

issues under study is also due to the problem of improving the vertical stability of the body of women of mature age as one of the factors for increasing their physical readiness during slide aerobics trainings. **The objective of the study** is to determine the changes in the vertical stability of the body of women in the second period of adulthood after the introduction of the author's technology in the process of doing slide aerobics. **Research methods:** analysis and generalization of scientific and methodological literature data, pedagogical testing, stabilography, methods of mathematical statistics. Based on the data obtained, it can be argued that the use of the author's technology had a positive effect on the vertical stability of the body of women aged 36–44 years old. Especially noticeable were the shifts in indicators in women aged 36–39 years old, in whom there was a statistically significant ($p < 0,05$) increase in most indicators of vertical body stability. At the same time, statistically significant ($p < 0,05$) improvement of certain indicators was observed in women aged 40–44 years old. Obviously, if women aged 40–44 years old, under the influence of the proposed program, a suspension of involitional processes took place, consisting in a decrease in statokinetic stability, then in women aged 36–39 years old there was a tendency to restore and improve the vertical stability of the body. This gives us every reason to recommend using the proposed technology in the process of health fitness for women in the second period of adulthood. Prospects for further research are associated with the development of technology aimed at improving the motor performance of women in the first period of adulthood using slide aerobics.

Key words: health-improving fitness, vertical body stability, slide aerobics, women of the second period of adulthood.

УДК. 796.035–055.1:616-071.2:57.018.7

Юлія Руденко, Сергій Ватаманюк, Віталій Івченко

Оцінка ефективності корекційно-профілактичних заходів із людьми зрілого віку на основі показників фізичної підготовленості

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

Постановка наукової проблеми та її значення. На сучасному етапі розвитку суспільства пріоритетними напрямками є розробка й реалізація питань оздоровлення та продовження творчої активності осіб другого зрілого віку [1, 15, 16].

Аналіз наукових публікацій останніх років [7, 9, 11] відображає позицію багатьох авторів про те, що фізкультурно-оздоровча діяльність кардинально змінюється у зв'язку з упровадженням гуманістичних ідей і поглядів на соціальні відносини між людьми, зміною оздоровчої парадигми, переглядом ціннісних орієнтацій і мотиваційних настанов на здоровий спосіб життя й здоров'я-зберігальну поведінку.

Спираючись на наукові здобутки фахівців [3, 5, 13] у галузі оздоровчого фітнесу, ми встановили, що в практиці фізкультурно-оздоровчої тренування чоловіків зрілого віку існують науково-методичні суперечності між:

- високим рівнем попиту суспільства на сучасні ефективні методики, технології збереження здоров'я та персоніфікованого зміцнення стану скелетно-м'язової системи чоловіків і рівнем наукового обґрунтування корекційно-профілактичних технологій для цього контингенту [5, 8, 12, 14];
- рівнем наукового обґрунтування педагогічних форм розвитку в чоловіків другого зрілого віку мотивів до систематичних занять фізичними вправами й реальним станом розробки та обґрунтування інноваційних підходів формування мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом, ведення здорового способу життя [2, 4, 6, 10].

Зв'язок із науковими планами, темами. Статтю 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 – провести оцінку фізичної підготовленості чоловіків 36–45 років після впровадження авторської корекційної технології.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Контингент досліджуваних на послідовно перетворювальному етапі дослідження становили 50 чоловіків 36–45 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Після впровадження авторської технології в процес оздоровчого фітнесу чоловіків другого періоду зрілого віку відбулися помітні зрушення функціональної оцінки їхнього руху. Насамперед, ми звернули увагу на те, що після експерименту в чоловіків зникла асиметрія, яка в деяких із них спостерігалася на етапі констатувального експерименту.

Після експерименту частка чоловіків 36–40 років, які змогли абсолютно правильно, без компенсаторних рухів і втрати рівноваги тіла виконати тест «присідання», зросла на 9,1 % ($n = 2$) і становила 18,2 % ($n = 4$); тести «переступання через бар'єр» і «випад» бездоганно в кожному випадку змогло виконати на 27,3 % ($n = 6$) більше чоловіків і їх частки становили 45,5 і 36,4 % відповідно. За перевіірочний тест на оцінку тесту «рухливість плечового пояса» максимальний бал отримало на 22,7 % ($n = 5$) більше чоловіків, ніж до експерименту. При цьому частка чоловіків, які абсолютно правильно виконали тести «підйом прямої ноги» й «віджимання», збільшилася на 18,2 % до 31,8 % ($n = 7$) і 27,3 % ($n = 6$). Тестову вправу «ротаційна стабільність» на 3 бали змогло виконати на 13,6 % ($n = 3$) більше і вона досягла 22,7 % ($n = 5$).

