

ІІІ. НАУКОВИЙ НАПРЯМ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СПОРТУ

ХАРАКТЕРИСТИКА БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ПОСТАВИ ЧОЛОВІКІВ 26-35 РОКІВ, КОТРІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

*Сергій Ватаманюк¹, Тамара Хабінець¹, Галина Кедрич², Василь
Довгаль²*

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України

²Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка

Анотація:

Актуальність теми дослідження. Збереження, формування та зміцнення здоров'я громадян, профілактика захворювання за рахунок залучення населення до систематичних занять фізичними вправами є одним із напрямів державної політики більшості європейських країн. Оздоровчий напрямок фітнесу в даний час являє собою збалансовану програму фізкультурної діяльності, спрямованої на досягнення й підтримання оптимального фізичного стану людини в умовах сучасної цивілізації. Науковці сходяться в думці, що, на жаль, вже в першому періоді зрілого віку чоловіки відчують погіршення самопочуття, болі у шийному, грудному й поперековому відділах хребта, знижуються показники їх фізичного розвитку й фізичної підготовленості. Шляхом систематизації й узагальнення фахової літератури постало очевидним формування наукового бачення рівня стану біогеометричного профілю постави в руслі парадигмальних підходів до оцінювання просторової організації тіла людини.

Мета дослідження полягає у визначенні особливостей біогеометричного профілю постави чоловіків першого періоду зрілого віку, що займаються оздоровчим фітнесом.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань використано такі методи дослідження: аналіз і синтез наукової літератури, педагогічний експеримент, візуальний скринінг, методи математичної статистики.

Результати роботи. Результатами нашого дослідження доповнені висновки вчених про зростання в Україні кількості чоловіків зрілого віку із порушеннями постави. Отримані результати доповнюють дані фахівців стосовно особливостей біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку, що займаються оздоровчим фітнесом.

Перспективи подальших досліджень будуть пов'язані з розробкою технологій корекції

порушень рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків 26-35 років у процесі занять оздоровчим фітнесом.

Characteristics of the biogeometric posture profile of 26–35-year-old men engaged in health fitness

*Serhii Vatamanyuk,
Tamara Khabinets,
Halyna Kedrych,
Vasyl Dovgal*

Relevance of the research topic.

Preserving, shaping and strengthening the health of citizens, disease prevention by involving the population in regular exercise is one of the areas of public policy in most European countries. The health-improving direction of fitness now represents the balanced program of the physical culture activity directed on achievement and maintenance of an optimum physical condition of the person in the conditions of a modern civilization. Scientists agree that unfortunately in the first period of adulthood, men experience deterioration, pain in the cervical, thoracic and lumbar spine, the rates of their physical development and physical fitness are reduced. By systematization and generalization, the professional literature, it became obvious to form a scientific vision of the level of the state of the biogeometric profile of posture in line with paradigmatic approaches to assessing the spatial organization of the human body.

The purpose of the article is to determine the features of the biogeometric posture profile of men of the first period of adulthood engaged in fitness.

Research methods. To perform the tasks such research methods as analysis and synthesis of scientific literature, pedagogical experiment, visual screening, methods of mathematical statistics were used.

Research work results. The conclusions of scientists on the growth of the number of mature men with posture disorders in Ukraine were supplemented by the results of our study. The obtained results complement the data of experts on the peculiarities of the biogeometric posture profile of mature men engaged in fitness.

Prospects for further research will be associated with the development of technology for the correction of disorders of the level of biogeometric posture profile of 26-35-year-old men in the process of fitness.

Характеристика біогеометрического профиля осанки мужчин 26-35 лет, занимающихся оздоровительным фитнесом

*Сергей Ватаманюк,
Тамара Хабинец,
Галина Кедрич,
Василий Довгаль*

Актуальность темы исследования.

