

**Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України**

**БІБІК РУСЛАН ВІКТОРОВИЧ**

УДК 796.035-055.2:572.511-053.81

**КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ЖІНОК**  
**ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ**  
**ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання  
різних груп населення

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

**Київ – 2013**

Дисертацією є рукопис

Робота виконана в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

**Науковий керівник** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Усиченко Віталій Вікторович**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, доцент кафедри кінезіології

**Офіційні опоненти:**

доктор біологічних наук, професор **Фурман Юрій Миколайович**, Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського, завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання, фізичної реабілітації

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Івчатова Тетяна Віталіївна**, Київський національний економічний університет ім. В. Гетьмана, завідувач кафедри фізичного виховання

Захист відбудеться «29» травня 2013 р. о 14:00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.02 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий «26» квітня 2013 р.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради

Г. В. Коробейников

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** Сучасний етап розвитку нашого суспільства створює для людини нову проблемну ситуацію – біологічні та соціальні адаптивні механізми людини піддаються серйозним випробуванням. Це пов'язане з тим, що людина щодня потрапляє під вплив несприятливих чинників довкілля, складних соціально-економічних проблем, а також величезний потік інформації тощо. У результаті чого в людини можуть виникати різні функціональні розлади, відбуватися зниження розумової та фізичної працездатності, погіршується здоров'я (Т.Ю. Круцевич, 2008; Т.В. Івчатова, 2011; Ю.М. Фурман, 2012; S. Coffman, 2007).

Сьогодні жінка залучена в усі сфери діяльності суспільства, а її роль у розвитку й удосконаленні духовного його процвітання надзвичайно велика (Ж.Г. Кортова, 2000; О.В. Сапожникова, 2010; В.І. Стручков, 2011). Крім суспільного аспекту діяльності, жінки виконують найголовнішу біологічну функцію – материнство й турбота про виховання дітей (А.С. Власов, 2000; О.В. Ішанова, 2008; С.В. Савін, 2008). Благополуччя нації в основному визначається здоров'ям жінок, збереження якого є завданням загальнодержавної важливості. Збереження й зміцнення здоров'я жінок є однією з найактуальніших проблем сучасності й представляє не тільки науково-практичний інтерес, але й сприяє вирішенню соціальних, демографічних і культурологічних завдань суспільства (І.А. Грець, 2001; О.А. Владимиров, Н.І. Владимірова, Л.О. Грідько, 2010; M. Kettles, C.L. Cole, B.S. Wright, 2006).

Негативні тенденції різкого погіршення стану здоров'я людства у зв'язку з обмеженням рухової активності, нераціональним харчуванням, шкідливими звичками, стресами тощо призводять до необхідності пошуку способів для їх запобігання (В.М. Платонов, 2006; М.М. Булатова, 2007; В.І. Григор'єв, Д.М. Давиденко, С.В. Малиніна, 2010; D.H. Chenoweth, 2007).

Фізична культура стає потужним креативним потенціалом для підвищення духовного, психічного й фізичного здоров'я людини (Т.Ю. Круцевич, 2008; Н.В. Москаленко, 2009; В.І. Sharkey, S.E. Gaskill, 2007). Спеціальні наукові дані (Е.С. Губарєва, 2001; Р. Бака, 2008; Б. Андерсон, 2009; О. Бар-Ор, Т. Роуланд, 2009; О. Borovik, S. Drozdovska, O. Andreeva, 2012) свідчать про те, що заняття фізичними вправами є ефективним засобом зняття розумового стомлення й нервово-психічного напруження сучасної людини, сприяють підвищенню її працездатності.

У наш час оздоровчий напрямок фітнесу ґрунтується на новітніх наукових даних і успішно реалізується у спеціально організованому педагогічному процесі, спрямованому на всебічний розвиток особистості (Е. Хоулі, Д. Френкс, 2004; Л.І. Костюніна, 2006; Л.Д. Батищева, 2007; Є.Ю. Калганова, 2007; О.В. Садовніков, 2008; Р.В. Ерл, Т.Р. Бехль, 2012). Доступні й ефективні форми рухової активності, спеціально організованої в рамках програм фізкультурно-оздоровчих занять (Н.О. Гоглюватая, 2007; А.М. Жерносек, 2007; О.В. Буркова, 2008; О.Ю. Лядська, 2011; О.В. Максимум, Є.М. Врублевський, 2012 і ін.), що виконуються самостійно або під керівництвом персоналу фітнес-центрів, особливо затребувані з урахуванням негативних тенденцій у стані здоров'я населення України (М.М. Булатова, О.Т. Литвин, 2004, О.Т. Литвин, 2008). За умов високого дефіциту вільного часу особливо гостро постає питання залучення жінок зрілого віку до занять оздоровчим

фітнесом у всьому різноманітті його засобів (К.Г. Терзі, 2006; Ж.А. Іванова, 2008; С.В. Сологубова, 2012; М.А. Clark, S.C. Lucett, R.J. Corn, 2008).

Аналіз сучасної літератури (В.О. Кашуба, Адель Бенжедду, 2005; Зіяд Хаміді Ахмад Насраллах, 2008; Д.В. Яковенко, 2009; І.О. Бичук, 2011) свідчить про те, що нормальна постава має величезне значення для життєдіяльності людини. Наукові дані багатьох фахівців (Н.Л. Носова, 2008; Н.М. Гончарова, 2009; Д.В. Ерденко, 2009, А.А. Дьяченко, 2010; В.В. Петрович, 2010; О.А. Мартинюк, 2011) указують на те, що формування постави відбувається під впливом як біологічної, так і соціальної програми розвитку, а її порушення створюють в організмі людини умови для розвитку цілої низки захворювань, насамперед хребта.

Експериментальні дані ряду досліджень (Т.В. Івчатова, 2005; Т.В. Забалуєва, 2009; Ж.А. Белікова, 2012) свідчать про велику кількість жінок першого зрілого віку з порушеннями постави. У той же час можна констатувати той факт, що існує гостра потреба практики оздоровчого фітнесу в коригувальних технологіях функціональних порушень опорно-рухового апарату (ОРА) людини. Даному напрямку дослідження присвячений ряд робіт: А.С. Трояновим (2007) розроблена методика оздоровчої гімнастики для корекції кіфотичних деформацій хребта в осіб першого зрілого віку; Є.Т. Єрмукашевою (2010) теоретично обґрунтовані, систематизовані й апробовані плавальні вправи для корекції структурно-функціональних порушень хребта в поєднанні із вправами ритмічної гімнастики, що позитивно впливають на фізичну підготовленість і стан здоров'я жінок. Розроблена Т.Б. Кукоба (2011) методика оздоровчого тренування з використанням ізотонічних вправ, що реалізує диференційований підхід з урахуванням соматотипу, дозволяє скорегувати наявні порушення в стані ОРА жінок 21–35 років.

