АНОТАЦІЯ

Руденко Ю. В. Корекція порушень стану біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2021.

Дисертаційну роботу присвячено підвищенню ефективності занять оздоровчим фітнесом чоловіків другого періоду зрілого віку.

Мета дослідження – обґрунтувати, розробити й експериментально перевірити дієвість технології корекції порушень стану біогеометричного профілю постави чоловіків 36-45-ти років у процесі занять оздоровчим фітнесом для підвищення його здоров'язберігаючої спрямованості.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що:

- *уперше* теоретично обґрунтовано та розроблено структуру і зміст технології корекції порушень рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків другого періоду зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом, яка базується на принципах системності, єдності теорії і практики, детермінізму, оздоровчої спрямованості; складається з трьох етапів, структурних компонентів (концептуального, організаційного діагностичного), передбачає використання ізотонічного кільця, ролів, мініболів, фітболів, спеціального обладнання («Реформер») і оцінювання ефективності корекційно-профілактичних заходів за дібраними критеріями;

- *уперше* визначено особливості функціональної оцінки рухів (Functional Movement Screen, FMS), а саме: «Deep Squat – присідання», «Hurdle Step – переступання через бар'єр», «In-Line Lung – випад», «Shoulder Mobility – рухливість плечового пояса», «Active Straight Leg Raise – підйом прямої ноги», «Trunk Stability Push Up – віджимання», «Rotary Stability – ротаційна стабільність» і фізичної підготовленості (витривалість м'язів живота, гнучкість тазостегнового суглоба та поперекового відділу хребта) чоловіків другого періоду зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом, із різними типами

постави та рівнем стану її біогеометричного профілю;

- *уперше* визначено показники загального рівня стану біогеометричного профілю постави, а також у фронтальній та сагітальній площинах, чоловіків 36–45 років з різними типами постави;

- *набуло подальшого розвитку* науково-методичне забезпечення системи педагогічного контролю за рівнем стану біогеометричного профілю постави чоловіків у процесі занять оздоровчим фітнесом у залежності від функціональної оцінки рухів та фізичної підготовленості;

- *доповнено* наявні дані про пріоритетні мотиви у структурі мотивації до занять оздоровчим фітнесом для чоловіків 36 – 40-а та 41 – 45-ти років;

- *доповнено* наявні дані про рівень здоров'язбережувальних знань чоловіків другого періоду зрілого віку;

- *доповнено* дані про соціально-педагогічну структуру особистості чоловіків другого періоду зрілого віку;

- *доповнено* результати дослідження щодо вивчення показників фізичного розвитку чоловіків 36–45-ти років із різними типами постави у процесі занять оздоровчим фітнесом.

Практична значущість дисертаційної роботи полягає у можливості застосування її теоретичних положень і методичних розробок у процесі організації занять оздоровчим фітнесом чоловіків другого періоду зрілого віку. Матеріали дослідження знайдуть використання у практиці роботи різних типів фітнес-клубів, закладів дозвілля, під час проведення самостійних занять і розроблення практичних рекомендацій для фахівців сфери фітнесу та рекреації.

У вступі обґрунтовано актуальність досліджуваної теми, показано зв'язок роботи з науковими планами, визначено мету, завдання, об’єкт і предмет дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, їх впровадження у практику, зазначено особистий внесок здобувача в опубліковані спільно праці, наведено інформацію про апробацію роботи та вказано кількість публікацій автора за темою дисертації.

У першому розділі відповідно до теми дисертаційного дослідження представлено аналіз і узагальнення науково-методичної літератури українських і закордонних фахівців.

У широкого кола дослідників стан здоров'я сучасного населення викликає серйозну стурбованість. Учені відзначають, що найбільш високий показник захворюваності у класі хвороб системи кровообігу, друге місце в структурі захворюваності займають хвороби опорно-рухового апарату. Про актуальність проблеми усвідомлення феномена просторової організації тіла людини свідчать:

♦ у кінці XX і початку XXI століть особливо гостро стоїть питання про зростаючу тенденцію порушень просторової організації тіла людини, зокрема, зниження рівня стану біогеометричного профілю постави. Це найбільш актуально для умов життя людини в мегаполісах;

♦ підвищення цінності людської індивідуальності в сучасному світі і загострене сприйняття всього, що пов'язано з особистісним самовираженням (а біогеометричий профіль постави є однією з характеристик цієї індивідуальності);

♦ формування просторової організації тіла в умовах сучасної цивілізації як однієї з характеристик фізичного здоров'я – символічної цінності;

♦ підвищена значущість в умовах сучасного суспільства питань іміджу як вміння презентувати себе соціуму в належному стані просторової організації тіла чоловіків. Розглянуто питання щодо факторів, які впливають на стан просторової організації тіла чоловіків.