Неоднозначно змінилися частки чоловіків 36–40 років, які виконували тестові вправи з компенсаторними рухами або в полегшеному варіанті. Так, не змінилися частки чоловіків, які виконали тести «присідання» й «підйом прямої ноги» на оцінку «2», 13,6 % ($n = 3$) покращили результати виконання тесту «рухливість плечового пояса» і їх частка досягла 72,7 % ($n = 16$). На 18,2 % ($n = 4$) зросла частка чоловіків, які на 2 бали виконали тести «віджимання» та «ротаційна стабільність» і наприкінці експерименту їх частки дорівнювала 68,2 % ($n = 15$) і 63,6 % ($n = 14$) відповідно. При цьому на 9,1 % ($n = 2$) та на 22,7 % ($n = 5$) зменшилися частки чоловіків, які тести «переступання через бар'єр» й «випад» виконували з компенсаторними рухами за рахунок переходу на більш високий рівень функціональних рухів.

Частки чоловіків 41–45 років, які покращили свої результати до максимальної оцінки, зросли від 3,6 % ($n = 1$) при виконанні тесту «випад» до 21,4 % ($n = 6$) при переступанні через бар'єр. Але у всіх випадках простежували позитивну динаміку. Змінилися частки чоловіків, котрі виконували тестові вправи на 2 бали. Так, зростання часток чоловіків із цією функціональною оцінкою руху зросла від 3,6 % ($n = 1$) за підйом прямої ноги до 28,6 % ($n = 8$) за оцінку рухливості плечового пояса. І в одному з випадків, а саме під час виконання тесту «переступання через бар'єр», частка чоловіків із цією оцінкою скоротилася на 3,6 % ($n = 1$), що також відбулося за рахунок покращення оцінки до більш високого рівня.

Для чоловіків і 36–40, і 41–45 років характерне зменшення частки таких, котрі не виконали тестові вправи або виконали їх не в повному обсязі.

Аналіз показників розвитку фізичних якостей чоловіків 36–40 років засвідчив, що найбільше скоротилися частки, а саме на 36,4 % ($n = 8$), під час оцінки тестів «рухливості плечового пояса» та «віджимання». Також при виконанні вказаних вправ зареєстровано максимальне зменшення чоловіків 41–45 років, які не можуть виконати вправу.

Порівняльний аналіз показників розвитку фізичних якостей чоловіків 36–40 років доводить, що за всіма тестовими вправами спостерігали статично значуще ($p < 0,05$) покращення функціональної оцінки рухів. Практично так само сталось і в чоловіків 41–45 років, за винятком однієї тестової вправи, за допомогою якої оцінюють рухливість плечового пояса, де статистично значущих ($p > 0,05$) змін не відбулося. Усі інші вправи чоловіки вказаної підгрупи стали виконувати статистично значуще ($p < 0,05$) краще (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників фізичних якостей чоловіків 36–45 років ($n = 50$)

		Оцінка показників розвитку фізичних якостей, балів						
показник		тест 1	тест 2	тест 3	тест 4	тест 5	тест 6	тест 7
вік, років								
36–40	\bar{x}	2,14	2,41	2,32	2,18	2,23	2,23	2,09
	s	0,47	0,59	0,57	0,50	0,61	0,53	0,61
	m	0,10	0,13	0,12	0,11	0,13	0,11	0,13
t		2,16	4,18	3,13	4,70	3,46	5,02	4,18
p		<0,05	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,05
41–45	\bar{x}	2,05	2,05	1,77	1,59	2,05	1,82	1,82
	s	0,38	0,49	0,61	0,50	0,58	0,50	0,50
	m	0,08	0,10	0,13	0,11	0,12	0,11	0,11
t		4,18	4,18	2,12	4,50	4,18	4,84	4,18
p		<0,01	<0,01	<0,05	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01

де тест 1 – «присідання»; тест 2 – «переступання через бар'єр»; тест 3 – «випад»; тест 4 – «рухливість плечового пояса»; тест 5 – «підйом прямої ноги»; тест 6 – «віджимання»; тест 7 – «ротаційна стабільність».

У чоловіків 36–40 років природи результатів виконання тестових вправ – від 9,3 % (0,18 бала) за тест «присідання» до 37,14 % (0,59 бала) за тест «рухливості плечового пояса». Загальна функціональна оцінка руху також статистично значуще ($p < 0,05$) збільшилася (22,95 %).

