

графии, педагогические методы исследования, методы математической статистики. В результате проведения исследования определены показатели координационных способностей и физического развития 62 школьников с нарушениями слуха и 105 практически здоровых детей, возраст которых составлял 7–10 лет. **Результаты исследования.** Основываясь на полученных результатах исследования, учитывая закономерности компенсаторного развития детей с нарушениями слуха, мы разработали технологию развития и совершенствования координационных способностей младших школьников с нарушениями слуха, цель которой – внедрение форм, методов и методических приемов коррекции нарушений координационных способностей как основного средства достижения гармоничного физического развития и социализации детей с нарушениями слуха в процессе адаптивного физического воспитания. Реализация разработанной технологии развития и совершенствования координационных способностей школьников с нарушением слуха обеспечивает решение образовательных, оздоровительных, воспитательных и коррекционно-развивающих задач. **Перспективы дальнейших исследований** связаны с внедрением технологии развития и совершенствования координационных способностей детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха в процесс адаптивного физического воспитания.

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

Vitaliy Kashuba, Olena Bondar, Volodymyr Dzhevaga. The Content and Main Provisions of Technology of Development and Improvement of Coordination Abilities of Young School Children with Hearing Impairments in the Process of Adaptive Physical Education. Actuality of theme. The problem of integrating young children with different degrees of hearing impairment into society has been widely explored in the scientific and methodological literature of recent decades, as it affects not only families or groups that bring up children with special needs, but the whole society as a whole. In this regard, it is necessary to increase public interest in this problem in order to create the necessary prerequisites for the most appropriate correction of disorders of development of coordination abilities of children with hearing impairments. **The purpose of the work** is to substantiate and develop the technology for correction of disorders in coordination abilities, which aimed for improving the efficiency of physical education process of children in junior school age with hearing impairments. The following **research methods:** analysis of scientific and methodological literature, analysis of documentary materials, anthropometry method, stabilography method, pedagogical research methods, and mathematical statistics – were used. As a result of the research, indicators of coordination abilities and physical development of 62 schoolchildren with hearing impairments and 105 practically healthy children, whose age was 7-10 years, were determined. **Research results.** Based on the results of the study, taking into account the patterns of compensatory development of children with hearing impairments, the technology of development and improvement of coordination abilities of younger students with hearing impairments was developed. development and socialization of children with hearing impairments in the process of adaptive physical education. Implementation of the developed technology of development and improvement of coordination abilities of pupils with hearing impairment provides the solution of educational, improving, educational and corrective-developing tasks. **The prospects for further research** are related to the introduction of technology for the development and improvement of coordination abilities of young children with hearing impairment in the process of adaptive physical education.

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

УДК 796.017.55

Тетяна Прилуцька¹, Сергій Лопецький², Ольга Лазько¹,
Віталій Івченко¹, Наталія Домашенко³

Показники фізичного розвитку осіб, які займаються оздоровчим фітнесом, як критерій оцінки ефективності корекційно-профілактичних заходів

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ);

²Івано-Франківський національний медичний університет (м. Івано-Франківськ);

³Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана

Постановка наукової проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» на основі результатів аналізу світового досвіду та сучасного стану розвитку вітчизняної системи оздоровчої рухової активності визначає мету й 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 [15].

У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» відзначено, що, починаючи з другої половини ХХ ст., посилено роль оздоровчої рухової активності, що зумовлено такими факторами, як необхідність упровадження ефективних механізмів профілактики хронічних неінфекційних захворювань, що стали основною причиною передчасної смертності людей; посилення негативного впливу на здоров'я людини внаслідок зменшення обсягу та інтенсивності рухової активності через упровадження автоматизованого виробництва, збільшення частки розумової праці в 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 ст. здебільшого займалися лише юнаки й 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; наявністю результатів наукових досліджень, які обґрунтовують ефективність використання рухової активності для підвищення функціональних і фізичних показників та профілактики низки захворювань у людей [15].

Люди зрілого віку становлять основу інтелектуального й виробничого потенціалу країни; їх оздоровлення є однією з головних і насущних проблем суспільства [1, 4]. Прискорений темп суспільно-політичного життя, наявність низки соціально-економічних, екологічних проблем у нашій країні, вікові інволюційні зміни в організмі людей зрілого віку [2, 3], зниження та обмеження їхньої рухової активності зумовлюють погіршення стану здоров'я [5], розвиток швидкої стомлюваності [6, 7], розширення структури захворюваності [13], появу ознак передчасного старіння в осіб цього вікового контингенту [8, 9].

