

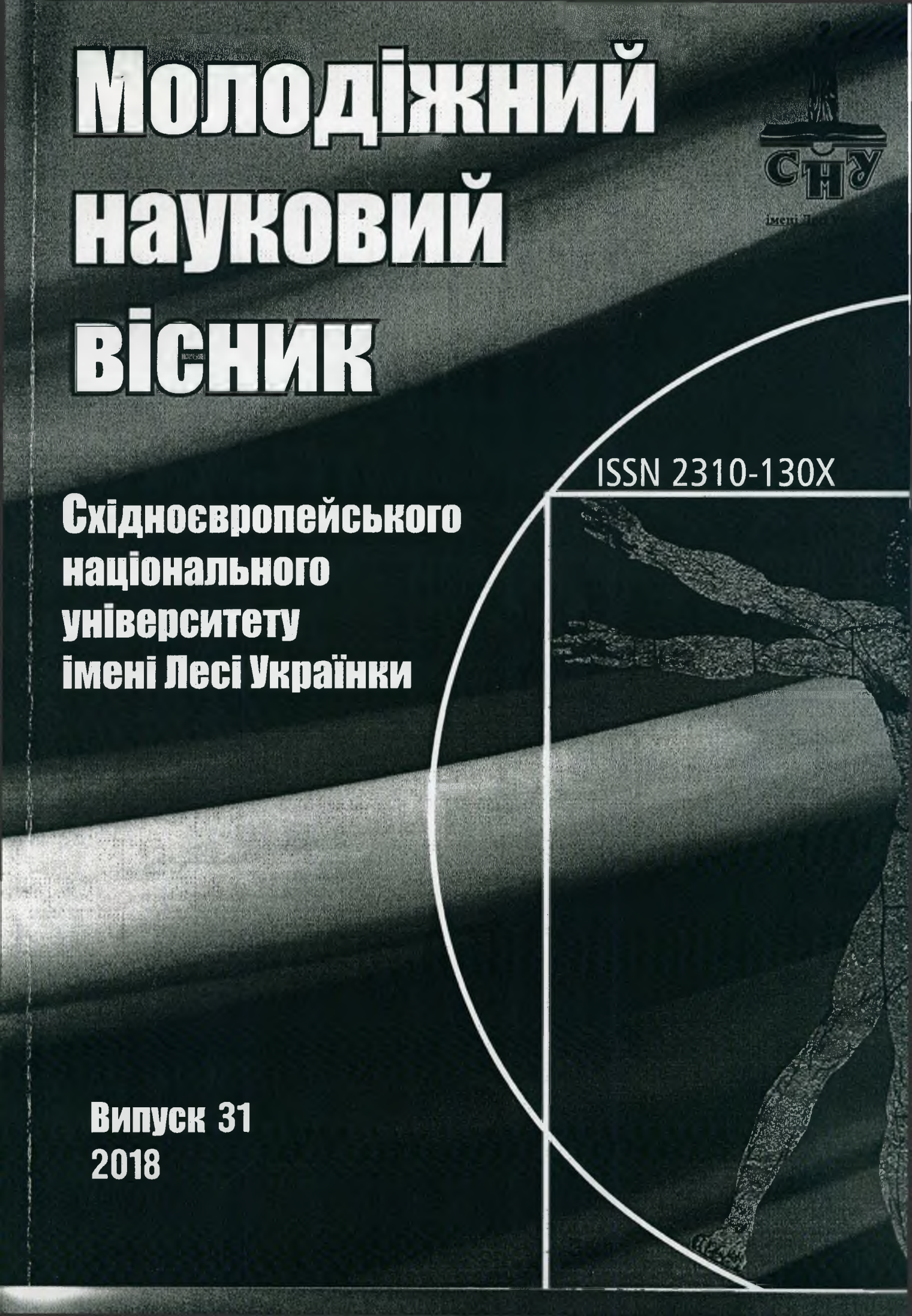
# МОЛОДІЖНИЙ НАУКОВИЙ ВІСНИК



ISSN 2310-130X

Східноєвропейського  
національного  
університету  
імені Лесі Українки

Випуск 31  
2018



## ЗМІСТ

### Розділ 1. Технології навчання фізичної культури

|   |   |
|---|---|
| <i>Роман Гриценюк, Марія Ризун, Інна Подолянчук, Інна Осипчук, Олександр Черніснко</i><br>Самостійні заняття фізичними вправами як складова процесу фізичного виховання<br>в повсякденному житті студентів закладів вищої освіти..... | 7 |
|---|---|