У чоловіків іншої підгрупи результати збільшилися від 11,43 % (0,18 бала) за випад до 40,0 % – за оцінку тесту «рухливості плечового пояса», а загальна функціональна оцінка руху статистично значуще ($p < 0,05$) зросла на 27,33 %. Ми вважаємо, що такі позитивні результати зумовлені саме впливом засобів і методів розробленої нами технології.

Крім того, статистично значуще ($p < 0,05$) зросла витривалість м'язів живота чоловіків обох підгруп, причому в чоловіків 36–40 років це збільшення становило 7,85 %, а в чоловіків 41–45 років – 7,83 % (табл. 2).

Таблиця 2

Аналіз показників фізичної підготовленості чоловіків 36–45 років після експерименту (n = 50)

Середньостатистичні показники, ум. од.			
вік, років	показники	витривалість м'язів живота, разів	Δ , %
36–40	\bar{x}	38,73	7,85
	s	8,71	
	m	1,86	
	t	7,27	
	p	<0,05	
41–45	\bar{x}	31,91	7,83
	s	7,62	
	m	1,62	
	t	7,22	
	p	<0,05	

Із представленої нижче діаграми можна побачити, як упродовж експерименту змінилися середньостатистичні показники чоловіків під впливом запропонованої технології оздоровчого тренування (рис. 1).

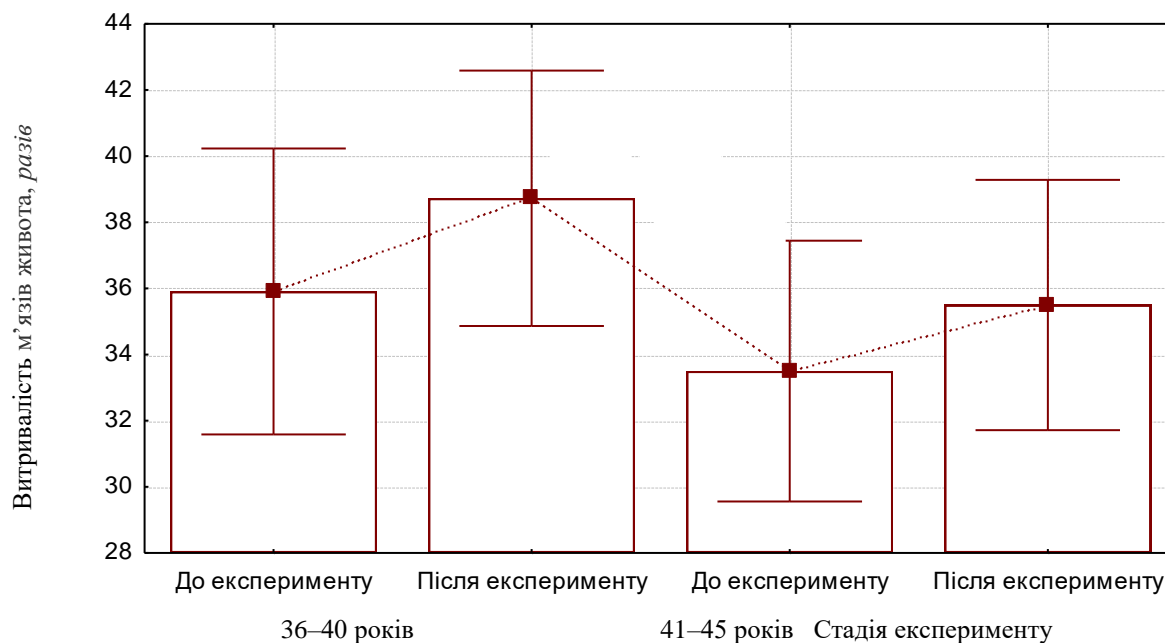


Рис. 1. Динаміка витривалості м'язів живота чоловіків 36–45 років залежно від стадії експерименту (n = 50):

■ - Mean; ┌─┐ - Mean±0,95 Conf. Interval

Як наслідок, ми прийшли до висновку, що комплекс заходів, які застосовано в рамках авторської технології, є дієвими й мають позитивний ефект, що дає нам підстави рекомендувати її для оздоровлення чоловіків другого періоду зрілого віку не лише задля корекції порушень постави та підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави, але й для вдосконалення фізичних якостей чоловіків указаної категорії. І, на нашу думку, зміцнення м'язів живота чоловіків зумовило ті зміни, які зареєстровано під час оцінки рівня стану біогеометричного профілю постави.

Крім того, після експерименту нам удалося зафіксувати статистично значуще ($p < 0,05$) позитивні зміни рухливості тазостегнового суглоба й поперекового відділу хребта в чоловіків, які брали участь в експерименті. Так, у чоловіків 36–40 років нахил уперед зріс на 2,64 см, що становило 11,37 %, а в чоловіків 41–45 років – на 1,05 см, тобто на 5,61 % (табл. 3).

