

**Соціально-педагогічна структура особистості чоловіків 36–45 років,
котрі займаються оздоровчим фітнесом***Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)*

Постановка наукової проблеми та її значення. В умовах сьогодення відзначається, що однією з головних проблем для осіб зрілого віку є істотне зниження рівня фізичного стану й здоров'я у зв'язку з фізіологічними змінами, що відбуваються в організмі внаслідок природного процесу старіння [4, 5, 6, 20, 21]. За даними наукової спільноти [1, 10, 11, 12, 13], зниження рухової активності, поява надлишкової маси тіла в поєднанні з іншими несприятливими факторами та шкідливими звичками у чоловіків зрілого віку призводять до зниження функціональної працездатності, збільшення ризику виникнення серцево-судинних захворювань.

У сучасних умовах життя за відсутності значних м'язових напружень істотно зростає роль фізичних вправ, що потрібно для виконання завдань зміцнення здоров'я [2, 3, 7, 8, 9, 14]. Узагальнюючи погляди фахівців [15, 16, 17], можемо констатувати той факт, що систематичні заняття фізичними вправами дають змогу виконувати комплекс оздоровчих завдань, серед яких – зміцнення м'язового апарату, дихальної, серцево-судинної й інших систем організму.

Аналіз досліджень даної проблеми. Культура – це міра людського розвитку, людського буття, а культура здоров'я – міра відносини людини, суспільства до здоров'я, яке, як відзначають дослідники [9, 18, 19], зумовлено культурними дискурсами (концепціями, знаннями) й виступає як явище соціального буття, тобто феномен здоров'я відображає історичну траєкторію бачення людиною себе крізь призму певних ідеалів здоров'я, що склалися протягом століть і тисячоліть у різних суспільствах та культурних ареалах [13, 14, 21].

Потрібно наголосити, що античні філософи розглядали здоров'я в аксіологічному аспекті як справжню цінність буття й обов'язкову умову існування людини. Кожен із них намагався знайти першооснову та відповісти на питання, що таке здоров'я, а що – хвороба [13, 14, 20].

Сьогодення економічної й політичної ситуації в Україні, на жаль, не сприяє створенню умов для ведення здорового способу життя населенням нашої країни та досягнення ним необхідного рівня рухової активності [9, 13, 14]. Ситуація ускладнюється критичним станом здоров'я різних груп населення в Україні [9, 13, 14].

Мета дослідження – вивчити соціально-педагогічну структуру особистості чоловіків 36–45 років, котрі займаються оздоровчим фітнесом.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів. Унаслідок дослідження ключових характеристик чоловіків 36–45 років, які займаються оздоровчим фітнесом, виявлено, що в середньому вік учасників експерименту становить 40,5; 3,0 років. За соціальним положенням переважають службовці – їх виявлено 66 % (n = 33). Максимальна частка відвідувачів, а саме 72 % (n = 36), має вищу освіту. Водночас серед чоловіків, які займаються оздоровчим фітнесом, превалюють одружені (64 % n = 32) і, отже, вони мають можливість відвідувати тренування, насамперед у вечірній час. Такий режим тренувань підтримують 52 % (n = 26) респондентів (табл. 1).

Перший етап дослідження ми спрямували на вивчення динамічних тенденцій особистості чоловіків другого періоду зрілого віку, а саме встановили їхні потреби, мотиви, інтереси, бажання, установки, ціннісні орієнтації, тобто спрямованість чоловіків, їхні прагнення. На основі методики експрес-діагностики рівня самооцінки виконано розподіл чоловіків за відповідями на питання опитувальника (рис. 1).

Таблиця 1

Аналіз профілю клієнтів фітнес-клубу чоловіків 36–45 років (n = 50)

Характеристики сегмента клієнтів фітнес-клубу досліджуваного контингенту				
вік, років	соціальне положення	освіта	сімейний статус	вільний час
$\bar{x} = 40,5$	Службовець	Вища	Одружений	Вихідні дні
	66 % (n = 33)	72 % (n = 36)	64 % (n = 32)	8 % (n = 16)
$s = 3,0$	Працівник	Середня спеціальна	Не одружений	Вечірній час
	12 % (n = 6)	24 % (n = 12)	22 % (n = 11)	52 % (n = 26)
$V = 7,4 \%$	Підприємець	Середня	Розлучений	Ранковий час
	22 % (n = 11)	4 % (n = 2)	14 % (n = 7)	4 % (n = 8)

На твердження «Я часто хвилююся без причини» мінімальна частка чоловіків, а саме 14 % (n = 7), відповіла – «рідко», а максимальна частка – 26 % (n = 13) – практично ніколи не відчуває безпричинної тривоги. Ми вважаємо такий результат свідченням відсутності підвищеного рівня тривожності в чоловіків цієї вікової категорії.

Підтримка друзів виявилася конче необхідною у 2 % (n = 1) випадків, натомість 30 % (n = 15) респондентів зізналися, що в окремих випадках потребують дружньої допомоги, що вказує на самостійність чоловіків у розв'язанні проблем без огляду на сторонню допомогу.

Достатню впевненість у собі переважної частини опитаних демонструє результат відповіді на твердження «Я побоююся виглядати безглуздо»: жоден із чоловіків не вказав, що дуже часто має таку тривогу, а 52 % (n = 26) не погоджуються з цим висловом ніколи. Практично аналогічні відповіді отримано за твердженням «Я хвилююся за своє майбутнє».

Незважаючи на те, що ніколи не замислювалися над питанням, чи виглядають інші краще, ніж вони, 40 % (n = 20) респондентів, ми помітили, що половина з них рідко або інколи роблять таке порівняння зовнішності з фізичними даними інших чоловіків не на свою користь, що можна вважати однією з причин, яка спонукає чоловіків до самовдосконалення.

Як аспект психічного здоров'я опитуваних ми оцінили результати самооцінки чоловіків за висловленням «Прикро, що інші часто не розуміють мене». Так, 66 % (n = 33) чоловіків відповіли, що ніколи так не думали, та жоден не засвідчив, що так йому здається досить часто. Дуже часто й часто відчувають, що не вміють налагоджувати стосунки, по 6 % (n = 3) респондентів, проте для 50 % (n = 25) опитаних ця проблема не є актуальною. Розподіл за переконанням, що люди чекають від них занадто багато, виявився таким: ніколи – 24 % (n = 12), рідко – 28 % (n = 14), інколи – 24 % (n = 12), часто – 16 % (n = 8), дуже часто – 8 % (n = 4). Як бачимо, саме за цим твердженням виявилось найменше чоловіків, які відповіли негативно. Вочевидь, така ситуація пов'язана із соціальною роллю чоловіка, який у цьому віці намагається і побудувати кар'єру, і самоствердитися, і забезпечити сім'ю.