### Розділ 2. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

|   |    |
|---|----|
| <i>Ліана Асаулюк, Анна Дяченко</i><br>Особливості впровадження технології корекції фізичного стану студентів у процесі фізичного виховання....  | 12 |
| <i>Тарас Блистів</i><br>Стан когнітивних функцій учнів старшого шкільного віку як основа побудови програми<br>оздоровчо-рекреаційних занять.....  | 17 |
| <i>Роман Іваніцький</i><br>Ефективність упровадження технології корекції порушень постави дітей із вадами слуху<br>з використанням засобів оздоровчого фітнесу в процесі адаптивного фізичного виховання.....                                   | 25 |
| <i>Італій Кашуба, Наталія Гончарова</i><br>Засади здоров'яформуючої діяльності дітей молодшого шкільного віку<br>в контексті сучасних освітніх інновацій.....   | 31 |
| <i>Італій Кашуба, Євгеній Імас, Юлія Руденко, Тамара Хабінець, Сергій Лопецький, Сергій Ватамашук</i><br>Стан біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку, котрі займаються оздоровчим фітнесом.....                                | 38 |
| <i>Тетяна Прилуцька, Тамара Хабінець, Ольга Лазько, Владислав Данильченко</i><br>Особливості структури дозвілля, мотиваційних пріоритетів до занять слайд-аеробікою<br>та соціально-психологічної сфери жінок другого періоду зрілого віку..... | 45 |

### Розділ 3. Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

|   |    |
|---|----|
| <i>Ігор Григус, Ольга Назорна, Людмила Примачок, Наталія Небова, Олександр Ніколенко</i><br>Етапи реалізації програми фізичної реабілітації слабозорих та незрячих дітей дошкільного віку.....  | 55 |
| <i>Італій Кашуба, Наталія Носова, Тетяна Коломіць, Олена Маслова, Олена Бондар</i><br>Обґрунтування та розробка корекційно-профілактичних комплексів з урахуванням рівня стану<br>біогеометричного профілю постави дітей 5–6 років у процесі фізичної реабілітації..... | 60 |

### Розділ 4. Олімпійський і професійний спорт

|  |    |
|--|----|
| <i>Ліана Альошина, Олександр Бичук, Михайло Родіоненко, Владислав Грицай, Ігор Бичук</i><br>Інформаційні технології в спортивній діяльності (на прикладі футболу)..... | 68 |
| Наші автори .....  | 73 |
| Інформація для авторів.....  | 76 |

## **Стан біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом**

<sup>1</sup>Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ);  
<sup>2</sup>Івано-Франківський національний медичний університет (м. Івано-Франківськ)

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Згідно із соціокультурним підходом до дослідження тілесності тіло розглядається як продукт культури й категорія соціального буття [18]. Воно наділяється соціальними якостями, а здоровий розвиток тілесності зв'язується з фактами взаємозумовленості внутрішнього та зовнішнього в людині в результаті взаємодії зовнішніх природних, зовнішніх культурних, внутрішніх природних і внутрішніх культурних чинників [18]. Саме тіло людини в ході цього процесу трансформується з явища біологічного в явище соціокультурне, знаходячи поступово ті риси та властивості, які характеризують на сьогодні суспільство як соціокультурне ціле [18, 19, 20, 21, 22].

Згідно з наявним уявленням [12, 13, 14] симетричність біомеханічної конструкції рухової системи проявляється завдяки тому, що саме такий розподіл мас у просторі дає змогу людині більш ефективно керувати гравітаційними взаємодіями при переміщенні свого тіла [14]. Очевидний той факт, що біологічна система організму людини, взаємодіючи з навколишнім середовищем, постійно змінюється в часі й просторі та визначається величинами своїх змінних характеристик [6, 8]. За даними наукової спільноти [7, 9], найважливішим поняттям, пов'язаним з орієнтацією тіла людини в просторі та з усією сукупністю рухових дій, є просторова організація біологів його тіла [4, 5]. Просторова організація тіла характеризується біогеометричним профілем постави, опорно-ресорними властивостями стопи, пропорціями й типом тілобудови, топографією сил різних м'язових груп, використовується в ролі характеристики як фізичного розвитку здоров'я людини [10, 11, 17], так і в поняття, що дає змогу пояснити, яким чином людина не лише сприймає простір, але й реалізовує свій руховий потенціал [1, 2, 3, 15, 16].