За даними наукової спільноти [11, 12], одним з основних чинників уповільнення процесів старіння, збереження здоров'я, підвищення рухової активності для людей другого зрілого віку є систематичні заняття фізичними вправами [8]. Серед провідних позицій, щодо покращення здоров'я жінок зрілого віку, особливо важливе місце займають інноваційні засоби оздоровчого фітнесу [10, 11]. Наукове обґрунтування фізкультурно-оздоровчих занять для жінок зрілого віку другого періоду становить великий інтерес для фахівців [14, 16, 17].

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

Мета дослідження – визначити зміни фізичного розвитку жінок 36–39 та 40–44 років після впровадження авторської технології в процес занять слайд-аеробікою.

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

Результати дослідження та їх обговорення. У ході дослідження проведено перетворювальний експерименту, у якому брали участь 17 жінок 36–39 років та 12 – 40–44 років, які задіяні на етапі константувального експерименту.

Вивчаючи зміни, що відбулися між показниками фізичного розвитку жінок 36–39 років, котрі займаються слайд-аеробікою, до й після експерименту ми помітили позитивну статистично значущу ($p < 0,05$) динаміку таких показників, як маса тіла, обхват талії, обхват бедер, обхват бедра, жирова маса й м'язова маса. Натомість ОГК, а також верхній і нижній обхвати гомілки залишилися на попередньому рівні та статистично значущих відмінностей між ними залежно від етапу експерименту не простежено ($p > 0,05$) (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників фізичного розвитку жінок 36–39 років, які займаються слайд-аеробікою, до й після експерименту (n=17)

Досліджуваний показник	Розрахункові показники				приріст Δ	
	до експерименту		після експерименту			
	\bar{x}	s	\bar{x}	s	ум.од.	%
1	2	3	4	5	6	7
Маса тіла, кг	63,71	4,38	63,00*	3,54	-0,71	1,12
ОГК, см	92,29	2,89	91,94	1,82	-0,35	0,38
Обхват талії, см	73,12	4,24	70,53*	3,95	-2,59	3,67

Закінчення таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7
Обхват бедер, см	97,06	4,37	95,06*	2,99	-2,00	2,10
Обхват бедра, см	54,59	2,87	53,41*	2,18	-1,18	2,20
Обхват гомілки (верхній), см	35,82	1,59	35,82	1,01	0	0
Обхват гомілки (нижній), см	21,29	1,16	21,12	0,93	-0,18	0,84
Жирова маса, %	22,47	1,77	21,71*	1,53	-0,76	3,52
М'язова маса, %	31,24	1,92	32,29*	1,31	1,06	3,28

Примітка. * - $p < 0,05$ порівняння показників за t -критерієм Стьюдента у випадку нормального розподілу вибірових даних; ** - $p < 0,05$ порівняння показників за T -критерієм Вілкоксона у випадку непідпорядкування вибірових даних нормальному закону розподілу.

Такі самі результати виявилися характерні й для жінок 40–44 років (табл. 2). Отримані результати дали нам підстави виявити випадки невідповідності.

Таблиця 2

Динаміка показників фізичного розвитку жінок 40–44 років, які займаються слайд-аеробікою, до й після експерименту (n=12)

Досліджуваний показник	Розрахунковий показник				приріст Δ	
	до експерименту		після експерименту		ум. од.	%
	\bar{x}	s	\bar{x}	s		
Маса тіла, кг	67,75	4,18	66,08*	3,50	-1,67	2,52
ОГК, см	94,08	2,57	93,17	2,08	-0,92	0,98
Обхват талії, см	77,58	3,87	74,92*	3,32	-2,67	3,56
Обхват бедер, см	100,92	2,54	98,17*	1,99	-2,75	2,80
Обхват бедра, см	55,67	3,17	54,25**	2,53	-1,42	2,61
Обхват гомілки (верхній), см	36,75	1,91	36,33	1,44	-0,42	1,15
Обхват гомілки (нижній), см	22,58	1,56	22,17	1,19	-0,42	1,88
Жирова маса, %	24,58	1,38	23,25*	1,29	-1,33	5,42
М'язова маса, %	28,75	1,86	30,25*	1,60	1,50	5,73

Примітка. * - $p < 0,05$ порівняння показників за t -критерієм Стьюдента у випадку нормального розподілу вибірових даних; ** - $p < 0,05$ порівняння показників за T -критерієм Вілкоксона у випадку непідпорядкування вибірових даних нормальному закону розподілу.

