

Перспективи подальших досліджень. Аналіз впливу командних ігор на фізичний та психологічний стан є актуальним та перспективним напрямком наукових досліджень. Зокрема доцільним бачиться вивчення оптимальних програм фізичної підготовки для підвищення ефективності занять та зменшення ризику травм. Також перспективи розвідок у даному напрямку можуть стосуватися питання вивчення динаміки розвитку особистісних якостей в залежності від обраного виду командного спорту.

Література

- 1.Алексеичук І. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: Зб. наукових праць. Луцьк, 2002. Том 1. С. 173-175.
- 2.Білецька А. А. Психологічні особливості мотиваційної спрямованості спортсменів командних та індивідуальних видів спорту. *The scientific heritage*. 2020. №54. С. 59-63
- 3.Горшанкова Т. О., Гелета Д. Д. Вплив індивідуально-ігрових видів спорту на здоров'я, фізичний розвиток і психічну стійкість студентів. *Scientific collection «Interconf»*. 2021. № 53. С. 736–740.
- 4.Жуков С.М., Кузьміна М.І. Види популярних спортивних ігор у вищих навчальних закладах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г.Шевченка*. 2016. №112(1) С.137–139

References

1. Alekseichuk I. (2002) *Motyvy zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom u vyshchii shkoli. [Motives for physical education and sports in higher education.]* Physical education, sport and health culture in modern society: collection of scientific works. Lutsk. Vol.1 Pp. 173-175 [in Ukrainian]
2. Biletska A. (2020) *Psykhologichni osoblyvosti motyvatsiinoi spriamovanosti sportsmeniv komandnykh ta individualnykh vydiv sportu.[Psychological features of motivational orientation of team and individual sports athletes.]* The scientific heritage. (54). Pp. 59-63 [in Ukrainian]
3. Horshankova T. O., Heleta D. D. (2021) *Vplyv individualno-ihrovykh vydiv sportu na zdorovia, fizychnyi rozvytok i psykhychnu stiiikist studentiv.[The influence of individual game sports on the health, physical development and mental stability of students].* Scientific collection «Interconf» (53). Pp. 736–740. [in Ukrainian]
4. Zhukov S.M. Kuzminova M.I. (2016) *Vydy populiarnykh sportyvnykh ihor u vyshchyykh navchalnykh zakladakh. [Types of popular sports games in higher education institutions.]* Bulletin of Shevchenko Chernihiv National Pedagogical University, 112 (1) Pp.137–139 [in Ukrainian]

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).18)
УДК 796.011.1-057.875

Ковальова Н. В.
кандидат наук фізичного виховання,
доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ
Єременко Н. П.
кандидат наук фізичного виховання,
доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ
Ковальов В. О.
викладач кафедри спортивних ігор
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ
Садовський О. О.
кандидат наук фізичного виховання,
викладач кафедри здоров'я фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

ПОБУДОВА ПРОГРАМИ « WELLNESS» ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ФІГУРИ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

У статті розглядається важливість підходу до здоров'я та схуднення через призму концепції Wellness у жінок. "Wellness" являє собою глобальний підхід до піклування про здоров'я, охоплюючи фізичне, емоційне та соціальне благополуччя. Автор підкреслює важливість інтеграції "Wellness" у повсякденне життя, щоб досягти стійкого та всебічного підходу до підтримки здоров'я та досягнення цілей схуднення.

Стаття обговорює ключові компоненти Wellness для жінок, включаючи фізичну активність, харчування, управління стресом та психологічний добробут. Подано практичні поради та рекомендації, спрямовані на створення здорового способу життя, адаптованого до індивідуальних потреб жінок. Разом з тим, наголошується на важливості самоповаги та позитивного ставлення до свого тіла. "Wellness" закликає до розуміння унікальних потреб кожної жінки та створення гармонійного балансу між фізичним та емоційним благополуччям. Стаття надає практичні поради щодо інтеграції простих вправ та здорових навичок у зайняте повсякденне життя жінок.

Для здійснення поставленої мети використали наступні методи: теоретичний аналіз і обробка даних, описовий метод, класифікація, систематизація й узагальнення наукової та методичної літератури, соціологічні методи дослідження та методи математичної статистики.