Усе вище викладене свідчить про необхідність наукового обґрунтування й розробки технології корекції порушень постави жінок першого зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом. Актуальність зазначеної проблеми, її важлива соціальна значимість обумовили вибір теми дисертаційного дослідження й визначили його мету й завдання.

**Зв'язок з науковими планами, темами.** Дисертаційна робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри кінезіології Національного університету фізичного виховання і спорту України й Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2006–2010 рр. за темою 3.2.1. «Удосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні й реабілітації з урахуванням просторової організації тіла людини», номер державної реєстрації 0106U010786; Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. за темою 3.7. «Удосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні й реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини», номер державної реєстрації 0111U001734.

Роль автора полягала в розробці й апробації технології корекції порушень постави жінок першого зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом.

**Мета роботи** – науково обґрунтувати й розробити технологію корекції порушень постави жінок першого зрілого віку для підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять.

**Завдання:**

1. Вивчити, систематизувати й узагальнити сучасні науково-методичні знання й результати практичного вітчизняного й закордонного досвіду в області використання оздоровчих технологій у фізичному вихованні жінок першого зрілого віку з порушеннями постави.

2. Визначити порушення постави у жінок першого зрілого віку, які зустрічаються найчастіше.

3. Вивчити гоніометричні особливості тіла, фізичну підготовленість жінок першого зрілого віку з різними типами постави.

4. Розробити технологію корекції порушень постави жінок першого зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом і перевірити її ефективність.

**Об'єкт дослідження** – заняття оздоровчим фітнесом з жінками першого зрілого віку.

**Предмет дослідження** – методи й засоби оздоровчого фітнесу, спрямовані на корекцію порушень постави жінок першого зрілого віку.

**Методи дослідження.** У процесі виконання дисертаційної роботи відповідно до мети й завдань дослідження були використані такі методи: аналіз науково-методичної літератури; опитування; педагогічне спостереження (перегляд більше 500 занять з оздоровчого фітнесу); педагогічний експеримент (проведення констатувального та формуального експерименту); педагогічне тестування (визначення рівня статичної силової витривалості м'язів розгиначів хребта, статичної силової витривалості сідничних м'язів і м'язів спини, силової витривалості м'язів живота, гнучкості хребта, рухливості тазостегнових суглобів і еластичності підколінних сухожилів, а також рівня статичної рівноваги тіла); антропометрія; електротензодинамометрія (вимір топографії сили м'язів на апараті «Back-Check-607»); відеозйомка й біомеханічний аналіз біогеометричного профілю постави людини (з використанням програми «Torso»); методи математичної статистики.

**Наукова новизна роботи полягає в тому, що:**

– уперше дана кількісна характеристика топографії сили різних м'язових груп жінок першого зрілого віку з різними типами постави;

– уперше на підставі виявлених кількісних показників стану постави (топографії сили м'язів-розгиначів хребта й м'язів-згиначів, кутів асиметрії плечей і лопаток, силової витривалості сідничних м'язів, м'язів черевного пресу й шиї, гнучкості різних відділів хребта, вертикальної стійкості тіла) обґрунтована технологія корекції порушень постави жінок першого зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом, що включає п'ять моделей занять, п'ять блоків різної цільової спрямованості та шість комплексів коригувальних фізичних вправ;

– набуло подальшого розвитку наукове обґрунтування й диференціювання змісту фізкультурно-оздоровчих занять залежно від мети тренування й типу порушення постави жінок першого зрілого віку;

– доповнено й розширено дослідження фахівців, присвячені вивченню фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку у процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

**Практична значущість дослідження** полягає в тому, що розроблена коригувальна технологія з використанням засобів оздоровчого фітнесу дає можливість адекватно впливати на функціональні порушення ОРА тих, хто займається, й призводить до поліпшення стану їхньої постави. Запропонована коригувальна технологія може використовуватися в роботі спортивно-оздоровчих клубів і кінезітерапії.

Результати досліджень впроваджені в навчальний процес:

- Національного університету фізичного виховання і спорту України при викладанні курсу: «Основи прикладної кінезіології»; «Онтоткінезіологія людини»;
- у практику тренувального процесу спортивно-оздоровчих клубів «Фітнес-сіті» й «Економіст». Впровадження підтверджене відповідними актами.

**Особистий внесок** дисертанта в наукові публікації, виконані у співавторстві, полягає в підготовці й організації досліджень, статистичному аналізі й інтерпретації отриманих даних.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення дисертаційної роботи доповідались на Міжнародній науковій конференції «Кінезіологія – прикладні аспекти» (Загреб, 2008); Міжнародній науково-практичній конференції, присвяченій пам'яті А.М. Лапутіна (Чернігів, 2008); Міжнародному науковому конгресі «Стратегія розвитку спорту для всіх і законодавчих основ фізичної культури й спорту в країнах СНД» (Кишинів, 2008); Міжнародній науковій конференції молодих учених «Інноваційні процеси перетворення фізичної культури й спорту» (Кишинів, 2009); Міжнародній науковій конференції «Актуальні проблеми теорії й методики фізичної культури й спорту» (Мінськ, 2009); Міжнародних наукових конгресах «Олімпійський спорт і спорт для всіх» (Алмати, 2009; Київ, 2010; Кишинів, 2011; Софія, 2012); Міжнародній науково-практичній конференції (Кишинів, 2009); Міжнародних наукових конференціях молодих учених (Київ, 2009, 2010, 2011, 2012); науково-методичних конференціях кафедри кінезіології Національного університету фізичного виховання і спорту України (2009–2012).

**Публікації.** Основні положення дисертаційного дослідження викладені в 8 наукових працях (з них 6 у спеціалізованих виданнях України).

**Структура й обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних літературних джерел, додатків. Дисертаційна робота викладена на 227 сторінках комп'ютерного набору, містить 22 таблиці, 18 рисунків. У роботі використані 249 джерел наукової й спеціальної літератури.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтована актуальність теми дослідження, визначені мета наукового пошуку, об'єкт, предмет, сформульовані завдання дослідження, визначені етапи й методи дослідження; охарактеризовані наукова новизна й практична значущість дослідження; окреслено особистий внесок здобувача; зазначена сфера апробації й впровадження у практику результатів дослідження; зазначена кількість публікацій.

У першому розділі **«Сучасні уявлення про використання оздоровчих технологій у фізичному вихованні жінок першого зрілого віку з порушеннями постави»** проведений теоретичний аналіз літературних джерел, розглянутих у дисертаційній роботі.

