

**Елена Дем'янчук. Эффективность технологии коррекции физического состояния школьников средствами спортивного туризма.** Цель исследования – определить эффективность внедрения технологии коррекции физического состояния школьников 15–16 лет, занимающихся спортивным туризмом во внеурочное время. **Материалы и методы исследования.** Исследование направлялось на выявление эффективности внедрения технологии коррекции физического состояния школьников 15–16 лет, занимающихся спортивным туризмом во внеурочное время. В исследовании приняли участие 82 школьника в возрасте 15–16 лет. В процессе исследований мы определяли показатели, которые несли информацию о физическом состоянии детей, их физической и технической подготовленности. Техническая подготовленность мальчиков 15 лет за период эксперимента статистически значимо ( $p < 0,05$ ) росла по всем исследуемым показателям. Физическая подготовленность участников эксперимента улучшилась. В частности в 15-летних мальчиков и девочек статистически значимое ( $p < 0,05$ ) улучшение наблюдалось по всем тестовым упражнениям. У детей 16 лет также состоялось статистически значимое ( $p < 0,05$ ) совершенствование всех двигательных качеств, за исключением результатов тестового упражнения «Подъем в сид за мин.», где у девочек 16 лет статистически значимых ( $p > 0,05$ ) различий в конце эксперимента не установлено. Статистически значимое ( $p < 0,05$ ) совершенствование физического здоровья участников эксперимента доказано не по всем показателям. В целом можно увидеть статистически значимый ( $p < 0,05$ ) рост большинства показателей по выбранным критериям эффективности для всех групп подростков 15–16 лет. Так что общая картина представляется благоприятной и поэтому можно говорить о положительном влиянии авторской технологии на физическую и техническую подготовленность мальчиков и девочек 15–16 лет.

**Ключевые слова:** технология, школьники, физическое состояние, спортивный туризм, физическая подготовленность, техническая подготовленность.

**Olena Demyanchuk. The Effectiveness of the Correction Technology of the Physical Condition of Schoolchildren by Means of Sports Tourism.** The objective of the study is to determine the effectiveness of the technology of correction of the physical condition of schoolchildren aged 15–16 years old who are engaged in sports tourism in extracurricular activities. **Materials and Methods of the Research.** The study was aimed at identifying of the correction technology effectiveness of correction of the physical condition of schoolchildren aged 15–16 years old engaged in sports tourism in extracurricular activities. The study involved 82 students aged 15–16 years old. In the process of the study, we determined the indicators that carried information about the physical condition of children, their physical and technical fitness. The technical fitness of boys aged 15 years old during the experiment period was statistically significant ( $p < 0,05$ ) increased by all the studied indicators. Physical fitness of the participants of the experiment improved, in particular in 15-year-old boys and girls statistically significant ( $p < 0,05$ ) improvement was observed for all test exercises. 16-year-old children also had a statistically significant ( $p < 0,05$ ) improvement of all motor skills, except for the results of the test exercise «Rising in the seat per minute», where 16-year-old girls did not have statistically significant ( $p > 0,05$ ) differences at the end of the experiment. Statistically significant ( $p > 0,05$ ) improvement in the physical health of the participants of the experiment was not proved by all indicators, in general, we can see a statistically significant ( $p < 0,05$ ) increase in the vast majority of indicators on selected performance criteria for all groups of adolescents of 15–16 years old. So the general picture seems favorable and therefore it is possible to testify positive influence of author's technology on physical and technical training of boys and girls of 15–16 years old.

**Key words:** technology, schoolchildren, physical condition, sports tourism, physical fitness, technical fitness.

УДК 796.035-0535:616-28-008.13+796.011.1.012.2

Віталій Кащуба<sup>1</sup>, Олена Бондар<sup>1</sup>,  
Володимир Джевага<sup>1</sup>, Марія Пимоненко<sup>1</sup>,  
Сергій Сobotюк<sup>2</sup>

### Особливості корекційного етапу технології розвитку та вдосконалення координативних здібностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху в процесі адаптивного фізичного виховання

<sup>1</sup>Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

<sup>2</sup>Київський національний економічний університет ім. Вадима Гетьмана (м. Київ)

**Постановка наукової проблеми та її значення.** У процесі фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми, котрі мають порушення слуху, основна увага має бути зосереджена на розкритті своєрідності

дитини, на створенні індивідуальної корекційно-розвивальної програми, заснованої на всебічному комплексному вивченні особливостей її розвитку [1, 3, 5].

