

*Виталий Кашуба¹,
Алла Алешина²,
Татьяна Прилуцкая¹,
Юлия Руденко¹,
Ольга Лазько¹,
Тамара Хабинец¹*

К вопросу использования современных занятий профилактико-оздоровительной направленности с людьми зрелого возраста

¹*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (г. Киев);*

²*Восточноевропейский национальный университет имени Леси Украинки (г. Луцк)*

Постановка научной проблемы и ее значение. Современный человек подвергается воздействию многочисленных негативных факторов, которые отражаются на его здоровье [27, 28]. Человеческий организм в процессе эволюции совершенствовался, благодаря движениям. Ежедневная борьба за существование с природными условиями, дикими животными сформировала органы и системы в их современном виде. Поэтому человек запрограммирован на движение. Однако сейчас уменьшилась возможность применения этих способностей. Успехи цивилизации и стремительно растущая комфортность жизни не требуют уже той физической активности, которая была свойственна нашим предкам [13, 21]. Согласно данным научно-методической литературы и хронологии статистических исследований, двигательная активность человека за последние 30 лет сократилась на 70 %, что естественным образом отразилось на образе и продолжительности жизни [9].

Еще в самом начале нашей эры Клавдий Гален писал: «Солнце освещает успехи врачей, Земля закапывает их ошибки». И сегодня мало «солнца» и много «земли». Когда-то великий Сократ на вопрос учеников, что самое трудное в жизни людей, ответил, что самое трудное – учить, лечить и судить людей. Медицина сегодня – медицина болезней. Медицина лечит болезни, а не формирует у народа жизненные установки на сохранение здоровья и здоровый образ жизни. Государство в настоящее время не в состоянии в полной мере заботиться о здоровье своих сограждан, перекадывая эту обязанность на их плечи. Каждый человек должен знать основные достижения во всех областях материальной и духовной культуры, в том числе, и по вопросам формирования, сохранения и укрепления здоровья [20].

Результаты исследований многих специалистов свидетельствуют о большом процентном распространении нарушений осанки среди населения, в том числе у лиц зрелого возраста. Исследование соматоскопических показателей женщин первого зрелого возраста, проведенное Р. В. Бибиком [15, 17], свидетельствует о том, что только 25 % испытуемых имели осанку, отвечающую норме. Определение особенностей нарушений биогеометрического профиля осанки позволило автору установить следующее: сколиотическая осанка выявлена у 35 % обследованных, круглая – у 21,28 %, кругло-вогнутая – 11,70 %, а плоская – у 6,38 % женщин [15, 17].

Данные констатирующего эксперимента свидетельствуют о том, что угол наклона линии, проходящей через оба акромиона, к горизонтали (угол асимметрии плеч) у женщин, не имеющих нарушений осанки, составляет в среднем $2,3^\circ$ ($S = 0,43^\circ$), а у испытуемых со сколиотической осанкой равен в среднем $-4,2^\circ$ ($S = 1,17^\circ$), с кругло-вогнутой спиной – $3,7^\circ$ ($S=1,32^\circ$), круглой – $3,6^\circ$ ($S=1,19^\circ$) ($p<0,05$) [15, 17]. У женщин при нарушениях осанки с уменьшением физиологических изгибов позвоночного столба (плоская спина) исследуемый угол в среднем равен $3,2^\circ$ ($S=1,12^\circ$) ($p>0,05$); угол, образованный вертикалью и линией, соединяющей остистый отросток позвонка C_{VII} и ЦМ головы, у женщин со сколиотической осанкой в среднем равен $33,30^\circ$ ($S=5,53^\circ$), с плоской спиной – $31,17^\circ$ ($S=3,56^\circ$), с кругло-вогнутой и круглой – $30,93^\circ$ ($S=2,64^\circ$) и $30,76^\circ$ ($S=2,90^\circ$), а у женщин с нормальной осанкой – $32,17^\circ$ ($S=2,78$); угол, образованный горизонталью и линией, соединяющей наиболее выступающую точку лобной кости и подбородочный выступ у женщин с нормальной осанкой в среднем равен $90,86^\circ$ ($S=2,99^\circ$), с кругло-вогнутой – $89,25^\circ$ ($S=1,77^\circ$), с плоской – $91,82^\circ$ ($S=2,02^\circ$), со сколиотической осанкой – $89,86^\circ$ ($S=3,0^\circ$), а с круглой спиной – $88,96^\circ$ ($S=2,88^\circ$); угол, образованный

вертикаль и линией, соединяющей остистый отросток позвонка C_{VII} и остистый отросток позвонка L_V , у женщин с нормальной осанкой составляет в среднем $2,38^\circ$ ($S=0,43^\circ$), со сколиотической осанкой – $2,71^\circ$ ($S=0,59^\circ$), с круглой спиной – $3,24^\circ$ ($S=0,75^\circ$), с плоской – $2,05^\circ$ ($S=0,38^\circ$), а при кругло-вогнутой спине – $3,43^\circ$ ($S=0,72^\circ$) [15, 17].