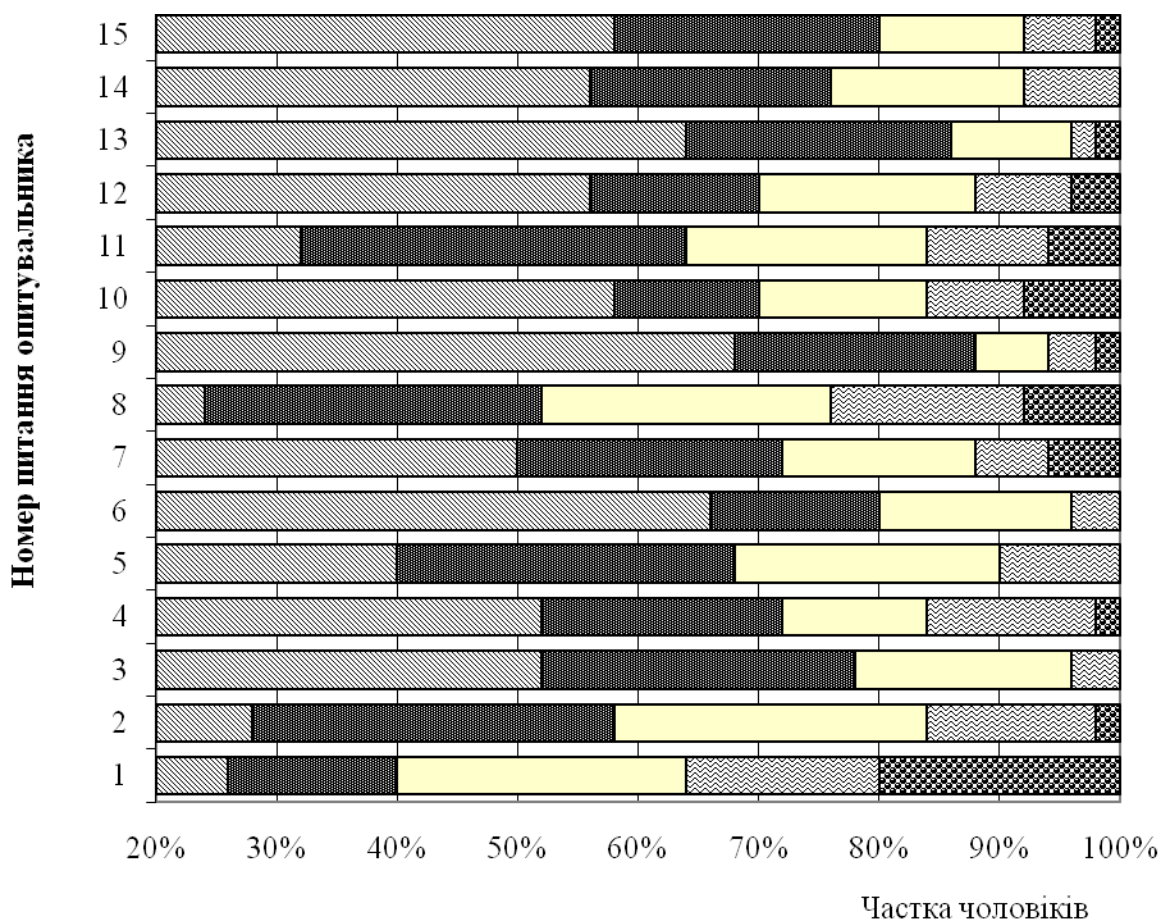


Рис. 1. Аналіз результатів експрес-діагностики рівня самооцінки чоловіків 36 - 45 років (n = 50):

■ - ніколи, ■ - рідко, □ - інколи, ▨ - часто, ▩ - дуже часто

Відповіді на питання опитувальника: 1 – я часто хвилююся без причини; 2 – мені потрібна підтримка друзів; 3 – я

побоююся виглядати безглуздо; 4 – я хвилююся за своє майбутнє; 5 – зовнішній вигляд інших кращий, ніж у мене; 6 – прикро, що інші часто не розуміють мене; 7 – відчуваю, що не вмію налагоджувати стосунки; 8 – люди чекають від мене занадто багато; 9 – відчуваю себе скутим; 10 – мені здається, що зі мною станеться неприємність; 11 – мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене; 12 – я відчуваю, що люди обговорюють мене за мою спиною; 13 – я не відчуваю себе захищеним; 14 – мені немає з ким поділитися своїми думками; 15 – люди не цікавляться моїми досягненнями

Зрозуміло, що задля досягнення цілей чоловіку потрібно мати не лише добре фізичне здоров'я, але й бути в гарній фізичній формі, що може стати ще одним важелем задля залучення чоловіків другого періоду зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом. Для опитаних не було характерним відчуття скутості: так, ніколи відчувають себе скутими або таке почуття буває рідко в 68 % (n = 34) і 10 % (n = 20) відповідно.

Дуже часто й часто недовіжливо ставляться до життя в очікуванні неприємностей; їм здається, що станеться неприємність, – 8 % (n = 4) учасників експерименту, однак хвилює думка про те, як люди ставляться до них, набагато більшу частку чоловіків – від 32 % (n = 16), які зрідка турбуються щодо цього питання, – до 6 % (n = 3), котрі дуже переймаються тим, що подумують про них оточуючі.

Чоловіки практично не відчувають, що люди обговорюють їх за спиною: так указало 64 % (n = 32) опитаних. Водночас відчуття незахищеності не притаманне 56 % (n = 28) і виникає зрідка у 20 % (n = 10) респондентів. Така сама ситуація простежується під час аналізу результатів реакції на твердження «Люди не цікавляться моїми досягненнями». Відповіді розподілилися таким чином: ніколи – 58 % (n = 36), рідко – 22 % (n = 11), інколи – 12 % (n = 6), часто – 6 % (n = 3), дуже часто – 2 % (n = 1).

Обробка й інтерпретація результатів дала змогу встановити, що для 22 % (n = 22) учасників експерименту характерна завищена самооцінка, для 46 % (n = 23) – нормативний рівень реалістичної оцінки своїх можливостей, а для 14 % (n = 7) – занижений рівень самооцінки.

На основі стандартної експрес-діагностики рівня самооцінки нами розроблено опитувальник для експрес-діагностики рівня самооцінки чоловіків, котрі займаються оздоровчим фітнесом. Зауважимо, що надалі під *фітнес-самооцінкою* ми розуміли уявлення чоловіка про свою фізичну форму й можливості організму при заняттях фітнесом та виконано аналіз фітнес-самооцінки учасників експерименту (рис. 2).