Основна мета ранньої діагностики та допомоги дітям з інвалідністю – забезпечити соціальний, емоційний, інтелектуальний та фізичний розвиток і досягти максимального успіху в розвитку її можливостей [2, 7].

Повноцінний розвиток школярів, котрі мають порушення слуху, неможливий без фізичного виховання, що забезпечує не лише необхідний рівень фізичного розвитку, але й корекцію відхилень різних сфер діяльності школярів із вадами слуху [1, 4, 7].

Школярі з порушеннями слуху відрізняються від своїх умовно здорових однолітків соматичною ослабленістю, недостатньою руховою активністю. У дітей із вадами слуху освоєння нових видів рухових дій відбувається повільніше внаслідок обмеження можливості внесення коректив у загальну структуру рухів. У школярів із цією патологією темп розвитку координаційних здібностей нижчий і сенситивні періоди зсуваються на 2–3 роки, порівняно з умовно здоровими дітьми. Особливо активно формування та розвиток базових видів координаційних здібностей має здійснюватися в молодшому й середньому шкільному віці, оскільки їх розвиток є важливою складовою частиною освітнього процесу та розглядається як основа, що формує арсенал нових рухових умінь [3, 5, 7].

**Зв'язок із науковими планами, темами.** Тема статті розроблена згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту за темою 3.7 «Удосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні і реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер державної реєстрації 0111U001734) і плану НДР Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2016–2020 рр. за темою 3.13. «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615).

**Мета дослідження** – розробка корекційного етапу технології розвитку та вдосконалення координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з порушеннями слуху в процесі адаптивного фізичного виховання.

**Матеріали й методи** – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, систематизація, педагогічні методи дослідження, метод стабілографії, методи математичної статистики. У дослідженнях узяли участь 167 школярів 7–10 років, із яких 105 – практично здорові діти, учні загальноосвітньої школи № 12 м. Ірпіня Київської області, 62 – діти з вадами слуху, учні спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату № 18 м. Києва.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У результаті аналізу науково-методичної літератури та власних досліджень нами розроблено технологію розвитку й удосконалення координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку, яка включає три етапи – початковий, корекційний та підтримувальний.

Під час розробки алгоритму корекційного етапу ми враховували, що вправи на координацію вимагають від дітей із вадами слуху значної концентрації уваги, що призводить до стану швидкого стомлення та, як наслідок, падіння інтересу до заняття [8]. Тому час виконання вправи однієї координаційної спрямованості постійно змінювався: У підготовчій частині уроку варіативна частина займала 3–5 хв (від 13 хв загального часу), в основній – 8–10 хв (від 27 хв загального часу) і в завершальній частині – 2–3 хв (від 5 хв загального часу).

У підготовчій частині заняття, окрім розминальних вправ програми фізичного виховання школи-інтернату, використано вправи пальчикової гімнастики. В основній частині – для корекції порушень здатності до орієнтації в просторі, здатності до збереження статичної рівноваги тіла, до реакції, ритму та кінестетичної здатності. У завершальній частині – вправи для здатності до розслаблення.

Зазначимо, що в рамках корекційно-розвивального етапу також здійснено диференціювання щодо способів організації учнів на уроці: ми використовували фронтальне розташування в колонах і шеренгах, розстановку учнів у шаховому порядку, виконання вправ «потокком».

Форми реалізації технології корекції порушень координаційних здібностей молодших школярів із вадами слуху представлено в табл. 1.

У процесі реалізації розробленої технології діти навчаються чітко, ритмічно, у певному темпі виконувати різні фізичні вправи на основі показу вчителя та з опорою на словесні характеристики, а також під музику; корекція порушень координаційних здібностей в основному побудована за принципом розучування якомога більшої кількості різноманітних рухів, що застосовуються в різних

ситуаціях і різних умовах. Це сприяє збільшенню запасу рухових навичок, розширенню функціональних можливостей рухового аналізатора в цілому.

