

ISSN 2078–3396

Міністерство освіти і науки України

# **Вісник Прикарпатського університету**

**Фізична культура  
Випуск 34**

Видається з 2004 р.

Івано-Франківськ  
ДВНЗ “Прикарпатський національний  
університет імені Василя Стефаника”  
2019

Журнал включено до переліку наукових фахових видань України (категорія В), у яких можуть публікуватись результати дисертаційних робіт з напрямку “Фізичне виховання і спорт”

(Затверджено наказами Міністерства освіти і науки України від 09.03.2016 № 241, додаток 9).

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації

Серія КВ № 12601–1485Р від 18.05.2007 р.

Журнал відображається в базі даних:

IndexCopernicus; Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського

	<b>Редакційна рада</b>		<b>Editorial Council</b>
V.V. Грещук	д-р філол. наук, проф. (голова ради)	V.V. Greshchuk	Doctor of Philological Sciences, Professor ( <i>Editor-in-chief</i> )
V.A. Васильєва	д-р юрид. наук, проф.	V.A. Vasylieva	Doctor of Juridical Sciences, Professor
A.V. Загороднюк	д-р фіз.-мат. наук, проф.	A.V. Zahorodniuk	Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor
V.I. Кононенко	д-р філол. наук, проф., академік АПН України	V.I. Kononenko	Doctor of Philological Sciences, Professor, Member of the NAES of Ukraine
M.V. Кугутяк	д-р іст. наук, проф.	M.V. Kuhutiak	Doctor of Historical Sciences
V.K. Ларіонова	д-р філос. н., проф.	V.K. Larionova	Doctor of Philosophical Sciences
N.V. Лисенко	д-р пед. наук, проф.	N.V. Lysenko	Doctor of Pedagogic Sciences
B.K. Остафійчук	д-р фіз.-мат. наук, проф., чл.-кор. НАН України	B.K. Ostafiichuk	Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, Corresponding Member of the NASU
I.Є. Цепенда	д-р політ. наук, проф.	I.Ye. Tsependa	Doctor of Political Sciences
	<b>Редакційна колегія</b>		<b>Editorial Board</b>
B.M. Мицкан	д-р біол. наук, проф. (голова колегії)	B.M. Mytskan	Doctor of Biological Sciences, Professor ( <i>Editor-in-chief</i> )
Z.M. Остап'як	д-р мед. наук, проф.	Z.M. Ostapiak	Doctor of Medical Sciences, Professor
G.A. Єдинак	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	H.A. Yedynak	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
M.V. Дутчак	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	M.V. Dutchak	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
V. Чорний	проф., д-р габілітований з фізичної культури ( <i>Польща</i> )	V. Chornyi	Doctor habilitowany of Physical Education and Sport, Professor ( <i>Poland</i> )
M. Чіразі	д-р філос. наук, проф. ( <i>Румунія</i> )	M. Chirazi	Doctor of Philosophical Sciences, Professor ( <i>Romania</i> )
B.A. Виноградський	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	B.A. Vynohradskyi	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
S. Заборняк	проф., д-р габілітований з фізичної культури, ( <i>Польща</i> )	S. Zaborniak	Doctor habilitowany of Science of Physical Education and Sport, Professor ( <i>Poland</i> )
P. Круль	д-р габілітований з фізичної культури, проф. ( <i>Польща</i> )	P. Krul	Doctor habilitowany of Science of Physical Education and Sport, Professor ( <i>Poland</i> )
Є.Н. Приступа	д-р пед. наук, проф.	Ye.N. Prystupa	Doctor of Pedagogic Sciences, Professor
A.V. Цьось	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	A.V. Tsos	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
V. Цинарський	д-р габілітований з фізичної культури, проф. ( <i>Польща</i> )	W. Cynarski	Doctor habilitowany of Science of Physical Education and Sport, Professor ( <i>Poland</i> )
S.P. Савлюк	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	S.P. Savliuk	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
A.I. Альошина	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	A.I. Alohshyna	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
I.P. Випасняк	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	I.P. Vypasniak	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
V.B. Мочернюк	канд. наук з фізвиховання і спорту, доцент	V.B. Mocherniuk	Candidate of Science of Physical Education and Sport, Associate Professor (Ph. D.)
I.V. Стражнікова	д-р пед. наук, проф.	I.V. Strazhnikova	Doctor of Pedagogic Sciences, Professor
L.M. Рибалко	д-р пед. наук, старш. наук. співроб.	L.M. Rybalko	Doctor of Pedagogic Sciences, SRF
I.M. Ткачівська	канд. пед. наук, доцент	I.M. Tkachivska	Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor (Ph. D.)
B.P. Лісовський	канд. біол. наук, доц. (відповідальний секретар)	B.P. Lisovskyi	Candidate of Biological Sciences, Associate Professor (Ph. D.) ( <i>Executive Editor</i> )

Адреса редакційної колегії: 76018, Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57  
ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”

### Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Листопад 27; 34: 148 с.