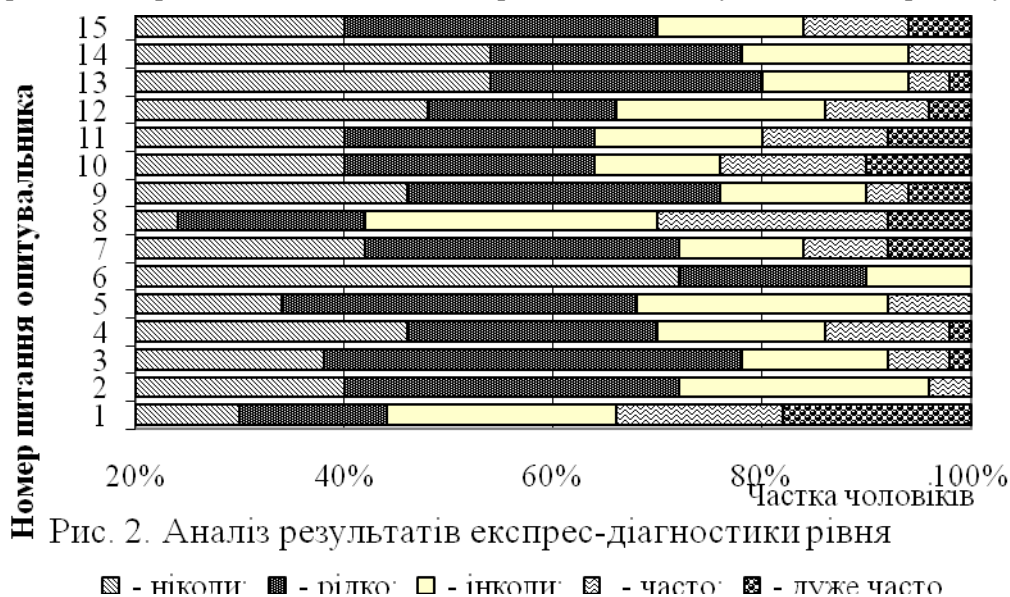


Рис. 2. Аналіз результатів експрес-діагностики рівня

■ - ніколи ■ - рідко □ - інколи ▨ - часто ▩ - дуже часто

Відповіді на питання опитувальника: 1 – мені необхідний щадний режим тренувань; 2 – я побоююся виглядати безглуздо під час виконання фізичних вправ; 3 – я побоююся не впоратися з фізичними навантаженнями; 4 – тренування не приносять очікуваних мною результатів; 5 – статура інших краща, ніж у мене; 6 – відчуваю, що не вмію налагоджувати стосунки з тренером; 7 – тренер чекає від мене занадто багато; 8 – відчуваю себе фізично недосконалим; 9 – мені здається, що я не зможу правильно виконати вправу; 10 – я побоююся, що з віком буду втрачати фізичні сили; 11 – мене хвилює думка про можливу небажану реакцію організму на фізичні навантаження (серцевий напад, задуха); 12 – я відчуваю, що тренер не задоволений мною; 13 – мене хвилює думка про те, як я виглядаю на тренуваннях, на думку інших; 14 – мої прагнення фізичного вдосконалення не підтримують родина й колеги; 15 – мої тренувальні досягнення менші від очікуваних

Часто вважають необхідним щадний режим тренувань 16 % (n = 8) респондентів, а дуже часто – 18 % (n = 9) з опитаних, що вказує на сумніви у своїх фізичних можливостях значного відсотка чоловіків другого періоду зрілого віку. На тренуваннях чоловіки зазвичай не хвилюються, що можуть виглядати безглуздо: відповідь «ніколи» й «рідко» зазначило 40 % (n = 20) та 32 % (n = 16) респондентів.

Часто побоюються не впоратися з фізичними навантаженнями 6 % (n = 3), а дуже часто – 2 %

(n = 1) чоловіків, проте 38 % (n = 19) зауважили, що ніколи не мали підстав для такого хвилювання. Тренування тривалий час не приносять очікуваних результатів, на думку окремих опитаних. Розподіл за відповідями виглядав таким чином: ніколи – 46 % (n = 23), рідко – 24 % (n = 12), інколи – 16 % (n = 8), часто – 12 % (n = 6), дуже часто – 2 % (n = 1).

Порівнюючи свою зовнішність з іншими, часто переконані, що порівняння не на їхню користь – 8 % (n = 6) опитаних, рідко – 34 % (n = 17), а інколи – 24 % (n = 12), однак 34 % (n = 17) повністю впевнені у власній зовнішності. Зазначимо, що помітна частина респондентів має підстави для того, щоб бути не повною мірою задоволеними своєю зовнішністю, зокрема статурую.

Загалом не відчуває, що не вміє налагоджувати стосунки з тренером, більшість респондентів, або 72 % (n = 36) чоловіків. Відтак жоден з опитаних не вказав, що це твердження є для нього справедливим часто або дуже часто.

Дуже часто й часто вважають, що тренер висуває до них непосильні вимоги, по 8 % (n = 4) чоловіків, а 42 % (n = 21) опитаних цілком можуть впоратись із фізичними навантаженнями, запропонованими тренером, та вважають їх адекватними.

Розподіл за відчуттям себе фізично недосконалим виглядав таким чином: ніколи не вважали себе недосконалими 24 % (n = 12), рідко – 18 % (n = 9), інколи – 28 % (n = 14), часто – 22 % (n = 11), дуже часто – 8 % (n = 4). Вочевидь, достатньо помітна частка чоловіків другого періоду зрілого віку починає зважати на власну фізичну недосконалість.

Для частини опитаних не характерне відчуття, що вони не зможуть правильно виконати вправу: більше ніж половина респондентів тією чи іншою мірою мають сумніви в можливості виконати фізичну вправу в повному обсязі: 30 % (n = 15) зазначили, що такі сумніви трапляються рідко, 12 % (n = 6) – що інколи, а по 8 % (n = 4) – часто (і дуже часто хвилюються, що не упораються з вправою як слід).

Досить поширеним виявився також страх перед утратою фізичних сил із плином часу. Дуже часто й часто піддаються переживанням із цього приводу 14 (n = 7) і 10 % (n = 5) учасників експерименту, проте 40 % (n = 20) засвідчили, що допоки не замислювалися над проблемою старіння.

Чоловіків досить часто хвилює думка про можливу небажану реакцію організму на фізичні навантаження: дуже часто такі острахи трапляються у 8 % (n = 4), часто – у 12 % (n = 4), інколи – у 16 % (n = 8), рідко – у 24 % (n = 12).

Реакція на твердження «Я відчуваю, що тренер не задоволений мною» мала такий вигляд: ніколи – 48 % (n = 24), рідко – 18 % (n = 9), інколи – 20 % (n = 10), часто – 10 % (n = 5), дуже часто – 4 % (n = 2).

В окремі моменти чоловікам притаманне хвилювання щодо того, як вони виглядають на тренуваннях, на думку інших. Проте більшість респондентів, частка яких – 54 % (n = 27) – ніколи не зважала на думку інших щодо вказаної позиції.

Жоден з опитаних не вважає, що його прагнення фізичного вдосконалення категорично не підтримують родина й колеги, однак часто так здається 6 % (n = 3) та інколи – 16 % (n = 8) чоловіків.

Дуже часто й часто виявилися переконаними, що тренувальні досягнення менші за очікувані, 6 (n = 3) і 10 % (n = 5) респондентів. Зазначимо, що в помітного відсотка чоловіків – загалом 44 % (n = 22) – інколи виникають такі сумніви.