Таблиця 1

**Форми реалізації технології корекції порушень координаційних здібностей  
молодших школярів із вадами слуху**

Форма	Особливості реалізації
Уроки фізичної культури	Розрахована на 70 занять, два рази в тиждень.
Фізкульт-хвилинки на предметних уроках	Окрім комплексів для зняття розумового навантаження, застосовано комплекси вправ для корекції порушень координаційних здібностей.
Ранкова гігієнічна гімнастика	Проводиться до уроків, передбачає включення 5–8 вправ із використанням вправ на корекцію порушень статичної рівноваги тіла.
Організовані рухливі ігри на перервах	Комплекс рухливих ігор, який спрямований переважно на корекцію порушень орієнтації в просторі (в осінньо-весняний період проводиться на вулиці).
Фізкультурні свята, вікторини, конкурси	Пропонується проведення змагань-естафет, днів здоров'я.
Самостійні заняття	Зошит для контролю показників покращення координаційних здібностей, який заповнювався під контролем батьків.

Потрібно зазначити, що в процесі корекції порушень координаційних здібностей у рамках технології значну роль відіграють параметри навантаження, про які вказують [6, 8]:

1. Під час виконання вправ треба дотримуватися точності поз і положень тіла, ритмічного малюнка вправ, при перших ознаках стомлення виконання вправ припиняємо.

2. Завдання невисокої (40–60 %) і помірної координаційної складності (60–70 %) досить ефективні для дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху; вправи для корекції порушень координаційних здібностей на початкових етапах виконують із невисокою інтенсивністю, а на наступних етапах інтенсивність варто поступово збільшувати.

3. Процес корекції порушень різних видів координаційних здібностей буває найбільш ефективним тоді, коли складність рухів коливається в діапазоні 75–90 % від максимального рівня.

4. Кожна наступна вправа виконується у фазі повного відновлення роботоздатності, коли функціональні показники повертаються до вихідного рівня (такий режим навантаження й відпочинку характерний для розвитку координаційних здібностей, швидкісних і силових якостей);

5. Кількість повторень при нетривалій роботі в кожній вправі може коливатися від шести до 12 разів, при тривалій роботі кількість повторень скорочується до 2–3 разів.

6. Оптимальним режимом для дітей із вадами слуху вважається величина навантаження, при якій ЧСС не перевищує 150–160 уд.\*хв<sup>-1</sup> (принцип оптимальності педагогічних впливів представлений в адаптивному фізичному вихованні, який полягає в тому, що для дітей із вадами слуху оптимальна міра впливу фізичного навантаження на організм полягає в стимуляції адаптаційних і компенсаторних процесів).

7. Індивідуальний контроль і корекція в процесі занять (орієнтуватися потрібно не на усереднені, а на індивідуальні показники розвитку координаційних здібностей, що дають змогу визначити сенситивні зони найближчого розвитку для кожної дитини).

На кожному уроці реалізовано блок «Соціалізації» авторської технології як у процесі виконання рухливих ігор, так і використання пальчикової гімнастики.

Корекційний етап практичної реалізації технології корекції порушень координаційних здібностей уключала 39 практичних занять, під час яких використовували запропоновані нами чотири моделі практичних уроків, у структуру котрих уключено спеціально розроблені комплекси фізичних вправ певної цільової направленості.

Відзначимо складність корекції порушень зазначеної здатності в дітей із вадами слуху, оскільки в основному людина орієнтується за комплексною оцінкою ситуації, виходячи з отриманої інформації від усіх аналізаторів.

По закінченню корекційного етапу здійснювався оперативний контроль, який надавав інформацію щодо позитивної зміни показників видів координаційних здібностей. Отримані показники оперативного контролю порівнювалися з показниками попереднього контролю, які визначені в констатувальному експерименті. Оперативний контроль уключав діагностику основних, на думку експертів, видів координаційних здібностей, а саме: здатності до збереження рівноваги тіла, до

управління часовими, просторовими й силовими параметрами рухів, до орієнтації в просторі. Для визначення цих здібностей ми використовували тести із запропонованої програми комплексного тестування базових координаційних здібностей [19, 191]. Так, під час розробки змісту технології на корекційно-розвивальному етапі ми планували вивчення нових рухових дій, акцентуючи увагу на закріпленні досягнутих успіхів систематичним повторенням вивченого; однією з умов було не допускати перевтоми, регулювати навантаження за рахунок варіативності, тривалості, інтенсивності фізичних вправ, пауз відпочинку, переключення на інші види діяльності; використання платформи «BOSU» сприяло створенню доброзичливого клімату на занятті, а стимулювання рухової активності відбувалось із застосуванням позитивного оцінювання, схвалення.