Дослідження проводилися в НУФВСУ, на кафедрі здоров'я, фітнесу та рекреації, а також на базі фітнес студії "GLOW FLY&DANCE" у м. Києві. У дослідженнях приймали участь жінки першого періоду зрілого віку, які займаються у фітнес студії "GLOW FLY&DANCE". Загальна кількість жінок – 40 осіб.

Розглядаючи ефективність комплексу wellness програм в корекції фігури жінок першого періоду зрілого віку, було підбрано комплекс високо інтервальних тренувань, косметологічних процедур, SPA-процедур, а також загальні рекомендації по харчуванню.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на оцінку ефективності запропонованої програми.

Ключові слова. Жінки, wellness, рухова активність, корекція фігури, перший зрілий вік.

Kovalova Nataliya, Ieremenko Nataliia, Kovalev Volodymyr, Sadovskii Oleleksii Building program "wellness" for the correction of the figure of women of the first mature age. This article examines the importance of an approach to health and weight loss through the prism of the concept of Wellness in women. "Wellness" is a global approach to health care, covering physical, emotional and social well-being. The author emphasizes the importance of integrating "Wellness" into everyday life in order to achieve a sustainable and comprehensive approach to maintaining health and achieving weight loss goals.

The article discusses the key components of wellness for women, including physical activity, nutrition, stress management, and psychological well-being. Practical tips and recommendations aimed at creating a healthy lifestyle adapted to the individual needs of women are provided.

The article also emphasizes the importance of self-respect and a positive attitude towards one's body. "Wellness" calls for understanding the unique needs of each woman and creating a harmonious balance between physical and emotional well-being. The article provides practical advice on how to integrate simple exercise and healthy skills into women's busy daily lives.

The following methods were used to achieve the goal: theoretical analysis and data processing, descriptive method, classification, systematization and generalization of scientific and methodical literature, sociological research methods and methods of mathematical statistics.

The research was carried out at NUFVSU, at the Department of Health, Fitness and Recreation, as well as at the fitness studio "GLOW FLY&DANCE" in Kyiv. Women in the first period of adulthood who work in the fitness studio "GLOW FLY&DANCE" took part in the research. The total number of women is 40.

Considering the effectiveness of a complex of wellness programs in correcting the figure of women in the first period of adulthood, a complex of high-interval training, cosmetology procedures, SPA procedures, as well as general nutritional recommendations was selected.

Prospects for further research. Further research will be aimed at evaluating the effectiveness of the proposed program.

Keywords. Women, wellness, physical activity, figure correction, first adulthood.

Постановка проблеми та її взаємозв'язок з важливими науковими та практичними дослідженнями. Аналіз спеціальної наукової та науково методичної літератури показав, що перший зрілий вік є найбільш активним періодом життя для жінки, як у трудовій діяльності, так і в сім'ї, підтримка здоров'я в якому є запорукою високої працездатності на подальші роки, гарної постаті, збереження репродуктивної функції, затримки і уповільнення процесів старіння.

Сучасні жінки прагнуть до кращого - здоров'я, ідеальне тіло, відмінне самопочуття. Але для цього необхідно працювати над собою, слідкувати за здоров'ям та постійно розвиватися. Американський лікар в 1961 році висунув теорію про здоров'я як спосіб життя. За словами Хальберта Дана, людина повинна відчувати себе гармонійно для досягнення бажаного результату. Краса не повинно бути самоціллю, краса - стиль життя. Так з'явилося поняття Wellness.

Wellness - це філософія благополуччя людини в усіх сферах її життя. Ті жінки, котрі живуть згідно з філософією wellness - щасливі, сповнені енергії, оптимістичні і бадьорі незалежно від віку. Вони приділяють увагу зовнішньому вигляду свого тіла, дотримується принципів здорового харчування, помірно використовують фізичні навантаження.

Головне завдання wellness - запобігання і профілактика хвороби, а також ознак старіння, як зовнішніх, так і внутрішніх.

Wellness-програма на сучасному етапі розвитку суспільства є одним із важливіших факторів збереження здоров'я жінок, що особливо важливо для жінок першого зрілого віку, тому що саме цей період є одним з найсприятливіших для дії в духовній, соціальній і фізичній сферах. Саме тому побудова комплексу wellness програми з корекції фігури для жінок першого періоду зрілого віку є актуальним.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз низки досліджень [8, 9, 10] показав, що в Україні, як і в багатьох інших країнах, існує зростаючий інтерес до питань турботи про здоров'я, активність та харчування. В останні роки спостерігається збільшення популярності трендів, пов'язаних із фітнесом, йогою, здоровим харчуванням та загальним wellness.