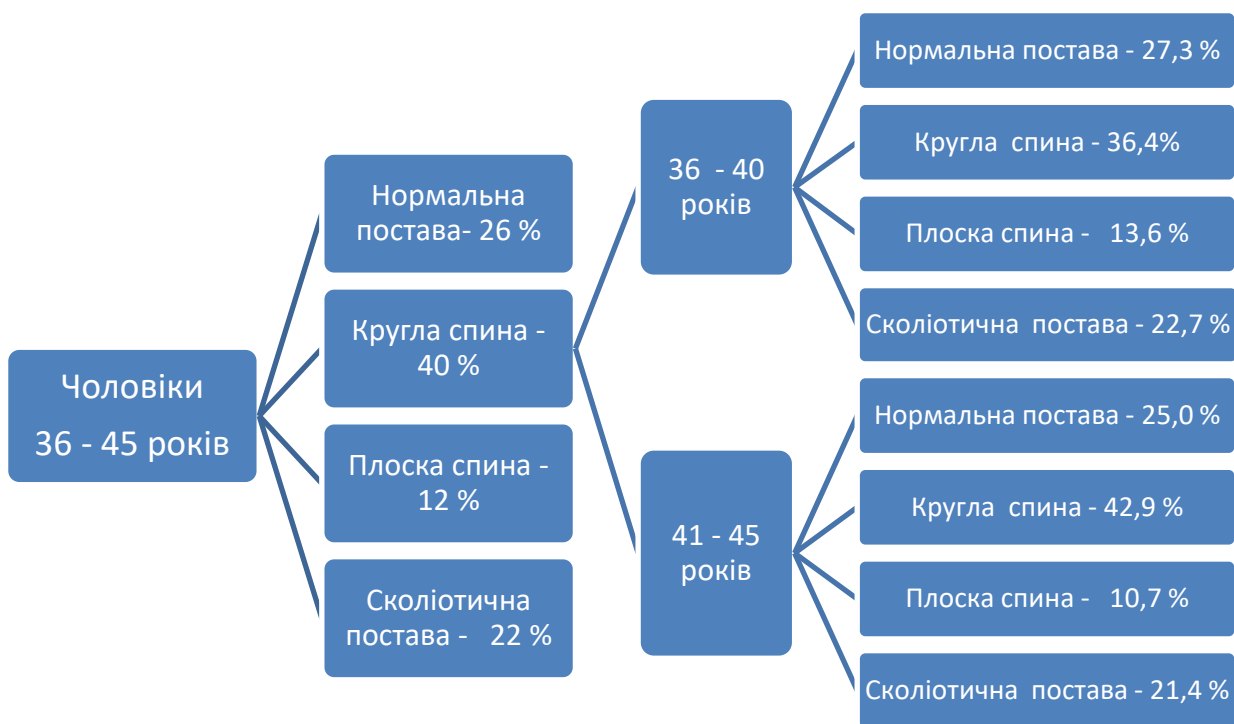
**Зв'язок із науковими планами, темами.** Тему статті розроблено згідно з темою 3.13 «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615).

**Мета дослідження** – провести оцінку стану біогеометричного профілю постави чоловіків другого періоду зрілого віку, котрі займаються оздоровчим фітнесом.

**Методи дослідження** – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, контент-аналіз, біологічні, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вивчаючи дані медичних карт учасників експерименту, ми звернули увагу на негативну тенденцію, пов'язану зі збільшенням частки чоловіків із порушеннями постави з віком (рис. 1).

Виявлено, що серед чоловіків 36–45 років переважають такі порушення постави, як кругла спина. Серед чоловіків 36–40 років зафіксовано 36,4 % (n = 8), а серед осіб 41–45 років – 42,9 % (n = 12) з указаним порушенням постави. Як засвідчив аналіз результатів дослідження, серед чоловіків 36–40 років на 2,3 % більше характеризуються нормальною поставою, проте на 6,5 % більше з круглою спиною та на 1,3 % – зі сколіотичною поставою, порівняно з чоловіками 41–45 років.



**Рис. 1.** Аналіз типу постави чоловіків 36–45 років ( $n = 50$ )

Виконаний розподіл чоловіків 36–40 років за рівнями біогеометричного профілю постави засвідчив, що серед чоловіків із нормальною поставою чоловіки з середнім і високим рівнями біогеометричного профілю розподілилися порівну та їх частки становили 13,6 % ( $n = 3$ ). При цьому серед чоловіків із круглою спиною виявилося на 9,1 % більша частка із низьким рівнем, ніж із середнім, як і в обстежених зі сколіотичною поставою, у яких різниця між частками – 4,5 %, а з-поміж чоловіків із плоскою спиною – навпаки, частка із середнім рівнем біогеометричного профілю постави переважала частку з низьким рівнем на 4,5 % (рис. 2). У фронтальній площині рівень стану біогеометричного профілю їх постави становить (8,77;3,25 бала), а в сагітальній – (10,14;2,93 бала). З’ясувалося, що серед чоловіків 41–45 років із нормальною поставою частка з високим рівнем біогеометричного профілю постави на 10,8 % менша, ніж із середнім (рис. 3).



