

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].

За результатами вивчення сучасної наукової літератури виявлено багато суперечностей між необхідністю підвищення якості життя жінок похилого віку за допомогою збереження й підвищення рівня їхнього здоров'я, з одного боку, і недостатньою кількістю програм оздоровчо-рекреаційної направленості з урахуванням ставлення жінок до якості свого життя. Проблема формування раціонального способу життя жінок похилого віку стає основним завданням у вирішенні питання активного довголіття [6, 9, 10].

Умови довголіття сформовані ще в давнину: зменшення вживання їжі, збільшення рухової активності, перебування завжди в гарному настрої. При цьому перевага надається фізичним факторам. Численні наукові дослідження підтверджують, що заняття фізичною культурою є важливою умовою збереження функціональних можливостей людей похилого віку [1, 5, 10]. Активізація режиму рухової активності покращує стан здоров'я, розширює функціональні можливості, уповільнює процеси старіння у жінок похилого віку, перешкоджає розвитку передчасного старіння. Під час виконання активних дихальних вправ відбувається збільшення обсягу грудної порожнини, створюється всередині порожнини більше, ніж у порожнистих венах, негативний тиск, що сприяє просуванню крові до серця й значному поліпшенню оксигенації тканин внутрішніх органів і головного мозку. У результаті всіх цих процесів відбувається психоемоційне розвантаження, адаптація до побутових і трудових фізичних навантажень, підвищення стійкості до несприятливих факторів зовнішнього й внутрішнього середовища, вторинна профілактика хронічних хвороб та інвалідизації, підвищення фізичної працездатності. Усе вищезазначене дало підставу сформулювати мету, завдання дослідження.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Роботу виконано згідно з пріоритетним тематичним напрямом ХДАФК «Здоров'яформуючі технології та процес фізичної терапії осіб різних нозологічних, професійних та вікових груп» (номер державної реєстрації – 0119U102115).

Мета та завдання дослідження – визначити ставлення жінок похилого віку до якості свого життя й розрахувати індекс якості їх життя, розробити програму оздоровчо-рекреаційної рухової активності та довести її ефективність.

Результати дослідження та їх обговорення. У рамках реалізації державної політики в системі оздоровлення населення через розробку доступних інструментів для організації самостійної оздоровчо-рекреаційної рухової активності на базі науково-проблемної лабораторії ХДАФК організовано «Школу активного довголіття», спрямовану на створення умов підвищення якості життя жінок. До дослідження залучено 34 жінки похилого віку (60–74 роки). Під час первинного знайомства звертало на себе увагу те, що у всіх досліджуваних жінок за останні 3–4 роки спостерігали зниження фізичної активності, порушення харчової поведінки, приріст маси тіла, реакцію на зміну погодних умов у вигляді головного болю та підвищення артеріального тиску.

Для визначення індексу якості життя жінок похилого віку використано комп'ютерну тест-програму «Оцінка якості Вашого життя» [8]. Тест-програма складається з 36 питань, за допомогою яких здійснюється оцінка сфер якості життя за блоками: фізичні критерії, психологічні критерії, рівень незалежності, соціальні відносини, навколишнє середовище, критерії духовності. Підрахунок підсумкового значення проводиться автоматично за допомогою калькулятора програми. Оцінки рівня задоволеності за загальним індексом якості життя (ІЯЖ): дуже низький (депресивний) – 4–10 балів; низький – 11–20 балів; середній – 21–29 балів; високий – 30–40 балів. Для людей, які мають високий ІЯЖ, характерні виражена оптимістичність й активність життєвої позиції. Низький рівень ІЯЖ часто трапляється в осіб, які переживають синдром вигорання. Дуже низький рівень ІЯЖ характерний для депресивних осіб.

Важливу роль у поліпшенні якості життя жінок похилого віку має відігравати розробка оздоровчих програм. Мета та завдання програм полягає в збереженні життєвої активності жінок похилого віку за рахунок активного способу життя, психологічного здоров'я, соціальної взаємодії та ін. Активізація рухового режиму засобами кінезіотерапії вдосконалює функції систем організму, що регулюють кровообіг, покращує скоротливість міокарда й кровообіг, знижує гіпоксію.