У суспільстві, побудованому на гуманістичних та демократичних принципах, здоров'я людини є найвищою цінністю, найважливішим надбанням держави; воно – беззаперечний пріоритет, запорука життєстійкості та прогресу суспільства (Т.Ю. Круцевич, 2008; Н.В. Москаленко, 2009; Н.О. Опришко, 2012).

На сучасному етапі відбувається активне впровадження інноваційних технологій у практику фізкультурно-оздоровчої діяльності з метою досягнення та підтримки оптимального фізичного стану людини згідно з її мотивацією та індивідуальними особливостями (Е. Хоулі, Д. Френкс, 2004; В.М. Платонов, 2006; М.М. Булатова, 2007; О.Ю. Лядська, 2011). Ефективна реалізація поставленої мети можлива за умови своєчасного наукового обґрунтування різних форм рухової активності та оцінки їхнього фізкультурно-оздоровчого потенціалу (Т.Б. Кукоба, 2011; С.В. Сологубова, 2012; Р.В. Ерл, Т.Р. Бехль, 2012).

В українському суспільстві через ряд об'єктивних та суб'єктивних причин недооцінюються можливості рухової активності у веденні здорового способу життя та зміцненні здоров'я громадян, профілактиці шкідливих звичок та у вирішенні інших важливих соціально-економічних проблем (М.В. Дутчак, 2009).

У процесі ретроспективного аналізу науково-методичної літератури й узагальнення передового досвіду встановлено, що найпоширенішими масовими формами фізкультурно-оздоровчої діяльності на сучасному етапі серед жінок є різні види оздоровчого фітнесу, спрямовані на формування привабливої тілобудови, зміцнення здоров'я. Наведено характеристику постави людини, визначено фактори та можливі причини порушень постави. Встановлено, що суттєвою передумовою розвитку порушень постави, являється слабкість м'язів-стабілізаторів хребта, яка зустрічається на фоні зниженої рухової активності та при недостатньому використанні вправ, які цілеспрямовано сприяють формуванню «м'язового корсету».

Проведено аналіз технологій, засобів і методів профілактики й корекції порушень постави жінок першого зрілого віку, що використовуються у процесі занять оздоровчим фітнесом.

У процесі узагальнення наукової літератури встановлено, що існує об'єктивна необхідність у вирішенні питань, що стосуються розробки технології корекції порушень постави жінок першого зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом.

У другому розділі **«Методи й організація досліджень»** описана й обґрунтована система взаємодоповнювальних методів дослідження, адекватних об'єкту, предмету, меті й завданням дослідження.

На *першому етапі* (2008–2009 рр.) здійснювали підготовку й організацію дослідження, аналіз науково-методичної літератури. Мета даного етапу – систематизація дослідження проблеми організації фізкультурно-оздоровчих занять

з жінками першого зрілого віку; визначення завдань, об'єкта, предмета та програми дослідження, добір адекватних методів дослідження. На цьому етапі вивчали літературні джерела, що стосуються стану проблеми.

На *другому етапі* дослідження (2009–2010 рр.) був проведений констатувальний експеримент з метою створення бази даних для вивчення просторової організації тіла й фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку. У дослідженнях взяли участь 94 жінки першого зрілого віку (22–24 роки).

Робота, яку проводили на *третьому етапі* дослідження (2011–2012 рр.), мала на меті розробку та обґрунтування технології корекції порушень постави жінок першого зрілого віку. Впровадження корекційної технології було перевірено в умовах формульального педагогічного експерименту, при проведенні якого сформувавши контрольну (КГ) – 17 осіб і експериментальну групи (ЕГ) – 16 осіб з порушеннями постави у фронтальній площині (сколіотична постава).

На даному етапі проводилася систематизація отриманих результатів дослідження, написання висновків і практичних рекомендацій.

У третьому розділі «Характеристика стану опорно-рухового апарату й фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку з різними типами постави» представлені результати констатувального експерименту.

Отримані дані формують уявлення про особливості функціональних порушень ОРА жінок першого зрілого віку. Так, сколіотична постава спостерігалася у 35,11 % досліджуваних (n=33), кругла спина – у 21,28 % осіб (n=20), кругло-ввігнута спина – у 11,70 % (n=11), а плоска – у 6,38 % жінок (n=6) (рис. 1).

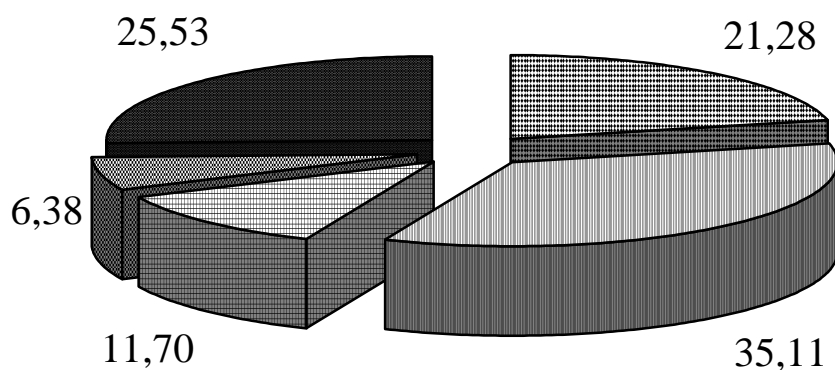


Рис. 1. Розподіл досліджуваного контингенту за типами постави, %:

- |                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| ■ – кругла спина;          | ■ – сколіотична постава; |
| ■ – кругло-ввігнута спина; | ■ – плоска спина;        |
| ■ – нормальна постава      |                          |



Аналіз антропометричних даних жінок з різними типами постави дозволив виявити наявність ряду достовірних статистичних відмінностей ( $p < 0,05$ ) між показниками фізичного розвитку жінок з нормальною поставою й тими, які мають порушення.

Виявлено, що порушення постави як у сагітальній, так і у фронтальній площині впливають на топографію сил скелетної мускулатури жінок першого зрілого віку.

Аналіз результатів виконання тестових вправ, що характеризують статичну силу витривалість м'язів, гнучкість хребта, рухливості тазостегнових суглобів і еластичності підколінних сухожилів, а також статична рівновага в жінок першого зрілого віку з нормальною поставою за низкою показників статистично значимо розходилися з жінками, які мають різні порушення постави ( $p < 0,05$ ).

Дані констатувального експерименту урахували при розробці технології корекції порушень постави жінок першого зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом.

У четвертому розділі **«Технологія корекції порушень постави жінок першого зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом»** представлені дані формувального експерименту.