У віснику висвітлюються результати наукових досліджень з актуальних проблем фізичного виховання школярів і студентів, біомеханіки, спортивної генетики, оздоровчо-спортивного туризму, історії фізичної культури, психології спорту й фізичного виховання, валеології, адаптивної фізичної культури, методології й менеджменту у фізичній культурі, фізичної реабілітації. Вісник розрахований на науковців, викладачів, аспірантів, студентів, учителів фізичної культури і тренерів.

### Newsletter of Precarpathian University. Physical Culture. 2019 November 27; 34: 148 p.

The results of scientific researches of urgent problems of physical education of the schoolboys and students, biomechanics, sports genetics, health-sporting tourism, history of physical culture, psychology of sports and physical education, valeology, adaptive physical culture, methodology and management of physical culture, physical rehabilitation discussed in almanac. The almanac is designed for the science officers, teachers, post-graduate students, students, teachers of physical culture and trainers.

**РІВЕНЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ЗНАНЬ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ  
ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ**

*Мета.* Провести оцінку рівня здоров'язбережувальних знань чоловіків другого періоду зрілого віку що займаються оздоровчим фітнесом. *Методи.* Відповідно до теми дослідження нами було проведено аналіз і узагальнення науково-методичної літератури українських і закордонних фахівців. Аналіз науково-методичної літератури проводився для формування теоретичного базису, сучасних тенденцій у дослідженні корекції стану біогетричного профілю постави чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом; соціологічні методи дослідження (бесіда та анкетне опитування); методи математичної статистики. *Результати.* Вивчення фундаментальних знань, об'єднаних проблематикою дослідження, дозволили зробити висновок, що культура здоров'язбереження особистості – це частина загальної культури людини, яка відображає його динамічний стан, обумовлена певним рівнем спеціальних знань, фізичної культури, соціально-духовних цінностей, придбаних в результаті освіти, самовиховання, мотиваційно-ціннісної орієнтації втілених в практичній життєдіяльності. У ході дослідження рівня здоров'язбережувальних знань, чоловікам було запропоновано відповісти на три блоки питань: “Здоров'я”, “Постава”, “Фітнес”. Доведено, що чоловіки 41–45 років мають на 12,4% вищий рівень знань з питань здоров'я, ніж чоловіки 36–40 років і ці відмінності є статистично значущими ( $t = 2,2$   $p < 0,05$ ). Крім того, чоловіки 41–45 років мають на 17,4% вищий рівень знань з питань здоров'я, ніж чоловіки 36–40 років, утім встановлені відмінності не є статистично значущими ( $t = 1,4$   $p > 0,05$ ). Водночас, порівняно з чоловіками 41–45 років, чоловіки 36–40 мають на 5,5% вищий рівень знань з питань фітнесу, проте статистичної значущості між відмінностями не встановлено ( $t = 0,8$   $p > 0,05$ ). *Висновок.* Отримані результати доводять необхідність у першу чергу розширювати знання чоловіків щодо взаємозв'язку між поставою і фізичним здоров'ям, типів порушень постави і методів їх діагностики, а також засобів корекції порушень постави.

**Ключові слова:** здоров'язбереження, знання, чоловіки другого періоду зрілого віку, фітнес.

*Aim.* Conducting the assessment of the level of health-saving knowledge of men of the second period of mature age engaged in healthy fitness. *Methods.* In accordance with the topic of the study, we conducted the analysis and generalization of the scientific and methodological literature of the Ukrainian and foreign scholars. The analysis of the scientific and methodological sources was carried out to form the theoretical basis and to determine the current tendencies of the investigation of the correction of the biometric posture profile of males of the second period of mature age practicing healthy fitness; the sociological research methods (interview and questionnaire); methods of mathematical statistics. *Results.* The study of the fundamental bases concerning the problems of the research led to the conclusion that the culture of health saving is a part of the general culture of the person, reflecting their dynamic state, due to a certain level of special knowledge, physical culture, social and spiritual values acquired as a result of the educational process, self-education, motivational orientation embodied in practical life. During the study of the level of health-saving knowledge, men were asked to answer three blocks of questions: “Health”, “Posture”, “Fitness”. It is proved that men aged 41–45 have a 12.4% higher level of knowledge on health issues than men aged 36–40 and these differences are statistically significant ( $t = 2.2$   $p < 0.05$ ). In addition, 41–45 year-old men have a 17.4% higher level of health related knowledge in comparison with 36-40 year-old men, but the found differences are not statistically significant ( $t = 1.4$   $p > 0.05$ ). At the same time, men aged 36–40 have a 5.5% higher level of knowledge about fitness than men aged 41–45, but no statistically significant difference ( $t = 0.8$   $p > 0.05$ ) has been stated. *Conclusion.* The obtained results prove the need to increase the knowledge of men about the relationship between posture and physical health, types of posture disorders and methods of their diagnosis, as well as the means of posture disorders correction.