Жінки похилого віку постійно відвідували «Школу активного довголіття» протягом 3-х місяців. Розроблена оздоровча програма представлена ранковою гігієнічною гімнастикою, оздоровчою ходьбою, аутотренінгом, інформаційно-просвітницькими бесідами на оздоровчі теми. Під час ранкової гігієнічної гімнастики жінкам рекомендували більше уваги приділяти дихальним вправам. На початку програми жінки похилого віку по 3–5 осіб в облегшеному одязі ходили через день по парковій зоні 45 хвилин у повільному темпі. Починаючи з 10 дня, призначали маршрут довжиною від 800 до 1500 м протягом 60 хв. Під час занять з оздоровчої ходьби жінкам рекомендували стежити

за диханням, на два кроки – вдих, на 3–4 – видих. Загальна стратегія психокорекційного блоку програми направлена на освоєння жінками прийомів аутотренінгу за методикою Шульца. Освітня частина програми включала бесіди з жінками щодо формування в них стійких переконань про необхідність зміни способу життя, корекції харчової поведінки та виконання вимог оздоровчої активності, механізму й наслідків серцево-судинних захворювань та їх профілактику.

До та після занять жінкам «Школи активного довголіття» проведено аналіз індексу якості життя. За первинного розрахунку 37 % жінок мали середній бал ІЯЖ, 48 % – низький бал, у 15 % спостерігали дуже низький ІЯЖ, тобто перебували в депресивному стані. У зв'язку з вищезазначеним проведено аналіз відповідей на питання за блоками.

За даними таблиці можна відзначити, що наші респондентки після занять у «Школі активного довголіття» вказали в 1,33 раза кращий свій фізичний стан, поліпшення сну та фізичної форми в 1,39 раза і в 1,41 раза відповідно. Відчуття страху та тривоги в 1,32 раза простежували в себе менше, внутрішні ресурси відчувають в 1,45 раза на більш високий бал.

За блоком «Психологічні критерії» жінки похилого віку в 1,33 раза частіше відзначили відчуття самоконтролю, в 1,25 раза більше самоповаги. Відчуття гніву менше стали спостерігати за собою в 1,24 раза.

Судячи з відповідей 3-го блоку, в 1,33 раза в респонденток збільшилася повсякденна активність, в 1,81 раза – фізична активність, в 1,65 раза – позитивні зміни до життєвих цінностей та в 1,36 раза менше жінки стали реагувати на обставини, що змінюються непередбачено.

Відповідно до аналізу динаміки відповідей на питання 4-го блоку «Громадське життя» можемо стверджувати, що жінки «Школи активного довголіття» в 1,45 раза більш упевнено ставляться до свого особистого життя, в 1,24 раза більше стали спілкуватися зі своїми друзями, в 1,24 раза спокійніше реагувати на відносини з незнайомими людьми та в 1,34 раза більше приділяти уваги особистим досягненням.

На питання «Від чого залежить гарний настрій?» із блоку «Навколишнє середовище» наші респондентки під час первинного тестування більше вважали, що від зовнішнього середовища та довкілля. Після 3-місячного спілкування в «Школі активного довголіття» у багатьох жінок думка змінилася. Так, в 1,39 раза жінки стали менше драматизувати життєві кризи, в 1,84 раза більше відчувати партнерську підтримку та в 1,48 раза менше вважали, що гарний настрій залежить від довкілля.

Що стосується сфери духовності, то за відповідями духовний аспект у наших жінок піднявся на більш високий рівень, а саме: більше стали відчувати духовну підтримку, моральну підтримку близьких, знизився рівень обов'язковості перед усіма близькими, менше відчували розгубленість у важких життєвих ситуаціях (табл.1).