З огляду на вищевикладене та загалом теоретичну, практичну й соціальну значущість для зміцнення здоров’я осіб зрілого віку розроблення технології корекції порушень стану біогеометричного профілю постави чоловіків другого періоду зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом, для підвищення його здоров’язберігаючої спрямованості є своєчасним і актуальним.

Для вирішення мети та завдань наукової роботи обґрунтовано використання комплексу взаємодоповнюваних методів дослідження (теоретичних, соціологічних, медико-біологічних, педагогічних методів та математичної статистики), їх адекватність щодо об’єкта, предмета, описано організацію дослідження та контингент досліджуваних.

Дослідження соматоскопічних показників чоловіків 36 – 45-ти років на етапі констатувального експерименту свідчать про те, що серед досліджуваних переважає порушення в сагітальній площині зі збільшенням фізіологічних вигинів хребта – кругла спина: серед чоловіків 36-ти – 40-а років зафіксовано 36,4 %, а серед чоловіків 41-го – 45-ти років – 42,9 %. Виконаний розподіл чоловіків 36-ти – 40-а років за рівнями біогеометричного профілю постави показав, що серед чоловіків з нормальною поставою чоловіки з середнім і високим рівнями біогеометричного профілю розподілилися порівну і їх частки склали 13,6 %. При цьому серед чоловіків з круглою спиною виявилося на 9,1 % більша частка із низьким рівнем, ніж із середнім, як і у обстежених із сколіотичною поставою, у яких різниця між частками склала 4,5 %, а з-поміж чоловіків з плоскою спиною, навпаки, частка із середнім рівнем біогеометричного профілю постави переважала частку з низьким рівнем на 4,5 %.

Дані констатувального експерименту дозволили встановити, що рівень стану біогеометричного профілю постави у чоловіків 36-ти – 40-а років становить (18,59; 6,12 бали), а у чоловіків 41 – 45-ти років – (16,57; 4,82 бали). Варто відмітити, що у чоловіків 36-ти – 40-а років рівень стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині на 14,0 %, у сагітальній – на 8,23 %, а загальний рівень стану біогеометричного профілю постави – на 10,9 % вищий, ніж у чоловіків 41-го – 45-ти років. Встановлено, що зниження рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків обох підгруп не викликає статистично достовірних ($p > 0,05$) змін довжини і маси тіла. З огляду на це під час розробки технології корекції порушень постави чоловіків другого періоду зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу особливу увагу слід звертати на особливості просторової організації їх тіла, а корекційно-профілактичні комплекси необхідно розробляти з урахуванням рівня стану біогеометричного профілю їх постави.

Аналіз функціональної оцінки руху (за допомогою системи тестів Functional Movement Screen) та рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків шляхом попарного порівняння середніх значень між групами за

допомогою рангового критерію Дункана для багатомірних порівнянь дозволив виявити наступне: у чоловіків 36-ти – 40-а років з високим рівнем стану біогеометричного профілю постави функціональна оцінка руху статистично значуще ($p < 0,05$) вища порівняно з чоловіками з середнім і низьким рівнем обох вікових підгруп. У той же час розрахунки доводять, що у чоловіків 36 – 40 років з середнім рівнем стану біогеометричного профілю постави функціональна оцінка руху статистично значуще ($p < 0,05$) вища порівняно з чоловіками з низьким рівнем обох вікових підгруп; необхідно відзначити, що у чоловіків 36 – 40 років з низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави статистично значуще функціональна оцінка руху ($p < 0,05$) вища порівняно чоловіками з низьким рівнем обох вікових підгруп; разом з тим статистично значущих ($p > 0,05$) відмінностей між функціональною оцінкою руху чоловіків з однаковим рівнем стану біогеометричного профілю постави в залежності від вікової підгрупи не встановлено. Застосування дисперсійного аналізу дозволило встановити статистично значущий ($p < 0,05$) вплив стану біогеометричного профілю постави чоловіків 36 – 45 років на витривалість м'язів живота та рухливість тазостегнового суглоба і поперекового відділу хребта. Наведені вище дані свідчать про те, що при розробці корекційно-профілактичних заходів для чоловіків другого періоду зрілого віку слід враховувати не тільки рівень стану біогеометричного профілю їх постави, але й показники функціональної оцінки рухів.

На основі проведеного констатувального експерименту розроблено авторську технологію, яка базується на принципах системності, єдності теорії і практики, детермінізму, оздоровчої спрямованості. Технологія має три етапи: втягуючий, корекційний, підтримуючий – влючає концептуальний, організаційний діагностичний, інформаційний, корекційний, програмно-методичний компоненти та містить оцінку ефективності корекційно-профілактичних заходів за визначеними критеріями.

