

УДК 796.412: 613.97-055.2  
doi: 10.15330/fcult.32.129-134

Віра Ткачук, Ірина Соверда,  
Світлана Степанюк, Лариса Козіброда

## ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ WELLNESS-ТЕХНОЛОГІЙ

*В статті авторами подано інформацію про зміцнення здоров'я жінок зрілого віку засобами велнес-технологій. Концепція wellness полягає у забезпеченні прекрасного самопочуття на всіх рівнях через правильне харчування, помірні фізичні навантаження, різні оздоровчі й омолоджуючі процедури. Основним стрижнем філософії wellness є профілактика хвороб і запобігання зовнішнім, а також внутрішнім ознакам старіння.*

*У ході роботи авторами запропоновано для зміцнення здоров'я жінок зрілого віку засоби wellness-технологій – це, зокрема: поєднання аеробно-анаеробної роботи з апаратними методиками масажу та тепловими процедурами. Статистично достовірні зміни результатів дослідження внаслідок проведеного педагогічного експерименту підтверджують ефективність запропонованої програми оздоровчих занять із застосуванням wellness-технологій.*

**Ключові слова:** зміцнення здоров'я, оздоровчі технології, wellness-технології.

*The authors of the article provide the information on the health promotion of mature age women by means of wellness technologies. On the basis of the analysis of accessible literature, the authors found that in the late nineteenth and early twentieth centuries the concept of wellness was greatly developed and is becoming increasingly popular today. The concept is about providing a perfect state of health at all levels (physical, emotional, spiritual) through proper nutrition, moderate physical activity, various health and rejuvenating procedures. The main core of wellness philosophy is prevention of diseases and prevention of external, as well as internal signs of aging. In addition, the article outlines the motives for exercising using wellness-technologies. These motives have a complex structure and are associated with satisfaction with the process of work (emotionality, diversity, novelty, friendship, collectivism); and motives related to the results of the activity (acquisition of new skills, knowledge, skills, mastering of complex motor actions, improvement of own results); and motives related to prospects – health promotion, the ability to become physically fit person, develop physical qualities, be an athlete, educate the will, character, determination.*

*In the course of work, the authors proposed such wellness-technologies to improve the mature women health : a combination of aerobic-anaerobic work with hardware massage techniques and thermal procedures. The statistically significant changes of the results of the research as a result of the pedagogical experiment confirm the effectiveness of the proposed program of recreational activities using wellness-technologies to strengthen the mature women health. We obtained reliable results on virtually all indicators of evaluation parameters, including the Larsson index, body mass index and resting breathing rates. Less statistically significant results are obtained in the heart rate and body mass index, although there is a positive trend towards the improvement.*

**Key words:** health promotion, health-improving technologies, wellness-technologies.

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** Збереження і зміцнення здоров'я на сьогодні є однією із найважливіших та найскладніших проблем у сучасній науці і практиці. Насамперед йдеться про загострення глобальних проблем людства, зокрема зміни соціально-економічних обставин, масову міграцію населення, інформаційне перевантаження в психологічно значущих сферах життя, зумовлене політичною, соціально-економічною і морально-етичною дестабілізацією суспільства – все це призводить до погіршення стану здоров'я [1].

Як свідчать результати опитування, що проводив Київський міжнародний інститут соціології протягом останніх п'яти років рівень здоров'я жителів України лишається практично незмінним: порівняно із 2013 роком дослідження не фіксують ані покращення, ані статистично значущого погіршення у тому, як жителі України оцінюють стан власного здоров'я. Але, якщо порівнювати з 1995 роком, то помітно, що рівень самооцінки стану здоров'я виріс. Разом з тим зауважимо, що цей показник (40%) є низьким [3].

Хочемо також звернути особливу увагу на те, що серед різних верств населення не зафіксовано оцінки свого здоров'я як хорошого (дуже хорошого) в межах 90–100%. Результати, представлені Київським міжнародним інститутом соціології демонструють різке зниження рівня здоров'я населення з віком. Фактично у віці 70 і старше 10% чоловіків і 5% жінок вважають себе здоровими, що, власне і співвідноситься із середньою тривалістю життя – 71,4 роки (2017).

Саме тому, беззаперечно вважаємо, що зміцнювати здоров'я необхідно ще до початку інволюційних змін. У цьому зв'язку важливим фактором збереження здоров'я для майбутнього в сьогodнішніх умовах життя, є організована рухова активність.