Таблиця 3

Аналіз показників фізичної підготовленості чоловіків 36–45 років після експерименту ($n = 50$)

Середньостатистичні показники, ум.од.					
показник		витривалість м'язів живота, разів	Δ , %	гнучкість тазостегнового суглоба й поперекового відділу хребта, см	Δ , %
вік, років					
36–40	\bar{x}	38,73	7,85	25,82	11,37
	s	8,71		5,59	
	m	1,86		1,19	
	t	7,27		3,68	
	p	<0,05		<0,05	
41–45	\bar{x}	31,91	7,83	19,68	5,61
	s	7,62		3,58	
	m	1,62		0,76	
	t	7,22		4,14	
	p	<0,05		<0,05	

Аналогічно ми відстежили динаміку гнучкості тазостегнового суглоба й поперекового відділу хребта чоловіків 36–45 років залежно від стадії експерименту (рис. 2).

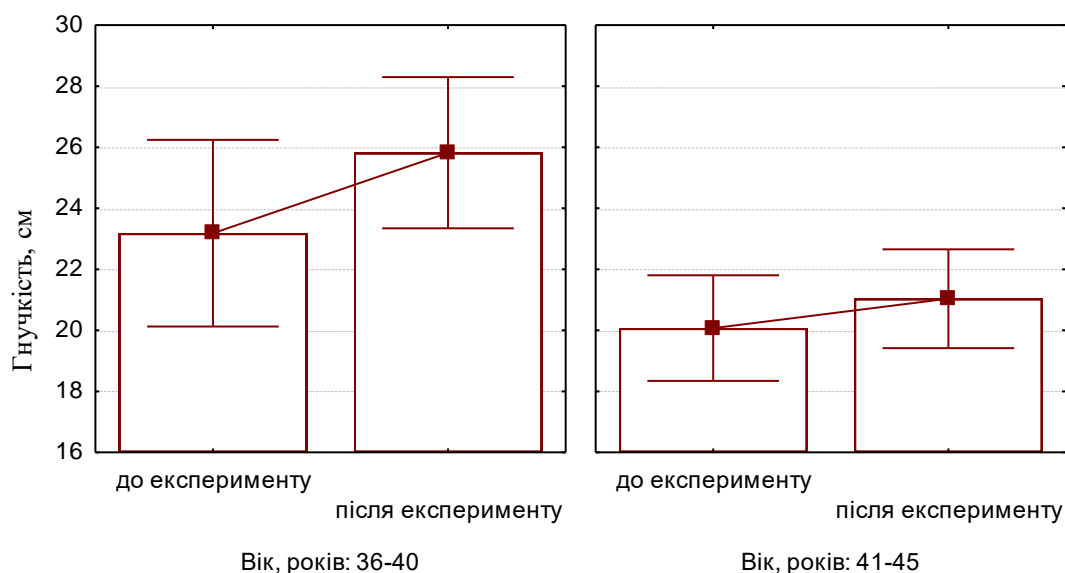


Рис. 2. Динаміка гнучкості тазостегнового суглоба й поперекового відділу хребта чоловіків 36–45 років залежно від стадії експерименту ($n = 50$):

■ - середнє; ┌ ┐ - середнє \pm 0,95

Зафіксовано, що якщо на початку експерименту серед чоловіків 36–40 років 45,5 % ($n = 10$) мало нижчий від середнього рівень гнучкості, 36,4 % ($n = 8$) – середній та 18,2 % ($n = 4$) – вищий від середнього, то після експерименту частка чоловіків із нижчим від середнього рівнем зменшилася на 22,7 % ($n = 5$) за рахунок збільшення частки чоловіків із середнім рівнем гнучкості, а 9,1 % чоловіків із вищим за середній рівнем розвитку цієї якості перейшли до високого рівня.

Серед 41–45-річних чоловіків наприкінці дослідження відбулися такі зміни: частка чоловіків із нижчим від середнього рівнем, яка дорівнювала 53,6 % ($n = 15$), зменшилася до 35,7 % ($n = 10$), у той час як частка чоловіків із середнім рівнем зростає з 39,3 % ($n = 11$) до 42,9 % ($n = 12$), а частка з вищим за середній рівнем – із 7,1 % ($n = 2$) до 21,4 % ($n = 6$).