В даний час wellness охоплює широкий спектр аспектів, включаючи фізичну активність, здорове харчування, душевне рівновагу, соціальні відносини та навколишнє середовище. Це не просто індустрія, а й філософія життя багатьох людей.

Американці додають до даного визначення ще й добробут, тобто достаток, благополуччя, процвітання, в результаті чого слово "wellness" набуває збірне поняття "здоров'я – процвітання".

Фізичні принципи wellness включають в себе загальне фізичне здоров'я, фізичну форму і зовнішній вигляд. Починаючи з фізичного здоров'я, варто розуміти, що всі хвороби не зникнуть водночас [5,6,11].

Оздоровчий підхід полягає в прийнятті профілактичних заходів для оптимізації роботи імунної системи, мінімізації впливу токсинів, виявлення алергії, вживання в основному натуральних і органічних продуктів, пиття великої кількості чистої води, підтримки здорового відсотка жиру в організмі і м'язової маси, а також розвитку і підтримки сили і гнучкості [4].

Духовні принципи wellness включають в себе усвідомлення мети життя, розвиток вроджених обдарувань і позитивне використання талантів, а також зіткнення з духовністю. Робота над собою і використання талантів можуть нести духовні і позитивні зміни в порівнянні з простим виживанням або доставленням задоволення іншим [1,8,11,13].

Соціальні принципи wellness включають в себе ретельне створення та підтримку здорових, позитивних відносин, внесок і участь в суспільстві, а також вплив на оточення та навколишнє середовище в цілому [2,3,10,13].

Участь у громаді та вплив на оточення та навколишнє середовище може бути або не бути головним фактором благополуччя за власним визначенням того, що для кожного з нас важливо. З урахуванням сказаного, оздоровчий підхід буде полягати в тому, щоб вносити свій внесок, де можна щось покращувати, захищати навколишнє середовище в міру можливостей [7, 9].

Wellness-філософія це абсолютно нова концепція світогляду і світорозуміння, за якою стоїть велике майбутнє. Розуміння wellness дещо відрізняється на різних континентах. Для пострадянського простору філософія wellness визначається, як гармонійний стан душі і тіла, а wellness-індустрія спрямована як на зовнішню красу, психологічну релаксацію, мінімалізацію стресу і т.д. [12,13].

Визначається це індивідуальністю жінок в стані здоров'я, життєвими обставинами і навіть рівнем життя. Життя веде кожного тим своїм шляхом. В результаті wellness стає резонансом коливання і стану буття. Тому часто людина, що займається собою і працює за певною тренувальною програмою, отримує свій суб'єктивний особистий досвід, який виходить за рамки даної тренувальної програми. Проте wellness спрямований на те, щоб прибрати негативний минулий досвід і обмеження, замість яких знову знаходить радість і щастя.

Цікавими тенденціями розвитку wellness є вплив через органи чуття людини. Наприклад: природа. Звук дощу, шелест листя, блиск запаленої свічки, запахи і музика – це все дарує спокій. Крім того, дослідження показують, що величезну роль для психіки відіграють дотики. Тому важливим компонентом wellness-процедур є музика, смак, запахи, квіти, дотики [12].

Мета дослідження: розробити та обґрунтувати wellness - програму для жінок першого зрілого віку, метою якої є підвищення інтересу жінок до занять руховою активністю, підвищення рівня рухової активності та поліпшення стану здоров'я.

Організація та методи дослідження. Для здійснення поставленої мети використали наступні методи: теоретичний аналіз і обробка даних, описовий метод, класифікація, систематизацію й узагальнення наукової та методичної літератури, соціологічні методи дослідження та методи математичної статистики.

Дослідження проводилися в НУФВСУ, на кафедрі здоров'я, фітнесу та рекреації, а також на базі фітнес студії "GLOW FLY&DANCE" у м. Києві. У дослідженнях приймали участь жінки першого періоду зрілого віку, які займаються у фітнес студії "GLOW FLY&DANCE". Загальна кількість жінок – 40 осіб.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Опитування 40 жінок першого періоду зрілого віку, що займаються оздоровчим фітнесом, дозволили нам сприяти створенню програми wellness, яка включає в себе: фізичне навантаження, харчування, косметологічні процедури та spa. 83,2% (n=33) жінок відповіли "Так", на запитання: "Чи є для Вас цікавою можливість, отримати персональну wellness-програму для корекції фігури?", 16,6% (n=7) відповіли "Ні". Даний результат вказує на необхідність створення комплексу програми wellness в корекції фігури жінок першого періоду зрілого віку.