Крім того, з'ясувалося, що індекс Кетле в жінок 36–39 років статистично значуще ($p < 0,05$) зменшився на 1,07 % із (22,35; 1,02 $\text{кг}\cdot\text{м}^{-2}$) до (22,12; 0,89 $\text{кг}\cdot\text{м}^{-2}$). Водночас у жінок 40–44 років індекс Кетле знизився на 2,51 % із (24,22; 1,38 $\text{кг}\cdot\text{м}^{-2}$) до (23,63; 1,18 $\text{кг}\cdot\text{м}^{-2}$), і це зниження також є статистично значущим ($p < 0,05$) (рис. 1).

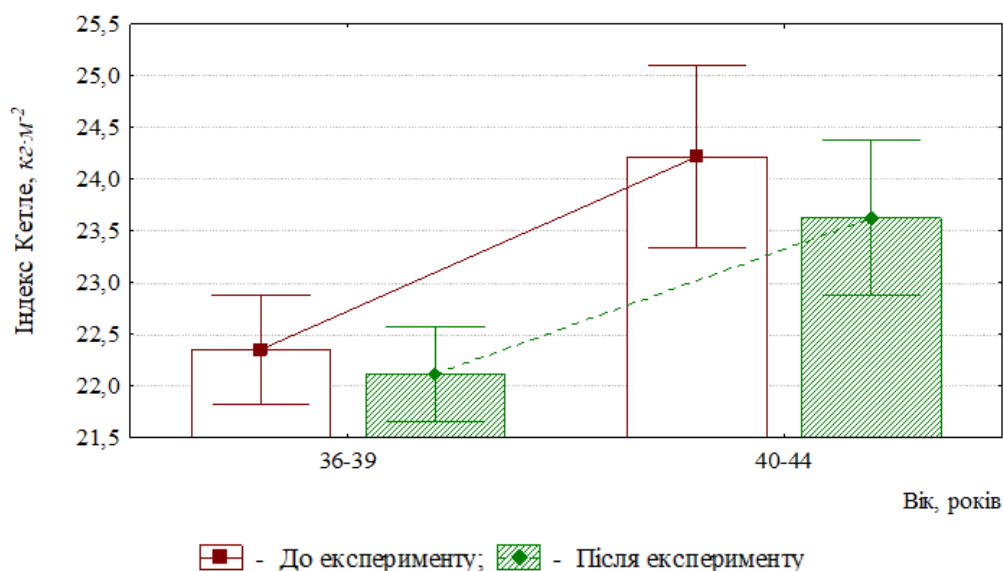


Рис. 1. Динаміка індексу Кетле жінок 36–44 років залежно від стадії експерименту (n=49)

Установлені закономірності дали нам змогу прийти до висновку, що в жінок 36–44 років під впливом занять слай-аеробікою за запропонованою технологією передусім відбувається зменшення жирової маси тіла за рахунок збільшення м'язової маси. Спостережуване зменшення маси тіла в абсолютному вимірі незначне й становить 0,71 кг у жінок 36–39 років і 1,67 кг – у жінок 40–44 років, а статистично значуще ($p < 0,05$) зменшення обхватних розмірів талії, бедер і бедра зумовлене підвищенням тонуусу м'язів. Отримані результати співзвучні даним науково-методичної та спеціальної літератури й підтверджують позитивний вплив занять фітнесом і тонуус м'язів.

Висновки. За даними наукової спільноти, одним з основних чинників уповільнення процесів старіння, збереження здоров'я, підвищення рухової активності для людей другого зрілого віку є систематичні заняття фізичними вправами. Серед провідних позицій щодо покращення здоров'я жінок зрілого віку особливо важливе місце займають інноваційні засоби оздоровчого фітнесу.

