

**І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ  
НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ  
ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ГРУП  
НАСЕЛЕННЯ**

---

**СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ  
ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ ДЛЯ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ**

*Асаулюк Інна<sup>1</sup>, Альошина Алла<sup>2</sup>, Романюк Валентина<sup>3</sup>, Петрович Вікторія<sup>2</sup>,  
Бичук Олександр<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

<sup>2</sup>*Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна*

<sup>3</sup>*Академія рекреаційних технологій і права, Луцьк, Україна*

**Анотація**

*Актуальність теми дослідження.*

Наразі головною метою держави є забезпечення умов для досягнення максимальних термінів природної тривалості життя, високої якості духовного та фізичного здоров'я. Найбільш продуктивним віком у житті людини є зрілий вік. У сучасних умовах глобальних перетворень і кардинальних соціальних змін здоров'я осіб зрілого віку є важливим ресурсом українського суспільства. Одним із шляхів підвищення ефективності занять оздоровчим фітнесом є програмування профілактико-оздоровчих занять. Нині існує велика кількість наукових досліджень, в яких обґрунтовано засади програмування у процесі профілактико-оздоровчих занять.

**Мета** статті полягає у вивченні сучасних підходів щодо програмування занять оздоровчим фітнесом для осіб зрілого віку. **Методи.** Теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури. **Результати роботи.**

Оздоровчий фітнес служить дієвим засобом профілактики найбільш поширених у наш час хвороб – атеросклерозу, гіпертонії, ішемічної хвороби серця, порушення постави з ураженням кістково-м'язового апарату, а також ефективним засобом попередження інсульту й інфаркту міокарда. Однак неадекватні за обсягом і інтенсивністю вправи, що перевищують функціональні можливості організму, нерідко призводять до негативних наслідків, а в ряді випадків

**MODERN APPROACHES TO  
EDUCATION FITNESS PROGRAMMING  
FOR PEOPLE OF MATURE AGE.**

*Aloshyna Alla, Romaniuk Valentyna,  
Petrovych Viktoriya, Bychuk Oleksandr*

---

**Abstract**

**Topicality of the research topic.** Currently, the main goal of the state is to ensure the conditions for achieving the maximum terms of natural life expectancy, high quality of mental and physical health. Mature age is the most productive age in a person's life. In today's conditions of global transformations and radical social changes, the health of adults is an important resource of the Ukrainian society. That is why, in modern conditions of global transformations and radical social changes, the health of adults is an important resource of the Ukrainian society. One of the ways to improve the effectiveness of health fitness classes is the programming of preventive health-improving classes. Currently, there is a large number of scientific studies in which the principles of programming in the process of preventive and health-improving classes are substantiated. **The objective of the article** is to study modern approaches to programming health-improving fitness trainings for adults. **The research methods.** Theoretical analysis of special scientific and methodical literature. **The results of the study.** Health-improving fitness serves as an effective means of prevention of the most common diseases in our time - atherosclerosis, hypertension, coronary heart disease, postural disorders

## I. Науковий напрям

– і до незворотних змін. Це відбувається при незнанні або ігноруванні основних принципів використання програмування фізкультурно-оздоровчих занять.

Перспективи подальших досліджень бачимо у програмуванні занять оздоровчим фітнесом із чоловіками другого періоду зрілого віку з різним станом біомеханіки постави та фізичної підготовленості.

with damage to the musculoskeletal system, as well as an effective means of preventing stroke and myocardial infarction. However, exercises that are inadequate in volume and intensity, exceeding the functional capabilities of the body, often lead to negative consequences, and in some cases to irreversible changes. This happens in case of ignorance or ignoring of the basic principles of using the programming of physical education and health-improving trainings.

We can see the prospects for further research in the programming of health fitness trainings with men of the second period of adulthood with different states of biomechanics of posture and physical fitness.

**Ключові слова:** *програмування, оздоровчий фітнес, особи зрілого віку, програми, технології, профілактико-оздоровчі заняття.*

**Key words:** *programming, health-improving fitness, people of mature age, programs, technologies, preventive and health-improving trainings.*

**Постановка наукової проблеми.** Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" на основі результатів аналізу світового досвіду та сучасного стану розвитку вітчизняної системи оздоровчої рухової активності визначає мету та основні завдання, спрямовані на створення умов для підвищення рівня залучення населення до оздоровчої рухової активності, що сприятиме розв'язанню гуманітарних і соціально-економічних проблем для особи, суспільства та держави. Національна стратегія [7] передбачає подальший розвиток і оптимізацію системи ідей та поглядів, визначених Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту.