З метою вивчення мотивації жінок першого зрілого віку до фізкультурно-оздоровчих занять нами було проведене опитування. Результати опитування дозволили визначити соціальний стан досліджуваного контингенту, основні мотиви відвідування занять, пріоритетний напрямок при виборі типу оздоровчих занять. Отримані дані свідчать про те, що домінантним мотивом опитаних жінок до фізкультурно-оздоровчих занять є прагнення мати гарну статуру й поставу.

При розробці коригувальної технології ми враховували ряд ознак, яким вона повинна відповідати (М.Є. Бершадський, 2002): доцільність, результативність, алгоритмічність, проектність, концептуальність, системність, ефективність. Основні положення особистісно-орієнтованого підходу (М.Я. Віленський, 2006) і базових корекційно-профілактичних підходів (В.О. Кашуба, 2003–2012; К.М. Сергієнко, 2004; М.А. Колос, 2010; І.О. Бичук, 2011; О.В. Валькевич, 2012) визначили теоретичну базу розробленої технології корекції порушень постави жінок.

Розробка технології корекції порушень постави жінок першого зрілого віку спиралася на фундаментальні положення теорії фізичного виховання, оздоровчої фізичної культури (Л.П. Матвеев, 1991–2008; Едвард Т. Хоулі, Б. Дон Френкс, 2000; Л.Я. Івашенко, О.Л. Благій, Ю.О. Усачов, 2008; Т.Ю. Круцевич, 2003–2008; Р.В. Ерл, Т.Р. Бехль, 2012 та ін.).

З урахуванням перерахованих положень була розроблена загальна структура річного циклу тренувальних занять жінок першого зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом (рис. 2).

Розроблена коригувальна технологія складається з підготовчого, основного й підтримувального етапів.

**Підготовчий етап** був спрямований на визначення типів постави жінок першого зрілого віку, фізичної підготовленості та адаптації їхнього організму до фізичних навантажень.

Місяці	Етапи	Блоки цільової спрямованості
Вересень	<b>Підготовчий</b> – визначення типів постави жінок першого зрілого віку, фізичної підготовленості та адаптація їх організму до фізичних навантажень	<b>Розминковий</b> 
Жовтень Листопад Грудень Січень Лютий Березень Квітень Травень		<b>Аеробний</b> 
Червень Серпень Липень	<b>Підтримувальний</b> – підтримка досягнутого стану постави і рівня фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку	<b>Корекційно-профілактичний</b> 
		<b>Стретчинг</b> 
		<b>Відновлювальний</b> 

Рис. 2. Блок-схема технології корекції порушень постави жінок першого зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом

**Основний етап** був спрямований на корекцію порушень постави, зміцнення м'язового корсету, зміну м'язової топографії, формування статодинамічного стереотипу, підвищення рівня фізичної підготовленості тих, хто займається за рахунок зниження факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, підвищення стійкості організму до несприятливих чинників довкілля.

**Підтримувальний етап** спрямований на підтримку досягнутого стану постави і рівня фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку.

З урахуванням спрямованості етапів нами було розроблено п'ять моделей занять: дві моделі занять для підготовчого етапу й три моделі занять для основного етапу.

Відповідно до рекомендацій ряду фахівців (М.П. Івлєв, 1987; Е.С. Губарева, 2001; Т.В. Івчатова, 2005–2011; А.В. Менхін, 2008; С.В. Сологубова, 2012) при розробці загальної структури занять оздоровчим фітнесом нами використовувався «блоковий» принцип побудови занять. У загальній структурі занять було виділено 5 блоків різної цільової спрямованості: розминковий, аеробний, корекційно-профілактичний, стретчинг і відновлювальний.

Загальними завданнями розробленої технології стали:

- підвищення показників фізичного стану;
- зниження ризику розвитку окремих захворювань;
- профілактика фіксованих порушень постави;
- підвищення мотивації до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять.

Спеціальними завданнями розробленої технології були:

- виправлення (корекція) наявного дефекту постави у фронтальній площині;
- нормалізація м'язового тону правої й лівої половини тулуба;
- зміцнення м'язів, що формують ортоградну позу, за допомогою раціонального розподілу засобів і методів оздоровчого фітнесу й розвантаження хребта;

- удосконалення вестибулярного апарату;

– формування й систематичне закріплення навички правильної статодинамічної постави;

– навчання навичкам самостійного виконання спеціальних вправ у розвантажувальних вихідних положеннях, спрямованих на розвиток і підтримку силової витривалості м'язів тулуба;

– формування потреби в систематичному виконанні індивідуальної програми оздоровчої технології в домашніх умовах у період між заняттями.

Для рішення спеціальних завдань оздоровчих занять застосовувалися спеціальні статодинамічні вправи у поєднанні з дихальними вправами в різних вихідних положеннях; вправи силової спрямованості, що сприяють зміцненню м'язової й кісткової системи; спеціальні коригувальні вправи, у яких поєднуються м'язове напруження з подальшим розслабленням і розтягуванням; засоби, спрямовані на формування координації рухів і розвиток вертикальної стійкості тіла; спеціальні вправи у поєднанні з динамічними та статичними короткочасними напруженнями; розслаблювальні вправи, з'єднані з ритмом дихання, статичні пози.

У розробленій коригувальній технології в ряді блоків використовувалися фітболи. На нашу думку, використання фітболів якнайкраще відповідає завданням, які вирішуються при корекції порушень постави – створюються умови «керівного предметного середовища» (І.П. Ратов, 1982; Г.І. Попов, 1992; А.М. Лапутін, 1999; В.О. Кашуба, 2003) сприятливого формування правильної навички статодинамічної постави й корекції вже наявних функціональних відхилень у стані ОРА. Для корекції порушень постави у фронтальній площині ми акцентували свою увагу на симетричних фізичних вправах, що сприяють корекції асиметрії кутів лопаток, які забезпечують вирівнювання сил м'язової тяги й ліквідацію асиметрії м'язового тону, розвивають рухливість тазостегнових суглобів і еластичність підколінних сухожил'я, формують і закріплюють навичку правильної постави, зміцнюють м'язово-зв'язковий апарат ОРА. Нами було розроблено шість коригувальних комплексів.

До основних вихідних позицій фітбол-тренування входили: основне (базове) положення сидячи; положення лежачи на м'ячі обличчям долілиць; положення лежачи на м'ячі з опорою об руки; положення лежачи на м'ячі горілиць; бічне положення на м'ячі; положення «ноги на м'ячі»; положення лежачи на животі, м'яч, притиснутий п'ятами до сідниць (А.А. Потапчук, М.Д. Дидур, 2000; В.В. Петрович, 2010).