Системний аналіз літературних джерел дав підставу стверджувати, що сучасна культура диктує суворі канони тілесної норми, поширювані через різноманітні механізми громадського регулювання. Жіночій тілобудові приділено особливу увагу в публічному дискурсі. Установлено, що в жінок 36–44 років під впливом занять слай-аеробікою за запропонованою технологією відбувається передусім зменшення жирової маси тіла за рахунок збільшення м'язової маси. Спостережуване зменшення маси тіла в абсолютному вимірі незначне й становить 0,71 кг у жінок 36–39 років і 1,67 кг – у жінок 40–44 років, а статистично значуще ($p < 0,05$) зменшення обхватних розмірів талії, бедер і бедра зумовлене підвищенням тонуусу м'язів.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою технології, спрямованої на покращення показників моторики жінок першого 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. Современные оздоровительные технологии, используемые в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки/уклад. А. В. Цьсь, А. І. Алёшина. Луцьк, 2013. Вип. 11. 91 с.*
3. Кашуба В., Ивчатова Т., Биби́к 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.*
4. 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/укладачі: А. В. Цьсь, А. І. Альошина. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. Вип. 19. С. 9–17.*
5. Кашуба В., Рудницкий А. Современные технологии коррекции телосложения занимающихся средствами оздоровительного фитнеса. *Revista teoretico-tințifică «Științaculturii fizice». 2016. № 25/1. С. 96–102.*
6. Кашуба В., Усиченко В., Биби́к Р. Характеристика структуры мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста. *Вісник Запорізького національного університету: зб. наук. ст. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: Запоріз. нац. ун-т, 2016. № 1. С. 28–34.*
7. 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.*
8. Кашуба В. А., Бондарь Е. М., Гончарова Н. Н., Носова Н. Л. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 232 с.
9. 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/укладачі: А. В. Цьсь, А. І. Альошина. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. Вип. 28. С. 17–27.*
10. 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. 2018. № 29. С. 50–59.*
11. 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.

12. Кашуба В. О., Лопачкий С. В. Теоретико-практичні аспекти моніторингу просторової організації тіла людини. Івано-Франківськ: Вид. Кушнір Г. М., 2018. 232 с.
13. Луковська О. Л., Сологубова С. В. Побудова індивідуальних програм кондиційних тренувань для жінок: [монографія]. Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. 218 с.
14. 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.
15. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL : <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160>.
16. 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.
17. 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 fitness]. Dissertation of the candidate of sciences. Kyiv, Ukraine.
2. Kashuba, V., & Ivchatova, T. (2013). Sovremennyye ozdorovitelnyye tekhnologii, ispolzuyemyye v protsesse fizicheskogo vospitaniya zhenshchin pervogo zrelogo vozrasta [Modern wellness 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).
3. Kashuba, V., Ivchtova, T., & Bibik, R. (2014). Kharakteristika osanki zhenshchin pervogo zrelogo vozrasta zanimayushchikhsya ozdorovitel'nyim fitnesom [Posture characteristics of women of the first mature age engaged in health-improving fitness]. *Naukovyi chasopys NPU 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).
4. Kashuba, V., & Futornyi, S. (2015). K voprosu korektsii komponentov fizicheskogo sostoyaniya lits zrelogo vozrasta v protsesse zanyatiy profilaktiko-ozdorovitel'noy napravlenosti [The issue of correcting the components of the physical state of people of mature age in the process of preventive and health classes]. *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).
5. Kashuba, V., & Rudnytskyi, A. (2016). Sovremennyye tekhnologi korektsii teloslozheniya zanimayushchikhsya sredstvami ozdorovitel'nogo fitnesa [Modern bodybuilding correction technologies for health fitness]. *Revista teoretico-tiintifică «Stiințaculturiifizice»*, 25/1, 96–102 (in Russian).
6. Kashuba, V., Usychenko, V., & Bibik, R. (2016). Kharakteristika struktury motivatsii k fizkulturno-ozdorovitel'noy deyatelnosti 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).
7. Kashuba, V., Usychenko, & 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, 64–71 (in Ukrainian).
8. Kashuba, V., Bondar, E., Goncharova, N., & 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).
9. Kashuba, V., Aleshina, A., Bychuk, Lazko, O., Khabinets, T., & Rudenko, Y. (2017). Kharakterystyka mikro-erhonomiky 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).
10. Kashuba, V., Aleshina, A., Prylutska, T., Rudenko, Y., Lazko, O., & Khabinets, T. (2018). K voprosu ispolzovaniya sovremennykh zanyatiy profilaktiko-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 Ukrainky. Fizychnye vykhovannya i sport* [Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University. Physical education and sports], 29, 50–59 (in Russian).
11. Kashuba, V., & Popadiuka, Y. (2018). *Biomekhanika prostorovoyi orhanizatsiyi tila lyudyny: suchasni metody ta zasoby diahnozyky 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).
 12. 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: Vysavets Kushnyr H. M. (in Ukrainian).
 13. Lukovska, O., & Solohubova, S. (2014). *Pobudova individualnykh prohram kondytsiynykh trenuvan dlya zhinok* [Construction of individual programs of conditioning for women]. Dnipropetrovsk, Ukraine: Zhurfond (in Ukrainian).
 14. Verkhovna Rada of Ukraine (2020). *Natsionalna stratehiya z ozdorovchoyi rukhovoyi aktyvnosti v Ukrayini na period do 2025 roku «Rukhova aktyvnist – zdorovyi sposib zhyttya – zdorova natsiya»* [National strategy for physical fitness in Ukraine for the period up to 2025 «Physical activity – healthy lifestyle – healthy nation»]. Retrieved from <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160>.
 15. Maslyak, I. (2015). Fizicheskoye zdorovye zhenshchin molodogo i srednego vozrasta pod vliyaniyem 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).
 16. Osipov, V. (2012). Optyimizatsiya fizychnoho stanu zhinok zriloho viku zasobamy innovatsiynykh 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).
 17. Sharavyeva, A. (2018). Struktura ozdorovitelnykh programm 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).