Починаючи з другої половини ХХ століття, посилюється роль оздоровчої рухової активності, що зумовлено такими факторами:

- необхідність впровадження ефективних механізмів профілактики хронічних неінфекційних захворювань, що стали основною причиною передчасної смертності людей;

- посилення негативного впливу на здоров'я людини внаслідок зменшення обсягу й інтенсивності рухової активності через впровадження автоматизованого виробництва, збільшення частки розумової праці у структурі трудової діяльності, а також через підвищення комфортності транспортних засобів, удосконалення побутової техніки, розвиток сфери комунальних послуг тощо;

- низький рівень залучення осіб до спеціально організованої рухової активності (спортом до другої половини ХХ століття здебільшого займалися лише юнаки та молоді чоловіки, а жінки, інваліди, пенсіонери, соціально незахищені громадяни були позбавлені такої можливості, що суперечило загальним тенденціям розвитку цивілізації та не відповідало основним положенням Загальної декларації прав людини);

- наявність результатів наукових досліджень, які обґрунтовують ефективність використання рухової активності для підвищення функціональних і фізичних показників і профілактики низки захворювань у людей [7].

Сучасний етап розвитку українського суспільства зумовлює пошук нових підходів у фізичному вихованні різних верств населення [1, 2, 3, 5, 9, 19].

**Зв'язок із науковими планами, темами.** Роботу виконано згідно до Плану науково-дослідної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки на 2018-2023 рр. за темою «Сучасні технології формування та збереження здоров'я різних груп населення засобами оздоровчої рухової активності», номер державної реєстрації 0118U004196.

**Мета** статті полягає у вивченні сучасних підходів щодо програмування занять оздоровчим фітнесом для осіб зрілого віку.

**Методи.** Теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури.

**Результати дослідження.** Програмуванням являється розробка алгоритму для досягнення певної мети, а в оздоровчому тренуванні цією метою виступає досягнення оптимального стану фізичного здоров'я різних груп населення, що передбачає визначення раціональної сукупності й обсягу засобів і методів фізичної культури, послідовності їх використання із врахуванням особливостей фізичного здоров'я та тренуваності людини [13, 14].

При складанні профілактико-оздоровчих занять необхідно враховувати загальні закономірності вивчення рухових дій і розвитку фізичних якостей та особливості методики фізичного виховання для різних вікових груп населення. Так, для впорядкування послідовності дій під час складання програм занять Л.Івашенко зі співавторами [6] пропонують використовувати такий алгоритм програмування: 1. Виявлення фактичного вихідного фізичного стану осіб, які займаються. 2. З'ясування нормативів фізичного розвитку, функціонального стану життєзабезпечуючих систем, фізичної підготовленості для кожної особистості (цільова модель заняття). 3. Визначення ступеня відхилення індивідуальних параметрів фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості від норми. 4. Перелік ефективних способів корекції виявлених відхилень (форм, засобів). 5. Рекомендації щодо раціонального рухового режиму (кількість занять на тиждень, тривалість, обсяг, інтенсивність). 6. Визначення гранично допустимих і оптимальних параметрів фізичних навантажень у занятті. 7. Підбір адекватних методів педагогічного контролю. 8. Корекція програм занять [6].

На думку багатьох авторів [4], у програмах занять із людьми зрілого віку необхідно використовувати різноманітні комплекси фізичних вправ і різні види сучасного фітнесу.

Як зазначають Л.Я. Івашенко, О.Л. Благій, Ю.О. Усачов [6], у цій ситуації оздоровчий фітнес служить дієвим засобом профілактики найбільш поширених у наш час хвороб – атеросклерозу, гіпертонії, ішемічної хвороби серця, порушення постави з ураженням кістково-м'язового апарату, а також ефективним засобом попередження інсульту та інфаркту міокарда. Однак неадекватні за обсягом і інтенсивністю вправи, які перевищують функціональні можливості організму, нерідко призводять до негативних наслідків, а в ряді випадків – і до незворотних змін. Це відбувається при незнанні або ігноруванні основних принципів використання програмування фізкультурно-оздоровчих занять [6].