**Рис. 2.** Розподіл чоловіків 36–40 років за рівнями біогеометричного профілю постави ( $n = 22$ )



Рис. 3. Розподіл чоловіків 41–45 років за рівнями біогеометричного профілю постави (n = 28)

Перевірка отриманих вибірових даних за показниками асиметрії й ексцесу встановити, що показники стану біогеометричного профілю постави чоловіків 36–45 років мають нормальний розподіл (табл. 1).

Установлено, що стан біогеометричного профілю постави в чоловіків 36–40 років становить (18,59; 6,12 бала), а в чоловіків 41–45 років – (16,57; 4,82 бала) (табл. 2).

Таблиця 1

**Оцінка асиметрії й ексцесу показників стану біогеометричного профілю постави чоловіків 36–45 років (n = 50)**

| Показники асиметрії й ексцесу |   |                    |                    |                                       |
|-------------------------------|---|--------------------|--------------------|---------------------------------------|
| вік, років                    | показники   | фронтальна площина | сагітальна площина | стан біогеометричного профілю постави |
| 36 – 40                       | A   | 0,85               | -0,24              | 0,11                                  |
|                               | E   | 0,10               | -1,75              | -1,44                                 |
|                               | Умови $ A  \leq 3\sqrt{D(A)}$ , $ E  \leq 5\sqrt{D(E)}$ виконуються |                    |                    |                                       |
| 41 – 45                       | A   | 0,54               | 0,15               | 0,31                                  |
|                               | E   | -1,29              | -1,37              | -1,35                                 |
|                               | Умови $ A  \leq 3\sqrt{D(A)}$ , $ E  \leq 5\sqrt{D(E)}$ виконуються |                    |                    |                                       |

Примітка.  $D_1(A)=0,219$ ;  $D_1(E)=0,674$ ;  $D_2(A)=0,18$ ;  $D_2(E)=0,604$

Таблиця 2

**Аналіз показників стану біогеометричного профілю постави чоловіків 36–45 років (n = 50) [Луцьк. Вип. 32]**

| Середньостатистичні показники стану біогеометричного профілю постави, балів |           |                    |                    |                                       |
|---|-----------|--------------------|--------------------|---------------------------------------|
| вік, років  | показник  | фронтальна площина | сагітальна площина | стан біогеометричного профілю постави |
| 36–40   | $\bar{x}$ | 8,86               | 9,73               | 18,59                                 |
|   | s         | 3,06               | 3,30               | 6,12                                  |
|   | m         | 0,65               | 0,70               | 1,31                                  |
| 41–45   | $\bar{x}$ | 7,71               | 8,86               | 16,57                                 |
|   | s         | 1,80               | 3,08               | 4,82                                  |
|   | m         | 0,34               | 0,58               | 0,91                                  |

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Дослідження засвідчило, що в чоловіків 36–40 років стан біогеометричного профілю постави у фронтальній площині на 14,9 %, у сагітальній – на 9,82 %, а загальний стан біогеометричного профілю постави – на 12,19 % вищий, ніж у чоловіків 41–45 років.

Установити статистичну значущість розходжень між показниками не вдалося ( $p > 0,05$ ), проте, як засвідчив графічний аналіз, у чоловіків другого періоду зрілого віку простежено тенденцію до поступового зниження стану біогеометричного профілю постави незалежно від типу порушень.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з розробкою технології корекції порушень стану біогеометричного профілю постави чоловіків другого періоду зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом для підвищення його здоров'язберігальної спрямованості.