Необхідно також підкреслити, що при розробці технології корекції порушень постави жінок ми спиралися на дані спеціальної науково-методичної літератури, що стосується специфіки планування фізичного навантаження з урахуванням особливостей жіночого організму (Ж.А. Іванова, 2008; Л.Г. Шахліна, 2008 та ін.).

Для визначення ефективності запропонованої технології був проведений порівняльний педагогічний експеримент. Жінки контрольної (КГ) – 17 осіб і експериментальної груп (ЕГ) – 16 осіб мали порушення постави у фронтальній площині (сколіотична постава). Обидві групи формувалися шляхом випадкового вибору випробуваних, достовірних розходжень між досліджуваними показниками не спостерігалось ( $p > 0,05$ ). Жінки КГ займалися за програмою спортивно-оздоровчого клубу «Економіст», випробувані ЕГ займалися за розробленою нами коригувальною технологією. Педагогічний експеримент тривав 1 рік з вересня 2011 до серпня 2012 р.

Після проведеного експерименту показники фізичного розвитку й фізичної підготовленості жінок змінилися як в ЕГ, так і у КГ. Необхідно зазначити, що результати ЕГ статистично значимо кращі порівняно з результатами КГ ( $p < 0,05$ ), що підтверджувалося за допомогою критерію Манна-Уїтні.

Соматоскопічні дослідження й порівняння показали, що в жінок ЕГ була відзначена позитивна зміна біогеометричного профілю постави: кут асиметрії лопаток в середньому зменшився з  $5,0^\circ$  ( $S = 1,1^\circ$ ) до  $2,9^\circ$  ( $S = 0,5^\circ$ ) ( $p < 0,05$ ), у той же час у жінок КГ позитивних достовірних змін даного показника не спостерігалось ( $p > 0,05$ ), така сама тенденція спостерігалась для кута асиметрії плечей (рис. 3).

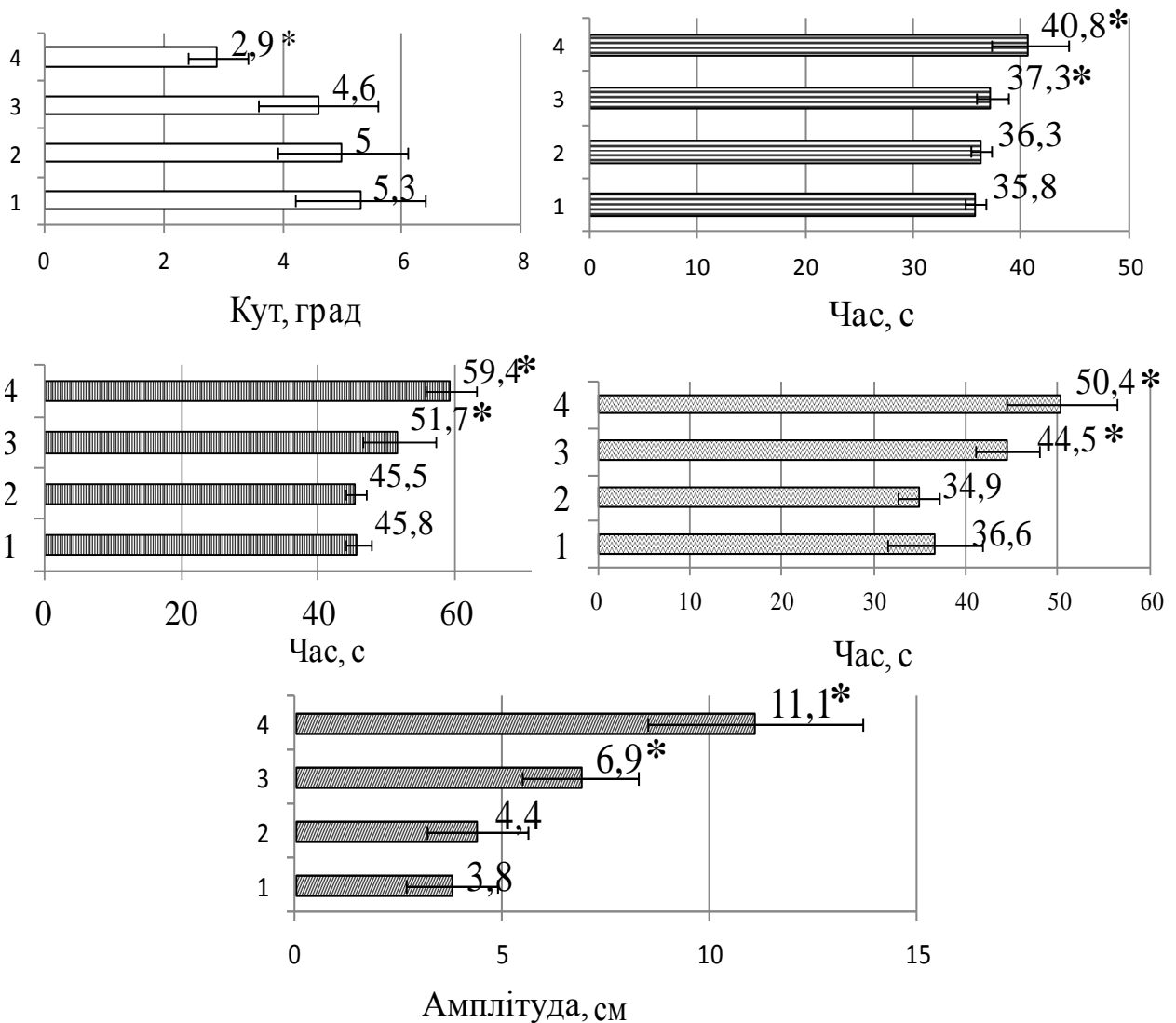


Рис. 3. Показники гоніометрії постави, фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку:

1 – контрольна група до експерименту; 2 – експериментальна група до експерименту; 3 – контрольна група після експерименту; 4 – експериментальна група після експерименту (\* – статистично достовірні відмінності в порівнянні з початком експерименту на рівні  $p < 0,05$ )

□ – кут асиметрії лопаток, град;

▤ – силова витривалість м'язів живота, с;

▥ – силова витривалість сідничних м'язів і м'язів спини, с;

▧ – силова витривалість м'язів-розгиначів хребта, с;

▨ – гнучкість хребта, рухливість тазостегнових суглобів і еластичність підколінних сухожилів, см.