Під час фізичного тренування людей зрілого віку чимало авторів рекомендують у загальному об'ємі вправ до 90% і більше відводити вправам, які розвивають витривалість. За таких умов часто радять тривалу ходьбу та біг невисокої інтенсивності, причому варто зауважити, що безперервний тривалий біг більш ефективно діє на функції циркулярних систем, ніж чергування ходьби й бігу підтюпцем. Як з'ясовано, систематичне тренування з застосуванням різного за тривалістю й інтенсивністю бігу викликає в людей зрілого віку значне покращення функціонального стану кардіореспіраторної системи, зокрема прискорення кровообігу при навантаженні та нормалізацію кров'яного тиску під час роботи чи у спокої [4].

Цілюща дія фізичних вправ сприяє збереженню в людей зрілого віку високої працездатності, вона є стимулюючим впливом рухової діяльності на функції центральної нервової системи, на фізіологічну активність клітин, тканин і органів. Зокрема, великого значення набуває активність окислювальних процесів, які є показником і чинником загального стимулювання обміну речовин, супроводжуються посиленням і покращенням кровообігу та дихання, що, у свою чергу, позитивно впливає на стан серця й судин, сповільнює розвиток у них вікових змін. Пришвидшення обміну речовин при фізичній діяльності також зумовлює високий рівень координації вегетативних функцій. Усе це сприяє тому, що для осіб, які займаються фізичними вправами, характерний бадьорий стан і добре самопочуття [5, 14].

У рекомендаціях дослідників [6, 8, 9] з нормування рухової активності спостерігаються досить великі розбіжності. Так, одні рекомендують щоденні або не рідше 5 разів на тиждень заняття тривалістю не менше 30 хв. кожне [6, 8]. Інші вказують, що для людей зрілого віку з низьким і нижчим за середній рівень фізичним станом необхідні п'ять занять фізичними вправами на тиждень; для їх однолітків із середнім і вищим за середній рівень фізичного стану достатньо трьох занять на тиждень, а для підтримки досягнутого фізичного стану цілком достатньо двох занять на тиждень. У перелічених рекомендаціях враховано, що під час старіння сповільнюються процеси відновлення, і тому після досягнення певного віку фахівці не радять тренуватися частіше, ніж три дні на тиждень, а в решту днів слід обмежуватися вранішньою гімнастикою й прогулянками [1, 4, 8].

Згідно рекомендаціям авторів [1, 11], перший мінімум – фізкультурно-гігієнічний. Він включає щоденну ранкову зарядку, загартовувальні процедури та прогулянку перед сном. Другий – фізкультурно-загальнопідготовчий мінімум: комплекс 1-го рівня плюс 30–60-хвилинний активний відпочинок зі спрямованим використанням фізичних вправ, бажано – на відкритому повітрі. Третій – фізкультурно-спортивний оптимум. Крім перших двох рівнів, він припускає додатково 3–6 годин занять фізичними вправами на тиждень (залежно від віку, стану здоров'я й фізичної підготовленості) [1, 11].

У дослідженнях М.О. Ріпак [10] експериментально доведено, що збільшення обсягів спеціально-організованої рухової активності педагогічних працівників сприяє покращенню фізичного стану, позитивно впливає на розумову працездатність, яка вважається узагальненою характеристикою інтелектуального компоненту психічного здоров'я.

На думку А.Г. Гритченко, С.А. Пензай [4], людям зрілого віку з високим рівнем фізичної підготовки та здоров'я й з досвідом занять достатньо двох тренувань на тиждень по 30 хвилин для досягнення профілактичних цілей і позитивних результатів. А їх одноліткам з низьким рівнем фізичної підготовки та здоров'я й без досвіду занять, може знадобитись до 5–6 занять на тиждень, тривалістю по 1 годині, для досягнення позитивного ефекту. Отож, програмування профілактично-оздоровчих занять для осіб зрілого віку – завдання, яке вимагає максимально індивідуального підходу та врахування багатьох факторів для отримання очікуваних результатів [4].

Вивчення етапів програмування фізкультурно-оздоровчих занять дозволило встановити необхідність врахування особливостей контингенту, розмаїття обладнання та можливість музичного супроводу, комплексів фізичних вправ і час їх впровадження [13] (табл. 1).

*Таблиця 1*

### Деталізація програмування занять з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій (за даними М. В. Верховської) [9, 13]

Фактори, від яких залежить програмування занять з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій				
Особливості контингенту	Наявність або відсутність обладнання	Наявність або відсутність музичного супроводу	Варіанти фізичних вправ фізкультурно-оздоровчого заняття	Час реалізації

При побудові програм корекційно-профілактичних і фізкультурно-оздоровчих занять фахівці [15, 16, 17, 18] рекомендують включати наступні структурні компоненти: мету, завдання, принципи, методи, зони інтенсивності, періоди й модулі програми, безпосередньо зміст програми занять, а також організаційно-методичні засади та вказівки до її реалізації.

