

Ключевые слова: технология, коррекция, физическое состояние, школьники, средства спортивного туризма.

Alla Aloshyna, Olena Demyanchuk. Substantiation of the Technology of Physical Condition Correction of Schoolchildren with the Use of Sports Tourism. Objective of the study is to substantiate and develop technology of correction of physical condition of schoolchildren aged 15–16 years by means of sports tourism. **Research Methods.** In the process of substantiation and development of the technology of physical condition correction of pupils we used the following methods: analysis of literary sources, synthesis and modeling.

The grounded by us technology involves provides a complex of educational, wellness and educational tasks: increasing opportunities to gain new motor experience and improve motor skills; increasing students' knowledge of healthy lifestyles, physical culture and sports, the natural environment and their behavior, the impact of physical activity and exercise on health; stimulating mental activity as a result of engaging in creative tasks; increase of level of physical development and physical fitness, development of motor qualities; increasing the degree of resistance of the body to adverse environmental factors; improving physical health; formation of social activity skills and norms of behavior. The technology of correction of physical condition of schoolchildren is presented in the form of a block diagram and contains the following components: purpose and objectives; principles and methods; technology components; conditions of implementation; stages of implementation; implementation algorithm, technology features and technology performance criteria. **Conclusions.** The technology of correction of physical condition by means of sports tourism developed by us will help to improve the physical condition of schoolchildren, increase the level of their physical fitness, formation of a healthy lifestyle, increase the interest in physical culture and sports, as well as adaptation to the conditions of modern life.

Prospects for further research – implementation of the developed technology in the educational process of students to evaluate its effectiveness.

Key words: technology, correction, physical condition, schoolchildren, sports tourism.

УДК 796.011.7

**Тетяна Прилуцька, Тамара Хабінець, Ольга Лазько,
Сергій Сobotюк, Марія Босакевич, Віталій Івченко**

Характеристика фізичної підготовленості жінок зрілого віку, які займаються слайд-аеробікою

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

Постановка наукової проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Сьогодні жінка залучена в усі сфери діяльності людства, а її роль у розвитку й удосконаленні духовного процвітання суспільства надзвичайно велика [7, 8]. Крім громадського аспекта діяльності, жінки виконують найголовнішу біологічну функцію – це материнство та турбота про виховання дітей [1, 17]. Благополуччя нації переважно визначається здоров'ям жінок, збереження якого є завданням загальнодержавної ваги [6, 10, 11, 19]. Збереження й зміцнення здоров'я жінок – одна з найактуальніших проблем сучасності, що представляє не лише науково-практичний інтерес, а й сприяє виконанню соціальних, демографічних і культурологічних завдань суспільства [9, 16].

Другий зрілий вік – це період онтогенезу, коли інволюційні процеси відбуваються у всіх тканинах, органах, а також системах організму, погіршується стан здоров'я, відбувається зростання чисельності хронічних захворювань [9]. Як зазначають науковці, у низці причин, через які жінки середнього віку відмовляються від занять фізичною культурою й спортом, простежуємо вплив їхнього соціального та матеріального становища (вік, материнство, робота), тому для розвитку й зміцнення здоров'я їм потрібна регулярна рухова активність [12, 13, 14, 15].

Численними дослідженнями [2, 3, 4, 5] доведено, що одним з основних детермінант уповільнення процесів старіння, збереження здоров'я, підвищення рухової активності для людей другого зрілого віку є систематичні заняття оздоровчим фітнесом. Останнім часом жінки середнього віку проявляють значний інтерес до різних видів фізкультурно-оздоровчих занять [18]. Із кожним роком зростає популярність слайд-аеробіки, поповнюється арсенал використовуваних засобів. Слайд-аеробіку

відрізняє емоційна насиченість занять, варіативність застосовуваних засобів, музикальність, пластичність і танцювальність виконуваних вправ.