Анонсації

Актуальність. Сучасна соціокультурна ситуація передбачає розробку й реалізацію інноваційних технологій та програм, орієнтованих на формування, зміцнення й збереження здоров'я різних груп населення. Наукові дослідження переконують у тому, що одним з основних детермінант уповільнення процесів старіння, збереження та зміцнення здоров'я жінок зрілого віку є достатній рівень рухової активності. Системний аналіз літературних джерел дав змогу встановити, що сучасна культура диктує суворі канони тілесної норми, поширювані через різноманітні механізми громадського регулювання. Жіночій тілобудові приділено особливу увагу в публічному дискурсі. Нині серед жінок зрілого віку набули поширення засоби оздоровчого фітнесу. Численними дослідженнями доведено позитивний вплив фітнесу в його різноманітних формах на стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, розумову й фізичну працездатність жінок зрілого віку. **Мета дослідження** – визначити зміни фізичного розвитку жінок 36–39 та 40–44 років після впровадження авторської технології в процес занять слайд-аеробікою. **Методи дослідження** – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, антропометрія, методи математичної статистики. Вивчаючи зміни, що відбулися між показниками фізичного розвитку жінок 36–39 років, котрі займаються слайд-аеробікою, до й після експерименту, ми помітили позитивну статистично значущу ($p < 0,05$) динаміку таких показників, як маса тіла, обхват талії, обхват бедер, обхват бедра, жирової маси та м'язової маси. Натомість ОГК, а також верхній і нижній обхвати гомілки залишилися на попередньому рівні й статистично значущих відмінностей між ними залежно від етапу експерименту не спостерігали ($p > 0,05$). Крім того, з'ясувалося, що індекс Кетле в жінок 36–39 років статистично значуще ($p < 0,05$) зменшився на 1,07 % із (22,35; 1,02 кг·м⁻²) до (22,12; 0,89 кг·м⁻²). Водночас у жінок 40–44 років індекс Кетле знизився на 2,51 % із (24,22; 1,38 кг·м⁻²) до (23,63; 1,18 кг·м⁻²). Це зниження також є статистично значущим.

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

Ключові слова: фізичний розвиток, оздоровчий фітнес, слайд-аеробіка, жінки другого періоду зрілого віку.