За допомогою обробки результатів виявлено, що 34 % (n = 17) респондентів мають завищену фітнес-самооцінку, що на 10 % (n = 5), порівняно із загальною самооцінкою. У той же час на 12 % (n = 6) більша частка чоловіків (58 %, n = 29) відзначалася середнім рівнем оцінки своїх можливостей стосовно тренувань. Крім того, у 12 % (n = 6) респондентів спостерігали занижений рівень самооцінки.

Доведено, що існує тісна пряма кореляція ($r = 0,93$ $p < 0,05$) між рівнем самооцінки чоловіків, отриманою завдяки експрес-діагностиці рівня самооцінки, та фітнес-самооцінки, що встановлена за запропонованою нами методикою.

Результати обох опитувань підлягали кластеризації, яка показала наявність двох чітко визначених кластерів, що свідчить про відмінності між самооцінкою та фітнес-самооцінкою між респондентами й зумовлює необхідність розподілу учасників опитування.

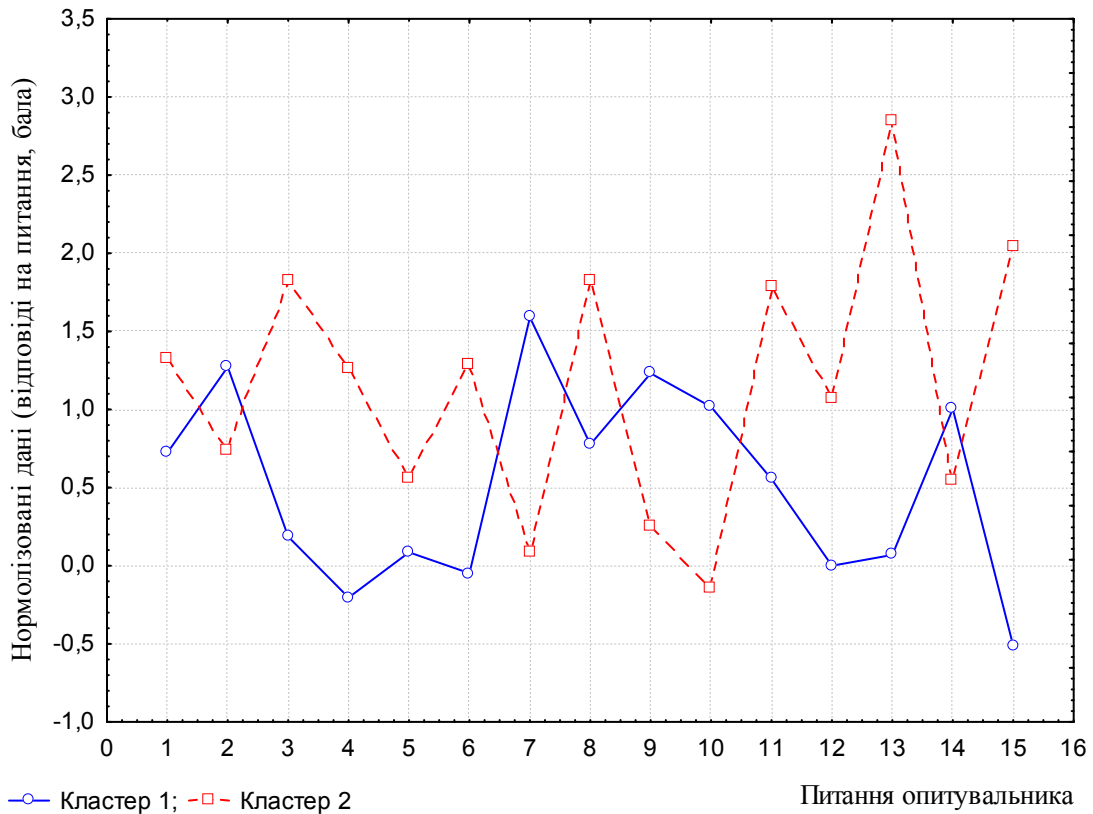


Рис. 3. Кластерний аналіз результатів самооцінки фізичних можливостей чоловіків 36–45 років ($n = 22$)

Як бачимо з діаграми, чоловіки за рівнем фітнес-самооцінки згрупувались у дві групи: у перший кластер потрапили переважно чоловіки з більш низьким рівнем самооцінки фізичних можливостей, а у другий – із переважно високим. Подальше дослідження засвідчило, що статистично значуща є кореляційна залежність між віком і рівнем фітнес-самооцінки ($r = 0,65$ $p < 0,05$) (рис. 3).

Отримані результати дають підстави надалі розглядати чоловіків 36–45 років як дві групи, що мають неоднакову самооцінку своїх здатностей у сфері фітнесу.