Зв'язок із науковими планами, темами. Роботу виконано 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 особливості фізичної підготовленості жінок другого періоду зрілого віку, займаються слайд-аеробікою.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході дослідження нами вивчено показники фізичної підготовленості жінок зрілого віку, на які, на нашу думку, має максимальний вплив заняття слайд-аеробікою (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості жінок 36–39 та 40–44 років (n=49)

Досліджуваний показник	Розрахунковий показник				t- критерій, t	Оцінка t-критерію
	36–39 (n=28)		40–44 (n=21)			
	\bar{x}	s	\bar{x}	s		
Проба Бондаревського, с	18,67	2,23	16,10	2,39	3,848	<0,05
Нахил уперед, см	4,92	1,64	4,45	1,97	0,88	>0,05
Нахил убік, см	4,78	2,14	4,66	2,50	0,165	>0,05
Поворот управо, см	7,80	2,25	5,99	4,17	1,803	>0,05
Поворот уліво, см	6,76	1,76	4,19	2,42	4,127	<0,05
Присідання, разів·хв ⁻¹	27,37	4,31	18,46	2,68	8,886	<0,05
Згинання рук, стоячи на колінах, разів	18,60	4,70	15,54	4,50	2,312	<0,05
Підняття тулуба в сід, разів·хв ⁻¹	28,22	3,14	19,95	3,51	8,535	<0,05

Примітка. Порівняння показників за t-критерієм Стьюдента; $t_{табл}(\alpha; f)=2,012$; $\alpha=0,05$; $f=n_1+n_2-2$.

Аналіз результатів виконання проби Бондаревського, що дає змогу оцінити вертикальну стійкість обстежених, є скринінговим методом установлення вестибулярних порушень й уможливило уявлення про координаційні здібності, показав, що в жінок 40–44 років спостерігаємо зниження результатів на 13,8 % стосовно жінок 36–39 років. Причому ці відмінності між середньостатистичними показниками є статистично значущими ($p<0,05$).

Виконаний кореляційний аналіз показників проби Бондаревського та якості функції рівноваги, яку попередньо встановлено за допомогою трьох функціональних проб, показало, що між ними існує статистично значущий кореляційний зв'язок ($p<0,05$), що дає можливість для оперативного контролю вертикальної стійкості жінок у ході занять оздоровчим фітнесом, використовувати пробу Бондаревського (рис. 1).

Показники рухливості хребта жінок зрілого віку, котрі займаються слайд-аеробікою, свідчать про їх поступове зниження. Так, в осіб 40–44 років констатовано зниження середньостатистичних показників, а саме:

- ✓ нахил уперед – на 9,47 % (усього 0,47 см);
- ✓ нахил убік – на 2,35 % (усього 0,11 см);
- ✓ поворот управо – на 23,2 % (усього 1,81 см);
- ✓ підняття тулуба в сід – 34,0 % (усього 2,31 см).

При цьому статистично значущі відмінності зафіксовано між результатами виконання тестової вправи «Поворот уліво» ($p<0,05$), у той час, як між виконаннями тестових вправ «Нахил уперед» та «Поворот управо» не встановлено ($p>0,05$) (рис. 2).

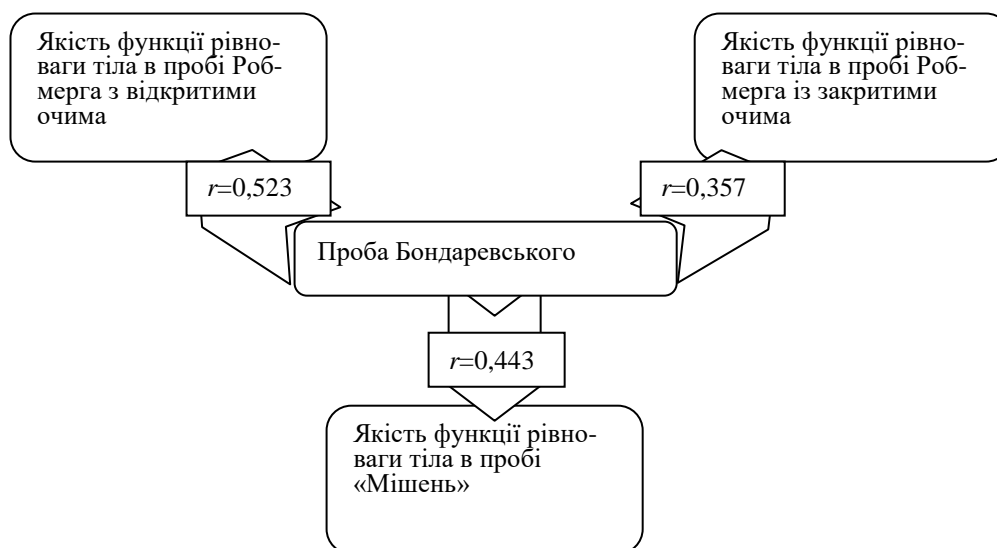


Рис. 1. Кореляційні зв'язки між показниками вертикальної стійкості в жінок 36–39 та 40–44 років, які займаються слайд-аеробікою (n=49)

