zheneva, 88, 2, 12 p.
5. Volkov, V. YU. (2001). *Komp'yuternyye tekhnologii v fizicheskoy kul'ture, ozdorovitel'noy deyatel'nosti i obrazovatel'nom protsesse*. *Teoriya i praktika fiz. kul'tury*, 5, 56–61.
6. Hynzburh, M. M. (1999). *Kak pobedyt' yzbytochnyy ves*. Camara: Parus.
7. Honcharova, N., Denysova, L., Usychenko, V. (2012). *Vykorystannya suchasnykh informatsiynykh tekhnolohiy u sferi ozdorovchoho fitnesu*. *Fizychnye vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvі*: zb. nauk. pr., 2 (18), 163–166.
8. Zhyhalova, YA. V. (2003). *Proektyrovanye kompleksnykh ozdorovitel'nykh fytnes-prohramm dlya zhenshchyn 30–50-letneho vozrasta*: [avtoreferat]. Moskva: Moskovskyy horodskoy pedahohycheskyy ynstitut, 23 p.
9. Yvashchenko, L. YA., Blahyy, A. L., Usachev, YU. A. (2008). *Prohrammyrovanye zanyatyay ozdorovitel'nykh fytnesom*. Kyiv: Nauk. Svit, 220 p.

10. Ivanovs'ka, O. E. (2019). Prohrama fizychnoyi reabilitatsiyi zhinok drugoho zriloho viku z ekzohenko-konstytutsional'nym ozhyrinnyam z vykorystanniam metodiv hidrokinezoterapiyi: [avtoreferat]. Kyiv: NUFVSVU, 23 p.
11. Kalmykov, Z. A. (2009). Ozhyrenye: profylaktyka y lechenye. Kyiv: Medknyha.
12. Kashuba, V. O., Ivchatova, T. V. (2004). Kontrol' prostranstvennoy organizatsii biozven'yev tela zhenshchin pervogo zrelogo vozrasta v protsesse zanyatiy ozdorovitel'nym fitnessom na osnove ispol'zovaniya informatsionnoy sistemy «Perfect Body». *Fizicheskoye vospitaniye studentov tvorcheskikh spetsial'nostey*, 2, 53–62.
13. Lutsenko, D. YU. (2003). Razrabotka komp'yuternoy versii programmy zanyatiy v fitnesse na osnove tekhnologii baz dannykh. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu*, 15, 97–108.
14. Lyads'ka, O. YU. (2010). Zastosuvannya komp'yuternoyi prohramy «Fitball training» dlya udoskonalennya orhanizatsiyi fizkul'turno-ozdorovchyykh zanyat' z zhinkamy pershoho zriloho viku iz zastosuvannyam futbolu. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biol. probl. fiz. vykhovannya i sportu*: zb. nauk. / za red. S. S. Yermakova, 12. 76–79.
15. Nahorna, A. (2020). Yndyvudual'nye prohrammy pytanyya y trenyrovok. Kyiv. URL: <https://fitnessathome.com.ua/>
16. Rezul'taty vseukrayins'koho opytuvannya «Stavlennya zhinok do zdorovoho sposobu zhyttya (2018). Kyiv: Fitnessconnect. URL: <https://old.fitnessconnect.com.ua/022018-fitness-dlia-zhinok>
17. Ripak, M. YA. (2006). Orhanizatsiyno-metodychni aspekty optymizatsiyi fizychnoyi aktyvnosti zhinok uchyteliv 36–55 rokiv: [avtoreferat]. L'viv: L'vivs'ky derzhavnyy instytut fizychnoy kul'tury, 23 p.
18. Rodzher, V. (2012). Érl, Tomas R. Bekhl', redaktory. Osnovy personal'noy trenyrovky. Kyiv: Olym. Iyt., 724 p.
19. Skomorokha, O. S. (2012). Vplyv fizychnoyi reabilitatsiyi na pokaznyky fizychnoyi pratsezdatsnosti zhinok fertyl'noho viku z alimentarno-konstytutsional'noyu formoyu ozhyrinnya pry syndromi polikistoznykh yayechnykviv. *Slobozhans'ky naukovo-sportyvnyy visnyk*, 3 (30), 98–100.
20. Yushkovs'ka, O. H., Krutsevych, T. YU., Seredovs'ka, V. YU., Bezverkhnya, H. V. (2012). Samostiyni zanyattya z fizychnoho vykhovannya: navch. posibnyk. Odesa: ONMed, 364 p.

Анотації

Мета роботи – обґрунтувати та розробити програму корекції надлишкової маси тіла жінок другого періоду зрілого віку в процесі самостійних профілактично-оздоровчих занять із використанням інформаційних технологій. **Методи дослідження** – документальні методи для обробки та систематизації результатів опитування жінок другого періоду зрілого віку, фіксації даних їхніх антропометричних та функціональних показників; педагогічні – педагогічне спостереження та педагогічний експеримент; соціологічні – анкетування, отримання емпіричних даних і методи математичної статистики.