А.І. Ткачовою [12] з метою встановлення співвідношення засобів фізичного виховання при програмуванні занять аквафітнесом з жінками зрілого віку з урахуванням показників просторової організації тіла було виконано факторний аналіз показників, отриманих внаслідок експериментальної діяльності. Проведення факторного аналізу за допомогою методу обертання осей Варімакс дозволило А.І. Ткачовій [12] у структурі досліджуваних показників фізичного розвитку, рухової активності та фізичної підготовленості жінок виділити шість факторів із 52 досліджуваних показників, які пояснюють 60,03% загальної дисперсії. Відповідно до отриманої факторної структури, авторкою [12] сформовано генеральний фактор один «Фізична підготовленість», який пояснює 20,32% загальної дисперсії, виявився уніполярним. У ньому сконцентрувалися показники, які мають між собою прямий кореляційний зв'язок, і характеризують силову витривалість різних груп м'язів. Ці показники були отримані за результатами виконання наступних вправ: лежачи на животі, утримання плечового пояса ( $r = -0,81$ ;  $p < 0,05$ ), лежачи на животі, утримання ніг ( $r = -0,71$ ;  $p < 0,05$ ), лежачи на спині, ноги зігнуті, утримання тулуба ( $r = -0,77$ ;  $p < 0,05$ ), лежачи на спині, коліна зігнуті під кутом  $90^\circ$ , утримання тулуба ( $r = -0,78$ ;  $p < 0,05$ ) та лежачи на животі, руки в упорі біля грудей, утримання плечового пояса ( $r = -0,81$ ;  $p < 0,05$ ) (табл. 2) [12, 19].

**Факторна структура фізичного розвитку, рухової активності та фізичної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку (n = 46) [12]**

Досліджувані показники		Фактори						
		I	II	III	IV	V	VI	
Маса тіла, кг		0,25	0,29	0,64	0,17	0,11	-0,05	
Довжина тіла, см		-0,12	0,19	0,60	0,33	0,37	0,15	
Довжина тіла сидячи, см		-0,65	-0,10	-0,43	0,12	0,12	-0,17	
Діаметри тіла, см	акроміальний	-0,45	0,08	-0,60	0,13	0,02	0,19	
	середньогрудинний поперечний	0,29	0,21	0,04	-0,03	0,61	-0,20	
	міжгребеневий	0,09	-0,01	-0,01	-0,00	0,91*	0,05	
	вертлюговий	-0,05	0,15	0,14	0,07	0,58	0,09	
	поперечний дистальної частини плеча	0,14	0,41	-0,03	0,05	0,26	0,24	
	поперечний дистальної частини передпліччя	-0,25	0,20	-0,09	0,42	-0,03	0,37	
	поперечний дистальної частини стегна	0,04	0,16	-0,31	0,01	-0,01	0,80*	
	поперечний дистальної частини гомілки	0,23	0,20	-0,40	0,06	0,05	0,75*	
Обхватні розміри тіла, см	плече (проксимально)	0,07	-0,11	0,57	-0,21	0,32	-0,23	
	передпліччя (максимальний обхват)	0,14	-0,10	0,54	-0,21	0,23	-0,15	
	передпліччя (мінімальний обхват)	0,20	0,17	0,51	-0,22	0,01	0,30	
	обхват плечей	-0,03	0,25	0,03	-0,09	0,10	-0,64	
	ОГК	у стані спокою	0,27	-0,07	0,85*	0,11	-0,01	-0,03
		при максимальному вдиху	-0,00	-0,01	0,87*	0,02	0,10	-0,06
		при максимальному видиху	0,26	0,17	0,73*	0,15	0,09	-0,12
	екскурсія грудної клітини	-0,48	-0,33	0,36	-0,23	0,04	0,11	
	стегно	0,29	0,43	0,40	-0,16	-0,31	0,39	
гомілка (максимальний обхват)	0,30	0,53	0,24	-0,01	-0,08	0,50		
гомілка (мінімальний обхват)	0,21	0,12	0,12	0,07	-0,13	0,80*		
Шкіряно-жирові складки,	на плечі спереду	-0,24	0,63	0,06	0,09	-0,13	0,10	
	на плечі ззаду	-0,14	0,81*	-0,09	0,08	0,06	0,04	
	на передпліччі	-0,02	0,58	0,21	-0,14	0,07	-0,25	
	на животі	0,19	0,68	0,08	0,21	0,25	0,02	
	на стегні	-0,19	0,60	0,37	0,06	-0,09	-0,19	
	на спині (під лопаткою)	0,00	0,85*	-0,05	-0,01	0,04	0,19	
	на гомілці	0,00	0,73*	-0,16	0,01	0,19	0,10	
	на кисті	0,24	0,11	0,38	-0,11	0,25	-0,07	
	над клубневою кісткою	0,11	0,71*	0,06	0,08	-0,08	-0,01	
Довжина верхньої кінцівки, см		-0,17	0,25	0,51	0,30	-0,06	0,20	
Довжина нижньої кінцівки, см		-0,15	-0,17	0,60	0,33	0,14	0,21	
Фактор довжини тіла		-0,09	-0,31	0,17	0,39	0,21	-0,12	
Фактор маси тіла		0,02	0,43	0,46	-0,04	-0,09	0,08	
Ширина двох зімкнених колін, см		-0,26	0,08	0,04	0,32	-0,53	0,32	
В.п. лежачи на животі, утримання плечового пояса, с		-0,81*	-0,09	-0,11	0,01	-0,16	-0,14	