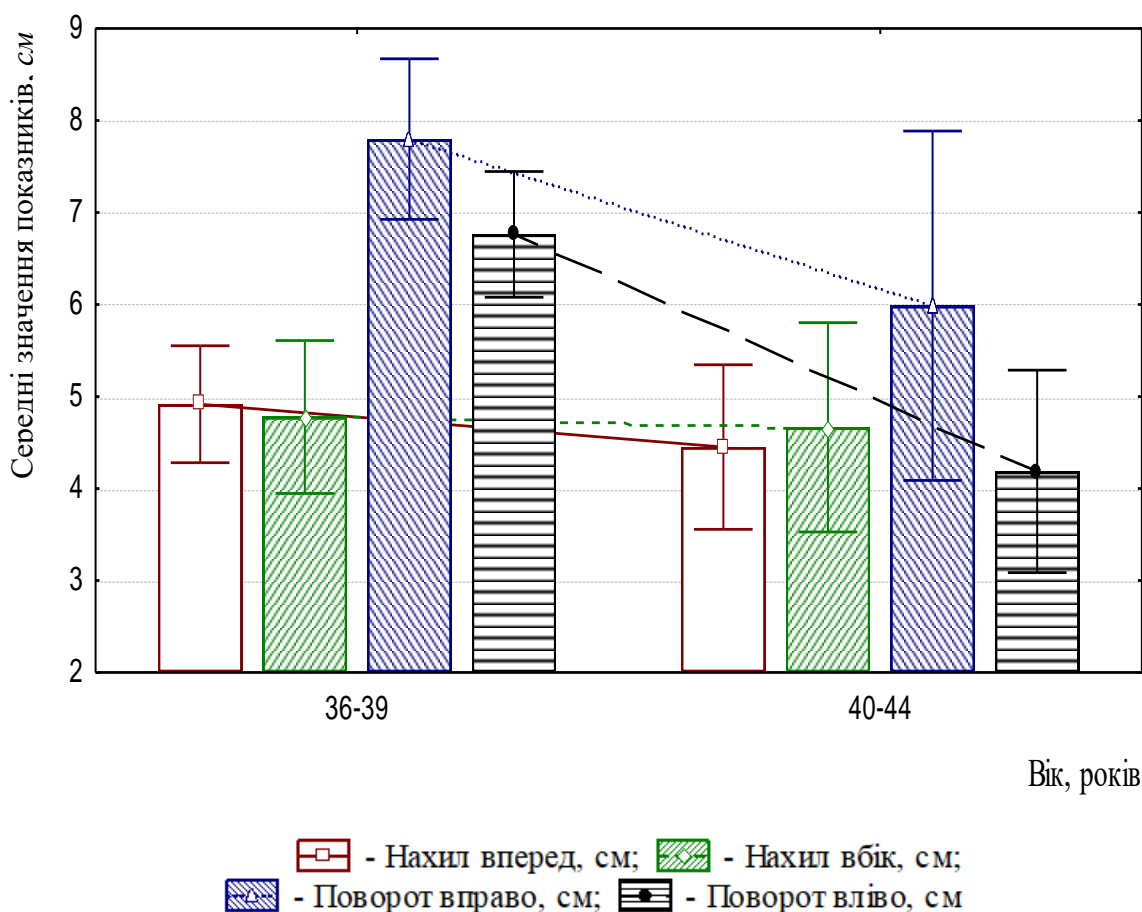


Рис. 2. Показники рухливості хребта жінок зрілого віку, які займаються слайд-аеробікою (n=49)