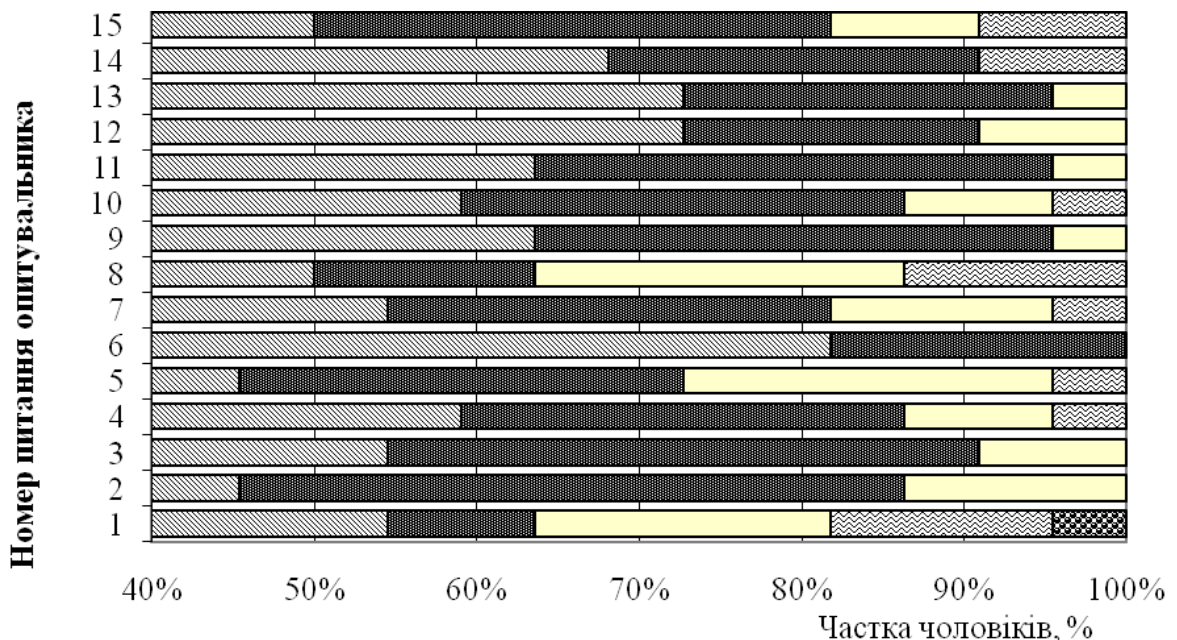


Рис. 4. Аналіз результатів експрес-діагностики рівня фітнес-самооцінки

■ - ніколи, ■ - рідко, □ - інколи, ▨ - часто, ▩ - дуже часто

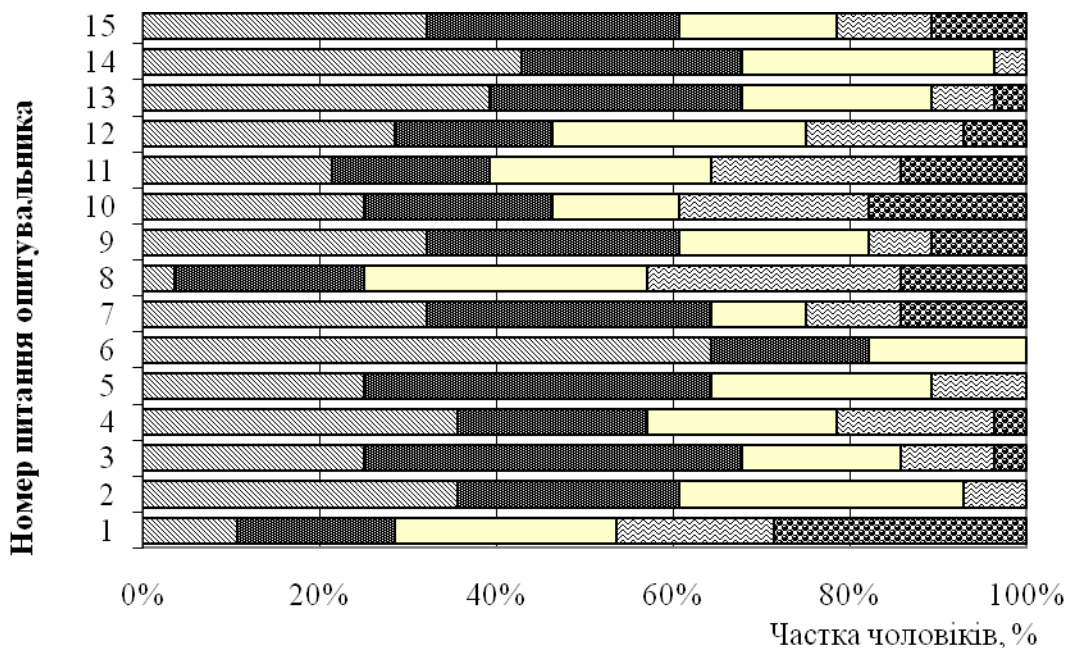


Рис. 5. Аналіз результатів експрес-діагностики рівня фітнес-самооцінки

■ - ніколи, ■ - рідко, □ - інколи, ▨ - часто, ▩ - дуже часто

Дослідження показало, що розподіли за відповідями на питання для фітнес-самооцінки чоловіків 36–40 років і 41–45 років суттєво відрізняються (рис. 4, рис. 5). Так, порівняно з чоловіками 41–45 років, частки чоловіків 36–40 років, які відповіли «ніколи», більші при відповідях на всі твердження. Зареєстрована різниця між частками чоловіків коливається від 9,7 % при реакції на висловлювання «Я побоююся виглядати безглуздо під час виконання фізичних вправ» до 44,2 % – при реакції на твердження «Я відчуваю, що тренер не задоволений мною» до 46,3 % – на вислів «Відчуваю себе фізично недосконалим».

Водночас, порівняно з чоловіками 41–45 років, частка чоловіків 36–40 років, котрі на запропоновані висловлювання відповіли «» (24 %), «Я побоююся не впоратися з фізичними навантаженнями», «Тренування не приносять очікуваних мною результатів» і «Мене хвилює думка про те, як я виглядаю на тренуваннях на думку інших» (по 3,6 %), «Тренер чекає від мене занадто багато», «Відчуваю себе фізично недосконалим» та «Мене хвилює думка про можливу небажану реакцію організму на фізичні навантаження (серцевий напад, задуха)» (по 14,3 %), «Мені здається, що я не зможу правильно виконати вправу» й «Мої тренувальні досягнення менші за очікувані» (по 10,7 %), «Я побоююся, що з віком буду втрачати фізичні сили» (17,9 %), «Я відчуваю, що тренер не задоволений мною» (7,1 %).

Як бачимо, чоловіки 36–40 років значно більш задоволені своєю зовнішністю, фізичною формою й досягненнями у сфері фітнесу, а також набагато менше схильні сумніватись у власних силах, перейматися думкою інших під час виконання фізичних вправ.

Отже, гіпотеза про більш високий рівень оптимізму щодо ставлення до себе й оцінки власних фізичних можливостей і фізичної привабливості в групі респондентів віком 36–40 років, порівняно з чоловіками більш старшого віку, підтвердилася.

Цікавим виявився результат розподілу чоловіків 36–40 років за рівнем фітнес-самооцінки: серед чоловіків цієї вікової категорії превалювали особи із завищеною самооцінкою фітнес-можливостей, їх частка становила 72,7 % (n = 22). Однак із заниженою самооцінкою серед указаної групи чоловіків не спостерігали взагалі. На противагу отриманим даним, серед чоловіків 41–45 років більшість має адекватну самооцінку з погляду занять фітнесом: їх частка становить 75 % (n = 21), у той час як із завищеною самооцінкою зафіксовано 3,6 % (n = 1), а зі зниженою – 21,4 % (n = 6) (рис. 6).