Отже, підтвердилося наше припущення щодо ефективності застосування авторської технології для вдосконалення показників фізичної підготовленості чоловіків 36–45 років.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Після впровадження авторської технології в процес занять оздоровчим фітнесом у чоловіків другого періоду зрілого віку відбулося покращення функціональної оцінки їх руху. Так, у чоловіків 36–40 років за всіма (сімома) тестовими вправами спостерігаємо статично значуще ($p < 0,05$) покращення функціональної оцінки рухів; практично так само сталося і в чоловіків 41–45 років, за винятком тестової вправи, за допомогою якої оцінювалася рухливість плечового пояса, де статистично значущих ($p > 0,05$) змін не відбулося, але водночас відзначено позитивну динаміку досліджуваного показника. Визначено, що застосування авторської технології сприяло підвищенню фізичної підготовленості чоловіків другого зрілого віку: статистично значуще ($p < 0,05$) зростає витривалість м'язів живота чоловіків обох підгруп, причому в чоловіків 36–40 років це збільшення становило 7,85 %, а в чоловіків 41–45 років – 7,83 %. Крім того, після експерименту нам удалося зафіксувати статистично значуще ($p < 0,05$) позитивні зміни рухливості тазостегнового суглоба й поперекового відділу хребта в чоловіків, котрі брали участь в експерименті.

Перспектива подальших досліджень полягає у впровадженні та визначенні ефективності диференційованого підходу в процесі занять оздоровчим фітнесом жінок зрілого віку з урахуванням рівня стану біогеометричного профілю їхньої постави.

Джерела та література

1. Апайчев А. В. Корекція фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом: автореф. дис. ... канд. фіз. вих. Київ, 2016. 26 с.
2. Кашуба В. А., Ивчатова Т., Сергиенко К. К вопросу измерения пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания с использованием компьютерных технологий. *Спортивный вестник Придніпров'я*. 1 (2014), Р. 42–45. Print.
3. Кашуба В. А. Мониторинг состояния пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2 (2015). 53–64. Print.
4. Кашуба В. А. Организационно-методические основы мониторинга пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания. *НАУКА И СПОРТ: современные тенденции*. 8.3 (2015). 75–90. Print.
5. Кашуба В., Рудницький А. Современные технологии коррекции телосложения занимающихся средствами оздоровительного фитнеса. *Revistă teoretico-tiințifică «Știința culturii fizice»*. 2016. № 25/1. С. 96–102.
6. Кашуба В., Усиченко В., Бібік Р. Сучасні підходи до корекції порушень постави жінок першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу. *Спортивний вестник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 64–71 (а).
7. Кашуба В., Альошина А., Бичук О., Лазько О., Хабінець Т., Руденко Ю. Характеристика мікроергономіки системи «людина-комп'ютер» як передумова розробки корекційно-профілактичних заходів із використанням вправ різної біомеханічної спрямованості. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал/уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. Вип. 28. С. 17–27.*
8. Кашуба В., Алешина А., Прилуцкая Т., Руденко Ю., Лазько О., Хабінець Т. К вопросу использования современных занятий профилактико-оздоровительной направленности с людьми зрелого возраста. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал/уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. Вип. 29. С. 50–58.*
9. Кашуба В. & Попадюха Ю. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія. Київ: Центр учб. літ., 2018. 768 с.
10. Кашуба В. О., Лопатський С. В. Теоретико-практичні аспекти моніторингу просторової організації тіла людини. Івано-Франківськ: Вид. Кушнір Г. М., 2018. 232 с.
11. Andriieva O., Hakman A., Kashuba V., Vasylenko M., Patsaliuk K., Koshura A., Istyniuk I. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES). Vol 19. Art 190. 2019. P. 1308–1314.

12. Kashuba V., Lopatskyi S. The control of a state of the static and dynamical posture of a person doing physical exercises. *Journal of Education, Health and Sport*. 7(4). 2017. P. 963–974.
13. Kashuba V., Lopatskyi S., Lazko O. The control of a state of the static and dynamical posture of a person doing physical exercises. *Journal of Education, Health and Sport*. 7(8). 2017. P. 1808–1817.
14. Kashuba V., Lopatskyi S., Prylutska T. Contemporary points on monitoring the spatial organization of the human body in the process of physical education. *Journal of Education, Health and Sport*. 7(6). 2017. P. 1243–1254.
15. Kashuba Vitaliy, Lopatsky Sergiy, Vatamanyuk Serhii. The control of a state of the static and dynamical posture of a person doing physical exercises. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. 7(5). P. 1075–1085. eISSN 2391-8306.
DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2551559>. <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6533>
16. Kashuba V., Andriieva O., Goncharova N/, Kyrychenko V., Karp I., Lopatskyi S., Kolos M. Physical activity for prevention and correction of postural abnormalities in young women. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES). Vol. 19. Art 73. 2019. P. 500–506.