Висновки. Дослідження показало, що в жінок, які взяли участь в експерименті, простежуємо зменшення силових здібностей верхніх кінцівок і плечового пояса та нижніх кінцівок: установлено, що жінки 40–44 років на за хвилину присідають менше на 32,6 та на 16,5 %, менше разів виконують тестову вправу «згинання-розгинання рук із вихідного положення стоячи на колінах». Відзначимо, що в обох випадках жінки 36–39 років показали статистично значуще ($p < 0,05$) кращий результат, ніж у жінок 40–44 років. Також установлено, що жінки 36–39 років статистично значуще ($p < 0,05$) краще,

а саме на 29,3 % більше разів, виконують тестову вправу «підняття тулуба в сід за хвилину», що свідчить про зниження силової витривалості м'язів живота в жінок 40–44 років.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою технології, спрямованої на покращення показників моторики жінок другого періоду зрілого віку з використанням засобів слайд-аеробіки.

Джерела та література

1. Бібік Р. В. Корекція порушень постави жінок першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02/Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2013. 19 с.
2. Кашуба В., Ивчатова Т., Торгунский А. Характеристика вертикальной устойчивости тела женщин, занимающихся оздоровительным фитнесом. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць/Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. Луцьк, 2013. № 4 (24). С. 69–73.
3. Кашуба В., Ивчатова Т. Современные оздоровительные технологии, используемые в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки/уклад. А. В. Цьось, А. І. Алешина*. Луцьк, 2013. Вип. 11. 91 с.
4. Кашуба В., Ивчатова Т., Библик Р. Характеристика осанки женщин первого зрелого возраста занимающихся оздоровительным фитнесом. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/Фізична культура і спорт*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 1 (42). С. 40–47.
5. Кашуба В., Футорный С. К вопросу коррекции компонентов физического состояния лиц зрелого возраста в процессе занятий профилактико-оздоровительной направленности. *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, 2015. Вип. 19. С. 9–17.
6. Кашуба В., Рудницький А. Современные технологии коррекции телосложения занимающихся средствами оздоровительного фитнеса. *Revista teoretico-tințifică «Științaculturifizice»*. 2016. № 25/1. С. 96–102.
7. Кашуба В., Усиченко В., Библик Р. Характеристика структуры мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*: зб. наук. ст. Запоріжжя: Запоріз. нац. ун-т, 2016. № 1. С. 28–34.
8. Кашуба В., Усиченко В., Бібік Р. Сучасні підходи до корекції порушень постави жінок першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 64–71 (а).
9. Кашуба В. А., Бондарь Е. М., Гончарова Н. Н., Носова Н. Л. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза: монография. Луцк: Вежа-Друк, 2016. 232 с. (б).
10. Кашуба В., Альошина А., Бичук О., Лазько О., Хаби́нец 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.
11. Кашуба В., Алешина А., Прилуцкая Т., Руденко Ю., Лазько О., Хаби́нец 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.
12. Кашуба В., Алешина А., Прилуцкая Т., Руденко Ю., Лазько О., Хаби́нец 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*. 2018. № 29. С. 50–59 (б).
13. Кашуба, В. Попадюха, Ю. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія. Київ: Центр учб. літ., 768 с.
14. Кашуба В. О., Лопатський С. В. Теоретико-практичні аспекти моніторингу просторової організації тіла людини. Івано-Франківськ: Вид. Кушнір Г. М., 2018. 232 с.
15. Кашуба В. О., Рудницький О. В., Гонадзе Ю. К. Інноваційні підходи в фізичному вихованні студентської молоді з різними типами тілобудови. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти*: матеріали І Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Київ, 2018. С. 185–189 (а).
16. Луковська О. Л., Сологубова С. В. Побудова індивідуальних програм кондиційних тренувань для жінок: [монографія]. Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. 218 с.
17. Масляк И. П. Физическое здоровье женщин молодого и среднего возраста под влиянием упражнений степ – аэробики. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2015. № 10. С. 45–50.

18. Осіпов В. Оптимізація фізичного стану жінок зрілого віку засобами інноваційних фітнес-технологій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. 2012. № 4 (20). С. 305–309.
19. Шаравьева А. В. Структура оздоровительных программ аквафитнеса для женщин молодого и зрелого возраста. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2018. № 2(156). С. 279–283.