Многочисленными исследованиями убедительно доказано, что двигательная активность – лучшее средство для формирования, сохранения и укрепления здоровья [12, 27, 28]. Сохранение и укрепление здоровья нации во многом определяется отношением каждого индивидуума к своему здоровью [12]. Большую цену приходится платить тому, кто пренебрегает физическими упражнениями – это и снижение физической и умственной работоспособности, ослабление приспособляемости организма к климатическим условиям и ухудшение здоровья в целом [9].

Среди проблем, представляющих научный интерес, вопросы здоровья людей зрелого возраста – одни из самых актуальнейших, вызывающих пристальное внимание в украинской общественности и специалистов различных профилей.

Цель исследования – на основании данных специальной литературы систематизировать пласт научных знаний относительно использования профилакто-оздоровительных занятий с людьми зрелого возраста.

Анализ исследований по данной проблеме. Физическая культура располагает мощным креативным потенциалом для повышения духовного, нравственного и физического здоровья человека [16, 17].

В последние годы мы являемся свидетелями бурного развития оздоровительной физической культуры, которая становится одним из основных факторов здорового образа жизни [18, 19, 20]. Принципы оздоровительной направленности физического воспитания, как правило, конкретизируются в физкультурно-оздоровительных технологиях. Оздоровительное направление фитнеса в настоящее время представляет собой сбалансированную программу физкультурной деятельности, направленную на достижение и поддержание оптимального физического состояния человека в условиях современной цивилизации [14]. Оздоровительное направление фитнеса в последние годы основано на новейших научных данных и успешно реализуется в специально организованном педагогическом процессе, направленном на всестороннее развитие личности [7].

Профилакто-оздоровительные занятия широко используются с целью предупреждения заболеваний, улучшения функционального состояния, направленного изменения адаптации и улучшения обменных процессов [8, 9].

Для того чтобы в процессе оздоровительного фитнеса избавиться от избыточной массы и приобрести стройность фигуры, А. Н. Лапутин [22] предложил использовать систему грузов, закрепляемых в области локализации центров масс биозвеньев тела человека. Масса каждого груза, закрепляемого на том или ином звене, рассчитывается с учетом общей массы тела каждого конкретного человека, исходя из конкретных задач тренировочного процесса и биомеханических параметров выполнения заданных физических упражнений.

В. М. Селуянов [24] разработал систему силовой оздоровительной тренировки «Изотон». Разработка системы тренировки имеет в своем происхождении две идеи. Первая – основным средством физического воспитания основной массы практически здоровых людей есть статодинамические упражнения или изотонические. Вторая – регулярное использование статодинамических упражнений в жизни человека создает условия для повышения адаптационных резервов [24].

На основании данных констатирующего эксперимента Р. В. Бибиком [15, 17] обоснована и разработана технология коррекции нарушений осанки у женщин первого зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитнесом. Технология состоит из таких этапов: подготовительного, основного, поддерживающего, включающего пять блоков различной целевой направленности, пять моделей занятий и шесть комплексов корригирующих физических упражнений. Содержание корригирующей технологии включало упражнения аэробной направленности, способствующие повышению и поддержанию высокого уровня основных функциональных систем организма; упражнения силовой направленности, способствующие укреплению мышечной и костной систем; упражнения, направленные на развитие гибкости различных отделов позвоночника, которые предусматривали применение специальных корригирующих физических упражнений с использованием фитболов [15, 17].

Т. В. Ивчатовой [10, 11] под руководством В. А. Кашубы разработана методика физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами первого зрелого возраста, направленная на коррекцию

телосложения с учетом индивидуальной геометрии масс тела, способствующая сохранению их здоровья и формированию мотивации здорового образа жизни. Разработанный алгоритм организации годового цикла оздоровительных занятий состоит из трех макроциклов: втягивающего, коррекционно-профилактического и поддерживающего-оздоровительного; включает семь блоков различной целевой направленности и девять моделей занятий [10, 11].

О. А. Боровик [3] разработан алгоритм осуществления дифференциального подхода к построению программ физкультурно-оздоровительных занятий женщин первого зрелого возраста с учетом наследственных факторов:

1. Определение мотивации к занятиям, уровня физического состояния, морфометрических особенностей (проводит инструктор-методист клуба, согласно должностным обязанностям);

2. Оценка показателей здоровья, заболеваемости, определение признаков риска развития заболеваний, наличие факторов риска развития заболеваний (проводит врач клуба, согласно инструкциям и регламентной процедуре клуба);

3. Определение наследственных особенностей занимающихся:

- забор клеток буккального (защечного) эпителия (проводится врачом при помощи стерильного одноразового приспособления в виде щеточек с контейнером для хранения биологического материала. Примечание: процедура безболезненная и неинвазивная (без вмешательства в организм);

- выделение ДНК и определение аллельных вариантов генов (проводится в ДНК-лаборатории. В зависимости оснащённости лаборатории процедура длится от 1-го до 3-х дней).