Розроблено й описано програму дистанційного ведення клієнтів фітнес-тренером за допомогою використання інформаційних технологій. Програма направлена на розв'язання проблеми надмірної маси тіла серед жінок другого періоду зрілого віку на основі проектування самостійних профілактично-оздоровчих занять. Описано основні кроки в дистанційній роботі з клієнтом. Показаний науковий пошук автора щодо вибору найбільш обґрунтованих профілю, мети та формату організації занять руховою активністю серед досліджуваного контингенту. В основу авторської програми покладено принцип індивідуалізації. Із метою дотримання цього принципу організовано дослідження та вивчення показників фізичного стану й мотиваційних пріоритетів серед жінок другого періоду зрілого віку в ході організованого констатувального експерименту. Запропонована програма демонструє обґрунтування організаційно-методичних основ самостійних профілактично-оздоровчих занять, спрямованих на корекцію надлишкової маси тіла жінок другого періоду зрілого віку з використанням інформаційних технологій.

Ключові слова: фітнес, корекція надлишкової маси тіла, жінки другого періоду зрілого віку, програма, інформаційні технології

Анастасія Назорная. Построение программы коррекции избыточной массы тела женщин второго периода зрелого возраста в процессе самостоятельных профилактически-оздоровительных занятий с использованием информационных технологий. Цель работы – обосновать и разработать программу коррекции избыточной массы тела женщин второго периода зрелого возраста в процессе самостоятельных профилактически-оздоровительных занятий с использованием информационных технологий.

Методы исследования – документальные методы для обработки и систематизации результатов опроса женщин второго периода зрелого возраста, фиксации данных их антропометрических и функциональных показателей; педагогические – педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент; социологические – анкетирование, получение эмпирических данных и методы математической статистики.

Разработана и описана программа дистанционного ведения клиентов фитнес-тренером при помощи использования информационных технологий. Программа направлена на решение проблемы избыточной массы тела среди женщин второго периода зрелого возраста на основе проектирования самостоятельных профилактически-оздоровительных занятий. Описаны основные шаги в дистанционной работе с клиентом.

Показан научный поиск автора по выбору наиболее обоснованных профиля, цели и формата организации занятий двигательной активностью среди исследуемого контингента. В основу авторской программы положен принцип индивидуализации. С целью соблюдения этого принципа организованы исследования и изучение показателей физического состояния и мотивационных приоритетов среди женщин второго периода зрелого возраста в ходе организованного констатирующего эксперимента. Предложенная программа демонстрирует обоснование организационно-методических основ самостоятельных профилактически-оздоровительных занятий, направленных на коррекцию избыточной массы тела женщин второго периода зрелого возраста с использованием информационных технологий.

Ключевые слова: фитнес, коррекция избыточной массы тела, женщины второго периода зрелого возраста, программа, информационные технологии.

Anastasiia Nahorna. Construction of the Program of Correction of Excess Body Weight of Women of the Second Period of Mature Age in the Course of Independent Preventive and Improving Employment with Use of Information Technologies. The objective of the work is to substantiate and develop a program for the correction of overweight women of the second period of adulthood in the process of independent preventive and health-improving classes with the use of information technologies. Research methods: documentary methods were used to process and systematize the results of the survey of women of the second period of adulthood, to record the data of their anthropometric and functional indicators; among pedagogical methods pedagogical observation and pedagogical experiment were used; among sociological – methods of questionnaires, methods of obtaining empirical data and methods of mathematical statistics.

The program of remote management of clients by the fitness trainer by means of the use of information technologies is developed and described. The program is aimed at solving the problem of overweight among women of the second period of adulthood on the basis of designing independent preventive and health classes. Describes the main steps in remote work with a client. The author's scientific search for the choice of the most reasonable profile, purpose and format of the organization of physical activity classes among the studied contingent is shown. The author's program is based on the principle of individualization. In order to comply with this principle, the author organized research and study of indicators of physical condition and motivational priorities among women of the second period of adulthood during an organized observational experiment. The proposed program demonstrates the substantiation of organizational and methodological bases of independent preventive and health-improving classes aimed at the correction of excess body weight of women of the second period of adulthood with the use of information technology.

Key words: fitness, correction of excess body weight, women of the second period of maturity, program, information technology.

УДК 796.011-055.2

Галина Пуятіна, Лариса Рубан

Покращення якості життя жінок похилого віку засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків)

Постановка наукової проблеми та її значення. Формування, збереження та зміцнення здоров'я населення – одне з пріоритетних завдань держави, що є чинником національної безпеки, стабільності та добробуту суспільства [2,7]. Соціальні проблеми в суспільстві безпосередньо пов'язані з питанням здоров'я нації. За статистичними даними, середня тривалість життя громадян України значно скоротилася. Сучасна демографічна ситуація не лише в Україні, а й у всьому світі свідчить про те, що в загальній чисельності населення зростає кількість людей старшого покоління, при цьому чисельність жінок похилого віку перевищує таку чоловіків. За даними ВООЗ, на 100 жінок віком понад 60 років припадає 81 чоловік, у віці 80 років і старше – 53 чоловіки. Прогностичні дані свідчать про те, що до 2025 р. частка осіб похилого віку становитиме до 20 % і більше від загального населення кожної країни. Похилий вік – один із критичних періодів життя людини, коли морфофункціональні зміни організму сприяють поступовому зниженню його життєдіяльності. Відомо, що в сучасному суспільстві головною проблемою людей похилого віку є забезпечення умов для їх активного способу життя [1, 3, 4].