**Висновки.** Як свідчать результати досліджень у сфері адаптивної фізичної культури, усі види координаційних здібностей у дітей зі слуховою депривацією мають відхилення в розвитку. Це, зі свого боку, неодмінно відбивається на формуванні всіх рухових навичок і непевному виконанні ними рухів. Ця обставина визначає необхідність розробки змісту фізкультурних занять, спрямованих на корекцію та розвиток різних видів координаційних здібностей молодших школярів із вадами слуху.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з визначенням ефективності запропонованої технології розвитку та вдосконалення координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку в процесі адаптивного фізичного виховання.

#### *Джерела та література*

1. Афанасьев С. М. Уявлення про хід розвитку рухової сфери та фізичного розвитку дітей з порушенням слуху. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки*. 2014. Вип. 14. С. 55–59.
2. Бондар О., Джевага В. Технологія корекції координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху. *Молода спортивна наука України*. 2016. Вип. 20. Т. 3. С. 11–16.
3. Губарева Н. В. Дифференцированный подход в процессе коррекции и развития координационных способностей у школьников с различной степенью нарушения слуха: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Омск, 2009. 26 с.
4. Кашуба В. А., Бондарь Е. М., Гончарова Н. Н., Носова Н. Л. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза: монография. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 232 с.
5. Кашуба В. О., Маслова О. В., Ричок Т. М. Технологія корекції фізичного стану школярів з вадами слуху в процесі фізичного виховання. *Науково-теоретичний журнал «Теорія і методика фізичного виховання і спорту»*. Київ: Олимп. лит., 2018. № 1. С. 42–48.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник [для студентів ВУЗів фіз. виховання і спорту]. Київ: Олимп. лит., 2008. Т.1. 320 с.
7. Савлюк С. П. Профілактика та корекція порушень просторової організації тіла дітей 6–10 років з депривацією сенсорних систем у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... д-ра з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2018. 47 с.
8. Чудна Р. В. Адаптивне фізичне виховання дітей з вадами розвитку: навч.-метод. посіб. Київ: Норд-Пресс, 2011. 310 с.

#### *References*

1. Afanasyev, S. M. (2014). Uyavleniya pro hid rozvitku ruhovoi sfery ta fizichnogo rozvytku ditey z porushennyam sluhu [Detection about the development of the rudimentary sphere and the physical development of children with hearing impairment]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Shkhidnoyevropeyskogo natsionalnoho universytety imeni Lesi Ukrainki*, 14, 55–59.
2. Bondar, O. Dzhevaga, V. (2016). Tehnologiya korektsii koordynatsiynih zdatnostey ditei molodshogo shkylnoho viku z vadami sluhu [Technology of coordination health of children of young school age with hearing impaired]. *Moloda nauka Ukrainy*, 30, 3, 11–16.
3. Gubareva, N. V. (2009). Differentsirovoniuy podhod v protsesse korektsiyi i razvitiya koordynatsiynih sposobnostey u shkolknikov s razlitchnoy stepenu narusheniya sluha [Differentiated approach in the process of correction and development of coordination abilities in students with varying degrees of hearing impairment]. Omsk, 26 p.
4. Kashuba, V., Bondar, E., Honcharova, N., Nosova, N. (2016). Formirovanie motorikicheloveka v protsesse ontogeneza [Formation of human motility in the process of ontogenesis]. Lutsk: Vezha-Druk (in Russian), 232 p.
5. Kashuba, V. O., Maslova O. V., Richok T. M. (2018). Tehnologiya korektsiyi fizichnogo stanu shkoleariv z vadami sluhu v procesi fizichnogo vyhovannya [There is technology of correction of bodily condition of schoolchildren with hearing impairment in the process of physical education]. *Naukovo-teoretichnie zhurnal «Teoriya i metodika fizichnogo vyhovannya s sportu»*, 1, 42–48.
6. Krutsevitch, T. U. (2008). Teoriya i metodika fizichnogo vyhovannya [Theory and methodology of physical education]. Kiyv: Olimp. lit., 320 p.