Зауважимо, що вибираючи засоби для зміцнення здоров'я жінки в більшій мірі обирають сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, до яких відносяться заняття з використанням велнес-технологій.

Саме тому, ми поставили собі за мету – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити вплив засобів wellness-технологій на здоров'я жінок першого зрілого віку.

Для вирішення завдань та досягнення мети дослідження було використано комплекс взаємодоповнюючих теоретичних та емпіричних методів дослідження: *теоретичні методи дослідження* (аналіз науково-методичної літератури; методи теоретичної інтерпретації: аналіз і синтез, узагальнення, індукція і дедукція) та *емпіричні методи* (соціологічний метод – опитування: бесіда; методи лікарсько-педагогічного контролю – індекс Ларсона, індекс маси тіла, частота серцевих скорочень у спокої, частота дихання, індекс фізичного стану; психологічний метод визначення психоемоційного стану – методика САН; методи математичної статистики – визначення середнього арифметичного). Вибір методів дослідження здійснювався за критеріями вірогідності та інформативності отримання результатів.

**Результати і дискусія.** Отже, поняття “велнес” тільки недавно увійшло в побут людини. Головна особливість велнес-технологій полягає в тому, що велнес – це ціла індустрія нероздільних понять зовнішньої краси, фізичного, психічного і емоційного здоров'я. Велнес – це поєднання оздоровчого фітнесу, апаратних методик масажу, теплових процедур, правильного і здорового харчування. Це реабілітаційні та оздоровчі програми, функціональний тренінг тіла, естетичні та косметичні процедури, дієтологія. Цінність занять в велнес-клубі визначається її більш високою ефективністю і корисністю для кожного окремо взятої людини [2, 3].

Велнес – це сучасний термін з давніми коренями. Знання і методики, з допомогою яких в середині минулого століття (у 1970 в США році відкрито перший інститут велнесу) почала розвиватися його наукова база, знаходить свої джерела в давніх вченнях Аюрведи, традиційній китайській медицині, а також в античній Греції Римській імперії [2].

Вперше термін “wellness” запропонував у 1959 році американський лікар Хальберт Л. Данн (Halbert L. Dunn, 1896–1975), котрий сформулював основні принципи якісного і здорового життя. Саме з тих пір wellness, як культура, став розвиватися у всьому світі. У Європі поняття “wellness” об'єднує висококласні wellness-готелі, wellness-центри, wellness-комплекси, SPA-центри. Кожний з них дає можливість споживачам декілька варіантів дієтичного харчування, індивідуально складеної програми фізичних тренувань і, звичайно ж, повний комплекс послуг догляду за тілом [4, 5].

З метою перевірки впливу засобів велнес-індустрії на організм та здоров'я жінок зрілого віку нами було проведено констатувальний та формувальний педагогічний експерименти. В ході констатувального експерименту нами з'ясовано, що більшість опитаних жінок зрілого віку все ж таки позитивно ставляться до велнес-індустрії і не заперечували участь в експерименті.

В результаті первинного контролю до експерименту увійшло 15 жінок, віком від 22-х до 35 років.

Дослідження проводилося на базі медичного центру "Арніка" м. Івано-Франківськ. Програма включала заняття активно фізичним тренуванням (кардіо- і силовим тренування) в поєднанні з апаратними методиками масажу та тепловими процедурами. Всім жінкам на початку експерименту і через кожний місяць занять проводилися дослідження, яке передбачало розрахунок індексу маси тіла (ІМТ), індексу Ларсона, дослідження адаптаційних можливостей кардіо-респіраторної системи (частоти серцевих скорочень (ЧСС) та частоти дихання (ЧД), а також фізичного стану.

Організація експерименту передбачала проведення його у три етапи тривалістю загалом 3 місяці (березень 2018 – травень 2018 року).

Програма оздоровчого тренування із використанням засобів велнес-технологій включала три етапи (табл. 1).