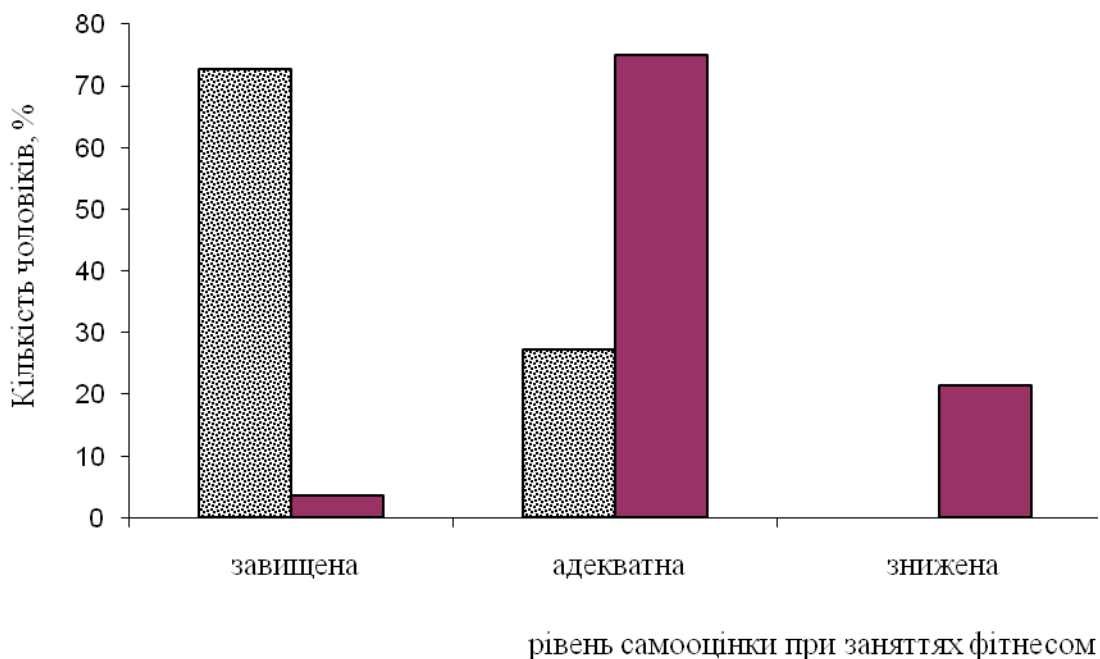


Рис. 6. Розподіл чоловіків за рівнем самооцінки під час занять фітнесом ($n=50$):

■ - 36 - 40 років; ■ - 41 - 45 років

Як бачимо, чоловіки 36–40 років більш самовпевнені й схильні перебільшувати свої фізичні можливості, тоді як чоловіки 41–45 років зазвичай мають адекватну фітнес-самооцінку.

Висновки. Згідно із соціокультурним підходом до дослідження тілесності тіло розглядається як продукт культури та категорія соціального буття. Воно наділяється соціальними якостями, а здоровий розвиток тілесності пов'язується з фактами взаємозумовленості внутрішнього й зовнішнього в людині в результаті взаємодії зовнішніх природних, зовнішніх культурних, внутрішніх природних та внутрішніх культурних чинників. Установлено, що чоловіки 36–45 років, котрі займаються оздоровчим фітнесом, за соціальним становищем переважають службовці – їх 66 %. Максимальна частка відвідувачів, а саме 72 %, має вищу освіту. Водночас серед чоловіків котрі займаються оздоровчим фітнесом, превалюють одружені (їх усього 64 %) і, отже, вони мають можливість відвідувати тренування насамперед у вечірній час (такий режим тренувань підтримують 52 % респондентів). Як аспект психічного здоров'я опитуваних ми оцінили за результати самооцінки чоловіків за висловленням «Прикро, що інші часто не розуміють мене». Так, 66 % чоловіків відповіли, що ніколи так не думали, та жоден не засвідчив, що так йому здається досить часто. Дуже часто й часто відчувають, що не вміють налагоджувати стосунки, по 6 % респондентів, проте для 50 % опитаних ця проблема не є актуальною. Розподіл за переконанням, що люди чекають від них занадто багато, виявився таким: ніколи – 24 %, рідко – 28 %, інколи – 24 %, часто – 16 %, дуже часто – 8 %. Установлено, що 34 % респондентів мають завищену фітнес-самооцінку на 10 %, порівняно із загальною самооцінкою. У той же час на 12 % більша частка чоловіків (58 %) визначалася середнім рівнем оцінки своїх можливостей стосовно тренувань. Крім того, у 12 % респондентів спостерігали занижений рівень самооцінки. Доведено, що існує тісна пряма кореляція ($r = 0,93$ $p < 0,05$) між рівнем самооцінки чоловіків, отриманої завдяки експрес-діагностиці рівня самооцінки, та фітнес-самооцінки, що встановлена за запропонованою нами методикою.

Перспективи подальших досліджень проблеми пов'язані з розробкою науково обґрунтованої технології корекції порушень постави чоловіків 36–45 років у процесі занять оздоровчим фітнесом.

Джерела та література

1. Апайчев А. В. Корекція фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом: автореф. дис. ... канд. фіз. вих. Київ, 2016. 26 с.
2. Благий А. Л. Программирование самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий мужчин второго зрелого возраста: автореф. дис.канд. пед. наук 13.00.04. Киев, 1997. 20 с.

3. Госн В. Состояние физической подготовленности мужчин 40–45 лет, работающих на промышленном предприятии. *Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт*. 2013. № 2. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-fizicheskoy-podgotovlennosti-muzhchin-40-45-let-rabotayuschih-na-promyshlennom-predpriyatii>
4. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Киев: Наук. світ, 2008. 198 с.
5. Кашуба В. А., Ивчатова Т. В., Сергиенко К. Н. Технология измерения пространственной организации тела человека в процессе занятий физическими упражнениями. Алматы: КазАСТ. 2 (2014): 226 – 229. Print.
6. Кашуба В., Ивчатова Т., Сергиенко К. К вопросу измерения пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания с использованием компьютерных технологий. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 1 (2014). С. 42–45.
7. Кашуба В. А. Мониторинг состояния пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2 (2015). С. 53–64.
8. Кашуба В. А. Организационно-методические основы мониторинга пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания. *Наука и спорт: современные тенденции*. 8.3 (2015). С. 75–90.
9. Кашуба В. А. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза. Луцьк: Вежа-Друк, 2016.
10. Кашуба В., Носова, Н., Коломиец, Т., & Козлов, Ю. Контроль состояния биометрического профиля осанки человека в процессе занятий физическими упражнениями. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 2. С. 183–190.
11. Кашуба В., Альошина А., Бичук О., Лазько О., Хабинец Т., Руденко Ю. Характеристика мікроергономіки системи «людина-комп'ютер» як передумова розробки корекційно-профілактичних заходів із використанням вправ різної біомеханічної спрямованості. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина*. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. Вип. 28. С. 17–27.
12. Кашуба В., Алешина А., Прилуцкая Т., Руденко Ю., Лазько О., Хабинец Т. К вопросу использования современных занятий профилактико-оздоровительной направленности с людьми зрелого возраста. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина*. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. Вип. 29. С. 50–58.
13. Кашуба, В. & Попадюха, Ю. (2018) Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія. Київ. Центр учб. літ., 2018. 768 с.
14. Кашуба В. О., Лопатський С. В. Теоретико-практичні аспекти моніторингу просторової організації тіла людини. Івано-Франківськ: Вид. Кушнір Г. М., 2018. 232 с.
15. Лапутін А. М., Кашуба В. О., Хабинец Т. О. Кінетика як система знань про рухову функцію людини. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2005. № 2–3. С. 96–101.
16. Практическая биомеханика / А. Н. Лапутин, В. В. Гамалий, А. А. Архипов, В. А. Кашуба, Н. А. Носко, Т. А. Хабинец. Киев: Знання, 2000. 296 с.
17. Afanasiev S., Maykova T., Kashuba V., Carp I., Afanasieva A. Serhii Futorny (2018). Ways of improving the efficiency of physical rehabilitation means for patients with generative-distrophic diseases of adolescents. *Journal of Physical Education and Sport*. (4). Art 287. P. 1945–1949.
18. Imas Y. V., Dutchak M. V., Andrieieva O. V., Kashuba V. O., Kensytska I. L., Sadovskyi O. O. (2018). Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. *Physical education of students*. № 4. 182–190.
19. Kashuba, V. O.; Goncharova N. N.; Butenko H. O. Effectiveness of health tourism application as the basis of health related recreational technology in primary school pupils' physical education. *Pedagogics psychology medical-biological problems of physical training and sports*. 2016. 20 (2). P. 19–25.
20. Kashuba V. (2017) Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. (4). Art 277. P. 2472–2476.
21. Kashuba, V., Futorny S., Andrieieva O., Goncharova N., Carp I., Bondar O., Nosova N. Optimization of the processes of adaptation to the conditions of study at school as a component of health forming activities of primary school-age children. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2018. 18(4). Art 377. P. 2515–2521