Сохранение, формирование и укрепление здоровья граждан, профилактика заболеваний за счет привлечения населения к систематическим занятиям физическими упражнениями является одним из направлений государственной политики большинства европейских стран. Оздоровительное направление фитнеса в настоящее время представляет собой сбалансированную программу физкультурной деятельности, направленной на достижение и поддержание оптимального физического состояния человека в условиях современной цивилизации. Ученые сходятся во мнении, что, к сожалению, уже в первом периоде зрелого возраста мужчины чувствуют ухудшение самочувствия, боли в шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника, снижение показателей их физического развития и физической подготовленности. Путем систематизации и обобщения специальной литературы установлено очевидным формирование научного видения уровня состояния биогеометрического профиля осанки в русле парадигмальных подходов к оценке пространственной организации тела человека.

Цель исследования заключается в определении особенностей биогеометрического профиля осанки мужчин первого периода зрелого возраста, занимающихся оздоровительным фитнесом.

Методы исследования. Для выполнения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ и синтез научной литературы, педагогический эксперимент, визуальный скрининг, методы математической статистики.

Результаты работы. Результатами нашего исследования дополнены выводы ученых о росте в Украине количества мужчин зрелого возраста с нарушениями осанки. Полученные результаты дополняют

III. Науковий напрям

данные специалистов относительно особенностей биометрического профиля осанки мужчин зрелого возраста, занимающихся оздоровительным фитнесом.

Перспективы дальнейших исследований будут связаны с разработкой технологии коррекции нарушений уровня состояния биометрического профиля осанки мужчин 26-35 лет в процессе занятий оздоровительным фитнесом.

Ключові слова:
оздоровчий фітнес, біогеометричний профіль постави, чоловіки, зрілий вік.

Key words:
health fitness, biometric posture profile, men, adulthood.

Ключевые слова:
оздоровительный фитнес, биометрический профиль осанки, мужчины, зрелый возраст.

Постановка проблеми. Збереження, формування та зміцнення здоров'я громадян, профілактика захворювання за рахунок залучення населення до систематичних занять фізичними вправами є одним із напрямів державної політики більшості європейських країн [1, 11, 12].

Оздоровчий напрямок фітнесу в даний час являє собою збалансовану програму фізкультурної діяльності, спрямованої на досягнення й підтримання оптимального фізичного стану людини в умовах сучасної цивілізації [10, 12].

Науковці сходяться в думці, що, на жаль, вже в першому періоді зрілого віку чоловіки відчують погіршення самопочуття, болі у шийному, грудному й поперековому відділах хребта, знижуються показники їх фізичного розвитку й фізичної підготовленості [4, 8, 12].

Згідно з даними численних досліджень [1, 6, 11] функціональні порушення опорно-рухового апарату (ОРА) – порушення біогеометричного профілю постави в сагітальній площині зі збільшенням і зменшенням фізіологічних вигинів хребетного стовпа, сколіотична постава, порушення опорно-ресорних властивостей стопи – одна з найбільш поширених проблем сучасного суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні ми можемо констатувати той факт, що ми є свідками бурхливо розвиваючих оздоровчих, корекційно-профілактичних і тілесно-орієнтованих технологій, які використовуються для формування та корекції порушення просторової організації тіла людини, зокрема однією з її характеристик постави [4, 5, 6]. Постава – це не тільки звичне положення людини, але і ознака стану здоров'я, гармонійного розвитку ОРА [1, 12].

Шляхом систематизації й узагальнення фахової літератури постало очевидним формування наукового бачення рівня стану біогеометричного профілю постави в руслі парадигмальних підходів до оцінювання просторової організації тіла людини [7]. Наукове знання про біомеханіку постави людини, що представлене широким пластом досліджень, присвячених діагностуванню та розробленню заходів профілактики та корекції останньої на основі застосування спектра ефективних фізичних вправ, вимагає доповнення актуальною за умов сьогодення технологією корекції порушень стану біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом [8, 9].

III. Науковий напрям

Зв'язок із науковими темами, планами. Роботу виконано згідно до Плану НДР Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2016–2020 рр. за темою 3.13 «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615).

Мета дослідження полягає у визначенні особливостей біогеометричного профілю постави чоловіків першого періоду зрілого віку, що займаються оздоровчим фітнесом.