Таблиця 1

**Динаміка оцінки якості життя жінками похилого віку (n – 34),
за результатами участі у програмі**

БЛОК 1. Фізичні критерії		
1	2	3
питання	до програми, балів	після програми, балів
Здоров'я	4,7	5,8
Фізичний стан	4,2	5,6
Сон	4,4	6,1
Фізична форма	4,0	5,6
Страх і тривога (дискомфорт)	6,7	5,2
Внутрішні (особисті) ресурси	4,2	6,1
БЛОК 2. Психологічні критерії		
Уміння організувати свій час (дефіцит часу)	5,1	6,7
Самоконтроль і володіння собою	5,4	7,2
Почуття провини й сорому	6,5	5,1
Гнів	7,2	5,8
Самоповага	4,7	5,9
Почуття емоційної «піднесеності» й життєрадісності	4,7	6,9

Закінчення таблиці 1

1	2	3
БЛОК 3. Рівень незалежності		
Робота	3,7	4,2
Повсякденна активність у побуті	4,2	5,6
Фізична активність	2,7	4,9
Життєві цінності та принципи	3,4	5,6
Обставини, що змінюються	7,1	5,2
БЛОК 4. Громадське життя		
Особисті прагнення й досягнення	5,6	7,5
Стосунки з дітьми (своїми або чужими)	5,5	7,7
Відносини на роботі або з незнайомими людьми	5,4	6,7
Відносини з друзями	6,7	8,3
Дискомфорт або паніка за зміни ситуації або планів	7,4	5,8
Особисте життя	5,1	7,4
БЛОК 5. Навколишнє середовище		
Гарний настрій, зазвичай, залежить від зовнішнього середовища	8,3	5,6
Довкілля	7,1	5,2
Кількість і драматизм життєвих криз за останні два роки	8,1	5,8
Ділова (професійна) кар'єра	3,4	5,6
Розуміння й повага в діловому (професійному) середовищі	3,3	4,8
Професійна (ділова) підтримка	3,1	5,7
БЛОК 6. Духовність		
Духовна або релігійна підтримка	4,0	6,3
Прийняття рішень	4,1	5,7
Обов'язковість	8,4	5,3
Моральна й емоційна підтримка близьких людей	4,7	6,0
У важких життєвих ситуаціях (переживаю почуття розгубленості)	9,1	7,2

Отже, динаміка розрахунку ІЯЖ показала позитивні зміни, а саме:

під час розрахунку ІЯЖ після 3-х місяців роботи за програмою середній бал ІЯЖ набули 64 % жінок, у 36 % – низький ІЯЖ, у депресивному стані не перебувала жодна жінка.

Висновки. Проведене дослідження підтверджує, що на сьогодні відсутня концепція, яка визначає розробку програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності для жінок похилого віку. Турбота про жінок похилого віку повинна передбачати посилення ролі рухової активності в повсякденному житті. На нашу думку, діяльність із формування здорового способу життя, гігієнічного виховання та оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок похилого віку повинна здійснюватися шляхом організації «Шкіл активного довголіття». Основними шляхами реалізації цієї діяльності є популяризація активного здорового способу життя людей похилого віку на державному, громадському та місцевому рівнях.

Перспектива подальших досліджень у цьому напрямку полягає в проведенні аналогічного тестування у віддаленому періоді.

Джерела та література

1. Агранович Н. В., Анопченко А. С., Агранович В. О. Организация и роль занятий физическими упражнениями с лицами пожилого и старческого возраста, имеющими сердечно-сосудистую патологию. *Таврический медико-биологический вестник*. 2014. № 17, № 2. С. 7–12.
2. Ажиппо О., Путятіна Г. Діалектичний підхід до структурно-функціонального менеджменту в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 6. С. 7–10.

3. Ажиппо О., Путятіна Г. Аналіз сучасного стану реалізації кадрової політики фітнес-клубів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 6 (68). С. 5–9.
4. Андреева О., Гакман А. Залучення осіб похилого віку до оздоровчої рухової активності. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2019. № 33. С. 34–39.
5. Андреева О. В. и др. Особенности рухової активності жінок похилого віку у режимі дня санаторно-курортного комплексу. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2019. № 2. С. 46–50.
6. Кірнос І. О. Продуктивне старіння: діалог як інструмент узгодження інтересів стейкхолдерів. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Економіка*. 2018. № 23, Вип. 3. С. 134–140.
7. Рубан Л. А., Мирошніченко І. А., Сасько І. А. Скрининг-анкетирование суб'єктивної оцінки образу життя жінок репродуктивного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 4. С. 74–77.
8. Рубан Л., Ставицкий С. Оценка индекса качества жизни студентов. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 4 (54). С. 89–93.
9. Фотурний С. Вплив занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності на функціональний стан жінок похилого віку в оздоровчих групах. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. № 34. С. 26–32.
10. Шпагин С. В. Роль двигательной активности в профилактике и укреплении здоровья людей пенсионного возраста. *Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки*. 2015. № 3. С. 106–110.