**Keywords:** health saving, knowledge, men of the second period of mature age, fitness.

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** В умовах зміни парадигми підвищення рівня рухової активності різних груп населення особливе увагу, на думку фахівців [1, 16, 17, 18], необхідно приділяти проблемі формування культури здоров'я.

Культура – це міра людського розвитку, людського буття, а культура здоров'я – міра відносини людини, суспільства до здоров'я, яке, як відзначають дослідники [2, 3, 4, 20], обумовлено культурними дискурсами і виступає в якості явища соціального

буття, тобто феномен здоров'я відображає історичну траєкторію бачення людиною себе крізь призму певних ідеалів здоров'я, що склалися протягом століть і тисячоліть у різних суспільствах і культурних ареалах [19, 20, 21]. Надзвичайно важливо, що культура здоров'я є предметом численних досліджень [19, 22, 23, 24], до наших днів дійшли ідеї здоров'я в культурному контексті Аристотеля, Платона, Сократа, Демокріта, Гіпократів.

Здоров'язбереження, будучи частиною оздоровчого процесу, забезпечує реалізацію інноваційних технологій на основі зміцнення здоров'я котрі займаються фізичними вправами [6, 10, 13, 15]. Численні дані досліджень [8, 11, 12, 14] вказують на наявність стійкої тенденції погіршення стану здоров'я осіб зрілого віку. Для успішного практичного вирішення проблеми збереження та зміцнення здоров'я в процесі занять необхідно враховувати здоров'язберігаючих знання людини, які передбачають його готовність до здоров'язберігаючих діяльності [5, 7, 9, 15].

Дослідження здійснено у відповідності 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 рівня здоров'язбережувальних знань чоловіків другого періоду зрілого віку що займаються оздоровчим фітнесом.

**Методи й організація дослідження.** Відповідно до теми дослідження нами було проведено аналіз і узагальнення науково-методичної літератури українських і закордонних фахівців. Аналіз науково-методичної літератури проводився для формування теоретичного базису, сучасних тенденцій у дослідженні корекції стану біогеометричного профілю постави чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом; соціологічні методи дослідження (бесіда та анкетне опитування); методи математичної статистики.

**Результати досліджень і дискусія.** У ході дослідження рівня здоров'язбережувальних знань, чоловікам було запропоновано відповісти на три блоки питань: “Здоров'я”, “Постава”, “Фітнес”.

Для перевірки нульової гіпотези, яка полягала у тому, що випадкова величина оцінки за відповідь на кожну групу питань розподілена нормально, результати оцінки теоретичних знань підлягали статистичній обробці за допомогою розрахунку показників асиметрії і ексцесу. Приклад перевірки нормальності розподілу знань чоловіків 36–40 років представлено на рис. 1.

Зазначимо, що надалі  $A$  – асиметрія розподілу відносно середнього,  $E$  – ексцес множини даних,  $D_1(A)$ ,  $D_1(E)$  – дисперсії асиметрії і ексцесу показників чоловіків 36–40 років,  $D_2(A)$ ,  $D_2(E)$  – дисперсії асиметрії і ексцесу показників чоловіків 41–45 років (табл. 1).

Таблиця 1

Аналіз здоров'язбережувальних знань чоловіків 36–45 років (n = 50)				
Оцінка показників асиметрії і ексцесу здоров'язбережувальних знань				
Вік, років	Блок	“Здоров'я”	“Постава”	“Фітнес”
36–40	$A$	0,18	0,46	0,13
	$E$	-1,44	-0,49	-1,13
	Умови $ A  \leq 3\sqrt{D(A)}$ , $ E  \leq 5\sqrt{D(E)}$ виконуються			
41–45	$A$	-0,80	0,41	0,04
	$E$	-0,66	-0,40	-0,77
	Умови $ A  \leq 3\sqrt{D(A)}$ , $ E  \leq 5\sqrt{D(E)}$ виконуються			