Ціль даної програми: зниження маси тіла та формування рель'єфу м'язів, через оздоровчі і відновлюючі процедури.

Мета та основне завдання даної програми є покращення фізичної та психологічної форми жінок, залучення їх до норм здорового способу життя, підвищення рівня рухової активності, корекції фігури, мотивації дотримання даного комплексу wellness.

Запропонована програма wellness, побудована на принципі оздоровчої корекції фігури. Тривалість програми – 2 місяці.

Вагомою частиною запропонованої програми є сукупність фізичних вправ з резинками та гантелями, комплекс косметологічних та spa-процедур, а також рекомендації до правильного харчування.

Фітнес – це напрямок спортивної і оздоровчої фізкультури, який націлений на покращення загального стану організму жінок, їх тренуваність, шляхом виконання простих та комплексних вправ, що допомагають в корекції фігури і ваги тіла, та допомагає закріпити отримані результати.

Серед різних видів фітнесу, в даній програмі представлені високо інтервальні тренування. Перевага таких тренувань:

- Збільшення аеробної і анаеробної витривалості
- Тривалість заняття – 20 хв
- Активний процес жиру спалювання протягом 24 годин
- Прискорення метаболізму
- Формування м'язового корсету
- Покращення якості тіла

До протипоказань високо інтервальних тренувань можна віднести:

- Захворювання серцево-судинної системи
- Наявність травм
- Надмірна надлишкова вага

Структура занять: 3 рази/ тиждень, кількість повторів одного заняття – 4 круги, обов'язковий відновлювальний період – 48-72 години. З наведеного комплексу на 1 тренування вибираємо 4 вправи. Тривалість занять – 2 місяці (табл.1).

Таблиця 1

Комплекс високо інтервальних вправ для корекції фігури жінок першого періоду зрілого віку

Засоби	Номер заняття		
	Понеділок (4 кола)	Середа (4 кола)	П'ятниця (4 кола)
Випади вперед з гантелями 2кг/ випади назад с гантелями/ випад в сторону/випад в сторону + ногою вперед	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочинок)
Присідання/присідання з резинкою з відведенням ноги назад/присідання зі стрибком	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочинок)
Віджимання з колін/віджимання+кораблик/ зворотні віджимання	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочинок)
Відведення ноги назад с резинкою/відведення в сторону/махи на колінах назад/махи на колінах в сторону	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочинок)
Присідання з стрибком/бьорпи/джампінг джек	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочинок)
Скручування/прес (ноги за голову) /перехрестне скручування	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочинок)
Піднімання рук з гантелями 2 кг догори/ розведення рук в сторону	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочинок)
Сідничний міст/сідничнийміст з резинкою з розведенням ніг/	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочинок)

Існують апаратні процедури для корекції фігури, які допоможуть схуднути і оздоровлять шкіру. Для комплексу wellness були обрані дві найефективніші процедури: пресо терапія та вакуумно-роликовий масаж.

Пресотерапія - це терапевтична методика, яка існує вже багато років. Вона ефективна не тільки для лікування дефектів шкіри, а й надзвичайно важлива в лікуванні і підтримці певних станів, що впливають на венозну і лімфатичну системи.

Комбінуючи пресотерапію та вакуумно-роликовий масаж, була створена косметологічна програма для корекції фігури жінок першого періоду зрілого віку (табл.2).

Таблиця 2

Комплекс косметологічної програми в корекції фігури жінок першого періоду зрілого віку.

Засоби	1 тиждень		2 тиждень		3 тиждень		4 тиждень		5 тиждень		6 тиждень		7 тиждень		8 тиждень	
	+		+		+		+		+		+		+		+	
Пресоте ра.пія	+		+		+		+		+		+		+		+	
Вакуумн о- роликов ий масаж		+		+		+		+		+		+		+		+

Сучасні SPA-процедури з використанням традицій та інноваційних технологій дозволяють знизити вагу і поліпшити загальне фізичне і психологічне самопочуття жінки. У репертуарі SPA-засобів для корекції фігури є такі, які дозволяють поступово зменшити непотрібні кілограми та покращити загальний вигляд.