4. Разработка программы физкультурно-оздоровительных занятий с учетом наследственных факторов и уровня физического состояния женщин:

- выбор длительности основного периода и мезоцикла в зависимости от уровня физического состояния женщин;

- выбор структуры физкультурно-оздоровительных занятий (количество блоков, их содержание и длительность меняются в зависимости от полиморфизмов генов *ACE*, *eNOS*, *PPARG*);

- выбор интенсивности нагрузки, пульсового режима в зависимости от полиморфных вариантов генов *ACE*, *eNOS*;

- выбор соотношения средств аэробной и силовой направленности в зависимости от полиморфных вариантов генов *ACE*, *PPARG*;

5. В конце каждого мезоцикла с учетом морфометрических изменений и изменений функционального статуса занимающихся осуществляется коррекция программы, по необходимости – её усложнение [3].

Н. И. Романенко [23] выявлены специфические признаки проявления физических возможностей женщин 35–45 лет в зависимости от их соматических особенностей: у представительниц микросомного соматотипа – высокие показатели жизненного индекса, общей выносливости, быстроты и координации, низкие значения абсолютной силы; у мезосомного соматотипа – высокая степень развития статической выносливости и низкий уровень гибкости; у макросомного соматотипа – высокие параметры развития гибкости и низкие значения, характеризующие физическую работоспособность.

Ученым [23] определены предпочтения женщин второго зрелого возраста с различным соматотипом к использованию в процессе занятий физических упражнений разных фитнес-программ: повышение интереса занимающихся с микросомным соматотипом к занятиям по системе Пилатес и дек-тренингу, с мезосомным соматотипом – к степ-аэробике и фитнес-йоге, с макросомным соматотипом – к слайд-аэробике и силовому тренингу.

Е. Н. Чернышевой [26] разработаны подходы к организации фитнес-программ мужчин зрелого возраста с использованием тренажерных устройств в условиях фитнес-клуба.

Предложенная И. Е. Ефграфовим [6] программа физкультурно-оздоровительных занятий «Бодрость и здоровье» для мужчин второго зрелого возраста, работников муниципальных предприятий с учетом исходного уровня физического состояния и здоровья является одним из действенных способов привлечения данной категории населения к регулярным занятиям физическими упражнениями. Внедрение экспериментальной программы физкультурно-оздоровительных занятий в производственную деятельность мужчин второго зрелого возраста формирует осознанную потребность в применении двигательной активности для повышения уровня физического состояния и подготовленности [6].

Как отмечают Н. Н. Венгерова, Ж. А. Иванова [4], при силовых тренировках увеличивается мышечная масса тела, сжигаются объемные жировые клетки, фигура становится стройной и подтянутой. Упражнения с отягощениями увеличивают содержание минералов в костях, улучшают прочность суставов и их устойчивость, эффективно воздействуют на скелетные мышцы, способствуют укреплению сердечной мышцы и мышц гладкой мускулатуры: появляется «мышечный корсет», который улучшает работу внутренних органов.

По мнению Г. В. Зароднюк [5], силовые упражнения для женщин специфичны. Их целью является не наращивание огромной мускулатуры, а коррекция фигуры и проработка проблемных зон. Как утверждает автор, именно силовой фитнес, а не диета или аэробика является самым эффективным способом формирования упругого и крепкого тела. Приобрести идеальную фигуру только с помощью аэробных занятий не всегда удается: объемы уменьшаются, но форма тела не приобретает достаточно желаемого внешнего вида. Для того чтобы приобрести желаемую форму тела, необходимо совмещение аэробной нагрузки и занятий в тренажерном зале [5].

Как утверждают А. А. Суханов, В. С. Рубин [25], перед выполнением упражнения с отягощениями на различные группы мышц следует проверить состояние позвоночника, проконсультироваться у эндокринолога. Остеохондроз, сколиоз, хронические заболевания щитовидной железы и нарушения по части гинекологии могут потребовать ограниченной нагрузки. Силовые упражнения запрещены при гипертонической болезни, аритмии, астме, после инфаркта, а также во время менструации и беременности [25].

Е. В. Бодюков [2] отмечает, что тренировки с отягощениями, использующие средства и методы бодибилдинга, являются эффективным и относительно безопасным способом коррекции телосложения в генетически обусловленных пределах. Физические упражнения, как ничто другое, «шлифуют» человеческое тело, выявляя и развивая полученную от природы красоту. Эффективность тренировочного процесса на тренажерах зависит от многих факторов: интереса обучаемого к тренировкам, сложности задания, темпа предъявления заданий, типа нагрузки, умения обучаемого проводить операции самоконтроля во время тренировок, способа оказания помощи тренером [2].

Предпосылками разработки и реализации программы А. В. Апайчева [1] выступили организационно-методические условия: адекватность содержания к требованиям профессиональной деятельности мужчин второго зрелого возраста; выбор приоритетного направления содержания физкультурно-оздоровительных занятий; учет исходного уровня физического состояния, индивидуализация программы занятий с учетом выявленных особенностей показателей физического состояния, подбор адекватных методов врачебно-педагогического контроля, непрерывность; повышение активности и желание систематически заниматься физическими упражнениями.