#### *Джерела та література*

1. Афанасьев С. М. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації осіб з функціональними порушеннями і дегенеративно-дистрофічними захворюваннями опорно-рухового апарату: автореф. дис. ... д-ра фіз. вих. Київ, 2018. 43 с.
2. Иващенко Л. Я. Научно-прикладные основы базовой физической культуры мужчин 20–59 лет с малоподвижным образом жизни: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Москва, 1988. 32 с.
3. Кашуба В., Гончарова Н. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, № 1. 2010. С. 71–73.
4. Кашуба В., Бирик Р., Носова Н. Контроль состояния пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания: история вопроса, состояние, пути решения. *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. Вип. 7. С. 10–19.
5. Кашуба В. А., Ивчатова Т. and Сергиенко К. К вопросу измерения пространственной организации тела человека в процес се физического воспитания с использованием компьютерных технологий. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 1 (2014). Р. 42–45. Print.
6. Кашуба В. А. Мониторинг состояния пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2 (2015). Р. 53–64. Print.
7. Кашуба В. А. Организационно-методические основы мониторинга пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания. *НАУКА И СПОРТ: современные тенденции*. 8.3 (2015). Р. 75–90. Print.
8. Кашуба В. А. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. Print.
9. Кашуба В., Носова Н., Коломиец, Т., & Козлов Ю. (2017) Контроль состояния биометрического профиля осанки человека в процессе занятий физическими упражнениями. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 2. С. 183–190.
10. Кашуба В., Альошина А., Бичук О., Лазько О., Хабінець Т., Руденко Ю. Характеристика мікроергономіки системи «людина-комп'ютер» як передумова розробки корекційно-профілактичних заходів із використанням вправ різної біомеханічної спрямованості. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал/уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина*. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. Вип. 28. С.17–27.
11. Кашуба В., Алешина А., Прилуцкая Т., Руденко Ю., Лазько О., Хабінець Т. К вопросу использования современных занятий профилактико-оздоровительной направленности с людьми зрелого возраста. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал/уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина*. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. Вип. 29. С. 50–58.
12. Кашуба, В. & Попадюха, Ю. (2018) Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія. Київ. Центр учб. літ. 768 с.
13. Кашуба В. О., Лопачький С. В. Теоретико-практичні аспекти моніторингу просторової організації тіла людини. Івано-Франківськ: Вид. Кушнір Г. М., 2018. 232 с.
14. Лапутин А. Н., Кашуба В. А. Формирование массы и динамика гравитационных взаимодействий тела человека в онтогенезе. Київ: Знання, 1999. 202 с.
15. Лапутин А. М., Носко М. О. Кашуба В. О. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ Київ: Знання, 2001. 202 с.
16. Лапутин А. Н., Кашуба В. А. Гамалий В. В., Сергиенко К. Н. Диагностика морфофункциональных свойств стопы спортсменов. *Наука в олимп. спорте*. 2003. С. 41–56.
17. Лапутин А. М., Кашуба В. О. Хабінець Т. О. Кінетика як система знань про рухову функцію людини. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2005, № 2–3. С. 96–101.
18. Мавропуло О. С. Культура здоровья и нездоровья в общества: структурно-воспроизводственный и рискологический анализ автореф. дис. ... д-ра философ. наук. Ростов-на-Дону, 2117. 360 с.

19. Imas Y. V., Dutchak M. V., Andriieva O. V., Kashuba V. O., Kensytska I. L., Sadovskiy O. O. (2018). Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. *Physical education of students*. N 4. 182–190.
20. Kashuba, V. O.; Goncharova N. N.; Butenko H. O. (2016). Effectiveness of health tourism application as the basis of health related recreational technology in primary school pupils' physical education. *Pedagogics psychology medical-biological problems of physical training and sports*. 20 (2). P. 19–25.
21. Kashuba V. (2017) Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017 (4). Art 277. P. 2472–2476.
22. Kashuba, V., Futorny S., Andriieva O., Goncharova N., Carp I., Bondar O., Nosova N. (2018). Optimization of the processes of adaptation to the conditions of study at school as a component of health forming activities of primary school-age children. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 18(4). Art 377. P. 2515–2521.