Для комплексу wellness було обрано 2 spa-засоби:

- Турецький хамам з масажем
- Грязьові обгортання та обгортання водоростями

Висновки.

На сьогоднішній день, в Україні поступово починається усвідомлювання важливості та цінності особистого здоров'я.

В період від 20 до 30 років, відбувається стабілізація функціональних можливостей організму, а після 30-35 років поступово проявляються процеси їх згасання (інволюція). Так, для першого періоду зрілого віку притаманні найвищі значення фізичної підготовленості та функціональної тренуваності, оптимальна адаптація до несприятливих факторів зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності. Однак, вже починаючи з 30-ти років, відбувається зниження функціональної тренуваності по ряду показників.

Розглядаючи ефективність комплексу wellness програм в корекції фігури жінок першого періоду зрілого віку, було підібрано комплекс висико інтервальних тренувань, косметологічних процедур, SPA-процедур, а також загальні рекомендації по харчуванню.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на оцінку ефективності запропонованої програми.

Література

1. Дудіцька С. П. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в умовах санаторно-курортних комплексів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Київ: НУФВСУ, 2019. 21 с.
2. Ефективність рекреаційно-оздоровчих занять з елементами спортивних ігор для жінок першого періоду зрілого віку / Н. Ковальова, Н. Єременко, В. Ковальов, Л. Назаренко, Н. Константиновська // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2019. Вип. 36. С. 52-56.
3. Єременко, Н. П., Ковальова, Н. В., Ковальов, В. Підходи фітнес-тренера до формування мотивації клієнтів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2020, 2(122), 55-61.
4. Єременко Н. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання / Н. Єременко, Н. Ковальова, С. Бобренко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. прць. – Вип. 7(26). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. С. 57-63. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1766>
5. Імас Є. и др. Формування мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю // Імас Євгеній, Олена Андрєєва, Ірина Кенсичька, Інна Хрипко. 2019. С. 64-73. <http://93.183.203.244:80/xmlui/handle/123456789/4494>
6. Ковальова Н. В., Єременко Н. П., Ужвенко В. А. Сучасні проблеми формування мотивації жінок до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в умовах карантинних обмежень. 2022. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 7 (152) 2022 С. 66-69
7. Ковальова, Н. В. Сучасні проблеми формування мотивації жінок до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в умовах карантинних обмежень / Н. В. Ковальова, Н. П. Єременко, В. А. Ужвенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 7 (152) 22. С. 66-70.
8. Ковальова, Н. Ефективність рекреаційно-оздоровчих занять з елементами спортивних ігор для жінок першого періоду зрілого віку / Н. Ковальова, Н. Єременко, В. Ковальов, Л. Назаренко, Н. Константиновська // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Вип. 36. Фізичне виховання і спорт. Луцьк, 2019. С. 52-58. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2994>
9. Рудь В. В. Аналіз та корекція раціонів харчування жінок зрілого віку, які займаються фітнесом з метою зниження маси тіла: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 091 «Біологія», освітньою програмою «Спортивна дієтологія» / Валерій Володимирович Рудь. Київ; НУФВСУ, 2021. 64 с.
10. Ткачук В. и др. Зміцнення здоров'я жінок зрілого віку засобами wellness-технологій // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019. (32). С. 129-134.
11. Федорова І. В. Ефективність застосування варіативності планування навантаження для розвитку рельєфності мускулатури дівчат в номінації велнес : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / наук. керівник О. І. Верітов. Запоріжжя : ЗНУ, 2022. 63 с.
12. Формування мотивації жінок першого періоду зрілого віку до занять спортивними іграми / Н. Ковальова, Н. Єременко, В. Ковальов, Н. Константиновська, Л. Назаренко // Матер. Всеукр. науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: зб. наук. праць [Інтернет], 12 лютого 2021 р. - Переяслав: Університет Григорія Сковороди в Переяславі, 2021. С. 127-130.
13. Wallace J. E., Lemaire J. B., Ghali W. A. Physician wellness: a missing quality indicator // The lancet. 2009. Т. 374. (9702). С. 1714-1721.

References

1. Duditska, S. P. (2019) Organization of recreational and health activities of elderly women in the conditions of sanatorium-resort complexes: *Autoref. thesis ... candidate sciences in physics education and sports*: 24.00.02. K., 24p.