Reference

1. Apaychev, A. (2016). *Korektsiya fizychnoho stanu cholovikiv druhoho zriloho viku v protsesi zanyat ozdorovchym fitnessom* [Correction of physical condition of the men of the second mature age in the process of fitness practicing]. Dissertation of the candidate of sciences. Kyiv, Ukraine (in Russian).
2. Kashuba, V., Ivchatova, T., & Sergienko, K. (2014). K voprosu izmereniya prostranstvennoy organizatsii tela cheloveka v protses se fizicheskogo vospitaniya s ispolzovaniyem kompyuternykh tekhnologiy [The issue of measuring the spatial organization of the human body in the process of physical education using computer technology]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovyia* [Sports Bulletin of Prydniprovyia], 1, 42–45 (in Russian).
3. Kashuba, V. (2015). Monitoring sostoyaniya prostranstvennoy organizatsii tela cheloveka v protsesse fizicheskogo vospitaniya [Monitoring the state of the spatial organization of the human body in the process of physical education]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu* [Theory and methodology of physical education and sport], 2, 53–64 (in Russian).
4. Kashuba, V. (2015). Organizatsionno-metodicheskiye osnovy monitoringa prostranstvennoy organizatsii tela cheloveka v protsesse fizicheskogo vospitaniya [Organizational and methodological foundations of monitoring the spatial organization of the human body in the process of physical education]. *NAUKA I SPORT: sovremennyye tendentsii* [SCIENCE AND SPORTS: current trends], 8.3, 75–90 (in Russian).
5. Kashuba, V., & Rudnytskyi, A. (2016). Sovremennyye tekhnologii korektsii teloslozheniya zanimayushchikhsya sredstvami ozdorovitel'nogo fitnesa [Modern bodybuilding technologies by means of health-improving fitness]. *Revistă teoretico-tiințifică «Știința culturii fizice»*, 25/1, 96–102 (in Russian).
6. Kashuba, Usychenko, V., & Bibik, R. (2016). Suchasni pidkhody do korektsiyi porushen postavy zhinok pershoho zriloho viku zasobamy ozdorovchoho fitnesu [Modern approaches to correction of postures of women of the first mature age by means of health fitness]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovyia* [Sports Bulletin of Prydniprovyia], 3, 64–7 (in Ukrainian).
7. Kashuba, V., Aleshina, A., Bychuk, O., Lazko, O., Khabinets, T., & Rudenko, Y. (2017). Kharakterystyka mikroerhonomiky systemy «lyudyna-kompyuter» yak peredumova rozrobky korektsiyno-profilaktychnykh zakhodiv iz vykorystannyam vprav riznoyi biomekhanichnoyi spryamovanosti [Micro-ergonomics of the human-computer system as a prerequisite for the development of corrective and preventive measures using exercises of different biomechanical orientation]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoyevropeyskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrayinky. Fizychno vykhovannya i sport* [Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University. Physical education and sports], 28, 17–27 (in Ukrainian).
8. Kashuba, V., Aleshina, Prylutska, T., Rudenko, Y., Lazko, O., & Khabinets, T. (2017). K voprosu ispolzovaniya sovremennykh zanyaty profylaktiko-ozdorovitel'noy napravlenosti s lyudmi zrelogo vozrasta [The issue of using modern preventive and health-improving classes with people of mature age]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoyevropeyskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrayinky. Fizychno vykhovannya i sport* [Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University. Physical education and sports], 29, 50–58 (in Russian).
9. Kashuba, V., & Popadiukha, Y. (2018). *Biomekhanika prostorovoyi orhanizatsiyi tila lyudyny: suchasni metody ta zasoby diahnostryky i vidnovlennya porushen* [Biomechanics of spatial organization of the human body: current methods and means for diagnosis and restoration of disorders]. Kyiv, Ukraine: Tsentr uchbovoi literatury (in Ukrainian).
10. Kashuba, V., & Lopatskyi, S. (2018). *Teoretyko-praktychni aspekty monitorynhu prostorovoyi orhanizatsiyi tila lyudyny* [Theoretical and practical aspects of monitoring the spatial organization of the human body]. Ivano-Frankivsk, Ukraine: Vydavets Kushnyr H. M. (in Ukrainian).
11. Andriieva, O., Hakman, A., Kashuba, V., Vasylenko, M., Patsaliuk, K., Koshura, A., & Istyniuk I. (2019). Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 19 (190), 1308–1314.
12. Kashuba, V., & Lopatskyi, S. (2017). The control of a state of the static and dynamical posture of a person doing physical exercises. *Journal of Education, Health and Sport*, 7(4), 963–974.