# І. Науковий напрям

<i>Продовження табл. 2</i>							
В.п. лежачи на животі, утримання ніг, с		-0,71*	0,30	-0,34	-0,13	0,10	-0,09
В.п. лежачи на спині, ноги зігнуті, утримання тулуба, с		-0,77*	-0,05	-0,28	-0,02	-0,20	-0,08
В.п. лежачи на спині, коліна зігнуті під кутом 90°, утримання тулуба, с		-0,78*	0,13	-0,13	0,03	-0,17	-0,04
В.п. лежачи на животі, руки в упорі біля грудей, підняття плечового пояса, см		-0,81*	-0,07	-0,10	-0,02	-0,05	-0,12
В.п. сід, максимальний нахил вперед, см		0,51	0,00	0,65	0,05	-0,18	-0,21
В.п. сід, нога зігнута, потягнутися руками вперед, см		П	0,28	0,11	0,63	0,10	-0,29
		Л	0,35	-0,09	0,61	0,07	-0,35
Стан статичної рівноваги тіла, с		-0,59	-0,04	-0,56	-0,03	0,29	0,21
Рухова	ІФА (базовий рівень), ум. од.	-0,52	0,22	-0,42	0,37	0,12	-0,07
	ІФА (сидячий рівень), ум. од.	-0,36	-0,05	0,27	-0,42	0,08	0,52
	ІФА (малий рівень), ум. од.	0,49	-0,03	-0,06	0,25	0,19	-0,49
	ІФА (середній рівень), ум. од.	0,04	0,04	-0,01	-0,16	-0,39	0,13
	ІФА (високий рівень), ум. од.	0,11	-0,18	-0,13	0,52	-0,13	-0,29
Стан біогеометричного профілю постави, площина	фронтальна	0,14	0,16	0,19	0,76*	0,11	0,10
	сагітальна	0,04	0,26	0,15	0,75*	0,05	0,15

*Примітка. \* - коефіцієнт кореляції статистично значущий при  $p < 0,05$*

Як зазначає А.І. Ткачова [12] за отриманою сукупністю показників можна скласти уявлення про особливості кісток скелету жінок першого періоду зрілого віку.

У процесі оцінки кількісного складу факторів, що характеризують факторну структуру фізичного розвитку, рухової активності та фізичної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку, А.І. Ткачова [12] розрахувала кількість власних значень досліджуваних показників, які перевищують одиницю та сумарно описують понад половини загальної дисперсії (табл. 3).

*Таблиця 3*

### Значення досліджуваних показників жінок першого періоду зрілого віку в залежності від типу тілобудови, (n = 46) [12]

Тип тілобудови	Значення	Розрахунок власних значень			
		власні значення	всього дисперсії, %	всього власних значень, %	накопичені частоти, %
астенічний	1	16,23	31,21	16,23	31,21
	2	10,14	19,49	26,36	50,70
	3	8,90	17,11	35,26	67,81
	4	6,97	13,40	42,23	81,21
	5	5,96	11,47	48,19	92,68
	6	3,81	7,32	52,00	99,99
нормостенічний	1	12,15	23,37	12,15	23,37
	2	7,52	14,47	19,68	37,84
	3	4,33	8,34	24,01	46,18
	4	3,38	6,51	27,39	52,68
	5	3,17	6,09	30,56	58,77
гіперстенічний	1	23,41	45,03	23,41	45,03
	2	16,69	32,09	40,10	77,12
	3	7,82	15,03	47,92	92,15
	4	4,08	7,85	52,00	99,99

Застосування факторного аналізу за допомогою методу обертання осей Варімакс дозволило А.І. Ткачовій [12] у структурі досліджуваних показників з 52 виділити від чотирьох до шести факторів у залежності від типу тілобудови учасниць експерименту, які пояснюють від 58,77 до 99,99% загальної дисперсії.