7. Savluk, S. P. (2018). Profilaktyka ta korektsiya porushen prostorovoi organizatsii tila ditei 6–10 rokov z deprivatsitu sensorynh system u fizichnogo vyhovannya [Prevention and correction of disorders of the spatial organization of the body of children 6–10 years with the deprivation of sensory systems in the process of physical education]. Kiyv, 47 p.
8. Chudna, R. V. (2011). Adaptivne fizichne vyhovannya ditei z vadami rozvitku [Adaptive physical education of children with developmental disabilities]. Kiyv: Nord-Press, 310 p.

#### Анотації

**Актуальність.** *Порушення слуху негативно відбивається на всіх сторонах життєдіяльності дитини. Особливо яскраво це впливає на фізичний розвиток і рівень координаційних здібностей молодших школярів. Отже, актуальність дослідження полягає в необхідності ефективного розвитку координаційних здібностей як базису, формування фонду нових умінь і навичок молодших школярів. Мета дослідження – розробка початкового етапу технології розвитку та вдосконалення координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з порушеннями слуху. Використано такі методи дослідження, як аналіз науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, метод антропометрії, метод стабілографії, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики. У результаті проведення дослідження визначено показники координаційних здібностей і фізичного розвитку 62 молодих школярів із порушеннями слуху та 105 практично здорових дітей, вік яких становив 7–10 років. Результати дослідження. У результаті аналізу науково-методичної літератури та власних досліджень встановлено, що створення спеціальних умов для оздоровчо-корекційної роботи шляхом підвищення рухової активності з урахуванням виборчих засобів і форм фізкультурно-спортивної діяльності сприяє позитивній динаміці розвитку фізичних якостей та прояву координаційних здібностей. Ґрунтуючись на отриманих результатах дослідження, ми розробили технологію розвитку й удосконалення координаційних здібностей молодших школярів із порушеннями слуху, яка складається з трьох етапів. У статті описано перший етап розробленої технології – початковий, який уключає адаптаційну, а також діагностичну складові частини. Для оцінки вихідного рівня координаційних здібностей та оцінки адаптації організму після закінчення етапу проводився попередній контроль. Перспективи подальших досліджень пов'язані з упровадженням технології розвитку й удосконалення координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з порушеннями слуху в процес адаптивного фізичного виховання.*

**Ключові слова:** *молодші школярі, координаційні здібності, технологія, адаптивне фізичне виховання.*

**Віталій Кашуба, Елена Бондар, Владимир Дژهвага, Мария Пимоненко, Сергей Соболюк. Особенности коррекционного этапа технологии развития и совершенствования координационных способностей детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха в процессе адаптивного физического воспитания.**

**Актуальность.** *Нарушение слуха отрицательно отражается на всех сторонах жизнедеятельности ребенка. Особенно ярко это влияет на физическое развитие и уровень координационных способностей младших школьников. Таким образом, актуальность исследования заключается в необходимости эффективного развития координационных способностей как базиса, формирования фонда новых умений и навыков младших школьников. Цель исследования – разработка начального этапа технологии развития и совершенствования координационных способностей детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха. Использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ документальных материалов, метод антропометрии, а также стабิโลграфии, педагогические методы исследования, методы математической статистики. В результате проведения исследования определяются показатели координационных способностей и физического развития 62 младших школьников с нарушениями слуха и 105 практически здоровых детей, возраст которых составлял 7–10 лет. Результаты исследования. В результате анализа научно-методической литературы и собственных исследований установлено, что создание специальных условий для оздоровительно-коррекционной работы путем повышения двигательной активности с учетом избирательных средств и форм физкультурно-спортивной деятельности способствует положительной динамике развития физических качеств и проявления координационных способностей. Основываясь на полученных результатах исследования, мы разработали технологию развития и совершенствования координационных способностей младших школьников с нарушениями слуха, которая состоит из трех этапов. В статье описан первый этап разработанной технологии – начальный, – который включает адаптационную и диагностическую составляющие. Для оценки исходного уровня координационных способностей и оценки адаптации организма после окончания этапа проводился предварительный контроль. Перспективы дальнейших исследований связаны с внедрением технологии развития и совершенствования координационных способностей детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха в процесс адаптивного физического воспитания.*