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

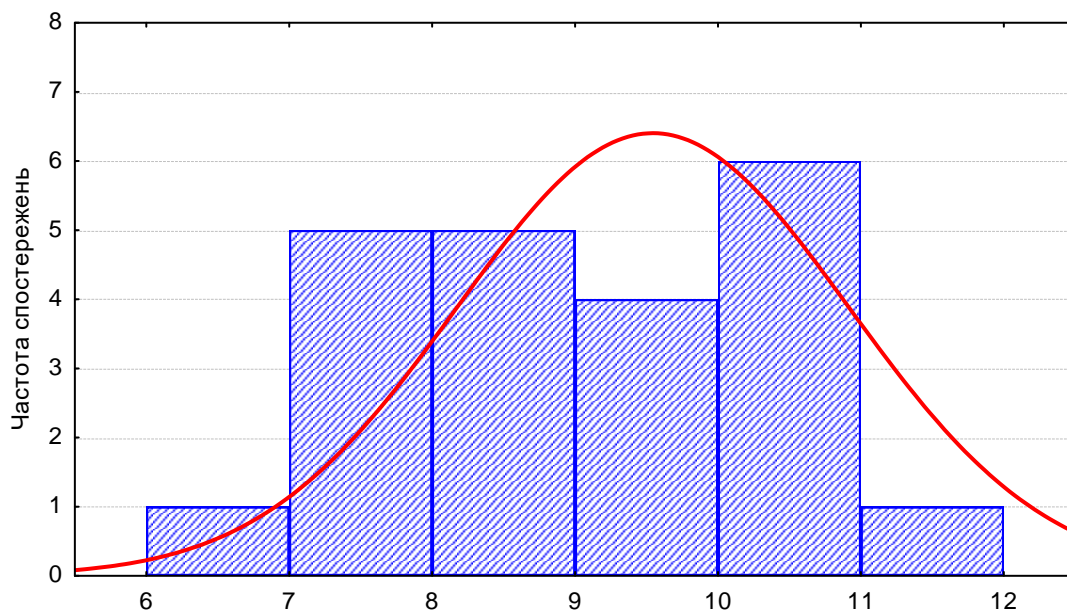


Рис. 1. Перевірка нормальності розподілу здоров'язбережувальних знань чоловіків 36–40 років (n=22).

— крива нормального розподілу

Встановлено середньостатистичні показники здоров'язбережувальних знань чоловіків за блоками в залежності від віку (табл. 2). Доведено, що чоловіки 41–45 років мають на 12,4% вищий рівень знань з питань здоров'я, ніж чоловіки 36–40 років і ці відмінності є статистично значущими ( $t = 2,2$   $p < 0,05$ ). Крім того, чоловіки 41–45 років мають на 17,4% вищий рівень знань з питань здоров'я, ніж чоловіки 36–40 років, утім встановлені відмінності не є статистично значущими ( $t = 1,4$   $p > 0,05$ ). Водночас, порівняно з чоловіками 41–45 років, чоловіки 36–40 мають на 5,5% вищий рівень знань з питань фітнесу, проте статистичної значущості між відмінностями не встановлено ( $t = 0,8$   $p > 0,05$ ).

Таблиця 2

Аналіз здоров'язбережувальних знань чоловіків 36–45 років (n = 50)				
Середньостатистичні показники здоров'язбережувальних знань за блоками, бала				
Вік, років	Блок	“Здоров’я”	“Постава”	“Фітнес”
	36 – 40	$\bar{x}$	3,91	2,13
$s$		0,81	0,94	1,05
$m$		0,17	0,20	0,23
41 – 45	$\bar{x}$	4,39	2,57	3,29
	$s$	0,74	0,79	0,90
	$m$	0,14	0,15	0,17

Можна помітити, що знання чоловіків 36–40 років переважають знання чоловіків 41–45 років з питань фітнесу, а про питання здоров'я у значно більшій мірі обізнані чоловіки 36–40 років. Натомість характерним для обох груп виявилось, що знання з питань порушень постави є значно нижчими порівняно з іншими знаннями у сфері фітнесу і здоров'я (рис. 2).

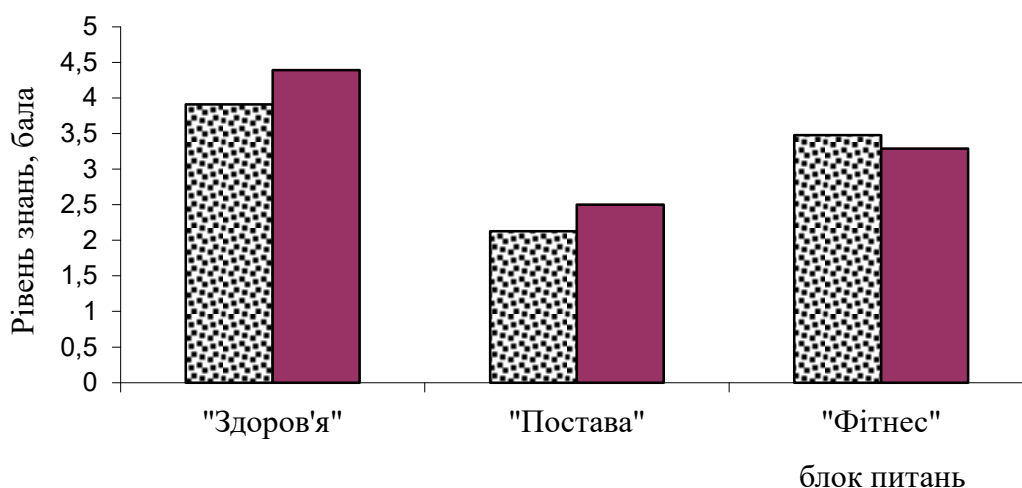


Рис. 2. Розподіл чоловіків 36–45 років за рівнем здоров'язбережувальних знань (n = 50)