Матеріал і методи дослідження. У ході експерименту було залучено 40 чоловіків 26-30 років та 36 чоловіків 31-35 років, що займалися на базі оздоровчого фітнес-клубу GYMMAXX (м. Київ). *Методи дослідження.* Для виконання поставлених завдань використано такі методи дослідження: аналіз і синтез наукової літератури, які застосовувалися задля визначення проблемного поля роботи. Робота з інформаційними джерелами включала пошук веб-сайтів, що дозволило проаналізувати передові теоретико-практичні доробки спеціалістів із різних країн світу, провести аналітику отриманого матеріалу (відбір, групування, аналіз). Педагогічний експеримент. Аналіз стану біогеометричного профілю постави чоловіків першого періоду зрілого віку здійснювався за допомогою візуального скринінгу із використанням карти експрес-контролю, отримані результати оброблялися методами математичної статистики. *Організація дослідження.* Педагогічний експеримент (констатувальний) проведено у 2018 році.

Результати дослідження. На етапі констатувального експерименту було передбачено визначення типу та параметрів рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків 26-35 років. Представлений контингент чоловіків 26-35 років, був задіяний у дослідженні добровільно, давши письмову згоду на участь у педагогічному експерименті, а також на подальший аналіз й оприлюднення їх особистих даних під час розгляду та висвітлення результатів дослідження. За даними медичних карток у чоловіків було виявлено порушення постави, було підтверджено й засвідчено лікарем-ортопедом.

III. Науковий напрям

Отриманий фактичний матеріал свідчить про негативну динаміку збільшення кількості порушень постави у чоловіків з віком (рис. 1).

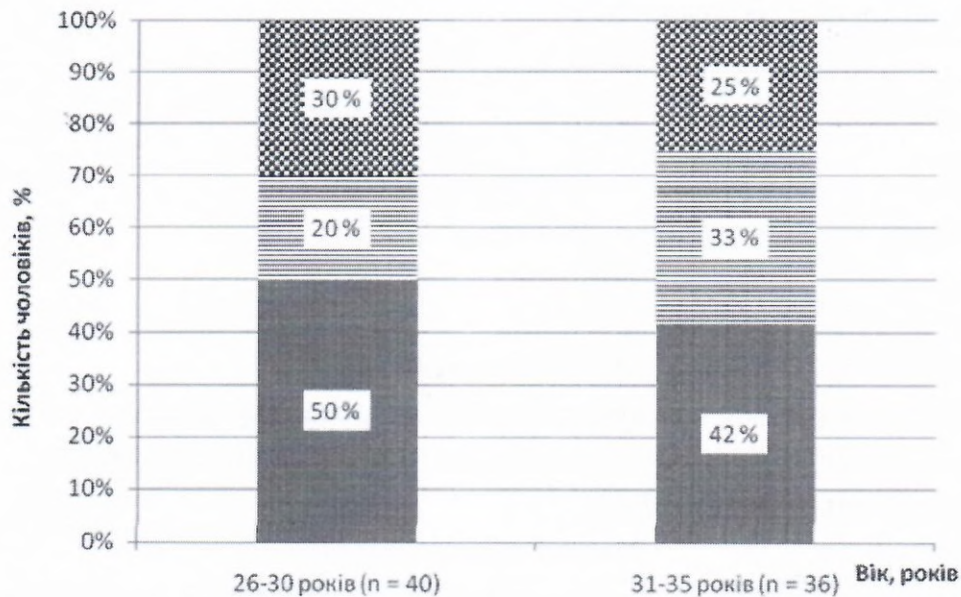


Рис. 1. Розподіл чоловіків 26-35 років за особливостями постави (n = 76)

☒ Сколіотична ≡ Кругла спина ■ Нормальна

Досить істотним на наш погляд є те, що серед чоловіків 26-30 років виявлені такі функціональні порушення ОРА, як сколіотична постава у 30,0 % (n = 12) та кругла спина у 20,0 % (n = 8); серед чоловіків 31 – 35 років у 33,0 % (n = 12) зафіксовано сколіотичну постава та у 25,0 % (n = 9) кругла спина.