2. Kovalova, N. et al. (2019) Effectiveness of recreational and health classes with elements of sports games for women of the first period of adulthood / N. Kovalova, N. Yeremenko, V. Kovalov, L. Nazarenko, N. Konstantinovska // Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka East European National University. *Physical education and sports*. Issue 36. P. 52-56.
3. Eremenko, N.P., Kovaleva, N.V., Kovalev, V. (2020) Approaches of a fitness trainer to the formation of client motivation. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 15. *Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*, 2(122), 55-61.
4. Eremenko, N. (2019) Modern approaches to the formation of students' health culture in the process of physical education / N. Eremenko, N. Kovalova, S. Bobrenko // *Physical culture, sport and health of the nation: collection. of science prc.* - Issue 7(26). - Vinnytsia: "Planer" LLC, P. 57-63.
5. Imas, E. et al. (2019) Formation of the motivation of adults to engage in health and recreational physical activity // Imas Yevhenii, Olena Andreeva, Iryna Kensytska, Inna Khrypko. P. 64-73.
6. Kovalova, N.V., Ieremenko, N.P., Uzhvenko, V.A. (2022) Modern problems of the formation of women's motivation to engage in health-recreational physical activity in the conditions of quarantine restrictions. *Scientific journal of the M. P. Dragomanov State University Issue 7 (152) 2022* P. 66-69
7. Kovalyova, N. V. (2022) Modern problems of the formation of women's motivation to engage in health and recreational physical activity in conditions of quarantine restrictions / N. V. Kovalyova, N. P. Eremenko, V. A. Uzhvenko // *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanova: collection of scientific papers*. Kyiv: Publishing House of M. P. Dragomanov NPU, Issue 7 (152) 22. P. 66-70.
8. Kovalova, N. (2019) Effectiveness of recreational and health classes with elements of sports games for women of the first period of adulthood / N. Kovalova, N. Ieremenko, V. Kovalev, L. Nazarenko, N. Konstantinovska // *Youth scientific bulletin of the East European National University named after Lesya Ukrainka*. Vol. 36. Physical education and sports. Lutsk, 20P. 52-58.
9. Rud, V.V. (2021) Analysis and correction of the diets of mature women who are engaged in fitness for the purpose of reducing body weight: qualifying work for obtaining a master's degree: spec. 091 "Biology", educational program "Sports dietetics" / Valery Volodymyrovych Rud. Kyiv; NUFVSU, 64 p.
10. Tkachuk V. et al. (2019) Strengthening the health of women of mature age by means of wellness technologies // *Herald of the Carpathian University. Series: Physical culture*. (32). P. 129-134.
11. Fedorova I.V. (2022) The effectiveness of the application of variability in load planning for the development of the relief of the muscles of girls in the nomination of wellness: qualifying work of the master's specialty 017 "Physical culture and sports" / Sci. manager O. I. Veritov. Zaporizhzhia: ZNU, 63 p.
12. Kovalova, N. et al. (2021) Formation of motivation of women of the first period of mature age to engage in sports games / N. Kovalova, N. Yeremenko, V. Kovalov, N. Konstantinovska, L. Nazarenko // Mater. All-Ukrainian of the scientific and practical internet conference "Native science at the turn of the epochs: problems and prospects for development": coll. of science Proceedings [Internet], February 12, 2021 - Pereyaslav: *Grigory Skovoroda University in Pereyaslav*, P. 127-130.
13. Wallace, J.E., Lemaire, J.B., Ghali, W.A. (2019) Physician wellness: a missing quality indicator // *The lancet*. Vol. 374. (9702). P. 1714-1721.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).19)
УДК 796.41:796.015.132-057.875

Кравчук Я. І.
кандидат педагогічних наук, доцент
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені
академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне
Сотник Ж. Г.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені
академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне
Романова В. І.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені
академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне

ЗМІСТ І СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ» ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»

У статті розглядаються особливості викладання навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» для здобувачів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня. Актуальність полягає в тому, що гімнастика займає одне з провідних місць, як засіб всебічної фізичної підготовки, є основою початкової підготовки спортсменів, засобом корекційного впливу. Подано аналіз літературних джерел з означеної проблеми, визначені мета, методи дослідження. Розкрито зміст та елементи структури навчального курсу. Висвітлені завдання, компетентності та результати навчання; програма навчальної дисципліни з зазначенням