▨ - 36 - 40 років; ■ - 41 - 45 років

### Висновок.

Отримані результати доводять необхідність у першу чергу розширювати знання чоловіків щодо взаємозв'язку між поставою і фізичним здоров'ям, типів порушень постави і методів їх діагностики, а також засобів корекції порушень постави. Однак виявлена окрема нестача знань вказують, що їх слід звернути увагу на висвітлення питань щодо впливу фізичних навантажень на організм людини, особливостей фітнес-тренувань для чоловіків другого періоду зрілого віку, а також на засоби самоконтролю у процесі фітнес-тренувань. Крім того, на нашу думку, у процесі тренувальних занять важливо надавати інформацію про вплив кожної вправи на організм людини, що дозволяє усвідомлено виконувати фізичні вправи.

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

1. Апаичев АВ. Корекція фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом: автореф. дис. ... к. фіз. вих. К., 2016. 26 с.
2. Кашуба ВА, Адель Бен Жедду. Профилактика и коррекция нарушений пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания. К.: Знання України, 2005. 158 с.
3. Кашуба В, Бибик Р, Носова Н. Контроль состояния пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания: история вопроса, состояние, пути решения. Молодіжний наук. вісник Волинського нац. ун-ту ім. Л. Українки. Фізичне виховання і спорт. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. Вип. 7. С. 10–19.
4. Кашуба ВА, Ивчатова Т, Сергиенко К. К вопросу измерения пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания с использованием компьютерных технологий. Спортивний вісник Придніпров'я. 1 (2014): 42–45. Print.
5. Кашуба ВА. "Мониторинг состояния пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания" Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2 (2015): 53-64. Print.
6. Кашуба ВА. "Организационно-методические основы мониторинга пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания" НАУКА И СПОРТ: современные тенденции. 8.3 (2015): 75–90. Print.
7. Кашуба В, Рудницький А. Современные технологии коррекции телосложения занимающихся средствами оздоровительного фитнеса. Revistă teoretico-tiințifică "Știința culturii fizice". 2016. №25/1. С. 96-102.

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, Андреева Е, Апайчев А, Левинская К. Превалирующие факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний мужчин зрелого возраста и их коррекция средствами оздоровительного фитнеса *Revistă teoretico-tiințifică "Știința culturii fizice"*. 2016. № 26/2. С. 122–130.
10. Кашуба ВА. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. Print.
11. Кашуба В, Гончарова Н, Дудко М, Мартинюк О. До питання підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять різних груп населення 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, 2016. Вип. 24. С. 9–14.
12. Кашуба В, Дудко М, Мартинюк О. Использование информационно-коммуникационного вектора в процессе занятий оздоровительным фитнесом *Науковий журнал "Молодий вчений"* Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича. 2017. № 3.1 (43.1) С. 151–155.
13. Кашуба В, Носова Н, Коломиец Т, Козлов Ю. Контроль состояния биогеометрического профиля осанки человека в процессе занятий физическими упражнениями. Спортив. вісник Придніпров'я. (2017) № 2. С. 183–190.
14. 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.
15. 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. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. Вип. 29. С. 50–58.
16. Кашуба В. Попадюха Ю. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія. К. Центр учбової літератури. 2018. 768 с.
17. Кашуба ВО, Лопаський СВ. Теоретико-практичні аспекти моніторингу просторової організації тіла людини. Івано-Франківськ: Видавець Кушнір Г.М., 2018. 232 с.
18. Кашуба ВО, Гончарова НМ, Ткачова АІ, Прилуцка ТА. Особливості тілобудови жінок першого зрілого віку що займаються аквафітнесом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. №1. С. 97–105 (а).
19. Мавропуло ОС. Культура здоровья и нездоровья в общества: структурно-воспроизводственный и рискологический анализ: автореф. дис. ... доктора. философских. наук. Ростов-на-Дону, 2017. 360 с.
20. Османов ЭМ, Дору-Товт ВП, Османов РЭ, Виноцкий ВГ, Щепетихина НН, Жабина УВ, Деникин АЮ. Здоровье – культура бытия // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. 2012. № 1. С. 266.
21. Kashuba V, Lopatskyi S. The control of a state of the static and dynamical posture of a person doing physical exercises *Journal of Education, Health and Sport*, 7(4), 2017, pp. 963–974.
22. Kashuba V, Lopatskyi S, Vatamanyuk S. The control of a state of the static and dynamical posture of a person doing physical exercises *Journal of Education, Health and Sport*, 7(5), 2017, pp.1075–1085.
23. Kashuba V, Lopatskyi S, Lazko O. The control of a state of the static and dynamical posture of a person doing physical exercises *Journal of Education, Health and Sport*, 7(8), 2017, pp.1808–1817.
24. Kashuba V. 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.