Данные, полученные А. В. Апайчевым [1] в ходе констатирующего эксперимента, учитывающие мотивационные предпочтения, структуру заболеваемости, особенности профессиональной деятельности, уровень физического состояния, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и уровень двигательной активности, стали основой разработки программы занятий оздоровительным фитнесом с использованием средств «Outdoor activity». Суммарная оценка предыдущего двигательного опыта позволила специалисту разделить участников занятий не только по уровню физического состояния, но и по уровню двигательной подготовленности [1]. Предлагаемая программа занятий включала несколько этапов: диагностический, подготовительный, основной, результативный. Основными использованными в программе средствами были скандинавская ходьба, занятия силовой направленности, стретчинг [1]. Индивидуализация физических нагрузок специалистом основывалась на расчете тренировочного пульса при аэробных упражнениях конкретной продолжительности с учетом уровня физического состояния, количества подходов, повторений и интервалов отдыха между ними при выполнении силовых упражнений.

Выводы. Согласно данных специальной литературы одной из основных проблем современного общества является сохранение и поддержание физического здоровья лиц зрелого возраста на должном уровне. Данная проблема отражает уровень социально-политического благополучия государства, что связано с развитием не только здравоохранения, но и общекультурного и образовательного потенциала населения. Именно эта категория населения обладает наибольшим трудовым и жизненным опытом, представляющим особую ценность для общества в целом.

Занятия физическими упражнениями положительно влияют на изменение психоэмоционального состояния занимающихся, увеличение их способности противостоять эмоциональным стрессам и находиться в состоянии гармонии с окружающей средой, но зачастую они проводятся без учёта

специфических моментов возрастных изменений моторики у лиц зрелого возраста.

Системный анализ представленных в специальной научно-методической литературе данных и передового мирового опыта свидетельствует о значительном интересе исследователей к проблеме разработки фитнес-программ для лиц зрелого возраста. Однако недостаточно разработаны аспекты регламентации двигательной активности и определения параметров физкультурно-оздоровительных занятий для лиц второго периода зрелого возраста на основе привлекательных и доступных видов оздоровительного фитнеса, которые на сегодняшний день приобрели широкое распространение.

Источники и литература

1. Апайчев А. В. Разработка и обоснование программы занятий «Outdoor activity» с мужчинами второго зрелого возраста, направленных на коррекцию их физического состояния / А. В. Апайчев // *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, 2015. – Вип. 18. – С. 60–64.
2. Бодюков, Е. В. Физическое воспитание в форме атлетической гимнастики / Е. В. Бодюков, В. В. Юров. – Барнаул : Изд-во АлтГТУ, 2015. – 180 с.
3. Боровик О. А. Диференційований підхід у процесі фізкультурно-оздоровчих занять жінок з урахуванням спадкових чинників : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту / О. А. Боровик. – Київ, 2012. – 24 с.
4. Венгерова Н. Н. Физкультурно-оздоровительные технологии для женщин зрелого возраста / Н. Н. Венгерова, Ж. А. Иванова. – Санкт-Петербург, 2007. – 106 с.
5. Зароднюк Г. В. Методика физкультурно-оздоровительных занятий для женщин зрелого возраста / Г. В. Зароднюк // *Теория и практика физической культуры*. – 2014. – № 2. – С. 41–43.
6. Евграфов И. Е. Физическое состояние и здоровье мужчин второго зрелого возраста, занимающихся по программе физкультурно-оздоровительной направленности / И. Е. Евграфов, З. М. Кузнецова // *Теория и практика физической культуры*. – 2010. – № 3. – С. 90–92.
7. Кашуба В. А. Перспективы развития биомеханических технологий в фитнес индустрии / В. А. Кашуба, Т. В. Верховая // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць* / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ, 2002. – № 9. – С. 67–73.
8. Кашуба В. О. Корекція статури жінок першого зрілого віку з урахуванням просторової організації тіла / В. О. Кашуба // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту : наук.-теорет. журн.* – Київ, 2007. – № 1. – С. 54–59.
9. Кашуба В. А. Технология коррекции телосложения женщин с учетом индивидуальных особенностей геометрии масс тела / В. А. Кашуба, Т. В. Ивчатова, Т. А. Хабынец // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр.* / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДФДМ (ХХПІ), 2009. – № 1. – С. 75–78.
10. Кашуба В. А. Современные оздоровительные технологии, используемые в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста / В. А. Кашуба, Т. В. Ивчатова // *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки* / уклад. А. В. Цьось, А. І. Алешина. – Луцьк, 2013. – Вип. 11. 91. – 98 с.
11. Кашуба В. А. Характеристика осанки женщин первого зрелого возраста занимающихся оздоровительным фитнесом / В. А. Кашуба // *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – Серія № 15: «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт»*. – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 1 (42). – С. 40–47.
12. Кашуба В. А. К вопросу коррекции компонентов физического состояния лиц зрелого возраста в процессе занятий профилактико-оздоровительной направленности / В. А. Кашуба, С. М. Футорний // *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, 2015. – Вип. 19. – С. 9–17.
13. Кашуба В. А. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза / В. А. Кашуба, Е. М. Бондарь, Н. Н. Гончарова, Н. Л. Носова. – Луцк : «Вежа-Друк», 2016. – 232 с.
14. Кашуба В. Современные технологии коррекции телосложения занимающихся средствами оздоровительного фитнеса / В. Кашуба, А. Рудницкий // *Revistă teoretico-tiințifică «Știința culturii fizice»*. – 2016. – № 25/1. – С. 96–102.
15. Кашуба В. Сучасні підходи до корекції порушень постави жінок першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу / В. Кашуба, В. Усиченко, Р. Бібік // *Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту*. – 2016. – № 3. – С. 64–71.
16. Кашуба В. Из досвіду використання інформаційних технологій у процесі занять фізичним вихованням різних груп населення / В. Кашуба, С. Футорний // *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського*

- національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – Вип. 21. – С. 81–90.
17. Кашуба В. Характеристика структуры мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста / В. Кашуба, В. Усиченко, Р. Бирик // Вісник Запорізького національного університету : зб. наук. ст. «Фізичне виховання та спорт». – Запоріжжя : Запоріз. нац. ун-т, 2016. – № 1. – С. 28–34.
 18. Кашуба В. Левинская К. Преобладающие факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний мужчин зрелого возраста и их коррекция средствами оздоровительного фитнеса / В. Кашуба, Е. Андреева, А. Апайчев, К. Левинская // Revista teoretico-tințifică «Știința culturii fizice». – 2016. – № 26/2. – С. 122–130.
 19. Кашуба В. До питання підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять різних груп населення / В. Кашуба, Н. Гончарова, М. Дудко, О. Мартинюк // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – Вип. 24. – С. 9–14.
 20. Кашуба В. О. Из досвіду використання фітнес технологій, спрямованих на корекцію тілобудови людини. Спортивний вісник Придніпров'я : наук.-практ. журн. – Дніпро, 2018. – № 1. – С. 131–138.
 21. Кашуба В. О. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія / В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха. – Київ : Центр учб. літ., 2018. – 768 с. : іл. – Бібліогр.: с. 751–768.
 22. Лапутин А. Н. Гравитационная тренировка / А. Н. Лапутин. – Киев : Знание, 1999. – 315 с.
 23. Романенко Н. И. Содержание физической подготовки женщин 35–45 лет с использованием различных видов фитнеса на основе учета соматотипа : автореф. дис. ...канд. пед. наук / Н. И. Романенко. – Краснодар, 2013. – 22 с.
 24. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – Москва : Спорт Академ Пресс, 2001. 172 с.
 25. Суханов А. А. Профилактика возрастных заболеваний сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата средствами оздоровительной физической культуры у женщин зрелого возраста / А. А. Суханов, В. С. Рубин // Культура физическая и здоровье : науч.-метод. журнал. – Воронеж, 2017. – № 1 (61). – С. 117–120.
 26. Чернышева Е. Н. Организация двигательной активности мужчин зрелого возраста средствами атлетической гимнастики / Е. Н. Чернышева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – Вып. 8 (90). – С. 106–109.
 27. Imas Y. V. Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training Physical education of students / Y. V. Imas, M. V. Dutchak, O. V. Andrieieva. – 2018. – No 4. – P. 182–190.
 28. Kashuba V. Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes / V. Kashuba // Journal of Physical Education and Sport. – 2017 (4). – Art 277. – 2472– 2476.

Referens

1. Apaychev, A. (2015). Razrabotka i obosnovanie programmy zanyatiy «Outdoor activity» s muzhchinami vtorogo zrelogo vozrasta, napravlenykh na korrektsiyu ih fizicheskogo sostoyaniya [Development and substantiation of the «Outdoor Activity» training program with men of the second mature age aimed at correcting their physical condition]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoyevropeyskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannya i sport* [Youth Scientific Bulletin of Lesia Ukrainka Eastern European National University. Physical education and sports], 18, 60–4. (in Russian).
2. Bodiukov, E., & Yurov, V. (2015). *Fizicheskoe vospitanie v forme atleticheskoy gimnastiki* [Physical education in the form of athletic gymnastics]. Barnaul: Izdatelstvo AltGTU. (in Russian).
3. Borovyk, O. (2012). *Dyferentsiyovani pidkhid u protsesi fizkulturno-ozdorovchikh zanyat zhinok z urakhuvannyam spadkovykh chynnykiv* [Differentiated approach in the process of physical culture and recreation classes of women taking into account hereditary factors]. Kyiv. (in Ukrainian).
4. Vengerova, N., & Ivanova, Z. (2007). *Fizkulturno-ozdorovitelnye tehnologii dlya zhenshin zrelogo vozrasta* [Physical culture and health-improving technologies for women of mature age]. Saint Petersburg. (in Russian).
5. Zarnodniuk, G. (2014). Metodika fizkulturno-ozdorovitelnykh zanyatiy dlya zhenshin zrelogo vozrasta [Methodology of physical culture and recreational activities for women of mature age]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical culture], 2, 41–43. (in Russian).
6. Evgrafov, I., & Kuznetsova, Z. (2010). Fizicheskoe sostoyanie i zdorove muzhchin vtorogo zrelogo vozrasta, zanimayushihsia po programme fizkulturno-ozdorovitelnoy napravlenosti [Physical condition and health of men of the second mature age, engaged in the program of sports and recreation orientation]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical culture], 3, 90–92. (in Russian).
7. Kashuba, V., & Verkhovaya, T. (2002). Perspektivy razvitiya biomehanicheskikh tehnologiy v fitnes industrii [Prospects for development of biomechanical technology in the fitness industry]. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu* [Pedagogy, psychology and medical-biological