Татьяна Прилуцкая, Сергей Лопаткий, Ольга Лазько, Виталий Ивченко, Наталья Домашенко. Показатели физического развития лиц занимающихся оздоровительным фитнесом, как критерий оценки эффективности коррекционно-профилактических мероприятий. Актуальность. Современная социокультурная ситуация предполагает разработку и реализацию инновационных технологий и программ, ориентированных на

формирование, укрепление и сохранение здоровья различных групп населения. Научные исследования убеждают в том, что одним из основных детерминант замедления процессов старения, сохранения и укрепления здоровья женщин зрелого возраста является достаточный уровень двигательной активности. Системный анализ литературных источников позволил установить, что современная культура диктует строгие каноны телесной нормы, распространяемые через различные механизмы общественного регулирования. Женскому телосложению уделяется особое внимание в публичном дискурсе. В настоящее время среди женщин зрелого возраста широкое распространение получили средства оздоровительного фитнеса, многочисленными исследованиями доказываемое положительное влияние фитнеса в его различных формах на состояние здоровья, уровень физической подготовленности, умственную и физическую работоспособность женщин зрелого возраста. **Цель исследования** – определить изменения физического развития женщин 36–39 и 40–44 лет после внедрения авторской технологии в процесс занятий слайд-аэробикой. **Методы исследования** – анализ и обобщение данных научно-методической литературы, антропометрия, методы математической статистики. Изучая изменения, произошедшие между показателями физического развития женщин 36–39 лет, занимающихся слайд-аэробикой, до и после эксперимента, мы заметили положительную статистически значимую ($p < 0,05$) динамику таких показателей, как масса тела, обхват талии, обхват бедер, обхват бедра, жировая масса и мышечная масса. Зато ОГК, а также верхней и нижней обхвата голени остались на прежнем уровне и статистически значимых различий между ними в зависимости от этапа эксперимента не наблюдалось ($p > 0,05$). Кроме того, выяснилось, что индекс Кетле у женщин 36–39 лет статистически значимо ($p < 0,05$) уменьшился на 1,07 % с (22,35; 1,02 кг·м⁻²) до (22,12; 0,89 кг·м⁻²). В то же время у женщин 40–44 лет индекс Кетле снизился на 2,51 % с (24,22; 1,38 кг·м⁻²) до (23,63; 1,18 кг·м⁻²). Это снижение также статистически значимое.

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

Ключевые слова: физическое развитие, оздоровительный фитнес, слайд-аэробика, женщины второго периода зрелого возраста.

Tetyana Prylutska, Serhiy Lopatskyi, Olha Lazko, Vitaliy Ivchenko, Nataliya Domashenko. Indicators of Physical Development of Persons Engaged in Health-Improving Fitness, a Criterion for Assessing the Effectiveness of Correctional and Preventive Measures. Topicality. The modern socio-cultural situation involves the development and implementation of innovative technologies and programs focused on the formation, strengthening and preservation of the health of various population groups. Scientific studies convince that one of the main determinants of slowing down the aging process, maintaining and strengthening the health of women of mature age is a sufficient level of physical activity. A systematic analysis of literary sources made it possible to establish that modern culture dictates strict canons of bodily norms, spread through various mechanisms of social regulation. Women's physique receives special attention in public discourse. Currently, among women of mature age, health-improving fitness means are widespread, numerous studies have proven the positive effect of fitness in its various forms on health, the level of physical fitness, mental and physical performance of women of mature age. **Objective of the Study** is to determine changes in the physical development of women 36–39 and 40–44 years old after the introduction of the author's technology in the process of slide aerobics. **Research Methods:** analysis and generalization of scientific and methodological literature data, anthropometry, methods of mathematical statistics. Studying the changes that occurred between the indicators of physical development of women 36–39 years old, engaged in slide aerobics, before and after the experiment, we noticed a positive statistically significant ($p < 0,05$) dynamics of the following indicators: body weight, waist circumference, hip circumference, thigh circumference, fat mass and muscle mass. But the girth of the chest, as well as the upper and lower girth of the lower leg remained at the same level and there were no statistically significant differences between them depending on the stage of the experiment ($p > 0,05$). In addition, it was found that the Quetelet index in women 36–39 years old statistically significantly ($p < 0,05$) decreased by 1,07 % from (22,35; 1,02 kg m⁻²) to (22,12; 0,89 kg m⁻²). At the same time, among women 40–44 years old, the Quetelet index decreased by 2,51 % from (24,22; 1,38 kg m⁻²) to (23,63; 1,18 kg m⁻²) and this decrease is also statistically significant.

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: physical development, wellness fitness, slide aerobics, women of the second period of adulthood.