Показники фізичної підготовленості жінок КГ після проведення педагогічного експерименту свідчать про те, що достовірні зміни ( $p < 0,05$ ) знайшли відображення в показниках, що характеризують силову витривалість м'язів-розгиначів хребта (збільшилася в середньому на 21,58 %), силову витривалість м'язів живота (утримання тулуба відносно підлоги під кутом  $45^\circ$ , руки уздовж тулуба, руками потягнутися вперед (збільшилася на 4,19 %), показник гнучкості збільшився на 81,58 % (від 3,8 см до 6,9 см), силова витривалість сідничних м'язів і м'язів спини – на 12,88 % ( $p < 0,05$ ). У випробуваних ЕГ статистично достовірні зміни ( $p < 0,05$ ) спостерігалися за такими показниками: загальна витривалість збільшилася в середньому на 18,84 %, силова витривалість м'язів-розгиначів хребта збільшилася в середньому на 44,41 %, силова витривалість м'язів живота збільшилася в середньому на 12,40 %, силова витривалість сідничних м'язів і м'язів спини збільшилася в середньому на 30,55 %, гнучкість хребта, рухливість тазостегнових суглобів і еластичність підколінних сухожиль збільшилася в середньому в 2,54 рази.

Згідно з отриманими даними, необхідно зазначити збільшення сили м'язів-розгиначів хребта у жінок ЕГ у середньому на 13,22 % і сили м'язів-згиначів хребта – на 18,22 % ( $p < 0,05$ ), у той же час у жінок КГ статистично достовірних змін за досліджуваними показниками не спостерігалось ( $p > 0,05$ ).

Збільшення силових можливостей груп м'язів досліджуваних, які займалися за запропонованою нами коригувальною технологією, свідчить про гармонійний розвиток і зміцнення відповідних м'язових груп.

Результати дослідження свідчать про статистично достовірно кращі результати фізичної підготовленості за всіма показниками у жінок ЕГ у порівнянні з жінками КГ ( $p < 0,05$ ).

Таким чином, представлені дані досліджень, дозволяють сформулювати уявлення про особливості корекції функціональних порушень постави жінок першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу.

У п'ятому розділі «**Аналіз і узагальнення результатів дослідження**» охарактеризована повнота рішення завдань дослідження.

У ході роботи отримано три групи даних: такі, що підтверджують наявні розробки, такі, що доповнюють, і абсолютно нові результати з проблеми дослідження.

У дисертаційній роботі була продовжено розпочата робота вітчизняних (В.О. Кашуба, 2003–2012; М.А. Колос, 2010; І.О. Бичук, 2011; О.В. Валькевич, 2012 та ін.) і закордонних учених (Р. Dachling, 1995; А.А. Потапчук, М.Д. Дідур, 2001; Т.В. Забалуєва, 2006–2009; А. Лукаш, 2007 та ін.) щодо вивчення стану постави людини в онтогенезі. Отримані дані підтверджують, доповнюють і розширюють наукові дані з досліджуваної проблеми.

Результати наших досліджень стану постави жінок першого зрілого віку повністю **підтверджують** дані Т.В. Івчатової, (2005); Є.Т. Єрмукашевої, (2010), що вказують на значну поширеність функціональних порушень ОРА у даного контингенту.

Отримані дані **підтверджують** висновки ряду фахівців (Н.Л. Носова, 2008; А.А. Дяченко, 2010; О.А. Мартинюк, 2011), якими встановлено, що зміни

біогеометричного профілю постави порушують високодиференційовану загальну структуру біокінематичного ланцюга хребта.

Наші дослідження **підтверджують** дані наукових досліджень (В.А. Гамбурцев, 1973; В.О. Кашуба, 2003; Н.Л. Носова, 2008; В.В. Петрович, 2010), згідно яким порушення постави людини впливають на гоніометрію їхнього тіла.

Отримані дані **підтверджують** результати досліджень ряду вчених (В.О. Кашуба, Адель Бенжедду, 2005; Зіяд Хаміді Ахмад Насраллах, 2008; О.А. Мартинюк, 2011), якими встановлено, що при змінах просторової організації тіла людини спостерігається асиметрія топографії сили різних м'язових груп.

Аналіз результатів досліджень дозволив **доповнити дані, що** характеризують фізичну підготовленість жінок першого зрілого віку з різними типами постави (А.С. Троянов, 2007; Н.С. Беляєв 2009; Є.Т. Єрмукашева, 2010; Т.Б. Кукоба, 2011, С.В. Сологубова, 2012).

Матеріали наших досліджень достатньою мірою доповнюють дані низки авторів (Л.І. Юмашева, 2007; Т.В. Забалуева, 2009; М.А. Колос, 2010) про характер спрямованості спеціальних вправ для корекції порушень постави (симетричні, стретчингові, загальнорозвиваючі і дихальні).

**Доповнено результати** досліджень (В.А. Чубакова, 2006; О.Ю. Лядська, 2011) про позитивний вплив оздоровчих занять із використанням фітболів на рівень фізичного стану жінок першого зрілого віку.

**Новими** даними є обґрунтування технології корекції порушень постави жінок першого зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом, що містить три етапи – підготовчий, основний, підтримувальний та включає п'ять моделей занять, п'ять блоків різної цільової спрямованості (розминковий, аеробний, корекційно-профілактичний, стретчинг, відновлювальний) та шість комплексів коригувальних фізичних вправ, що забезпечують ефективність організації фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку.

Отже, представлені дані, отримані у результаті проведених нами досліджень, формують чітку уяву про специфіку корекції порушень постави жінок першого зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз і узагальнення спеціальної літератури свідчать про те, що за останні роки великої популярності набувають фізкультурно-оздоровчі заняття для жінок, спрямовані на досягнення й підтримку оптимального фізичного стану й зниження ризику розвитку захворювань кардіореспіраторної, імунної, ендокринної та інших функціональних систем. Дані науково-методичної літератури дозволили встановити, що постава є однією з основних і об'єктивних характеристик фізичного розвитку й стану здоров'я людини. Результати досліджень багатьох фахівців свідчать про великий відсоток порушень постави серед населення, у тому числі в жінок першого зрілого віку. У той же час, незважаючи на значну поширеність порушень постави серед жінок першого зрілого віку, питання корекції її порушень дотепер, на жаль,

не знаходять належного відображення у практиці оздоровчого фітнесу. Все це визначає актуальність обраного напрямку дисертаційного дослідження.

2. Дослідження соматоскопічних показників жінок першого зрілого віку свідчить про те, що тільки 25 % випробуваних мали поставу, яка відповідає нормі. Визначення особливостей порушень біогеометричного профілю постави дозволило встановити таке: сколіотична постава виявлена у 35,11 % обстежених, кругла спина – у 21,28 % осіб, кругло-ввігнута спина – у 11,70 %, а плоска – у 6,38 % жінок.