- problems of physical education and sports], 9, 67–73. (in Russian).
8. Kashuba, V. (2007). Korektsiya statury zhynok pershoho zriloho viku z urakhuvannyam prostoroivoi orhanizatsii tila [Correction of the constitution of women of the first mature age taking into account spatial organization of the body]. *Naukovo-teoretychnyi zhurnal «Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu»* [Scientific-theoretical journal «Theory and methodology of physical education and sport»], 1, 54–59. (in Ukrainian).
 9. Kashuba, V., Ivchatova, T., & Khabinets, T. (2009). Tekhnolohiya korrektsii teloslozheniya zhenshchin s uchetom individualnykh osobennostey heometrii mass tela [The technology of correction of physique of women taking into account individual characteristics of the body mass geometry]. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu* [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports], 1, 75–78. (in Ukrainian).
 10. Kashuba, V., & Ivchatova, T. (2013). Sovremennyye ozdorovitelnye tehnologii, ispolzuemye v processe fizicheskogo vospitaniya zhenshin pervogo zrelogo vozrasta [Modern health technologies used in the process of physical education of women of the first mature age]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoyevropeyskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky* [Youth Scientific Bulletin of Lesia Ukrainka Eastern European National University], 11, 91–98. (in Russian).
 11. Kashuba, V., Ivchatova, T., & Bibik, R. (2014). Harakteristika osanki zhenshin pervogo zrelogo vozrasta zanimayushihhsya ozdorovitelnym fitnessom [Posture characteristics of women of the first mature age involved in fitness]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya №15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury / Fizychna kultura i sport»* [Scientific journal of NPU named after MP Drahomanov. Series №15. «Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture / Physical Culture and Sport»], 1 (42), 40–47. (in Russian).
 12. Kashuba, V., & Futorny, S. (2015). K voprosu korrektsii komponentov fizicheskogo sostoyaniya lic zrelogo vozrasta v processe zanyatij profilaktiko-ozdorovitelnoy napravlenosti [The question of correction of physical condition components of persons of mature age in the process of doing preventive and health-oriented activities]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoyevropeyskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannya i sport* [Youth Scientific Bulletin of Lesia Ukrainka Eastern European National University. Physical education and sport], 19, 9–17. (in Russian).
 13. Kashuba, V., Bondar, E., Honcharova, N., & Nosova, N. (2016). *Formirovanie motoriki cheloveka v processe ontogeneza* [Formation of human motor skills in the process of ontogenesis]. Lutsk: Vezha-Druk. (in Russian).
 14. Kashuba, V., & Rudnitskiy, A. (2016). Sovremennyye tehnologii korrektsii teloslozheniya zanimayushihhsya sredstvami ozdorovitelnoho fitnesa [Modern technologies for correction of physique involved in the means of healthy fitness]. *Revista teoretico-tiinifică «Stiința culturii fizice»*, №25/1, 96–102. (in Russian).
 15. Kashuba, V., Usychenko, V., & Bibik, R. (2016). Suchasni pidkhody do korektsii porushen postavy zhynok pershoho zriloho viku zasobamy ozdorovchoho fitnesu [Modern approaches to disorders correction of posture of women of the first mature age by means of health fitness]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovyia – naukovo-praktychnyi zhurnal Dnipropetrovskoho derzhavnogo instytutu fizychnoi kultury i sportu* [Sports newsletter of Prydniprovyia – scientific and practical journal of Dnipropetrovsk state institute of physical culture and sports], 3, 64–71. (in Ukrainian).
 16. Kashuba, V., & Futorny, S. (2016). Iz dosvidu vykorystannya informatsiynykh tekhnolohiy u protsesi zanyat fizychnym vykovannyam riznykh grup naseleण्या [From the experience of using information technology in the process of physical education by different groups of population]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoyevropeyskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannya i sport* [Youth Scientific Bulletin of Lesia Ukrainka Eastern European National University. Physical education and sport], 21, 81–90. (in Ukrainian).
 17. Kashuba, V., Usychenko, V., & Bibik, R. (2016). Harakteristika struktury motivatsii k fizkulturno-ozdorovitelnoy deyatelnosti zhenshin pervogo zrelogo vozrasta [Characteristics of the structure of motivation for sports and recreation activities of women of the first mature age]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu: Zbirnyk naukovykh statey. Fizychno vykhovannya ta sport* [Bulletin of Zaporizhzhya National University: Collection of scientific articles. Physical education and sports], 1, 28–34. (in Russian).
 18. Kashuba, V., Andreeva, E., Apaychev, A., & Levinskaya (2016). Prevaliruyushie faktory riska razvitiya serdechno-sosudistyh zaboľevanij muzhchin zrelogo vozrasta i ih korrektsiya sredstvami ozdorovitelnoho fitnesa [The prevailing risk factors for the development of cardiovascular diseases in men of mature age and their correction by means of health fitness]. *Revista teoretico-tiinifică «Stiința culturii fizice»*, 26/2, 122–130. (in Russian).
 19. Kashuba, V., Honcharova, N., Dudko, M., & Martyniuk, O. (2016). Do pytannya pidvyschennya efektyvnosti fizkulturno-ozdorovchykh zanyat riznykh grup naseleण्या [On the issue of increasing the effectiveness of physical culture and recreation classes of different groups of population]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoyevropeyskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannya i sport* [Youth Scientific Bulletin of Lesia Ukrainka Eastern European National University. Physical education and sport], 24, 9–14. (in Ukrainian).