References

1. Apaychev, A. (2016). *Correction of the physical condition of men of the second mature age in the process of fitness training* [Korektsiya fizychnoho stanu cholovikiv druhoho zriloho viku v protsesi zanyat ozdorovchym fitnessom]. Kyiv (in Ukrainian).
2. Blahiy, A. (1997). *Programming of independent sports and recreation activities for men of the second adult age* [Programmirovaniye samostoyatelnykh fizkulturno-ozdorovitelnykh zanyatiy muzhchin vtorogo zrelogo vozrasta]. Kyiv (in Ukrainian).
3. Gosn, V. (2013). The state of physical fitness of men aged 40-45 years old working in an industrial enterprise [Sostoyaniye fizicheskoy podgotovlennosti muzhchin 40-45 let, rabotayushchikh na promyshlennom predpriyatii]. *News of Tula State University [Izvestiya TulGU]*, 2. Retrieved from <http://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-fizicheskoy-podgotovlennosti-muzhchin-40-45-let-rabotayuschih-na-promyshlennom-predpriyatii> (in Russian).
4. Ivashchenko, L., Blagiy, A., Usachev, Y. (2008). *Programming of fitness training* [Programmirovaniye zanyatiy ozdorovitelnykh fitnessom]. Kyiv: Naukovyi svit (in Russian).

5. Kashuba, V., Ivchatova, T., Sergienko, K. (2014). *The technology of measuring the spatial organization of the human body during exercise* [Tekhnologiya izmereniya prostranstvennoy organizatsii tela cheloveka v protsesse zanyatiy fizicheskimi uprazhneniyami]. Almaty: KazAST (in Russian).
6. Kashuba, V., Ivchatova, T., Sergienko, K. (2014). To the issue of measuring the spatial organization of the human body in the process of physical education using computer technology [K voprosu izmereniya prostranstvennoy organizatsii tela cheloveka v protsesse fizicheskogo vospitaniya s ispolzovaniyem kompyuternykh tekhnologiy]. *Sports Herald of Prydniprovyia* [Sportyvnyy visnyk Prydniprovyia], 1, 42–45. (in Russian).
7. Kashuba, V. (2015). Monitoring the state of the spatial organization of the human body in the process of physical education [Monitoring sostoyaniya prostranstvennoy organizatsii tela cheloveka v protsesse fizicheskogo vospitaniya]. *Theory and methodology of physical education and sport* [Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu], 2, 53–64 (in Russian).
8. Kashuba, V. (2015). Organizational and methodological foundations of monitoring the spatial organization of the human body in the process of physical education [Organizatsionno-metodicheskiye osnovy monitoringa prostranstvennoy organizatsii tela cheloveka v protsesse fizicheskogo vospitaniya]. *SCIENCE AND SPORT: current trends* [NAUKA I SPORT: sovremennyye tendentsii], 8.3, 75–90 (in Russian).
9. Kashuba, V. (2016). *Formation of human motility in the process of ontogenesis* [Formirovaniye motoriki cheloveka v protsesse ontogeneza]. Lutsk: Vezha-Druk (in Russian).
10. Kashuba, V., Nosova, N., Kolomiets, T., & Kozlov, Y. (2017). Monitoring the state of the biogeometric profile of a person's posture during physical training [Kontrol sostoyaniya biogeometricheskogo profilya osanki cheloveka v protsesse zanyatiy fizicheskimi uprazhneniyami]. *Sports Herald of Prydniprovyia* [Sportyvnyy visnyk Prydniprovyia], 2, 183–190 (in Russian).
11. Kashuba, V., Aleshina, A., Bychuk, O., Lazko, O., Khabinets, T., & Rudenko, Y. (2017). Characteristics of the micro-human «man-computer» system as a prerequisite for the development of corrective and preventive measures using exercises of different biomechanical orientations [Kharakterystyka mikroerhonomiky systemy "lyudyna-kompyuter" yak peredumova rozrobky korektsiyno-profilaktychnykh zakhodiv iz vykorystanniam vprav riznoyi biomekhanichnoyi spryamovanosti]. *Youth scientific bulletin of Lesia Ukrainka Eastern European National University. Physical education and sports* [Molodizhnyy naukovyy visnyk Skhidnoyevropeyskoho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky. Fizychno vykhovannya i sport], 28, 17–27 (in Ukrainian).
12. Kashuba, V., Aleshina, A., Prilutskaya, T., Rudenko, Y., Lazko, O., Khabinets, T. (2017). To the issue of the use of modern trainings of preventive and recreational orientation with people of mature age [K voprosu ispolzovaniya sovremennykh zanyatiy profilaktiko-ozdorovitelnoy napravlenosti s lyudmi zrelogo vozrasta]. *Youth scientific bulletin of Lesia Ukrainka Eastern European National University. Physical education and sports* [Molodizhnyy naukovyy visnyk Skhidnoyevropeyskoho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky. Fizychno vykhovannya i sport], 29, 50–58 (in Russian).
13. Kashuba, V., & Popadiukha, Y. (2018). *Biomechanics of spatial organization of the human body: modern methods and means of diagnosis and restoration of disorders* [Biomekhanika prostorovoyi orhanizatsiyi tila lyudyny: suchasni metody ta zasoby diahnozyky i vidnovlennya porushen]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury. (in Ukrainian).
14. Kashuba, V., & Lopatskyi, S. (2018). *Theoretical and practical aspects of monitoring human body spatial organization* [Teoretyko-praktychni aspekty monitorynhu prostorovoyi orhanizatsiyi tila lyudyny]. Ivano-Frankivsk: Vydavets Kushnyr G. M. (in Ukrainian).
15. Laputin, A., Kashuba, V., & Khabinets, T. (2005). Kinetics as a system of knowledge about the human motor function [Kinetyka yak systema znan pro rukhovu funktsiyu lyudyny]. *Theory and methods of physical education and sport* [Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu], 2–3. 96–101 (in Ukrainian).
16. Laputin, A., Gamaliy, V., Arkhipov, A., Kashuba, V., Nosko, N., Khabinets, T. (2000). *Practical biomechanics* [Prakticheskaya biomekhanika]. Kyiv: Znannya (in Russian).
17. Afanasiev, S., Maykova, T., Kashuba, V., Carp, I., Afanasieva, A., & Futorny, S. (2018). Ways of improving the efficiency of physical rehabilitation means for patients with generative-dystrophic diseases of adolescents. *Journal of Physical Education and Sport*, 4 (287), 1945–1949.
18. Imas, Y., Dutchak, M., Andrieieva, O., Kashuba, V., Kensytska, I., & Sadovskiy, O. (2018). 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.
19. Kashuba, V., Goncharova, N., & Butenko, H. (2016). Effectiveness of health tourism application as the basis of health related recreational technology in primary school pupils' physical education. *Pedagogics psychology medical-biological problems of physical training and sports*, 20 (2), 19–25.
20. 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.
21. Kashuba, V., Futorny, S., Andrieieva, O., Goncharova, N., Carp, I., Bondar, O., Nosova, N. (2018). Optimization of the processes of adaptation to the conditions of study at school as a component of health forming activities of primary school-age children. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18 (4), 377, 2515–2521