На думку Ю.В. Руденко [11] при програмуванні профілактико-оздоровчих занять із чоловіками зрілого віку необхідно враховувати не лише стан біогеометричного профілю постави, але й показники функціональної оцінки рухів (табл. 4).

**Дискусія.** Аналіз результатів досліджень, наявних у доступній нам науковій літературі свідчить, що значна кількість науковців [1, 9, 13, 17, 18, 19] досліджувала проблематику програмування занять оздоровчим фітнесом із особами зрілого віку.

Емпіричну складову багатьох досліджень склали теоретичні доробки [6, 14].

Нині існують наукові доробки, якими доведено, що в основі програмування занять оздоровчим фітнесом доцільно враховувати стан здоров'я, конституційний тип, рівень біологічного розвитку, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, властивості нервової системи, темперамент тощо [5, 15, 19].

Таблиця 4

**Порівняльний аналіз показників функціональної оцінки рухів чоловіків 36 – 45 років (n = 50) [11]**

		Оцінка показників, бали						
Показники Вік, років		Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7
36	$\bar{x}$	1,95	1,95	2,0	1,59	1,86	1,68	1,64
–	$s$	0,49	0,65	0,44	0,50	0,64	0,65	0,66
40	$m$	0,10	0,14	0,09	0,11	0,14	0,14	0,14
41	$\bar{x}$	1,64	1,68	1,59	1,14	1,59	1,32	1,36
–	$s$	0,49	0,48	0,59	0,35	0,50	0,48	0,49
45	$m$	0,10	0,10	0,13	0,07	0,11	0,10	0,10
	$t$	2,29	1,64	2,82	3,60	1,64	2,21	1,62
	$p$	<0,05	>0,05	<0,01	<0,01	>0,05	<0,05	>0,05

*Примітка: Тест 1 – «присідання» – «Deep Squat»; Тест 2 – «переступання через бар'єр» – «Hurdle Step»; Тест 3 – «випад» – «In-Line Lung»; Тест 4 – «рухливість плечового пояса» – «Shoulder Mobility»; Тест 5 – «нідйом прямої ноги» – «Active Straight Leg Raise»; Тест 6 – «віджимання» – «Trunk Stability Push Up»; Тест 7 – «ротаційна стабільність» – «Rotary Stability»*

Вагомі наукові доробки з особливостей програмування занять оздоровчим фітнесом належать ряду авторів [1, 4, 8, 10].

**Висновки.** У час поширення COVID-19, наслідки введення карантинних обмежень і самоізоляції людей сприяли певному переосмисленню в деяких питаннях щодо пріоритетів людського життя й актуальності рухової активності для здоров'я людини.

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив наявність достатньо широкого кола питань, які потребують подальших негайних досліджень.

У науковій літературі практично відсутні дослідження, результати яких би торкалися питань програмування занять оздоровчим фітнесом із чоловіками другого періоду зрілого віку з різним станом біомеханіки постави та фізичної підготовленості.



Проблема програмування оздоровчих і корекційно-профілактичних занять чоловіків другого періоду зрілого віку з використанням засобів оздоровчого фітнесу, на наш погляд обумовлює доцільність наступних наших дослідження.

## Список літературних джерел

1. Апаичев АВ. Корекція фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2016. 232 с.
2. Ватаманюк С. Особливості просторової організації тіла чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом. Спортивний вісник Придніпров'я [Інтернет]. 2021;(2):18-24. Доступно: <https://u.to/srpPHA>. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-2-018.
3. Ватаманюк С, Кучер Т, Власюк Г, Левандовська Л, Семенович С, Хабінець Т. Зміни показників вертикальної стійкості тіла чоловіків першого періоду зрілого віку під впливом засобів та методів технології підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниця: ТОВ Твори; 2022. Вип. 11(30). с. 270-7. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2021-11\(30\)-1-374](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2021-11(30)-1-374).
4. Гритченко А. Г., Пензай С. А. Особливості програмування спортивних занять для осіб зрілого віку Scientific Journal «ScienceRise». 9(38).2017. 44-7. DOI: 10.15587/2313-8416.2017.111107
5. Кашуба ВО, Лопаський СВ. Теоретико-практичні аспекти моніторингу просторової організації тіла людини. Івано-Франківськ: Видавець Кушнір Г. М.; 2018. 232 с.
6. Иващенко Л.Я., Благий А.Л., Усачев Ю.А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К. : Наук. світ, 2008. 198 с.
7. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація" <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#n14>
8. Пензай СА. Програмування профілактико-оздоровчих занять з настільного тенісу для чоловіків 36-60 років, викладачів педагогічних вищих навчальних закладів [дисертація]. Дніпропетровськ: Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту; 2014. 207 с.