References

1. Bibik, R. (2013). *Korektsiya porushen postavy zhinok pershoho zriloho viku zasobamy ozdorovchoho fitnesu* [Correction of postural disorders of women of the first mature age by means of wellness fitness]. Dissertation of the candidate of sciences. Kyiv, Ukraine (in Ukrainian).
2. Kashuba, V., Ivchatova, T., & Torgunskiy, A. (2013). Kharakteristika vertikalnoy ustoychivosti tela zhenshchin, zanimayushchikhsya ozdorovitelnyim fitnesom [Characteristics of the vertical stability of the body of women engaged in health-improving fitness]. *Fizychnye vykhovannya, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi* [Physical education, sports and health culture in today's society], 4 (24), 69–73 (in Russian).
3. Kashuba, V., & Ivchatova, T. (2013). Sovremennyye ozdorovitelnyye tekhnologii, ispolzuyemyye v protsesse fizicheskogo vospitaniya zhenshchin pervogo zrelogo vozrasta [Modern health-improving technologies used in the process of physical education of women of the first mature age]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoyevropeyskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrayinky* [Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University], 11, 91 (in Russian).
4. Kashuba, V., Ivchatova, T., & Bibik, R. (2014). Kharakteristika osanki zhenshchin pervogo zrelogo vozrasta zanimayushchikhsya ozdorovitelnyim fitnesom [Posture characteristics of women of the first mature age engaged in health fitness]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya №15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kultury/Fizychna kultura i sport»* [Scientific journal of M. P. Drahomanov National Pedagogical University. Series № 15. «Scientific and pedagogical problems of physical culture / Physical culture and sports»], 1 (42), 40–47 (in Russian).
5. Kashuba, V., & Futorniy, S. (2015). K voprosu korektsii komponentov fizicheskogo sostoyaniya lits zrelogo vozrasta v protsesse zanyatiy profilaktiko-ozdorovitelnoy napravlenosti [The issue of correcting the components of the physical state of persons of mature age in the process of vocational and health-improving orientation]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoyevropeyskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrayinky. Fizychnye vykhovannya i sport* [Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University. Physical education and sports], 19, 9–17 (in Russian).
6. Kashuba, V., & Rudnytskyi, A. (2016). Sovremennyye tekhnologi korektsii teloslozheniya zanimayushchikhsya sredstvami ozdorovitelnoho fitnesa [Modern bodybuilding correction technologies for health fitness]. *Revista teoretico-tiintifică «Stiințaculturiifizice»*, 25/1, 96–102 (in Russian).
7. Kashuba, V., Usychenko, V., & Bibik, R. (2016). Kharakteristika struktury motivatsii k fizkulturno-ozdorovitelnoy deyatel'nosti zhenshchin pervogo zrelogo vozrasta [Characterization of the structure of motivation for physical fitness activities of women of the first mature age]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu: Zbirnyk naukovykh statey. Fizychnye vykhovannya ta sport* [Bulletin of Zaporizhzhya National University: Collection of scientific articles. Physical education and sports], 1, 28–34 (in Russian).
8. Kashuba, V., 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-improving fitness]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovyia* [Sports Bulletin of Prydniprovyia], 3, 64–71 (a) (in Ukrainian).
9. Kashuba, V., Bondar, E., Goncharova, & Nosova, N. (2016). *Formirovaniye motoriki cheloveka v protsesse ontogeneza* [The formation of human motility in the process of ontogenesis]. Lutsk, Ukraine: Vezha-Druk (in Russian).
10. Kashuba, V., Aloshyna, A., Bychuk, O., Lazko, O., Khabinets, T., & Rudenko, Y. (2017). Kharakterystyka mikroerhonomiky systemy «lyudyna-kompyuter» yak peredumova rozrobky korektsiyno-profilaktychnykh zakhodiv iz vykorystanniam 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. Fizychnye vykhovannya i sport* [Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University. Physical education and sports], 28, 17–27 (in Ukrainian).
11. Kashuba, V., Aloshyna, A., Prylutska, T., Rudenko, Y., Lazko, O., & Khabinets, T. (2017). K voprosu ispolzovaniya sovremennykh zanyatiy profilaktiko-ozdorovitel'noy napravlenosti s lyudmi zrelogo vozrasta [On the issue of using modern preventive and health-improving trainings with people of mature age]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoyevropeyskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrayinky. Fizychnye vykhovannya i sport* [Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University. Physical education and sports], 29, 50–58 (in Russian).
12. Kashuba, V., Aloshyna, A., Prilutska, T., Rudenko, Y., Lazko, O., & Khabinets, T. (2018). K voprosu ispolzovaniya sovremennykh zanyatiy profilaktiko-ozdorovitel'noy napravlenosti s lyudmi zrelogo vozrasta [On the issue of using modern preventive and health-improving trainings with people of mature age].

- Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoyevropeyskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrayinky. Fizychnye vykhovannya i sport* [Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University. Physical education and sports], 29, 50–59 (in Russian).
13. Kashuba, V., & Popadiukha, Y. (2018). *Biomekhanika prostorovoyi orhanizatsiyi tila lyudyny: suchasni metody ta zasoby diahnostryki 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).
 14. 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 G. M. (in Ukrainian).
 15. Kashuba, V., Rudnytskyi, O., & Honadze, Y. (2018). Innovatsiyni pidkhody v fizychnomu vykhovanni studentskoyi molodi z riznymy typamy tilobudovy [Innovative approaches in physical education of student youth with different types of physique]. *Aktualni problemy fizychnoyi kultury, sportu, fizychnoyi terapiyi ta erhoterapiyi: biomekhanichni, psykhoфизиологични та метрологічні аспекти: матеріали I Vseukrayinskoyi elektronnoyi naukovopraktychnoyi konferentsiyi z mizhnarodnoyu uchastyu* [Topical problems of physical culture, sports, physical therapy and ergotherapy: biomechanical, psychophysiological and metrological aspects: Materials of the All-Ukrainian electronic scientific conference with international participation], 185–189 (in Ukrainian).
 16. Lukovska, O., Solohubova, S. (2014). *Pobudova individualnykh prohram kondytsiynikh trenuvan dlya zhinok* [Formation of individual programs of conditioning trainings for women]. Dnipropetrovsk, Ukraine: Zhurfond (in Ukrainian).
 17. Maslyak, I. (2015). Fizicheskoye zdorovye zhenshchin molodogo i srednego vozrasta pod vliyaniem uprazhneniy step-aerobiki [Physical health of young and middle-aged women under the influence of step aerobics exercises]. *Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Pedagogy, psychology and biomedical problems of physical education and sport], 10, 45–50 (in Russian).
 18. Osipov, V. (2012). Optymizatsiya fizychnoho stanu zhinok zriloho viku zasobamy innovatsiynikh fitnes-tekhnologiy [Optimization of physical condition of mature women by means of innovative fitness technologies]. *Fizychnye vykhovannya, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi* [Physical education, sports and health culture in modern society], 4 (20), 305–309 (in Ukrainian).
 19. Sharavyeva, A. (2018). Struktura ozdorovitelnykh program akvafitnesa dlya zhenshchin molodogo i zrelogo vozrasta [The structure of health-improving aquatic fitness programs for women of young and mature age]. *Uchenyye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2 (156), 279–283 (in Russian).

Анотації

Актуальність. Численними дослідженнями доведено, що одним з основних детермінант уповільнення процесів старіння, збереження здоров'я, підвищення рухової активності для людей другого зрілого віку є систематичні заняття оздоровчим фітнесом. Останнім часом жінки середнього віку проявляють значний інтерес до різних видів фізкультурно-оздоровчих занять. Із кожним роком зростає популярність слайд-аеробіки, поповнюється арсенал використовуваних засобів. **Мета дослідження** – визначити особливості фізичної підготовленості жінок другого періоду зрілого віку, які займаються слайд-аеробікою. **Методи дослідження** – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Дослідження показало, що в жінок, які взяли участь в експерименті, простежуємо зменшення силових здібностей верхніх кінцівок й плечового пояса та нижніх кінцівок: встановлено, що жінки 40–44 років за хвилину присідають менше на разів 32,6 та на 16,5 % менше разів виконують тестову вправу «Згинання-розгинання рук із вихідного положення стоячи на колінах». Потрібно додати, що в обох випадках, жінки 36–39 років показали статистично значуще ($p < 0,05$) кращий результат, порівняно з жінками 40–44 років. Також встановлено, що жінки 36–39 років статистично значуще ($p < 0,05$) краще, а саме на 29,3 % більше разів, виконують тестову вправу «Підняття тулуба в сід за хвилину», що свідчить про зниження силової витривалості м'язів живота в жінок 40–44 років.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою технології, спрямованої на покращення показників моторики жінок другого періоду зрілого віку з використанням засобів слайд-аеробіки.