Таблиця 1

## Параметри програми занять з використанням велнес-технологій жінок зрілого віку

Етапи	Тривалість	Кратність занять	Засоби	Методи	Параметри заняття	Відпочинок
I	1 місяць	3 рази на тиждень	<ul style="list-style-type: none"> <li>кардіотренування з використанням барочі велотренажера;</li> <li>силові вправи з обтяженням власного тіла (випади, присідання, махи);</li> <li>утримання планки;</li> <li>апаратні методики масажу (банковий, антицелюлітний, лімфодренажний);</li> <li>термообгорткування;</li> <li>інфрачервона сауна.</li> </ul>	<p>безперервно-рівномірний,</p> <p>повторний</p>	<p>15<sup>I</sup>-20<sup>I</sup> /130-140</p> <p>2-3x6-8(10<sup>II</sup>) / 1<sup>I</sup>-2<sup>I</sup></p> <p>15-20<sup>II</sup></p> <p>25-30<sup>I</sup></p> <p>25-30<sup>I</sup></p> <p>40-50<sup>I</sup></p> <p>5<sup>I</sup></p>	активний, ЧСС – 100-120 уд/хв
II	1 місяць	3 рази на тиждень	<ul style="list-style-type: none"> <li>кардіотренування з використанням болбайка;</li> <li>силові вправи з обтяженням власного тіла (випади, присідання, махи);</li> <li>утримання планки</li> <li>апаратні методики масажу: роликовий, лімфодренажний</li> <li>інфрачервона сауна.</li> </ul>	<p>безперервно-рівномірний,</p> <p>повторний</p>	<p>30<sup>I</sup>-40<sup>I</sup>/140-150</p> <p>4x6-8(10<sup>II</sup>) /1<sup>I</sup>-2<sup>I</sup></p> <p>30-40<sup>II</sup></p> <p>30<sup>I</sup></p> <p>20-30<sup>I</sup></p> <p>10-30<sup>I</sup></p> <p>5<sup>I</sup></p>	активний, ЧСС – 100-120 уд/хв

III	1 місяць	4 рази на тиждень	<ul style="list-style-type: none"> <li>кардіотренування з використанням еліптичного тренажера;</li> <li>силові вправи з обтяженням власного тіла;</li> <li>апаратні методики масажу (роликівий, лімфодренажний);</li> <li>інфрачервона сауна.</li> </ul>	безперервно-рівномірний  повторний	40 <sup>I</sup> / 140–150  4x6–8(10 <sup>II</sup> ) / 1 <sup>I</sup> –2 <sup>I</sup>  30 <sup>I</sup> 10–30 <sup>I</sup>  5 <sup>I</sup>	активний, ЧСС – 100–120 уд/хв
-----	----------	-------------------	--	--	---	----------------------------------

Зазначимо, що на наступних етапах оздоровчого тренування нами вносилися корективи у засоби та параметри занять, зокрема збільшувалася тривалість занять, а також змінювалася засоби кардіотренування та апаратних методик масажу.

Варто відзначити, що після проведення експерименту результати оцінювальних показників підтвердили ефективність розробленої нами програми. Заняття з застосуванням засобів велнес-технологій сприяли значному покращенню показників індексу маси тіла, індексу Ларсона та індексу фізичного стану у всіх жінок, особливо психоемоційного стану, як складового здоров'я (табл. 2).

Таблиця 2

Контрольовані параметри організму жінок зрілого віку до та після педагогічного експерименту (n=15)

№ з/п	Параметри	Показник		Норма	p
		До ПЕ	Після ПЕ		
1.	Індекс Ларсона	1.1	0.9	< 0.8	<0.5
2.	Індекс маси тіла	28	26	20–25	<0.5
3.	ЧСС у спокої	77	72	≤60–70 скорочень/хв	>0.5
4.	ЧД у спокої	19	17	11–18 рухів /хв	<0.5
5.	Індекс фізичного стану	0.521	0.638	≥ 0.526	>0.5

Таким чином, проведене дослідження показало, що у загальному своє самопочуття респонденти оцінили до початку занять у 4,78 а після – 5,45 бала (висока оцінка). Найвищий бал, яким респонденти оцінили своє самопочуття був 68, найнижчий – 44 (рис. 1). Можемо твердити, що у досліджуваного контингенту жінок в основному добре самопочуття, яке дозволяє їм активно і повноцінно відвідувати заняття з застосуванням велнес-технологій. Згідно з результатами проведеного нами опитування, найнижчою стала оцінка активності жінок, яка склала 4,07 балів до заняття та 4,21 після його проведення (середня оцінка).

Загалом опитувані є активними, рухливими, швидкими, діяльними, захопленими, уважними. Проведене дослідження показало, що у загальному своє самопочуття респонденти оцінили до початку занять у 4,78 а після – 5,45 бала (висока оцінка).

Згідно з результатами проведеного нами опитування, найнижчою стала оцінка активності жінок, яка склала 4,07 балів до заняття та 4,21 після його проведення (середня оцінка). Зауважимо, що значна частина жінок вказали на те, що вони дещо сонливі і їм бажано відпочити.