Розрахунки доводять, що серед чоловіків першого періоду зрілого віку з нормальною поставою немає з низьким рівнем біогеометричного профілю (рис. 2).

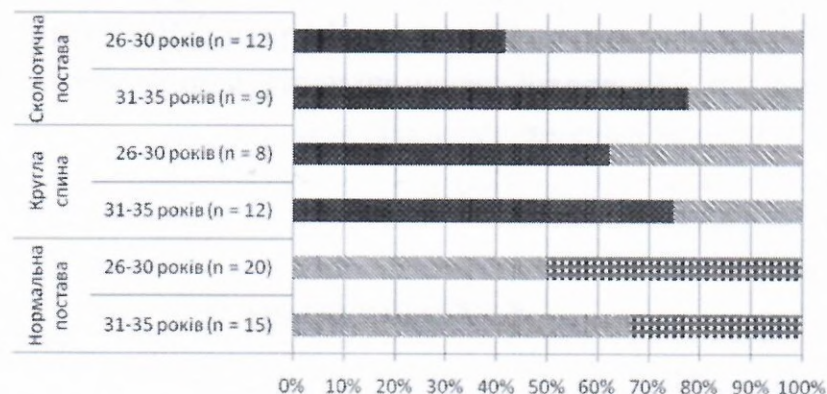


Рис. 2. Розподіл чоловіків 26-35 років за рівнем стану біогеометричного профілю постави:

■ низький ≡ середній ☒ високий

III. Науковий напрям

Варто акцентувати увагу, що розподіл чоловіків 26-30 років з нормальною поставою за рівнями біогеометричного профілю постави показав, що чоловіки з середнім ($n = 10$) і високим ($n = 10$) рівнями біогеометричного профілю розподілилися порівну і їх частки склали 50,0 %.

Чоловіків 26-30 років з круглою спиною ($n = 5$) виявилось 62,0 % із низьким рівнем біогеометричного профілю постави, із середнім ($n = 3$) – 38,0 %; звертає на себе увагу те, що чоловіків зі сколіотичною поставою із середнім рівнем біогеометричного профілю постави ($n = 7$) виявлено – 68,0 % осіб, а із низьким рівнем ($n = 5$) 32,0 %.

Зареєстровані фактичні дані свідчать, що серед чоловіків 31–35 років із нормальною поставою частка з високим рівнем біогеометричного профілю постави на 50,0 % менша, ніж із середнім рівнем.

Слід також відзначити, що у чоловіків 31–35 років із сколіотичною поставою із середнім рівнем біогеометричного профілю постави встановлено – 22,0 % ($n = 7$) осіб, а із низьким рівнем ($n = 5$) 78,0 %. У той же час у чоловіків з круглою спиною 75,0 % ($n = 9$) виявилось із низьким рівнем біогеометричного профілю постави, а 25,0 % ($n = 3$) із середнім рівнем.

Дискусія. Згідно соціокультурного підходу до дослідження тілесності тіло розглядається як продукт культури і категорія соціального буття [1]. Воно наділяється соціальними якостями, а здоровий розвиток тілесності зв'язується з фактами взаємозумовленості внутрішнього і зовнішнього в людині у результаті взаємодії зовнішніх природних, зовнішніх культурних, внутрішніх природних і внутрішніх культурних чинників [2, 3]. На сучасному рівні знань просторову організацію тіла розуміють як єдність морфологічної та функціональної організації людини, що відбивається в його «габітусі» [10, 11, 12]. Слід підкреслити, що у зв'язку з цим актуальними є причини порушень підтримки ортоградного положення і просторової організації тіла людини – це перш за все процеси в самому хребті: кіфози, гіперлордози, що в кінцевому підсумку розвитку патологічного конституційного порушення конфігурації хребта [1, 2]. Результатами нашого дослідження доповнено висновки вчених [3, 4] про зростання в Україні кількості чоловіків зрілого віку із порушеннями постави. Отримані результати доповнюють дані авторів [5, 6] стосовно особливостей біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку, що займаються оздоровчим фітнесом.