#### References

1. Apaychev AV. Correction of physical condition of men of the second mature age in the process of occupation by fitness: the author. diss. ... physical discovery. K., 2016. 26 p.
2. Kashuba VA, Adele Ben Jeddah. Prevention and correction of violations of the spatial organization of the human body in the process of physical education. K.: Knowledge of Ukraine, 2005. 158 s.
3. Kashuba V, Bybyk R, Nosova N. Control of the state of the spatial organization of the human body in the process of physical education: the history of the issue, state, solutions. *Young Sciences. newsletter of Volinsky National un-tu im. L. Ukrainian. Physical and sport*. Lutsk: Volin. nat. un-t im. Lesi Ukrainky, 2012. VIP. 7. S. 10–19.
4. Kashuba VA, Ivchatova T, Serhyenko K. On the issue of measuring the spatial organization of the human body in the process of physical education using computer technology. *Sports visitor Pridniprov'ya*. 1 (2014): 42–45. Print

5. Kashuba VA. "Monitoring the state of the spatial organization of the human body in the process of physical education" Theory and methods of physical exercise and sports. 2 (2015): 53–64.
6. Kashuba VA. "Organizational and methodological foundations of monitoring the spatial organization of the human body in the process of physical education" SCIENCE AND SPORTS: current trends. 8.3 (2015): 75–90.
7. Kashuba V, Rudnytskyi A. Modern technologies of bodybuilding correction for health fitness facilities. Revistă teoretico-tiințifică "Stiința culturii fizice". 2016. No 25/1. S. 96–102.
8. Kashuba V, Usychenko V, Bibik R. Modern approaches to the correction of posture of women of the first mature age by means of health fitness. Prydniprovsky Sports Newsletter. 2016. №3. P. 64–71 (a).
9. Kashuba V, Andreeva E, Apaichev A, Levinskaya K. The prevailing risk factors for the development of cardiovascular diseases of mature men and their correction by means of health-improving fitness Revistă teoretico-tiințifică "Stiința culturii fizice". 2016. No. 26/2. S. 122–130.
10. Kashuba VA. The formation of human motility in the process of ontogenesis. Lutsk: Vezha-Druk, 2016. Print.
11. Kashuba V, Honcharova N, Dudko M, Martyniuk O. Before eating, improve the effectiveness of health and recreation, take the group of the population. Youth Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University. Physical Education and Sports: Journal / Contribution. AV. Tsos, AI. Alohyna. Lutsk : Eastern Europe. nat. them. Lesya Ukrainka, 2016. Vol. 24. P. 9–14.
12. Kashuba V, Dudko M, Martyniuk O. Use of the information and communication vector in the process of doing health-improving fitness Science journal "Young Introductory" Chernivetsky National University named after Y. Fedkovich. 2017. No. 3.1 (43.1) S. 151–155.
13. Kashuba V, Nosova N, Kolomyets T, Kozlov Yu. Monitoring the state of the biogeometric profile of a person's posture during exercise. Sport. newsletter of Pridniprova. (2017) No. 2. P. 183–190.
14. Kashuba B, Alyoshina A, Bychuk O, Lazko O, Khabinets T, Rudenko Y. Characterization of micro-ergonomics of the human-computer system as a prerequisite for the development of corrective-preventive measures using exercises of different biomechanical orientation. Youth Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University. Physical Education and Sports: Journal / Contribution. AV. Tsos, AI. Alohyna. Lutsk: Eastern Europe. nat. them. Lesya Ukrainka, 2017. Vol. 28. P. 17–27.
15. Kashuba V, Alyoshina A, Prylutskaia T, Rudenko Yu, Lazko O, Khabynets T. On the issue of using modern preventive and recreational classes with people of mature age. Youth Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University. Physical Education and Sports: Journal / Contribution. AV. Tsos, AI. Alohyna. Lutsk: Eastern Europe. nat. them. Lesya Ukrainka, 2017. Vol. 29. P. 50–58.
16. Kashuba V. Popadiukha Yu. Biomechanics of Spatial Organization of the Human Body: Current Methods and Means of Diagnosis and Restoration of Disorders: Monograph. K. Center for Educational Literature. 2018. 768 p.
17. Kashuba VO, Lopatskyi SV. Theoretical and practical aspects of monitoring the spatial organization of the human body. Ivano-Frankivsk: Publisher Kushnyr HM, 2018. 232 p.
18. Kashuba VO, Honcharova NM, Tkachova AI, Prylutska TA. Features of the body structure of women of the first mature age engaged in aquafitness. Prydniprovsky Sports Newsletter. 2019. №1. P. 97–105 (a).
19. Mavropulo OS. Culture of health and unhealth in society: structural-reproductive and risk analysis analysis diss. ... the doctors. philosophical. sciences. Rostov-on-Don, 2017. 360 s.
20. Osmanov EM, Doru-Tovt VP, Osmanov RE, Vinitskiy VG, Shchepetikhina NN, Zhabina UV, Denikin AYU. Health is the culture of being // Bulletin of the Tambov University. Series: Natural and Technical Sciences. 2012. No. 1. S. 266.
21. Kashuba V., Lopatskyi S. The control of a state of the static and dynamical posture of a person doing physical exercises Journal of Education, Health and Sport, 7(4), 2017, pp. 963–974.
22. Kashuba V., Lopatskyi S., Vatamanyuk S. The control of a state of the static and dynamical posture of a person doing physical exercises Journal of Education, Health and Sport, 7(5), 2017, pp. 1075–1085.
23. Kashuba V., Lopatskyi S., Lazko O. The control of a state of the static and dynamical posture of a person doing physical exercises Journal of Education, Health and Sport, 7(8), 2017, pp. 1808–1817.
24. Kashuba V. 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.