### **Referens**

1. Afanasiev S. M. Teoretyko-metodychni osnovy fizychnoi reabilitatsii osib z funktsionalnymy porushenniamy i deheneratyvno-dystrofichnymy zakhvoriuvanniamy oporno-rukhevoho aparatu [Theoretical and methodological foundations of physical rehabilitation of people with functional disorders and degenerative-dystrophic diseases of the musculoskeletal system] : avtoref. dys. ... d. fiz.vykh. K., 2018. 43 s.
2. Ivaschenko L. Ya. Nauchno-prikladnyie osnovy bazovoy fizicheskoy kulturyi muzhchin 20-59 let s malopodvizhnyim obrazom zhizni [Scientific and applied fundamentals of basic physical culture for men 20–59 years old with a sedentary lifestyle] : Avtoref. dis. ... dokt. ped. nauk. M., 1988. 32 s.
3. Kashuba V., Honcharova N. Suchasni pidkhody do monitorynhu fizychnoho stanu shkoliariv u protsesi fizychnoho vykhovannia [Modern approaches of monitoring children's physical state in the process of physical education]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu* [[Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], Kharkiv, № 1, 2010. S. 71–73.
4. Kashuba V., Bibik R., Nosova N. Kontrol sostoyaniya prostranstvennoy organizatsii tela cheloveka v protsesse fizicheskogo vospitaniya: istoriya voprosa, sostoyanie, puti resheniya [Control of Condition of Human Body Spatial Organization in the Process of Physical Education: History, Condition, Ways of Solving the Question]. *Molodizhnyi nauk. visnyk. Fizychno vykhovannia i sport* [Molodizhnyi naukovyi visnyk. Fizychno vykhovannia i sport sport]. Lutsk : Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 2012. Vyp. 7. S. 10–19.
5. Kashuba V., Ivchatova T., Sergienko K. K voprosu izmereniya prostranstvennoy organizatsii tela cheloveka v protsesse fizicheskogo vospitaniya s ispolzovaniem kompyuternykh tehnologiy [On the question of change of human body space organization in physical education with the help of computer technologies] / *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia* [Sports Bulletin Dnieper]. 1 (2014): 42–45.
6. Kashuba V.A. Monitoring sostoyaniya prostranstvennoy organizatsii tela cheloveka v protsesse fizicheskogo vospitaniya [[Monitoring status spatial organization of the human body in the process of physical education](#)]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu* [Theory and methods of physical education and sport]. 2 (2015): 53–64.
7. Kashuba V.A. Organizatsionno-metodicheskie osnovy monitoringa prostranstvennoy organizatsii tela cheloveka v protsesse fizicheskogo vospitaniya [Organizational and methodological basis of monitoring the spatial organization of the human body during physical education] // *Nauka i sport: sovremennyye tendentsii* [Science and sport: Current Trends]. 8.3 (2015): 75–90.
8. Kashuba V.A. Formirovanie motoriki cheloveka v protsesse ontogeneza [Formation of human motility in the process of ontogenesis] : monografiya / V. A. Kashuba, E. M. Bondar, N. N. Goncharova, N. L. Nosova. – Lutsk : Vezha-Druk, 2016. 232 s.
9. Kashuba, V., Nosova, N., Kolomiets, T., & Kozlov, Yu. (2017) Kontrol sostoyaniya biogeometricheskogo profilya osanki cheloveka v protsesse zanyatiy fizicheskimi uprazhneniyami [Monitoring the state of the biogeometric profile of a person's posture during physical exercise]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia* [Sports Bulletin Dnieper]. № 2. C. 183–190.
10. Kashuba V., Aloshyna A., Bychuk O., Lazko O., Khabinets T., Rudenko Yu. Kharakterystyka mikroerhonomiky systemy «liudyna-kompiuter» yak peredumova rozrobky korektsiino-profilaktychnykh zakhodiv iz vykorystanniam vprav riznoi biomekhanichnoi spriamovanosti [Characteristics of Microergonomics of the «Man-Computer» System as a Prerequisite for the Development of Corrective-Preventive Measures Using Exercises of Different Biomechanical Orientation]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport* [Youth Scientific Journal Lesya Ukrainka Eastern European National University. Physical Education and Sport].: zhurnal / uklad. A. V. Tsos, A. I. Aloshyna. Lutsk : Skhidnoevrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 2017. Vyp. 28. S. 17–27.
11. Kashuba V., Aleshina A., Prilutskaya T., Rudenko Yu., Lazko O., Habinets T. K voprosu ispolzovaniya sovremennykh zanyatiy profilaktiko-ozdorovitelnoy napravlenosti s lyudmi zrelogo vozrasta [The Use of Modern Practices of Preventive and Health-Improving Orientation with People of Mature Age]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport* [Youth Scientific Journal Lesya Ukrainka Eastern European National University. Physical Education