Висновки. За результатами дослідження встановлено з віком негативну динаміку збільшення кількості порушень постави у чоловіків 26-35 років. Звертає на себе увагу той факт, що серед чоловіків 26-30 років виявлені такі функціональні порушення ОРА – сколіотична постава у 30,0 % та кругла спина у 20,0 %. В той же час, серед чоловіків 31 – 35 років у 33,0 % зафіксовано сколіотичну постава та у 25,0 % круглу спину. Експрес-контроль біогеометричного профілю постави чоловіків вказує на той факт, що серед чоловіків першого періоду зрілого віку з нормальною поставою немає з низьким рівнем біогеометричного профілю.

Перспективи подальших досліджень будуть пов'язані з розробкою технології корекції порушень рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків 26-35 років у процесі занять оздоровчим фітнесом.

Список літературних джерел

1. Кашуба В, Алешина А, Прилуцкая Т, Руденко Ю, Лазько О, Хабинец Т. К вопросу использования современных занятий профилактико-оздоровительной направленности с людьми зрелого возраста. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017; 29: 50-8.
2. Кашуба В, Альошина А, Бичук О, Лазько О, Хабинец 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. 2017; 28: С.17-27.
3. Кашуба В, Імас Є, Руденко Ю, Хабинец Т, Лопатський С, Ватаманюк С. Стан біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку що займаються оздоровчим фітнесом Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2018; 31: 38-44.
4. Кашуба В, Імас Є, Руденко Ю, Лопатський С, Ватаманюк С, Хабинец Т. Скринінг фізичного розвитку чоловіків зрілого віку які займаються оздоровчим фітнесом Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2018; 32: 31-8.
5. Кашуба ВО, Імас ЄВ, Руденко ЮВ, Хабинец ТО, Ватаманюк СВ, Данильченко ВА. Функціональна оцінка рухів чоловіків зрілого віку що займаються оздоровчим фітнесом Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019; 10(118) 19: 60-7.
6. Кашуба ВО, Руденко ЮВ, Хабинец ТО, Ватаманюк СВ, Данильченко ВА. Ефективність технології корекції порушень стану біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку у

References

1. Kashuba V, Aleshina A, Prilutskaya T, Rudenko Yu, Lazko O, Khabinets T. On the use of modern preventive and health-improving activities with people of mature age. Young Science Visitor of the European National University of the Ukrainian Forestry. 2017; 29: 50-8.
2. Kashuba V, Aleshina A, Bichuk O, Lazko O, Khabinets T, Rudenko Y. Characteristics of the microergonomics of the "lyudina-computer" systems a change of mind for the distribution of professional and professional calls. Young Science Visitor of the European National University of the Ukrainian Forestry. 2017; 28: P.17-27.
3. Kashuba V, Imas E, Rudenko YU, Khabinets T, Lopatskiy S, Vatamanyuk S. Stan of a biogeometric profile put the children of an adult to been gage din health-improving fitness. 2018; 31: 38-44.
4. Kashuba V, Imas E, Rudenko YU, Lopatskiy S, Vatamanyuk S, Habinets T. Screening of physical development of people in adult hood as they are engaged in health improvement of fitness Youth Ukrainian Science University of Science 2018; 32: 31-8.
5. Kashuba VO, Imas VV, RudenkoYuV, Habinets TO, Vatamanyuk SV, Danilchenko VA. Functional assessment of the members of the adult choloviks who are engaged in health-improving fitness Scientific hour-writing of the NPU imeni M.P. Dragomanova. 2019; 10 (118) 19: 60-7.
6. Kashuba VO, Rudenko YuV, Khabinets TO, Vatamanyuk SV, Danilchenko VA. Effectiveness of the technology for the correction of the breakdown of the biogeometric profile, put the children of the adult in the process of taking care of the health-improving fitness Scientific hour of the NPU imeni M.P. Dragomanova. 2019; 11 (93): 94-100.
7. RudenkoYu, Khabinets T, Vatamanyuk S. Social-pedagogical structure of choloviks 36-45 years, which are engaged in health fitness. Young Science Visitor of the European

процесі занять оздоровчим фітнесом Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019; 11(93): 94-100.