References

1. Agranovich, N. V., Anopchenko, A. S. & Agranovich, V. O. (2014). Organization and role of physical exercises with elderly and senile persons with cardiovascular pathology. *Tauride medico-biological bulletin*, 17(2), 7–12.
2. Aghyppo, O., Putiatina, G. (2017). Dialectical approach for structural and functional management in the health-improving and recreational motor activity system of the population. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 6(62), 5–7.
3. Aghyppo, O., Putiatina, G. (2018). Analysis of the current state of implementation of fitness clubs personnel policy. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 6 (68), 4–7.
4. Andreeva, O., Gackman, A. (2019). Involvement of elderly people in health-improving motor activity. *Youth Scientific Bulletin of the Lesia Ukrainka East European National University*, 33, 34–39.
5. Andreeva, O. V., Gakman, A. V., Duditskaya, S. P., Medvid, A. M. (2019). Features of motor activity of elderly women in the day mode of the sanatorium complex. *Sports medicine and physical rehabilitation*, 2, 46–50.
6. Kirnos, I. O. (2018). Productive aging: dialogue as a tool for reconciling the interests of stakeholders. *Bulletin of the Odessa National University. Series: Economics*, 23(3), 134–140.
7. Ruban, L. A., Miroshnichenko, I. A. & Sasko, I. A. (2015). Screening questionnaire subjective assessment of living women of childbearing age. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 4(48), 74–77.
8. Ruban, L., Stavitsky, S. (2016). Assessment of the quality of life index of students. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 4 (54), 89–93.
9. Foturny, S. (2019). The impact of health and recreational physical activity on the functional state of elderly women in health groups. *Bulletin of the Precarpathian University. Series: Physical Culture*, 34, 26–32.
10. Shpagin, S. V. (2015). The role of motor activity in the prevention and strengthening of health of people of retirement age. *Bulletin of the University of Tambov. Series: Humanities*, 3, 106–110.

Анотація

У статті досліджено проблему покращення якості життя жінок похилого віку за рахунок підвищення рухової активності. Старіння населення є найсерйознішим викликом фінансово-економічній системі держави, тому актуальним стає питання забезпечення оздоровчо-рухової активності та сприяння покращенню якості життя жінок похилого віку. **Мета дослідження** – визначити ставлення жінок похилого віку до свого життя та розрахувати індекс якості їхнього життя, розробити програму оздоровчо-рекреаційної рухової активності та довести її ефективність. **Методи дослідження** – вивчення сучасної науково-методичної літератури, індексу якості життя жінок похилого віку за допомогою комп'ютерної тест-програми «Оцінка якості Вашого життя», яка складається з 36 питань, за такими сферами, як фізичні критерії, психологічні критерії, рівень незалежності, соціальні відносини, навколишнє середовище, критерії духовності. У дослідженні взяли участь 34 жінки похилого віку. На базі науково-проблемної лабораторії ХДАФК організовано «Школу активного довголіття». **Результати дослідження**. Під час первинного спілкування 37 % жінок мали середній бал індексу якості життя, 48 % – низький, 15 % – перебували в депресивному стані (дуже низький бал). Розроблено оздоровчу програму, яка представлена ранковою гігієнічною гімнастикою, оздоровчою ходьбою, аутотренінгом за методикою Шульца, інформаційно-просвітницькими бесідами на оздоровчі теми. Динаміка розрахунку індексу якості життя показала позитивні зміни, а саме: середній бал індексу якості життя набули 64 % жінок, у 36 % – низький рівень, проте в депресивному стані не перебувала жодна жінка. **Висновки**. Проведене дослідження підтверджує, що посилення ролі рухової активності в повсякденному

житті жінок похилого віку повинно здійснюватися за допомогою організації «Шкіл активного довголіття». Основними шляхами реалізації діяльності з формування оздоровчо-рекреаційної рухової активності є популяризація активного способу життя людей похилого віку на громадському й державному рівнях.