20. Kashuba, V. (2018). Iz dosvidu vykorystannya fitnes tekhnolohiy, spryamovanykh na korektsiyu tilobudovy liudyny [From the experience of using fitness techniques aimed at correcting the human body]. *Naukovo-praktychnyi zhurnal «Sportyvnyi visnyk Prydniprovyia»* [Scientific and practical journal «Sports Bulletin of Prydniprovyia»], 1, 131–138. (in Ukrainian).
21. Kashuba, V., & Popadiukha, Y. (2018). *Biomekhanika prostorovoi orhanizatsii tila liudyny: suchasni metody ta zasoby diahnostryky i vidnovlennya porushen: monohrafiya* [Biomechanics of spatial organization of the human body: modern methods and means of diagnosis and restoration of violations: monograph]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury. (in Ukrainian).
22. Laputin, A. (1999). *Gravitacionnaya trenirovka* [Gravity training]. Kyiv: Znanie. (in Russian).
23. Romanenko, N. (2013). *Soderzhanie fizicheskoy podgotovki zhenshin 35–45 let s ispolzovaniem razlichnykh vidov fitnesa na osnove ucheta somatotipa* [Content of physical training for women aged 35–45 using various types of fitness based on the somatotype]. Krasnodar. (in Russian).
24. Seluyanov, V. (2001). *Tehnologiya ozdorovitelnoj fizicheskoy kultury* [Technology of health-improving physical culture]. Moscow: Sport Akadem Press. (in Russian).
25. Sukhanov., A., & Rubin, V. (2017). Profilaktika vozrastnykh zabolevanij serdechno-sosudistoj sistemy i oporno-dvigatel'nogo apparata sredstvami ozdorovitelnoj fizicheskoy kultury u zhenshin zrelogo vozrasta [Prevention of age-related diseases of the cardiovascular system and the musculoskeletal system by means of recreational physical culture in women of mature age]. *Kultura fizicheskaya i zdorovye* [Physical culture and health], 1 (61), 117–120. (in Russian).
26. Chernysheva, E. (2012). Organizaciya dvigatel'noj aktivnosti muzhchin zrelogo vozrasta sredstvami atleticheskoy gimnastiki [Organization of physical activity of men of mature age by means of athletic gymnastics]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of P. F. Lesgaft University], 8 (90), 106-109. (in Russian)
27. Imas, Y., Dutchak, M., Andrieieva, O., Kashuba, V., Kensytska, I., & Sadovskyi, O. Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. *Physical education of students*, 4, 182–190.
28. Kashuba, V. (2017). Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. *Journal of Physical Education and Sport*, 4, 277, 2472–2476.

Аннотации

Согласно данным специальной литературы, сохранение здоровья как важной части человеческого капитала входит в число факторов, по которым определяют конкурентоспособность государства на международном уровне. Общеизвестно, что здоровье человека является базисной характеристикой человеческой жизни. Как отмечается во многих публикациях, на всех этапах развития человека должны быть реализованы три группы возможностей: прожить долгую и здоровую жизнь, приобрести знания, иметь доступ к ресурсам по поддержке здорового способа жизни.

Занятия физическими упражнениями положительно влияют на изменение психоэмоционального состояния занимающихся, увеличение их способности противостоять эмоциональным стрессам и находиться в состоянии гармонии с окружающей средой, но зачастую они проводятся без учёта возрастных изменений моторики у лиц зрелого возраста.