Ми також з'ясували, що загалом респонденти оцінили свій настрій – 4,94 балами до заняття і 5,22 балами (висока оцінка) після його проведення. Багато опитаних нами респондентів зазначили, що їхній настрій значно покращується напередодні занять, яких вони з нетерпінням очікують.

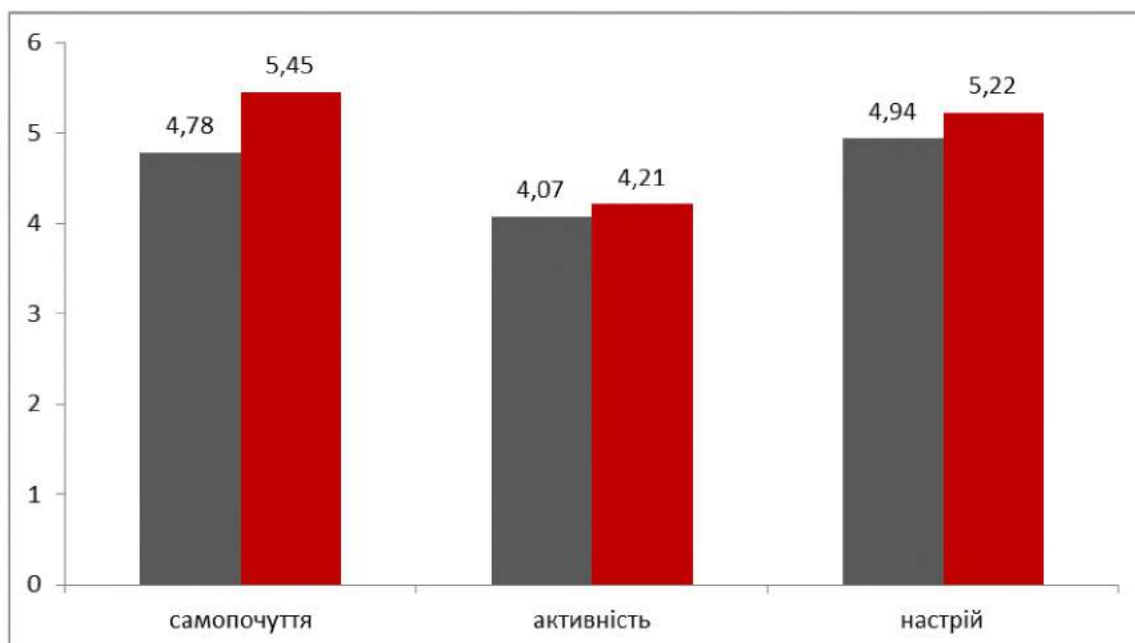


Рис. 1. Самооцінка психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку (n=15)  
Умовні позначення:

- самооцінка емоційного стану перед початком занять;
- самооцінка емоційного стану після заняття.

**Висновки.** Нами з'ясовано, що в кінці XIX – початку XX століття активного розвитку набула концепція wellness, яка сьогодні все більше стає популярною. Вона полягає саме в тому, щоб забезпечити прекрасне самопочуття на всіх рівнях (фізичному, емоційному, духовному) через правильне харчування, помірні фізичні навантаження, різні оздоровчі й омолоджуючі процедури. Основним стрижнем філософії wellness є профілактика хвороб і запобігання зовнішнім, а також внутрішнім (органічним) ознакам старіння.

На основі отриманих результатів проведеного педагогічного експерименту на основі використання велнес-технологій цілком переконливо можна стверджувати, що використання запропонованих засобів велнес-технологій має виключно позитивний вплив на регуляцію психоемоційних станів жінок першого періоду зрілого віку.

В перспективі подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення наявності та особливостей взаємозв'язків між самопочуттям, активністю та настроєм жінок під впливом різних оздоровчих занять із використанням засобів велнес-технологій.

1. Дружилов С.А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека. Современные научные исследования и инновации. 2016; 4: 654-8.
2. Креббин-Бейли Д, Харкап Д, Харрингтон Д. Спа-терапия в индустрии красоты. Методика процедур, эксплуатация оборудования, программы обучения спа-менеджменту. [пер. с англ. Бельченко В.Е.]. Москва: РИПОЛклассик; 2010. 304 с.
3. Кучмий С.П. Развитие SPA та WELLNESS в Україні. WELLNESS. 2012; 14: 22-24.
4. Jeremy McCarthy. Become a spa owner. Washington, USA, FabJobInc. 2010; 207 p.
5. Smith M, Puczko L. Health and wellness tourism. Greenwich; London; 2008. 185 p. [Интернет]. [Цитовано 2019 Лют. 20]; Доступно на: [http://www.britishtspas.co.uk/spa\\_guide/definitions.php](http://www.britishtspas.co.uk/spa_guide/definitions.php).