Ключові слова: похилий вік, якість життя, оздоровчо-рухова активність, «Школи активного довголіття».

Галина Пуятіна, Лариса Рубан. Улучшение качества жизни женщин пожилого возраста средствами оздоровительно-рекреационной двигательной активности. В статье исследуется проблема улучшения качества жизни женщин пожилого возраста за счет повышения двигательной активности. Старение населения является серьезным вызовом финансово-экономической системе государства, поэтому актуальным становится вопрос обеспечения оздоровительно-двигательной активности и содействие улучшению качества жизни женщин пожилого возраста. **Цель исследования** – определить отношение пожилых женщин к своей жизни и рассчитать индекс качества их жизни, разработать программу оздоровительно-рекреационной двигательной активности и доказать ее эффективность. **Методы исследования** – изучение современной научно-методической литературы, определение индекса качества жизни женщин пожилого возраста при помощи компьютерной тест-программы «Оценка качества Вашей жизни», которая состоит из 36 вопросов, по таким сферам, как физические критерии, психологические критерии, уровень независимости, социальные отношения, окружающая среда, критерии духовности. В исследовании приняли участие 34 женщины пожилого возраста. На базе научно-проблемной лаборатории ХГАФК организовано «Школу активного долголетия». **Результаты исследования.** При первичном общении 37 % женщин имели средний балл индекса качества жизни, 48 % – низкий балл, 15 % – находились в депрессивном состоянии (очень низкий балл). Разработана оздоровительная программа, которая представлена утренней гигиенической гимнастикой, оздоровительной ходьбой, аутотренингом по методике Шульца, информационно-просветительскими беседами на оздоровительные темы. Динамика расчета индекса качества жизни показала положительные изменения, а именно: средний балл индекса качества жизни приобрели 64 % женщин, у 36 % – низкий уровень, однако в депрессивном состоянии не находилась ни одна женщина. **Выводы.** Проведенное исследование подтверждает, что усиление роли двигательной активности в повседневной жизни пожилых женщин должно осуществляться путем организации «Школ активного долголетия». Основными способами реализации деятельности по формированию оздоровительно-рекреационной двигательной активности является популяризация активного образа жизни пожилых людей на общественном и государственном уровнях.

Ключевые слова: пожилой возраст, качество жизни, оздоровительно-двигательная активность, «Школы активного долголетия».

Halyna Putyatina, Larysa Ruban. Improving the Quality of Life of Elderly Women by Means of Health-Improving and Recreational Physical Activity. The article investigates the problem of improving the quality of life of elderly women by increasing physical activity. The aging of the population is a serious challenge to the financial and economic system of the state, therefore, the issue of ensuring health and physical activity and promoting the improvement of the quality of life of elderly women is becoming urgent. **The Objective of the Study** is to determine the attitude of older women to their life and to calculate the index of their quality of life. To develop a program of health-improving and recreational physical activity and prove its effectiveness. **Research Methods:** study of modern scientific and methodological literature, determination of the quality of life index of elderly women using the computer test program «Assessment of the quality of your life», which consists of 36 questions, in the areas: physical criteria, psychological criteria, level of independence, social relations, environment, criteria of spirituality. The study involved 34 elderly women. On the basis of the scientific-problem laboratory of KHDAFK, the «School of Active Aging» was organized. **Research Results.** During the initial communication, 37 % of women had an average score of the quality of life index, 48 % – a low score, 15 % of women were depressed (very low score). A health-improving program was developed, which was presented by morning hygienic gymnastics, health-improving walking, auto-training according to the Schultz method, informational and educational conversations on health-improving topics. The dynamics of calculating the quality of life index showed positive changes, namely: the average score of the life quality index was acquired by 64 % of women, 36 % of women still had a low level, but not a single woman was in a depressed state. **Conclusions.** The conducted research confirms that the strengthening of the role of physical activity in the daily life of older women should be carried out through the organization of «Schools for Active Aging». The main ways of implementing activities to form health-improving and recreational physical activity is to popularize the active lifestyle of older people at the social and state levels.

Key words: old age, quality of life, health and physical activity, «Schools for Active Aging».