13. Kashuba, V., Lopatskyi, S., & Lazko, O. (2017). The control of a state of the static and dynamical posture of a person doing physical exercises. *Journal of Education, Health and Sport*, 7(8), 1808–1817.
14. Kashuba, V., Lopatskyi, S., & Prylutska, T. (2017). Contemporary points on monitoring the spatial organization of the human body in the process of physical education. *Journal of Education, Health and Sport*, 7(6), 1243–1254.
15. Kashuba, V., Lopatsky, S., & Vatamanyuk, S. (2017). The control of a state of the static and dynamical posture of a person doing physical exercises. *Journal of Education, Health and Sport*, 7(5), 1075–1085. Retrieved from <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6533>.
16. Kashuba, V., Andrieieva, O., Goncharova, N., Kyrychenko, V., Karp, I., Lopatskyi, S., & Kolos, M. (2019). Physical activity for prevention and correction of postural abnormalities in young women. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 19 (73), 500–506.

Анотації

Актуальність. На сучасному етапі розвитку суспільства пріоритетними напрямками є розробка й реалізація питань оздоровлення та продовження творчої активності осіб другого зрілого віку. Аналіз наукових публікацій останніх років показує позицію багатьох авторів про те, що фізкультурно-оздоровча діяльність кардинально змінюється у зв'язку з упровадженням гуманістичних ідей і поглядів на соціальні відносини між людьми, зміною оздоровчої парадигми, переглядом ціннісних орієнтацій і мотиваційних настанов на здоровий спосіб життя й здоров'язберігальну поведінку. **Мета дослідження** – провести оцінку фізичної підготовленості чоловіків 36–45 років після впровадження авторської корекційної технології. **Методи дослідження** – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. **Контингент** досліджуваних становили на послідовно перетворювальному етапі дослідження 50 чоловіків 36–45 років. Після впровадження авторської технології в процес занять оздоровчим фітнесом у чоловіків другого періоду зрілого віку відбулося покращення функціональної оцінки їхнього руху. Так, у чоловіків 36–40 років за всіма (сімома) тестовими вправами спостерігасмо статично значуще ($p < 0,05$) покращення функціональної оцінки рухів; практично так само сталося і в чоловіків 41–45 років, за винятком тестової вправи, за допомогою якої оцінювалася рухливість плечевого пояса, де статистично значущих ($p > 0,05$) змін не відбулося, але водночас відзначено позитивну динаміку досліджуваного показника. Застосування авторської технології сприяло підвищенню фізичної підготовленості чоловіків другого зрілого віку: статистично значуще ($p < 0,05$) зросла витривалість м'язів живота чоловіків обох підгруп, причому в чоловіків 36–40 років це збільшення становило 7,85 %, а в чоловіків 41–45 років – 7,83 %. Крім того, після експерименту нам удалось зафіксувати статистично значуще ($p < 0,05$) позитивні зміни рухливості тазостегнового суглоба й поперекового відділу хребта в чоловіків, котрі брали участь в експерименті.

Перспектива подальших досліджень полягає у впровадженні та визначенні ефективності диференційованого підходу в процесі занять оздоровчим фітнесом жінок зрілого віку з урахуванням рівня стану біогеометричного профілю їхньої постави.

Ключові слова: чоловіки зрілого віку, оздоровчий фітнес, корекційно-профілактичні заходи, фізична підготовленість, постава.

Юлия Руденко, Сергей Ватаманюк, Виталий Ивченко. Оценка эффективности коррекционно-профилактических мероприятий с людьми зрелого возраста на основании показателей физической подготовленности. Актуальность. На современном этапе развития общества приоритетными направлениями являются разработка и реализация вопросов оздоровления и продления творческой активности лиц второго зрелого возраста. Анализ научных публикаций последних лет с позиций многих авторов о том, что физкультурно-оздоровительная деятельность кардинально меняется в связи с внедрением гуманистических идей и взглядов на социальные отношения между людьми, изменением оздоровительной парадигмы, пересмотром ценностных ориентаций и мотивационных установок на здоровый образ жизни и здоровьесберегающее поведение. **Цель исследования** – провести оценку физической подготовленности мужчин 36–45 лет после внедрения авторской коррекционной технологии. **Методы исследования** – анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики. **Контингент** испытуемых составляли 50 мужчин 36–45 лет на последовательно преобразовательном этапе исследования. После внедрения авторской технологии в процесс занятий оздоровительным фитнесом у мужчин второго периода зрелого возраста произошло улучшение функциональной оценки их движения. Так, у мужчин 36–40 лет по всем (семи) тестовым упражнениям наблюдается статически значимое ($p < 0,05$) улучшение функциональной оценки движений; практически так же произошло и у мужчин 41–45 лет, за исключением тестовых упражнений, при помощи которых оценивалась подвижность плечевого пояса, где статистически значимых ($p > 0,05$) изменений не произошло, но в то же время отмечается положительная динамика исследуемого показателя. Определяется, что применение авторской технологии способствовало повышению физической подготовленности мужчин второго зрелого возраста: статистически значимо ($p < 0,05$) выросла выносливость мышц живота мужчин обеих подгрупп, причем у мужчин 36–40 лет это увеличение составило 7,85 %, а в 41–45 – 7,83 %. Кроме этого, после эксперимента нам удалось зафиксировать статистически