3. Дані констатувального експерименту дозволили визначити специфічні особливості гоніометрії тіла жінок першого зрілого віку, які характерні для різних типів постави. Так наприклад, кут нахилу лінії, що проходить через обидва акроміони до горизонталі (кут асиметрії плечей) у жінок, які не мають порушень постави, становить у середньому  $2,3^\circ$  ( $S = 0,43^\circ$ ), а у випробуваних зі сколіотичною поставою дорівнює в середньому –  $4,2^\circ$  ( $S = 1,17^\circ$ ), із кругло-ввігнутою спиною –  $3,7^\circ$  ( $S=1,32^\circ$ ), круглою спиною –  $3,6^\circ$  ( $S=1,19^\circ$ ) ( $p<0,05$ ). У жінок при порушеннях постави зі зменшенням фізіологічних вигинів хребта (плоска спина) досліджуваний кут у середньому дорівнює  $3,2^\circ$  ( $S=1,12^\circ$ ) ( $p>0,05$ ).

4. Використання методу електротензодинамометрії дозволило визначити топографію сили окремих м'язових груп і виявити асиметрію розвитку сили даних м'язів у жінок з різними типами постави. Результати тестових вправ, що характеризують статичну силову витривалість м'язів-розгиначів хребта, статичну силову витривалість сідничних м'язів і м'язів спини, силову витривалість м'язів живота, гнучкість хребта, рухливість тазостегнових суглобів і еластичність підколінних сухожилів, а також статичну рівновагу тіла, свідчать про статистично значимі розходження ( $p<0,05$ ) у випробуваних з різними порушеннями постави порівняно з аналогічними показниками в жінок першого зрілого віку з нормальною поставою.

5. На підставі даних констатувального експерименту обґрунтована й розроблена технологія корекції порушень постави у фронтальній площині у жінок першого зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом. Технологія складається із трьох етапів – підготовчого, основного, підтримувального, що включає п'ять моделей занять, п'ять блоків різної цільової спрямованості та шість комплексів коригувальних фізичних вправ. Коригувальна технологія складалася із вправ аеробної спрямованості, що сприяють підвищенню й підтримці високого рівня основних функціональних систем організму; вправ силової спрямованості, що сприяють зміцненню м'язової й кісткової систем; вправ, спрямованих на розвиток гнучкості різних відділів хребта, які передбачали застосування спеціальних коригувальних фізичних вправ з використанням фітболів.

6. Впровадження розробленої авторської коригувальної технології у процес оздоровчих занять жінок першого зрілого віку з порушенням постави у фронтальній площині вірогідно поліпшує гоніометричні характеристики просторової організації їхнього тіла. У жінок ЕГ кут асиметрії плечей зменшився в середньому з  $4,4^\circ$  ( $S = 1,2^\circ$ ) до  $2,6^\circ$  ( $S = 0,5^\circ$ ), а кут асиметрії лопаток – з  $5,0^\circ$  ( $S = 1,1^\circ$ ) до  $2,9^\circ$  ( $S = 0,5^\circ$ ) ( $p < 0,05$ ). У той же час у жінок КГ позитивних достовірних змін зазначених показників не спостерігалось, кут асиметрії плечей у середньому



зменшився з  $4,6^\circ$  ( $S = 1,1^\circ$ ) до  $3,9^\circ$  ( $S = 1,1^\circ$ ), а кут асиметрії лопаток – з  $5,3^\circ$  ( $S = 1,1^\circ$ ) до  $4,6^\circ$  ( $S = 1,0^\circ$ ) ( $p > 0,05$ ).

7. Після проведення педагогічного експерименту у жінок ЕГ статистично достовірні позитивні зміни ( $p < 0,05$ ) спостерігалися також за показниками, що характеризують загальну витривалість, силову витривалість м'язів-розгиначів хребта, силову витривалість м'язів живота, силову витривалість сідничних м'язів і м'язів спини, сили м'язів-розгиначів і згиначів хребта, гнучкості хребта, рухливість тазостегнових суглобів і еластичність підколінних сухожиль. У той же час у жінок КГ позитивні статистично достовірні зміни ( $p < 0,05$ ) спостерігалися в показниках, що характеризують силову витривалість м'язів-розгиначів хребта, силову витривалість м'язів живота, гнучкість хребта, рухливість тазостегнових суглобів і еластичність підколінних сухожиль загальну витривалість, силову витривалість сідничних м'язів і м'язів спини ( $p < 0,05$ ).

8. Педагогічний експеримент підтвердив ефективність розробленої авторської коригувальної технології й дозволив відкрити нові перспективи профілактики фіксованих порушень ОРА у жінок першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу.

Розглянуті питання не вичерпують всіх проблем корекції функціональних порушень ОРА у жінок у процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Завданнями подальшої наукової праці повинне стати визначення перспектив розробки та впровадження коригувальної технології у процес занять оздоровчим фітнесом для жінок другого зрілого віку, які мають порушення постави.

## **СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

### **Наукові праці, в яких опубліковані наукові результати дисертації**

1. Бибик Р. В. Анализ современных оздоровительных технологий используемых в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста / Р. В. Бибик // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : зб. наук. пр. / [за ред. Єрмакова С. С.]. – Харків, 2008. – № 4. – С. 17–26.

2. Бибик Р. В. Структура мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста / Р. В. Бибик, Н. Н. Гончарова, Т. А. Хабинец // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2010. – № 9. – С. 9–11.

*Особистий внесок автора полягає в узагальненні теоретичних відомостей.*

3. Бибик Р. В. Характеристика показателей физического развития женщин первого зрелого возраста / Р. В. Бибик, Н. Н. Гончарова, Т. А. Хабинец // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія / [за ред. Єрмакова С. С.]. – Харків : ХДФДМ (ХХІІІ), 2010. – № 12. – С. 11–14.

*Особистий внесок автора полягає в представленні методів обробки емпіричного матеріалу.*

4. Кашуба В. Характеристика компонентів фізического розвитку жінок, займаючихся оздоровительним фітнесом / В. Кашуба, Р. Бибик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. : А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 3 (19). – С. 287–291.

*Особистий внесок автора полягає в систематизації та аналізі результатів дослідження.*

5. Кашуба В. Организация занятий оздоровительным фитнесом с женщинами первого зрелого возраста с учетом особенностей состояния их осанки / В. Кашуба, Р. Бибик // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. : А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – Вип. 8. – С. 59–64.

*Особистий внесок автора полягає в систематизації та аналізі результатів дослідження.*

6. Кашуба В. А. Контроль состояния пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания: история вопроса, состояние, пути решения / В. Кашуба, Р. Бибик, Н. Носова // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журн. / уклад. : А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – Вип. 7. – С. 10–19.