Анотації

У статті висвітлено питання щодо соціально-педагогічної структури чоловіків зрілого віку, котрі займаються оздоровчим фітнесом. Установлено, що чоловіки 36–45 років, які займаються оздоровчим фітнесом, за соціальним положенням є здебільшого службовцями (їх виявлено 66%). Максимальна частка відвідувачів (72%) має вищу освіту. Водночас серед чоловіків, котрі займаються оздоровчим фітнесом, преваюють одружені. Усього їх нараховується 64% і, отже, вони мають можливість відвідувати тренування насамперед у вечірній

час: такий режим тренувань підтримують 52 % респондентів. Як аспект психічного здоров'я опитуваних ми оцінили результати самооцінки чоловіків за висловленням «Прикро, що інші часто не розуміють мене». Так, 66 % чоловіків відповіли, що ніколи так не думали, та жоден не засвідчив, що так йому здається досить часто. Дуже часто їй часто відчують, що не вміють налагоджувати стосунки, по 6 % респондентів, проте для 50 % опитаних ця проблема не є актуальною. Розподіл за переконанням, що люди чекають від них занадто багато, виявився таким: ніколи – 24 % рідко – 28 % інколи – 24 % часто – 16 % дуже часто – 8 %. Установлено, що 34 % респондентів мають завищену фітнес-самооцінку, що на 10 % відрізняється, порівняно із загальною самооцінкою. Водночас на 12 % більша частка чоловіків, яка становила 58 %, визначалася середнім рівнем оцінки своїх можливостей стосовно тренувань. Крім того, у 12 % респондентів спостерігали занижений рівень самооцінки. Доведено, що існує тісна пряма кореляція ($r = 0,93$ $p < 0,05$) між рівнем самооцінки чоловіків, отриманої завдяки експрес-діагностиці рівня самооцінки, та фітнес-самооцінки, що встановлена за запропонованою нами методикою.

Ключові слова: соціально-педагогічна структура, чоловіки 36–45 років, оздоровчий фітнес.

Юлія Руденко, Тамара Хабинец, Сергей Ватаманюк. Социально-педагогическая структура мужчин 36–45 лет, которые занимаются оздоровительным фитнесом. В статье освещаются вопросы социально-педагогической структуры мужчин зрелого возраста, занимающихся оздоровительным фитнесом. Установлено, что у мужчин 36–45 лет, занимающихся оздоровительным фитнесом, по социальному положению преобладают служащие (их 66 %). Максимальная часть посетителей, а именно 72 %, имеет высшее образование. Среди мужчин, занимающихся оздоровительным фитнесом, преобладают женатые (их всего насчитывается 64 %). Соответственно, они имеют возможность посещать тренировки прежде всего в вечернее время: такой режим тренировок поддерживают 52 % респондентов. Как аспект психического здоровья опрашиваемых мы оценили результаты самооценки мужчин по выражению «Досадно, что другие часто не понимают меня». Так, 66 % мужчин ответили, что никогда так не думали. Никто не показал, что так ему кажется довольно часто. Очень часто и часто чувствуют, что не могут налаживать отношения, по 6 % респондентов, однако для 50 % опрошенных данная проблема не актуальна. Распределение по убеждению, что люди ждут от них слишком много, оказался следующим: никогда – 24 % редко – 28 %, иногда – 24 %, часто – 16 %, часто – 8 %. Установлено, что 34 % респондентов имеют завышенную фитнес-самооценку, что на 10 % выше, по сравнению с общей самооценкой. В то же время на 12 % больше часть мужчин (58 %) определялась средним уровнем оценки своих возможностей относительно тренировок. Кроме того, у 12 % респондентов наблюдался заниженный уровень самооценки. Доказано, что существует тесная прямая корреляция ($r = 0,93$ $p < 0,05$) между уровнем самооценки мужчин, полученной, благодаря экспрес-диагностике уровня самооценки, и фитнес-самооценки, установлена по предложенной нами методике.

Ключевые слова: социально-педагогическая структура, мужчины 36–45 лет, оздоровительный фитнес.

Yuliya Rudenko, Tamara Khabinets, Serhiy Vatamaniuk. Socio-Pedagogical Structure of Men aged 36–45 Years old Engaged in Recreational Fitness. The article highlights the issues of social and pedagogical structure of men of mature age who are engaged in recreational fitness. It has been established that men aged 36–45 who are engaged in health-improving fitness by social status are dominated by employees – 66 % of them are found. The maximum share of visitors, namely 72 %, has higher education. Among men engaged in fitness, married men prevail – 64 % of them altogether and, accordingly, they have the opportunity to attend workouts primarily in the evening: this training regime is supported by 52 % of the respondents. As an aspect of mental health of the respondents, we evaluated the results of self-assessment of men by the expression «It's a shame that others often do not understand me». Thus, 66% of men answered that they never thought so, and no one showed that it seems to him that quite often. Very often and often they feel that they cannot improve relations for 6% of respondents, however, for 50 % of respondents this problem is not relevant. The distribution according to the conviction that people expect too much from them turned out to be the following: never – 24 %, rarely – 28 %, sometimes – 24 %, often – 16 %, often – 8 %. It has been established that 34% of respondents have excessive fitness self-esteem, which is 10 % more than the general self-esteem. At the same time, the share of men, which was 58 %, was 12 % bigger, and was determined by the average level of assessment of their abilities regarding training. In addition, 12 % of respondents had low self-esteem. It is proved that there is a close direct correlation ($r = 0,93$ $p < 0,05$) between the level of self-esteem of men, obtained through express diagnostics of self-esteem level, and fitness self-esteem, was established by the method proposed by us.

Key words: social and pedagogical structure, men aged 36-45 years old, health-improving fitness.