- and Sport].: zhurnal / uklad. A. V. Tsos, A. I. Alosyna. Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 2018. Vyp. 29. S. 50–58.
12. Kashuba, V., Popadiukha, Yu. (2018) Biomekhanika prostorovoi orhanizatsii tila liudyny: suchasni metody ta zasoby diahnostryky i vidnovlennia porushen [Biomechanics of spatial organization of the human body: modern methods and means of diagnostics and restoration of disorders]: monohrafiia. K. Tsentr uchbovnoi literatury. 768 s.
  13. Kashuba V.O., Lopatskyi S.V. Teoretyko-praktychni aspekty monitorynhu prostorovoi orhanizatsii tila liudyny [Theoretical and practical aspects of monitoring the spatial organization of the human body]. – Ivano-Frankivsk: Vydavets Kushnyr H.M., 2018. – 232 s.
  14. Laputin A.N., Kashuba V.A. Formirovanie massyi i dinamika gravitatsionnykh vzaimodeystviy tela cheloveka v ontogeneze [Formation of mass and dynamics of gravitational interactions of the man in an ontogenesis]. Kyiv: Znannia, 1999. – 202 s.
  15. Laputyn A. M., Nosko M. O., Kashuba V. O. Biomekhanichni osnovy tekhniki fizychnykh vprav [Biomechanical basic techniques of exercise]. Kyiv: Znannia, 2001. 202 s.
  16. Laputin A.N., Kashuba V.A., Gamaliy V.V., Sergienko K.N. Diagnostika morfofunktsionalnykh svoystv stopyi sportsmenov [Diagnostics of the morphofunctional properties of athletes' feet]. Nauka v olimp. sporte [Science in Olympic Sports]. 2003. S. 41–56.
  17. Laputin A. M., Kashuba V. O., Khabinets T. O. Kinytika yak systema znan pro rukhovu funktsiiu liudyny [Kinetics as a system of knowledge about the human motor function]. // Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu [Theory and methods of physical education and sport]. K.: 2005, № 2–3. S. 96–101.
  18. Mavropulo O.S. Kultura zdorovya i nezdorovya v obschestva: strukturno-voisproizvodstvennyi i riskologicheskii analiz [Culture of health and ill health in society: structural-reproductive and risk-based analysis] avtoref. dis. ... doktora. filosofskikh. nauk. Rostov-na-Donu, 2017. 360 s.
  19. Imas Y. V., Dutchak M. V., Andrieieva O. V., Kashuba V. O., Kensytska I. L., Sadovskiy O. O. (2018). Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. Physical education of students, N 4. 182–190.
  20. Kashuba, V. O.; Goncharova N. N.; Butenko H. O. (2016). Effectiveness of health tourism application as the basis of health related recreational technology in primary school pupils' physical education. Pedagogics psychology medical-biological problems of physical training and sports, 20 (2): 19–25.
  21. Kashuba V. (2017) Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. Journal of Physical Education and Sport. 2017 (4), Art 277. 2472–2476.
  22. Kashuba, V., Futornyi S., Andrieieva O., Goncharova N., Carp I., Bondar O., Nosova N. (2018). Optimization of the processes of adaptation to the conditions of study at school as a component of health forming activities of primary school-age children. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18(4), Art 377, 2515–2521.

#### **Анотації**

**Актуальність.** Найважливішим поняттям, пов'язаним з орієнтацією тіла людини в просторі й з усією сукупністю рухових дій, є просторова організація біології його тіла. Просторова організація тіла характеризується біогеометричним профілем постави, опорно-ресорними властивостями стопи, пропорціями та типом тілобудови, топографією сил різних м'язових груп, використовується в ролі характеристики як фізичного розвитку здоров'я людини, так і в ролі поняття, що дає змогу пояснити, яким чином людина не лише сприймає простір, але й реалізовує свій руховий потенціал **Мета дослідження** – оцінка стану біогеометричного профілю постави чоловіків другого періоду зрілого віку, котрі займаються оздоровчим фітнесом. **Методи дослідження** – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, контент-аналіз, педагогічні методи дослідження, біологічні, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики. Контингент досліджуваних складала на констатувальному етапі дослідження становили 50 чоловіків 36–45 років.

Результати, отримані на цьому етапі дослідження, характеризують стан біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом. Виявлено, що серед чоловіків 36–45 років переважають такі порушення постави, як кругла спина. Серед чоловіків 36–40 років зафіксовано 36,4 %, а серед осіб 41–45 років – 42,9 % з указаним порушенням постави. Як засвідчив аналіз результатів дослідження, серед чоловіків 36–40 років на 2,3 % більше характеризуються нормальною поставою, проте на 6,5 % більше з круглою спиною й на 1,3 % – зі сколіотичною поставою, ніж серед чоловіків 41–45 років. Дослідження засвідчило, що в чоловіків 36–40 років стан біогеометричного профілю постави у фронтальній площині на 14,9 %, у сагітальній – на 9,82 %, а загальний стан біогеометричного профілю постави – на 12,19 % вищий, ніж у чоловіків 41–45 років. Установити статистичну значущість розходжень між показниками не вдалося, проте в чоловіків другого періоду зрілого віку простежено тенденцію до поступового зниження стану біогеометричного профілю постави незалежно від типу порушень.