*Особистий внесок автора полягає в узагальненні теоретичних відомостей.*

#### **Опубліковані роботи апробаційного характеру**

7. Бибик Р. В. Современные фитнес-технологии, используемые в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (под. общ. ред. Кобринского М. Ф.) / Р. В. Бибик // Молодежь-науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры и спорта. – Минск : БГУФК, 2009. – С. 443–446.

8. Бибик Р. В. Характеристика структуры мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста / Р. В. Бибик // Олимпийский спорт и спорт для всех : междунар. науч. конгр., 12–15 сентяб. 2011 г. : тезисы докл. / под. общ. ред. Монолаки В. Г. – Кишинев, 2011. – С. 489–491.

### **АНОТАЦІЇ**

**Бибик Р. В. Корекція порушень постави жінок першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу. – Рукопис.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2013.

На підставі даних констатувального експерименту обґрунтована та розроблена технологія корекції порушень постави у жінок першого зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом. Коригувальна технологія включає три етапи і складається із вправ аеробної спрямованості, що сприяють підвищенню й підтримці високого рівня основних функціональних систем організму; вправ силової спрямованості, що сприяють зміцненню м'язової й кісткової систем; вправ, спрямованих на розвиток гнучкості різних відділів хребта, які передбачали застосування спеціальних коригувальних фізичних вправ з використанням фітболів.

Результати формуального експерименту підтвердили ефективність розробленої авторської коригувальної технології й дозволили відкрити нові перспективи профілактики фіксованих порушень постави у жінок першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу.

Результати досліджень впроваджено у навчальний процес НУФВСУ, тренувальні заняття спортивно-оздоровчих клубів «Економіст» і «Фітнес-сіті». Впровадження підтверджене відповідними актами.

**Ключові слова:** постава, корекція, жінки першого зрілого віку, оздоровчий фітнес.

**Биби́к Р. В. Коррекция нарушений осанки женщин первого зрелого возраста средствами оздоровительного фитнеса. – Рукопись.**

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2013.

Диссертация посвящена проблеме коррекции нарушений осанки женщин первого зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитнесом.

Цель работы – научно обосновать и разработать технологию коррекции нарушений осанки женщин первого зрелого возраста для повышения эффективности физкультурно-оздоровительных занятий. Объект исследования – состояние осанки женщин первого зрелого возраста. Предмет исследования – методы и средства оздоровительного фитнеса, направленные на коррекцию нарушений осанки женщин первого зрелого возраста.

В процессе ретроспективного анализа научно-методической литературы и обобщения передового опыта установлено, что наиболее распространенными и эффективными массовыми формами физкультурно-оздоровительной деятельности на современном этапе среди женщин являются различные виды оздоровительного фитнеса, направленные на формирование привлекательного телосложения и функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Увеличение количества людей, имеющих нарушения осанки, создаёт реальную проблемную ситуацию, поскольку функциональные нарушения ОДА рано или поздно непременно оборачиваются снижением уровня физического состояния отдельных индивидуумов в частности, и всего населения в целом.

Определение характера нарушений биометрического профиля осанки женщин первого зрелого возраста позволило установить, что у исследуемого контингента самым распространенным типом нарушения осанки является сколиотическая осанка – у 35 % обследованных. Далее полученные результаты ранжируются следующим образом: круглая спина была отмечена у 21,28 % человек, кругло-вогнутая спина – у 11,70 %, плоская – у 6,38 % женщин.

Использование метода электротензодинамометрии позволило определить топографию силы отдельных мышечных групп и асимметрию развития силы данных мышц у женщин с различными типами осанки. Установлено, что при асимметрии различных мышечных групп отмечается как увеличение, так и уменьшение гониометрических показателей биометрического профиля осанки. Результаты тестовых упражнений, характеризующих статическую силовую выносливость мышц-разгибателей позвоночного столба, статическую силовую выносливость ягодичных мышц и мышц спины, силовую выносливость мышц живота, гибкость позвоночного столба, подвижности тазобедренных суставов и эластичности подколенных сухожилий, а так же статическое равновесие тела, свидетельствуют о статистически значимых различиях ( $p < 0,05$ ) по сравнению с аналогичными показателями у женщин первого зрелого возраста с нормальной осанкой.

Полученные данные позволили обосновать и разработать технологию коррекции нарушений осанки у женщин первого зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитнесом. Технология состоит из трех этапов – подготовительного, основного, поддерживающего; включает пять моделей занятий; пять блоков различной целевой направленности, а также предусматривает применение специальных комплексов физических упражнений с использованием фитболов, способствующих разгрузке позвоночного столба, учитывающих отклонения в показателях гониометрии тела женщин и топографии силы мышц.

Результаты исследований внедрены в учебный процесс НУФВСУ, тренировочные занятия спортивно-оздоровительных клубов «Экономист» и «Фитнес-сити». Внедрение подтверждено соответствующими актами.

Результаты формирующего эксперимента подтвердили эффективность разработанной авторской коррекционной технологии и позволили открыть новые перспективы профилактики фиксированных нарушений осанки женщин первого зрелого возраста средствами оздоровительного фитнеса.

**Ключевые слова:** осанка, коррекция, женщины первого зрелого возраста, оздоровительный фитнес.

**Bibik R. V. Correction of posture disorders among the first mature age women during the health-related physical fitness exercise. – Manuscript.**

Dissertation for a scientific degree of candidate of science in physical education and sport in specialty 24.00.02 – Physical culture, Physical education in different groups of

populations. – The National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, 2013.

On the basis of the established experiment data the technology of the posture disorders correction among the first mature age women during the health-related physical fitness exercise is grounded and worked out. The correction technology consists of three stages- preparatory, basic and maintaining, included five blocks of various aimed direction, five models of exercise and six correction complexes. The correction technology content included: aerobic direction exercises, which promote to raise and support the high level of the main functional body systems; force direction exercises, which promote to strengthen muscle and bone systems; exercises directed on the development of flexibility various spine sections, which provided the application of special corrected physical exercises with the use of fitballs. The forming experiment results proved the effectiveness of the worked out author correction technology and allowed to open new perspectives of the preventive measures of fixed posture disorders among the first mature age women by means of health- related fitness.

The results of research are applied in the training process at the NUPESU, in the sessions of health- related sport clubs «Economist» and «Fitness city». The appropriation is confirmed by the appropriate acts.

**Keywords:** posture, correction, the first mature age women, health-related fitness.

---

Підписано до друку 25.04.2014 р. Формат 60x90/16.

Ум. друк. арк. 0,9. Обл.-вид. арк. 0,9.

Тираж 100. Зам. 17.

---

«Видавництво “Науковий світ”»<sup>®</sup>

Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.

м. Київ, вул. Боженка, 23, оф. 414.

200-87-13, 200-87-15, 050-525-88-77

E-mail: nsvit@mail.ru