Современное общество рассматривает двигательную активность как основной компонент здорового образа жизни человека. Согласно мнения многих авторитетных специалистов, двигательная активность – наиболее эффективный путь отсрочки изменений, связанных с процессом старения, и залог здоровья в последующие годы, так как движение – это биологическая потребность человека. Системный анализ представленных в специальной научно-методической литературе данных и передового мирового опыта свидетельствует о значительном интересе исследователей к проблеме разработки фитнес-программ для лиц зрелого возраста. Эмпирический опыт и эмпирические исследования убеждают в том, что занятия профилактико-оздоровительной направленности ведут к снижению риска заболевания сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта и др.

Однако недостаточно разработанные аспекты регламентации двигательной активности и определения параметров физкультурно-оздоровительных занятий для лиц второго периода зрелого возраста на основе привлекательных и доступных видов оздоровительного фитнеса, которые на сегодня приобрели широкое распространение как в зарубежных странах, так и в Украине.

Ключевые слова: *двигательная активность, физические упражнения, профилактико-оздоровительные занятия, люди зрелого возраста.*

Віталій Каиуба, Алла Альошина, Тетяна Прилуцька, Юлія Руденко, Ольга Лазько, Тамара Хабінець. *До питання використання сучасних занять профілактично-оздоровчої спрямованості з людьми зрілого віку. Згідно з даними спеціальної літератури, збереження здоров'я як важливої частини людського капіталу входить до факторів, за якими визначають конкурентоспроможність держави на міжнародному рівні. Загальновідомо, що здоров'я людини є базисною характеристикою людського життя. Як відзначається в багатьох публікаціях,*

на всіх етапах розвитку людини повинні бути реалізовані три групи можливостей: прожити довге й здорове життя, придбати знання, доступ до ресурсів за підтримки здорового способу життя.

Заняття фізичними вправами позитивно впливають на зміну психоемоційного стану тих, котрі займаються, збільшення їх здатності протистояти емоційним стресам і перебувати в стані гармонії з навколишнім середовищем, але часто вони проводяться без урахування вікових змін моторики в осіб зрілого віку.

Сучасне суспільство розглядає рухову активність як основний компонент здорового способу життя людини. Згідно з думкою багатьох авторитетних фахівців, рухова активність – це найбільш ефективний шлях відстрочки змін, пов'язаних із процесом старіння, і запорука здоров'я в наступні роки, оскільки рух – це біологічна потреба людини. Системний аналіз, представлений у спеціальній науково-методичній літературі даних і передового світового досвіду свідчить про значний інтерес дослідників до проблеми розробки фітнес-програм для осіб зрілого віку. Емпіричний досвід й емпіричні дослідження переконують у тому, що заняття профілактично-оздоровчої спрямованості ведуть до зниження ризику захворювання серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, шлунково-кишкового тракту та ін.

Однак недостатньо розроблені аспекти регламентації рухової активності й визначення параметрів фізкультурно-оздоровчих занять для осіб другого періоду зрілого віку на основі привабливих і доступних видів оздоровчого фітнесу, які на сьогодні набули поширення як у зарубіжних країнах, так і в Україні.

Ключові слова: рухова активність, фізичні вправи, профілактично-оздоровчі заняття, люди зрілого віку.

Vitaliy Kashuba, Alla Aleshina, Tetiana Prylutska, Yuliya Rudenko, Olha Lazko, Tamara Khabinets. The Use of Modern Practices of Preventive and Health-Improving Orientation with People of Mature Age. According to the literature data, the preservation of health as an important part of human capital is among the factors that determine the state's competitiveness at the international level. It is well known that human health is the basic characteristic of human life. As noted in many publications at all stages of human development, three groups of opportunities must be realized: live a long and healthy life, acquire knowledge, and have access to resources to support a healthy lifestyle.

Physical exercises have a positive effect on the change of the psycho-emotional state of the involved, an increase in their ability to withstand emotional stress and be in a state of harmony with the environment, but often they are held without considering age-related changes in motility among people of mature age.

The modern society considers locomotor activity as the main component of a healthy lifestyle. According to many reputable specialists, motor activity is the most effective way to delay the changes associated with the aging process, and a guarantee of health in subsequent years, since movement is a biological human need. The system analysis of the data presented in the special scientific and methodological literature and the advanced world experience indicates a significant interest of researchers to the problem of the developing fitness programs for persons of mature age. Empirical experience and empirical studies convince us that occupations of preventive and recreational orientation lead to a decrease in the risk of diseases of the cardiovascular system, musculoskeletal system, gastrointestinal tract, etc.

However, aspects of the regulation of motor activity and the parameters of physical training and health-improving activities for persons of the second period of mature age are not sufficiently developed on the basis of attractive and affordable types of recreational fitness, which today have become widespread in both foreign countries and Ukraine

Key words: physical activity, physical exercises, preventive and health-improving classes, people of mature age