## References

1. Apaychev AV. Correction of the physical condition of men of the second mature age in the process of health fitness classes [dissertation]. Kyiv: NUFVSU; 2016. 232 p.
2. Vatamaniuk S. Peculiarities of the spatial organization of the body of men of the first period of adulthood who are engaged in health fitness. Sports Bulletin of Dnipro Region [Internet]. 2021;(2):18-24. Available: <https://u.to/srpPHA>. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-2-018.
3. Vatamaniuk S, Kucher T, Vlasyuk G, Levandovska L, Semenovych S, Khabinets T. Changes in indicators of vertical stability of the body of men in the first period of adulthood under the influence of means and methods of technology for increasing the level of the state of the biogeometric posture profile. In: Physical culture, sport and health of the nation: coll. of science Vinnytsia Ave.: Tvory LLC; 2022. Issue 11(30). with. 270-7. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2021-11\(30\)-1-374](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2021-11(30)-1-374).
4. Hrytchenko A.G., Penzai S.A. Peculiarities of programming sports activities for adults Scientific Journal "ScienceRise". 9(38). 2017. 44-7. DOI: 10.15587/2313-8416.2017.111107
5. Kashuba VO, Lopatsky SV. Theoretical and practical aspects of monitoring the spatial organization of the human body. Ivano-Frankivsk: Publisher H.M. Kushnir; 2018. 232 p.
6. Ivashchenko L.Ya., Blahyy A.L., Usachev Yu.A. Programming engaged in health fitness. K.: Science. world, 2008. 198 p. National strategy for healthy physical activity in Ukraine for the period until 2025 "Physical activity - healthy lifestyle - healthy nation" <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#n14>
7. National strategy for healthy physical activity in Ukraine for the period until 2025 "Physical activity - healthy lifestyle - healthy nation" <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#n14>
8. Penzai SA. Programming of preventive and recreational table tennis classes for men aged 36-60, teachers of pedagogical higher