**Цитування на цю статтю:**

Руденко Ю, Литвиненко Ю, Хабінець Т, Домашенко Н, Ватаманюк С. Рівень здоров'язбережувальних знань чоловіків зрілого віку що займаються оздоровчим фітнесом. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Листопад 27; 34: 33-39

**Відомості про автора:**

Руденко Юлія Василівна – аспірант кафедри біомеханіки та спортивної метрології, Національний

**Information about the author:**

Rudenko Yuliia Vasylivna – Postgraduate Student, Department of Biomechanics and Sports Metrology,



## ЗМІСТ

<i>Кашуба Віталій, Дяченко Анна, Остап'як Зіновій, Вінтоняк Олег.</i> ІНФОРМАЦІЙНИЙ КОМПЕНДУМ ЯК ОСНОВА ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	3
<i>Мицкан Богдан, Жирак Людмила, Мицкан Тетяна.</i> КОРЕКЦІЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ СЛАБОЧУЮЧИХ ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ.....	10
<i>Футорний Сергій.</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ В ОЗДОРОВЧИХ ГРУПАХ.....	26
<i>Руденко Юлія, Литвиненко Юрій, Хабінець Тамара, Ватаманюк Сергій.</i> РІВЕНЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ЗНАТЬ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ.....	33
<i>Гакман Анна.</i> ВПЛИВ УНІВЕРСИТЕТІВ ТРЕТЬОГО ВІКУ НА ПСИХОФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ ОСІБ СТАРШОГО ПОКОЛІННЯ.....	39
<i>Кашуба Віталій, Носова Наталія, Коломієць Тетяна, Сobotюк Сергій, Бондар Олена, Лісовський Богдан.</i> АПРОБАЦІЯ КАРТИ СКРИНІНГ-КОНТРОЛЮ БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ПОСТАВИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	45
<i>Миронюк Іван, Дуб Мар'яна.</i> ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ДІЄЗДАТНОСТІ СТУДЕНТОК З ОЖИРІННЯМ.....	53
<i>Випасняк Ігор, Самойлюк Оксана, Мицкан Тетяна.</i> ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	60
<i>Данищук Андрій.</i> ЕЛЕКТРОФІЗІОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МІОФАСЦІАЛЬНИХ ЛАНЦЮГІВ ПРИ ПЛОСКОСТОПОСТІ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ТАЕКВОН-ДО..	68
<i>Руда Тетяна, Мицкан Тетяна.</i> ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ І ЇХ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.....	77
<i>Миронюк Іван, Гузак Олександра.</i> ОСОБЛИВОСТІ НЕФІКСОВАНИХ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	87
<i>Римик Владислав, Вербицький Василь.</i> СУТНІСТЬ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ.....	93
<i>Мосійчук Леонід.</i> ВИХОВАННЯ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СИСТЕМІ “ШКОЛА-СІМ'Я”.....	103
<i>Піонтковський Дмитро, Мицкан Богдан, Мицкан Тетяна.</i> РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ І КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ З ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТУ ВМХ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	111
<i>Гапонова Людмила.</i> АНАЛІЗ ПРАКТИЧНОГО ДОСВІДУ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ-МАУНТИНБАЙКЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	124
<i>Випасняк Ігор, Іванишин Ірина.</i> КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНІ ТРЕНДИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ (англ. мовою).....	130
<i>Віталій Кашуба, Інна Асаулюк.</i> РІВЕНЬ СТАНУ БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	138