**Ключові слова:** стан біогеометричного профілю постави, чоловіки, оздоровчий фітнес.



**Виталий Каишуба, Евгений Имас, Юлия Руденко, Тамара Хабинец, Сергей Лопатский, Сергей Ватаманюк.**  
**Состояние биогометрического профиля осанки мужчин зрелого возраста, занимающихся оздоровительным фитнесом. Актуальность.** Важнейшим понятием, связанным с ориентацией тела человека в пространстве и всей совокупности двигательных действий, является пространственная организация биозвеньев его тела. Пространственная организация тела характеризуется биогометрическим профилем осанки, опорно-рессорными свойствами стопы, пропорциями и типом телосложения, топографией сил различных мышечных групп, используется в качестве характеристики как физического развития здоровья человека, так и понятия, позволяет объяснить, каким образом человек не только воспринимает пространство, но и реализует свой двигательный потенциал. **Цель исследования** – провести оценку состояния биогометрического профиля осанки мужчин второго периода зрелого возраста занимающихся в оздоровительным фитнесом. **Методы исследования** – анализ и обобщение данных научно-методической литературы, контент-анализ, педагогические методы исследования, биологические, педагогические методы исследования, методы математической статистики. Контингент испытуемых составляли на этапе констатирующего исследования 50 мужчин 36–45 лет.

Результаты, полученные на этапе констатирующего исследования, характеризуют состояние биогометрического профиля осанки мужчин зрелого возраста, занимающихся оздоровительным фитнесом. Установлено, что среди мужчин 36–45 лет преобладают такие нарушения осанки, как круглая спина. Среди мужчин 36–40 лет зафиксировано 36,4 %, а среди лиц 41–45 лет – 42,9 % с указанным нарушением осанки. Как показал анализ результатов исследования, среди мужчин 36–40 лет на 2,3 % больше характеризуются нормальной осанкой, однако на 6,5 % больше с круглой спиной и на 1,3 % – со сколиотической осанкой, чем среди мужчин 41–45 лет. Исследование показало, что в мужчин 36–40 лет состояние биогометрического профиля осанки во фронтальной плоскости на 14,9 %, в сагиттальной – на 9,82 %, а общее состояние биогометрического профиля осанки – на 12,19 % выше, чем у мужчин 41–45 лет. Установить статистическую значимость различий между показателями не удалось, однако у мужчин второго периода зрелого возраста наблюдается тенденция к постепенному снижению состояния биогометрического профиля осанки независимо от типа нарушений.

**Ключевые слова:** состояние биогометрического профиля осанки, мужчины, оздоровительный фитнес.

**Vitaliy Kashuba, Yevhen Imas, Yuliya Rudenko, Tamara Khabinets, Serhiy Lopatskyi, Serhiy Vatamaniuk.**  
**The State of the Biogeometric Posture profile of Men of Mature Age who Practice Health-Improving Fitness.**

**Topicality.** The most important concept, related to the orientation of the human body in space and the entire set of motor actions, is the spatial organization of the biological links of its body. The spatial organization of the body is characterized by a biogeometric profile of the posture, supporting and spring properties of the foot, proportions and body type, and topography of various muscle groups, is used as a characteristic of the physical development of human health, as well as a concept, it explains how a person not only perceives space, but also realizes own motor potential. **The objective of the study** is to assess the state of the biogeometric profile of the posture of men of the second period of mature age who are engaged in health-improving fitness. **The research methods:** analysis and synthesis of data from scientific and methodological literature, content analysis, pedagogical research methods, biological, pedagogical research methods, methods of mathematical statistics. The contingent of the examined made up 50 men aged 36–45 years old at the stage of ascertaining research.

The results obtained at the stage of ascertaining research characterize the state of the biogeometric profile of the posture of men of mature age who are engaged in health fitness. It is revealed that among men aged 36–45 years old, dominates such postural dysfunction as a round back. Among men aged 36–40 years old, 36,4 % were recorded, and among men aged 41–45 years old – 42,9 % with the indicated violation of posture were found. As analysis of the research results showed, among men aged 36–40 years old, by 2,3 % more are characterized by normal posture, but by 6,5 % more with a round back and by 1,3 % more with scoliotic posture than among men 41–45 years old. The study showed that among men aged 36–40 years old the state of the biogeometric profile of posture in the frontal plane is by 14,9 % higher, in the sagittal – by 9,82 % more, and the general state of the biogeometric profile of posture – by 12,19 % higher than in men aged 41–45 years old. It was not possible to establish the statistical significance of differences between the indicators, however, in men of the second period of mature age, there is a tendency to a gradual decrease in the state of the biogeometric profile of posture, regardless of the type of disorders.

**Key words:** state of the biogeometric profile of posture, men, health-improving fitness.