Ключові слова: слайд-аеробіка, жінки другого періоду зрілого віку, фізична підготовленість.

Татьяна Прилуцкая, Тамара Хабинец, Ольга Лазько, Сергей Соболюк, Марія Босакевич, Віталій Івченко. Характеристика физической подготовленности женщин зрелого возраста, занимающихся слайд-аэробикой. Актуальность. Многочисленными исследованиями доказано, что одной из основных детерминант замедления процессов старения, сохранения здоровья, повышения двигательной активности для людей второго зрелого возраста являются систематические занятия оздоровительным фитнесом. В последнее время женщины среднего возраста проявляют значительный интерес к различным видам физкультурно-оздоровительных

занятий. С каждым годом растет популярность слайд-аэробики, пополняется арсенал используемых средств. **Цель исследования** – определить особенности физической подготовленности женщин второго периода зрелого возраста, занимающихся слайд-аэробикой. **Методы исследования** – анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Исследование показало, что у женщин, которые приняли участие в эксперименте, прослеживаются уменьшение силовых способностей верхних конечностей и плечевого пояса, нижних конечностей. Установлено, что женщины 40–44 лет в минуту приседают меньше на 32,6 и на 16,5 %, меньшее количество раз выполняют тестовое упражнение «сгибание-разгибание рук из исходного положения «стоя на коленях». Следует добавить, что в обеих случаях, женщины 36–39 лет показали статистически значимо ($p < 0,05$) лучший результат, чем женщины 40–44 лет. Также установлено, что женщины 36–39 лет статистически значимо ($p < 0,05$) лучше, а именно на 29,3 % больше раз, выполняют тестовое упражнение «Поднятие туловища в сед за минуту», что свидетельствует о снижении силовой выносливости мышц живота у респонденток 40–44 лет.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой технологии, направленной на улучшение показателей моторики женщин второго периода зрелого возраста, с использованием средств системы слайд-аэробики.

Ключевые слова: слайд-аэробика, женщины второго периода зрелого возраста, структура досуга, мотивация, социально-психологическая сфера.

Tetyana Prylutska, Tamara Khabinets, Olha Lazko, Serhiy Sobotiuk, Marylia Bosakevych, Vitaliy Ivchenko. Characteristics of the Physical Fitness of Mature Women Involved in Slide Aerobics. Topicality. Numerous studies have proved that one of the main determinants of slowing down the aging process, maintaining health, and increasing physical activity for people of the second adulthood are systematic exercises in health fitness. Recently, middle-aged women have shown significant interest in various types of fitness classes. The popularity of slide aerobics is growing every year, the arsenal of used tools is being replenished. **The objective of the research** is to determine the characteristics of physical fitness of women of the second period of adulthood involved in slide aerobics. **Research methods:** analysis and synthesis of scientific and methodological literature, pedagogical testing, methods of mathematical statistics.

The study showed that women who participated in the experiment showed a decrease in the power abilities of the upper extremities and the shoulder girdle and lower extremities, it was found that women 40–44 years old per minute squat less than 32,6 and 16,5 % less than once perform the test exercise «bending-extension of the hands from the starting position while standing on your knees». It should be added that in both cases, women aged 36–39 years old showed a statistically significant ($p < 0,05$) better result than women 40–44 years old. It was also found that women aged 36–39 years old are statistically significantly ($p < 0,05$) better, namely, they perform test exercises «Raising the torso in a sedge per minute» by 29,3 % more, which indicates a decrease in strength endurance of the abdominal muscles in women aged 40–44 years old.

The prospects for further research are related to the development of technology aimed at improving the motility of women of the second period of adulthood using the means of a slide aerobics system

Key words: slide aerobics, women of the second period of adulthood, leisure structure, motivation, socio-psychological sphere.