#### References

1. Druzhylov SA. Healthy lifestyle as an expedient human activity. Sovremennye nauchnye yssledovanyaya y ynnovatsyy. 2016; 4: 654-8.

2. Krebbyn-Beyly D, Kharkap D, Kharrynhton D. Spa-therapy in the beauty industry. *Metodyka protsedur, ékspluatatsyya oborudovanyya, prohrammy obuchenyya spa-menedzhmentu*. [per. s anhl. Bel'chenko V E.]. Moskva: RYPOLklassyk; 2010. 304 s.
3. Kuchmyy S P. Development of SPA and WELLNESS in Ukraine. *WELLNESS*. 2012; 14: 22-24.
4. Jeremy McCarthy. *Become a spa owner*. Washington, USA, FabJobInc. 2010; 207 p.
5. Smith M, Puczko L. *Health and wellness tourism*. Greenwich; London; 2008. 185 p. [Internet]. [Tsytovano 2019 Lyut. 20]; Dostupno na: [http://www.britishspas.co.uk/spa\\_guide/definitions.php](http://www.britishspas.co.uk/spa_guide/definitions.php).

**Цитування на цю статтю:**

Ткачук ВП, Соверда ІО., Степанюк СІ, Козіброта ЛВ. Зміцнення здоров'я жінок зрілого віку засобами wellness-технологій. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019 Лют 26; 32: 129-134.

**Відомості про автора:**

*Ткачук Віра Петрівна* – кандидат педагогічних наук, викладач, Івано-Франківський коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України (Івано-Франківськ, Україна)

e-mail: [viratk@ukr.net](mailto:viratk@ukr.net)

<https://orcid.org/0000-0003-4535-4788>

*Соверда Ірина Юрійівна* – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач, Івано-Франківський коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України (Івано-Франківськ, Україна)

e-mail: [iysoverda@gmail.com](mailto:iysoverda@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-7391-0510>

*Степанюк Світлана Іванівна* – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач, Херсонський державний університет (Херсон, Україна)

e-mail: [svetlanastepanuk@mail.ru](mailto:svetlanastepanuk@mail.ru)

<https://orcid.org/0000-0002-6035-3575>

*Козіброта Лариса Володимирівна* – кандидат наук з фізичного виховання, доцент, Національний університет "Львівська політехніка" (Львів, Україна)

e-mail: [kvp2017@ukr.net](mailto:kvp2017@ukr.net)

[orcid.org/0000-0001-8232-425X](https://orcid.org/0000-0001-8232-425X)

**Information about the author:**

*Tkachuk Vira Petrivna* – Candidate of Pedagogic Sciences, Lecturer, Ivano-Frankivsk college of physical education National University of Physical Education and Sport of Ukraine (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

*Soverda Iryna Yuriivna* – Candidate of Science (Physical Education and Sport, Lecturer, Ivano-Frankivsk college of physical education National University of Physical Education and Sport of Ukraine (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

*Stepaniuk Svitlana Ivanivna* – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Lecturer, Kherson State University (Kherson, Ukraine)

*Kozibroda Larysa Volodymyrivna* – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Shevchenko evening took place in Lviv Polytechnic (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

УДК 796.011.02

doi: 10.15330/fcult.32.134-145

*Настасія Уварова*

## СИСТЕМНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДОСЛІДЖЕНЬ У СПОРТИВНОМУ СКЕЛЕЛАЗІННІ

*Системна характеристика наукових досліджень у спортивному скелелазінні (огляд статей, тезі, наукових програм). В даному дослідженні викладена загальна оцінка стану наукових розробок в спортивному скелелазінні, та на основі отриманих результатів вказані найбільш перспективні шляхи наукового пошуку та розвитку в цій галузі. Спортивне скелелазіння відноситься до видів спорту, які упродовж останніх десятиріч значно збільшили свою популярність. Мета дослідження – дати загальну характеристику стану наукових досліджень (статей, тезі, програм, методичних розробок) у сфері спортивного скелелазіння і на базі цього виявити найбільш перспективні шляхи наукового пошуку. Нами використувався збір якомога більшої кількості літературних джерел по теорії та методиці тренування в спортивному скелелазінні, їх аналіз у відповідності до прийнятої у теорії спорту структури знань,*