## CONTENTS

<i>Kashuba Vitalii, Diachenko Anna, Ostapiak Zinovii, Vintoniak Oleh.</i> INFORMATIONAL COMPENDIUM AS THE HEALTH FORMATION BASIS OF STUDENTS.....	3
<i>Mytskan Bohdan, Zhyrak Liudmyla, Mytskan Tetiana.</i> CORRECTION OF PSYCHO-PHYSIOLOGICAL STATE OF HEARING-IMPAIRED CHILDREN BY RECREATIONAL HEALTH TOURISM.....	10
<i>Futorny Serhii.</i> THE EFFECT OF HEALTH-RECREATIONAL MOTOR ACTIVITY ON THE FUNCTIONAL STATE OF ELDERLY WOMEN IN THE HEALTH GROUPS.....	26
<i>Rudenko Yuliia, Lytvynenko Yurii, Khabinets Tamara, Vatamaniuk Serhii.</i> LEVEL OF HEALTH-CONSERVATIVE KNOWLEDGE OF MATURE MEN WHO DO HEALTHY FITNESS.....	33
<i>Hakman Anna.</i> THE INFLUENCE OF THE THIRD AGE UNIVERSITIES ON THE PSYCHOPHYSICAL ACTIVITY OF PEOPLE OF OLDER GENERATION.....	39
<i>Kashuba Vitalii, Nosova Nataliia, Kolomiets Tetiana, Sobotiuk Serhii, Bondar Olena, Lisovsky Bohdan.</i> APPROBATION OF THE SCREENING-CONTROL CARD OF THE BIOGEOMETRIC PROFILE OF PRESCHOOL CHILDREN'S POSTURE IN THE PROCESS OF PHYSICAL REHABILITATION.....	45
<i>Myroniuk Ivan, Dub Mariana.</i> CHARACTERISTIC FEATURES OF MOTOR ACTIVITY AND OBJECTIVES OF OBESITY STUDENTS.....	53
<i>Vypasniak Ihor, Samoiliuk Oksana, Mytskan Tetiana.</i> COMPARATIVE ANALYSIS AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUNG SPORTSMEN.....	60
<i>Danyshchuk Andrii.</i> ELECTROPHYSIOLOGICAL RESEARCH OF MYOFASCIAL LINKS IN FLAT FEET OF YOUNG TAEKWONDO SPORTSMEN.....	68
<i>Ruda Tetiana, Mytskan Tetiana.</i> THE RELATIONSHIPS BETWEEN THE STRENGTH AND PSYCHOPHYSICAL QUALITIES OF ADOLESCENTS.....	77
<i>Myroniuk Ivan, Huzak Oleksandra.</i> PECULIARITIES OF UNFIXED DISORDERS OF YOUNG SPORTSMEN MOTOR SYSTEM AT THE MODERN STAGE.....	87
<i>Rymyk Vladyslav, Verbytskyi Vasyl.</i> THE ESSENCE OF PROFESSIONAL AND PHYSICAL TRAINING OF FUTURE POLICE OFFICERS.....	93
<i>Leonid Mosiichuk.</i> EDUCATION IN YOUNGER PUPILS THE INTEREST TO PHYSICAL EDUCATION IN THE SYSTEM "SCHOOL-FAMILY".....	103
<i>Piontkovskyi Dmytro, Mytskan Bohdan, Mytskan Tetiana.</i> DEVELOPMENT OF SPEED AND COORDINATION ABILITIES OF CYCLISTS AT THE INITIAL TRAINING STAGE.....	111
<i>Haponova Liudmyla.</i> ANALYSIS OF PRACTICAL EXPERIENCE OF DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN SPORTSMAN-MOUNTINGBIKERS ON THE STAGE OF SPECIFIED BASIC TRAINING.....	124
<i>Vypasniak Igor, Ivanyshyn Iryna.</i> CORRECTION AND PROPHYLACTIC TRENDS IN PHYSICAL TRAINING OF ADULTS.....	130
<i>Vitalii Kashuba, Inna Asauliuk.</i> LEVEL OF STATE OF THE BIOGEOMETRICAL PROFILE OF STUDENTS' POSTURE IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION.....	138

Наукове видання

**ВІСНИК  
Прикарпатського університету**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА  
Випуск 34  
2019**

Видається з 2004 р.

Головний редактор *Василь ГОЛОВЧАК*  
Комп'ютерна верстка *Віра ЯРЕМКО*

Друкується українською мовою  
Реєстраційне свідоцтво КВ №435

Підп. до друку 28.11.2019. Формат 60x84/8. Папір офсет.  
Гарнітура "Times New Roman". Ум. друк. арк. 15,4.  
Тираж 100 прим.

Видавець  
Видавництво ДВНЗ "Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника"  
76018, м. Івано-Франківськ, вул. С. Бандери, 1, тел. 75-13-08  
E-mail: vdvcit@pu.if.ua  
*Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №2718 від 12.12.2006.*

Виготовлювач  
ТзОВ "ВГЦ "Просвіта"  
76018, м. Івано-Франківськ, вул. Грушевського, 18, тел. 53-38-67  
E-mail: oblasna-prosvita@ukr.net  
*Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК 6170 від 03.04.2018.*