**Ключевые слова:** *младшие школьники, координационные способности, технология, адаптивное физическое воспитание.*

**Vitaliy Kashuba, Olena Bondar, Volodymyr Dzhevaga, Mariya Pimonenko, Sergii Sobotyuk. Peculiarities of the Correction Stage of Technology of Development and Improvement of Coordination Abilities of Primary School Students with Hearing Impairments in the Process of Adaptive Physical Education. Topicality. Physical education in**

educational institutions is an integral part of the whole system of work with children with hearing impairments. The use of full potential of physical culture and sports will help to improve the social interaction of such children and develop motor skills. **The Objective of the Study** was to develop a correction stage of technology of development and improvement of coordination abilities of primary school students with hearing impairments in the process of adaptive physical education. The following **Research Methods** were used: analysis of scientific and methodological literature, analysis of documentary materials, method of anthropometry, method of stabilography, pedagogical methods of research, methods of mathematical statistics. As a result of the study, indicators of coordination abilities and physical development of 62 primary school students with hearing impairments and 105 practically healthy children, aged 7–10 years, were determined. **Research Results.** The 7-months corrective phase is aimed at improving the coordination abilities of hearing impaired students and includes four models of hands-on lessons that have been specifically designed to incorporate purpose-built training exercises. During the corrective phase differentiation of the ways of organizing students in the lesson was also made. At each lesson, the block «Socialization» of copyright technology, both in the process of running games and the use of finger gymnastics, was conducted. At the end of the correction phase, operational control was carried out, which provided information on the positive change of indicators of types of coordination abilities. **The Prospect of Further Research** is related to determining the effectiveness of technology development and improving the coordination skills of primary school students with hearing impairment in the process of adaptive physical education.

**Key words:** junior schoolchildren, coordination abilities, technology, adaptive physical education.

УДК 796.014.89

*Тетяна Прилуцька, Юрій Литвиненко,  
Тамара Хабінець, Ольга Лазько, Віталій Івченко*

## **Стан вертикальної стійкості тіла осіб, які займаються оздоровчим фітнесом, як критерій оцінки ефективності корекційно-профілактичних заходів**

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

**Постановка наукової проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій.** Прискорений темп суспільно-політичного життя, наявність низки соціально-економічних, екологічних проблем у нашій країні, вікові інволюційні зміни в організмі людей зрілого віку, зниження й обмеження їхньої рухової активності зумовлюють погіршення стану здоров'я, розвиток швидкої стомлюваності, розширення структури захворюваності, появу ознак передчасного старіння в осіб цього вікового контингенту [4, 5, 6, 15].

За даними наукової спільноти [1, 10, 11, 12], одним з основних чинників уповільнення процесів старіння, збереження здоров'я, підвищення рухової активності для людей другого зрілого віку є систематичні заняття фізичними вправами. Серед провідних позицій щодо покращення здоров'я жінок зрілого віку особливо важливе місце займають інноваційні засоби оздоровчого фітнесу [13, 14]. Наукове обґрунтування фізкультурно-оздоровчих занять для жінок зрілого віку другого періоду становить великий інтерес для фахівців [9, 16].

Проблема управління рухами людини, його рухової координації в науці не нова: необхідність цілеспрямованого розвитку здібностей оптимально регулювати й керувати рухами нині не викликає сумнівів у фахівців фізичної культури та спорту [7, 8]. Актуальність досліджуваних питань зумовлена також проблемою вдосконалення вертикальної стійкості тіла жінок зрілого віку як одного з чинників підвищення їхньої фізичної підготовленості на заняттях слайд-аеробікою [2, 3, 4].

**Зв'язок із науковими планами, темами.** Тему статті розроблено згідно з темою 3.13 «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615).

**Мета дослідження** – визначити зміни вертикальної стійкості тіла жінок другого періоду зрілого віку після впровадження авторської технології в процес занять слайд-аеробікою.