9. Пірогова К.І. Диференційований підхід у процесі занять аквафітнесом із жінками першого періоду зрілого віку з різними типами тілобудови. [дисертація]. Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, 2021. 223 с.
10. Ріпак ІМ. Управління руховою активністю чоловіків розумової праці першого зрілого віку [автореферат]: Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2003. 20 с
11. Руденко ЮВ. Корекція порушень стану біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2021. 254 с.
12. Ткачова АІ. Диференційований підхід у заняттях оздоровчим фітнесом жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням просторової організації тіла [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2020. 262 с.
13. Томіліна Ю. І. Програмування занять пілатесом з жінками першого зрілого віку. [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2017. 215 с.
14. Эрл РВ, Бехля ТР, редакторы. Основы персональной тренировки. Киев: Олимпийская лит.; 2012. 724 с.
15. Goncharova N, Kashuba V, Tkachova A, Khabinets T, Kostiuchenko O, Pymonenko M. Correction of postural disorders of mature age women in the process of aqua fitness taking into account the body type. Теорія та методика фізичного виховання. 2020; 20(3): 127-36.
16. Kashuba V, Rudenko Y, Khabynets T, Nosova N. Use of correctional technologies in the process of health-recreational fitness training by men with impaired biogeometric profile of posture. Pedagogy and Psychology of Sport. 2020;6(4):45-55. eISSN 2450-6605.DOI <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2020.06.04.005>. Доступно: <https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/PPS/article/view/PPS.2020.06.04.005>
17. Kashuba, V, Khmel'nitska, I, Andrieieva O, et al. Biogeometric Profile of the Posture as a Factor of Men's Functional Assessment of Movements in the Early Middle Age. Sport Mont. 2021; 19(2): 35-9.
18. Lazko, O, Byshevets, N., Plyeshakova, O, Lazakovych, Yu, Kashuba, V, Grygus, I., Volchinskiy A, Smal J, Yarmolinsky L. (2021). Determinants of office syndrome educational institutions [dissertation]. Dnipropetrovsk: Dnipropetr. state University of Physics culture and sports; 2014. 207 с.
9. Pirogov K.I. Differentiated approach in the process of aquafitness classes with women of the first period of adulthood with different body types. [dissertation]. Dnipro State Academy of Physical Culture and Sports, Dnipro, 2021. 223 с.
10. Ripak IM. Management of motor activity of mental work men of the first mature age [author's abstract]: Lviv State University of Physical Culture. Lviv, 2003. 20 p.
11. Rudenko Yuv. Correction of violations of the state of the biogeometric profile of the posture of mature men in the course of health fitness classes [dissertation]. Kyiv: NUFVSU; 2021. 254 p.
12. Tkacheva AI. A differentiated approach in health fitness classes for women in the first period of adulthood, taking into account the spatial organization of the body [dissertation]. Kyiv: NUFVSU; 2020. 262 p.
13. Tomilina Yu. I. Programming of Pilates classes with women of the first mature age. [dissertation]. Kyiv: NUFVSU; 2017. 215 p.
14. Earl RV, Bekhlya TR, editors. Basics of personal training. Kyiv: Olimpiyskaya lit.; 2012. 724 p. Goncharova N, Kashuba V, Tkachova A, Khabinets T, Kostiuchenko O, Pymonenko M. Correction of postural disorders of mature age women in the process of aqua fitness taking into account the body type. Теорія та методика фізичного виховання. 2020; 20(3): 127-36.
15. Kashuba V, Rudenko Y, Khabynets T, Nosova N. Use of correctional technologies in the process of health-recreational fitness training by men with impaired biogeometric profile of posture. Pedagogy and Psychology of Sport. 2020;6(4):45-55. eISSN 2450-6605.DOI <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2020.06.04.005>. Доступно: <https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/PPS/article/view/PPS.2020.06.04.005>
16. Kashuba, V, Khmel'nitska, I, Andrieieva O, et al. Biogeometric Profile of the Posture as a Factor of Men's Functional Assessment of Movements in the Early Middle Age. Sport Mont. 2021;19(2):35-9.
17. Lazko, O, Byshevets, N., Plyeshakova, O, Lazakovych, Yu, Kashuba, V, Grygus, I., Volchinskiy A, Smal J, Yarmolinsky L. (2021). Determinants of office syndrome among women of working age Journal of Physical Education and Sport ®

- among women of working age Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol 21 (Suppl. issue 5), Art 376 pp 2827 – 2834, Oct 2021 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 – 8051 © JPES. DOI:10.7752/jpes.2021.s5376.
19. Tkachova A, Dutchak M, Kashuba V, Goncharova N, Lytvynenko Y, Vako I, Kolos S, Lopatskyi S. Practical implementation of differentiated approach to developing water aerobics classes for early adulthood women with different types of body build. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2020;20(S. 1):456-60
- (JPES), Vol 21 (Suppl. issue 5), Art 376 pp 28272834, Oct 2021 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 – 8051 © JPES. DOI:10.7752/jpes.2021.s5376.
18. Tkachova A, Dutchak M, Kashuba V, Goncharova N, Lytvynenko Y, Vako I, Kolos S, Lopatskyi S. Practical implementation of differentiated approach to developing water aerobics classes for early adulthood women with different types of body build. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2020;20(S. 1):456-60.

**DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-7-17**

### **Відомості про авторів:**

**Асаулюк І.О.**; orcid.org/0000-0001-8119-2726; innaasauliuk@gmail.com; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна.

**Альошина А.І.** ; orcid.org/0000-0001-6517-1984; aleshinal012@gmail.com ; Волинський національний університет імені Лесі Українки, просп. Волі, 13, м. Луцьк, 43025, Україна.

**Романюк В. М.**; orcid.org/0000-0002-7417-0382; aleshinal012@gmail.com; Академія рекреаційних технологій і права, вулиця Карбишева, 2, м. Луцьк, 43023, Україна

**Петрович В. В.**; orcid.org/0000-0003-3332-3888; aleshinal012@gmail.com; Волинський національний університет імені Лесі Українки, просп. Волі, 13, Луцьк, 43025, Україна.

**Бичук О. І.**; orcid.org/0000-0003-0473-9294; aleshinal012@gmail.com; Волинський національний університет імені Лесі Українки, просп. Волі, 13, Луцьк, 43025, Україна.