7. Руденко Ю, Хабинець Т, Ватаманюк С. Соціально-педагогічна структура чоловіків 36-45 років, котрі займаються оздоровчим фітнесом. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2018; 30: 82-92.

8. Руденко Ю, Литвиненко Ю, Хабинець Т, Ватаманюк С. Рівень здоров'язбережувальних знань чоловіків зрілого віку що займаються оздоровчим фітнесом Вісник Прикарпатського університету. 2019; 34: 33-8

9. Руденко Ю, Ватаманюк С, Івченко В. Оцінка ефективності корекційно-профілактичних заходів з людьми зрілого віку на основі показників фізичної підготовленості 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, 2019. – Вип. 36:73-80.

10. Goncharova N, Kashuba V, Tkachova A, Khabinets T, Kostiuhenko O, Pymonenko M. Correction of postural disorders of mature age women in the process of aqua fitness taking in to account the body type. Теорія та методика фізичного виховання. 2020;20(3):127-36.

11. Kashuba V, Rudenko Y, Khabynets T, Nosova N. Use of correctional technologies in the process of health-recreational fitness training by men with impaired biogeometric profile of posture. Pedagogy and Psychology of Sport. 2020;6(4):45-55. eISSN 2450-6605.DOI

<http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2020.06.04.005>. [Інтернет]. Доступно: <https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/PPS/article/view/PPS.2020.06.04.005>

12. Tkachova A, Dutchak M, Kashuba V, Goncharova N, Lytvynenko Y, Vako I, Kolos S, Lopatskyi S. Practical implementation of differentiated approach to developing water aerobics classes for early adulthood women with different types of body build. Journal of

National University of the Ukrainian Forestry. 2018; 30: 82-92.

8. RudenkoYu, LitvinenkoYu, Habinets T, Vatamanyuk S. Rivne of healthier knowledge of adults in adult hood who are engaged in health-improving fitness Visnik of the Carpathian University. 2019; 34: 33-8

9. RudenkoYu, Vatamanyuk S, Ivchenko V. Evaluation of the efficiency of correct and prophylactic visits with people of an adult age on the basis of indicators of physical preparation of the young science list of the Ukrainian Forestry University. Physical behavior and sport: magazine / way. A. V. Ts'os, A. I. Aloshin. - Lutsk: Skhidnoevrop. nat. un-t im. Lesi Ukrainka, 2019. - VIP. 36: 73-80.

10. Goncharova N, Kashuba V, Tkachova A, Khabinets T, Kostiuhenko O, Pymonenko M. Correction of postural disorders of mature age women in the process of aqua fitness taking in to account the body type. Theory and methods of physical education. 2020;20(3):127-36.

11. Kashuba V, Rudenko Y, Khabynets T, Nosova N. Use of correctional technologies in the process of health-recreational fitness training by men with impaired biogeometric profile of posture. Pedagogy and Psychology of Sport. 2020;6(4):45-55. eISSN 2450-6605.DOI

<http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2020.06.04.005> [Internet]. Available from: <https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/PPS/article/view/PPS.2020.06.04.005>

12. Tkachova A, Dutchak M, Kashuba V, Goncharova N, Lytvynenko Y, Vako I, Kolos S, Lopatskyi S. Practical implementation of differentiated approach to developing water aerobics classes for early adulthood women with different types of body build. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2020;20(S. 1):456-60.

III. Науковий напрям

Physical Education and Sport (JPES).
2020;20(S. 1):456-60.

DOI: 10.31652/2071-5285-2021-11(30)-270-277

Відомості про авторів:

Ватаманюк С.; orcid.org/0000-0001-4986-3614; svatamanyk@gmail.com; Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна.

Хабінець Т.; orcid.org/0000-0001-0146-7846; tamarachabinech@gmail.com; Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна.

Кедрич Г.; orcid.org/0000-0001-3619-1396; kedruch_g@gmail.com; Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка, пров. Ліцейний, 1, м. Кременець, 47003, Україна.

Довгаль В.; orcid.org/0000-0001-1534-4839; v_dovgal123@gmail.com; Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка, пров. Ліцейний, 1, м. Кременець, 47003, Україна.