значимое ($p < 0,05$) положительные изменения подвижности тазобедренного сустава и поясничного отдела позвоночника у мужчин, принявших участие в эксперименте.

Перспектива дальнейших исследований заключается во внедрении и определении эффективности дифференцированного подхода к процессу занятий оздоровительным фитнесом женщин зрелого возраста с учетом уровня состояния биометрического профиля их осанки.

Ключевые слова: мужчины зрелого возраста, оздоровительный фитнес, коррекционно-профилактические мероприятия, физическая подготовка, осанка.

Yuliya Rudenko, Serhiy Vatamaniuk, Vitaliy Ivchenko. Evaluation of the Effectiveness of Correctional Measures with People of Mature Age Based on Indicators of Physical Fitness, Topicality. At the present stage of the society development, the priority areas are development and implementation of the issues of healing and prolonging the creative activity of people of the second mature age. The analysis of the scientific publications of recent years from the perspective of many authors suggests that sports and fitness activities are fundamentally changing due to the introduction of humanistic ideas and views on social relations between people, a change in the health paradigm, a review of value orientations and motivational attitudes towards a healthy lifestyle and health saving behavior. **The objective of the study** is to assess the physical fitness of men 36–45 years old after the introduction of the author's correctional technology. **Research methods:** analysis and synthesis of scientific and methodological literature, pedagogical testing, methods of mathematical statistics. The contingent of the examined was 50 men aged 36–45 years at the sequentially transformative stage of the study. After the introduction of the author's technology in the process of health-improving fitness, men of the second period of adulthood improved their functional assessment of their movement. So, in men aged 36–40 years, for all (seven) test exercises, a statistically significant ($p < 0,05$) improvement in the functional assessment of movements is observed; almost the same thing happened in men aged 41–45 years, with the exception of a test exercise, which was used to assess the mobility of the shoulder girdle, where there were no statistically significant ($p > 0,05$) changes, but at the same time, positive dynamics of the studied parameter was noted. It was determined that the use of the author's technology contributed to increasing the physical fitness of men of the second adulthood: a statistically significant ($p < 0,05$) increased endurance of the abdominal muscles of men of both subgroups, and for men of 36–40 years old this increase was 7,85 %, and for men aged 41–45 years – 7,83 %. In addition, after the experiment, we were able to fix statistically significant ($p < 0,05$) positive changes in the mobility of the hip joint and lumbar spine in men who took part in the experiment.

The prospect of further research is to introduce and determine the effectiveness of a differentiated approach in the process of health-improving fitness exercises for women of mature age, taking into account the level of the state of the biometric profile of their posture.

Key words: men of mature age, health-improving fitness, correctional-preventive measures, physical fitness, posture.

УДК 796.035+615.82

Сергій Футорний, Олена Маслоva, Максим Гоней

Корекція показників фізичного стану школярів сучасними засобами оздоровчо-рекреаційного спрямування

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Регулярні фізичні навантаження сприяють зростанню та розвитку й мають численні переваги для фізичного, психічного та психосоціального здоров'я, які, безперечно, сприяють навчанню сучасної молоді [5, 12].

Фізичні навантаження знижують ризик серцевих захворювань, цукрового діабету, остеопорозу, високого артеріального тиску, ожиріння та метаболічного синдрому; покращують здоров'я й загальний фізичний стан, уключаючи аеробну здатність, міцність м'язів і кісток. Фізичні навантаження можуть покращити психічне здоров'я за рахунок зменшення та запобігання таким станам, як тривожність і депресія, а також покращення настрою та інших аспектів самопочуття [6, 10].

Програмування фізичної активності може покращити такі психосоціальні процеси, як самоконцепція, соціальна поведінка, орієнтація на цілі й самоефективність. Ці ознаки, зі свого боку, є важли-