Аналіз типу постави чоловіків 36 – 40 років після експерименту показав, що серед чоловіків 36 – 40 років виявилося на 31,8 % більше, ніж до початку експерименту. У чоловіків 41 – 45 років також спостерігались позитивні зміни

типу постави: частка чоловіків з нормальною поставою зросла на 17,9 %. Про ефективність запропонованої технології свідчать результати оцінки рівня стану біогеометричного профілю постави у чоловіків другого зрілого віку. Так, серед чоловіків 36 – 40 років з нормальною поставою після експерименту приріст частки осіб з нормальною поставою, які характеризуються високим рівнем стану біогеометричного профілю постави, склав 22,8 %, а з середнім рівнем – 9,1 %. З іншого боку, частки осіб з круглою спиною, у яких до експерименту рівень стану біогеометричного профілю постави був середнім і низьким, скоротилися відповідно на 4,5 % і 18,2 %. Аналогічна картина спостерігалась і у чоловіків 41 – 45 рокі, частка осіб з нормальною поставою з високим рівнем стану біогеометричного профілю постави збільшилася на 17,9 %. Порівнюючи отримані результати з результатами попереднього дослідження встановлено, що після експерименту має місце статистично значуще ($p < 0,05$) збільшення як показників стану біогеометричного профілю постави у сагітальній і фронтальній площинах чоловіків 36 – 40 років, так і загальної оцінки стану їх біогеометричного профілю постави. Такі ж тенденції до статистично значущого ($p < 0,05$) покращення окремих показників і загальної оцінки стану біогеометричного профілю постави після експерименту виявлено і у чоловіків 41 – 45 років.

Після впровадження авторської технології в процес занять оздоровчим фітнесом у чоловіків другого періоду зрілого віку відбулося покращення функціональної оцінки їх руху. Так, у чоловіків 36 – 40 років за усіма (семи) тестовими вправами спостерігається статично значуще ($p < 0,05$) покращення функціональної оцінки рухів; практично так само сталося і у чоловіків 41 – 45 років, за винятком тестової вправи, за допомогою якої оцінювалася рухливість плечового пояса, де статистично значущих ($p > 0,05$) змін не відбулося, але в той же час відзначено позитивну динаміку досліджуваного показника. Визначено, що застосування авторської технології сприяло підвищенню фізичної підготовленості чоловіків другого періоду зрілого віку: статистично значуще ($p < 0,05$) зросла витривалість м’язів живота чоловіків обох підгруп, причому у чоловіків 36 – 40 років це збільшення склало 7,85 %, а у чоловіків 41 – 45 років

– 7,83 %. Крім цього, після експерименту нам вдалося зафіксувати статистично значущі ($p < 0,05$) позитивні зміни рухливості тазостегнового суглоба і поперекового відділу хребта у чоловіків, що взяли участь у експерименті.

Експериментально підтверджено ефективність авторської технології, що дає нам підстави рекомендувати її для практичного впровадження у процес занять оздоровчим фітнесом чоловіків зрілого віку.

У п’ятому розділі представлена систематизація наукових даних за результатами напрацювань інших авторів та власних, що дозволило сформулювати ключові положення, окреслити дискусійні питання, визначити основні результати дисертаційної роботи, їхню наукову та практичну значущість.

Фактичний матеріал, що наведений у роботі, та зроблені на його основі узагальнення й висновки мають вагоме значення для підвищення ефективності процесу занять оздоровчим фітнесом.

Ключові слова: корекція, порушення, стан, біогеометричний профіль постави, чоловіки, другий період зрілого віку, оздоровчий фітнес.

Rudenko Yu. V. Correction of the State of the Biogeometric Profile of the Posture of Men of the Second Period of Adulthood in the Course of Health Fitness Classes. – Qualification research paper, manuscript.

Dissertation for the degree of Philosophy Doctor in specialty 017 – Physical Culture and Sport. – National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, 2021.

The thesis is dedicated to improving the effectiveness of health fitness classes for men of the second period of adulthood.

The object of the research is to substantiate, develop and test experimentally the effectiveness of the technology for correcting abnormalities of the biogeometric profile of the posture of men of the second period of adulthood in the course of health fitness classes, to increase its health-saving orientation.

Academic novelty of the research is determined by the fact that it was the first to:

– justify theoretically and develop the structure and content of the technology for correcting abnormalities of the biogeometric profile of the posture of men of the second period of adulthood in the course of health fitness classes that is based on the principles of consistency, unity of theory and practice, determinism, wellness orientation, and humanistic, axiological, personality-oriented, activity-based and technological approaches are its conceptual basis. The technology consists of three stages, structural components: conceptual, organizational, diagnostic, informational, correctional, software and methodological, using an isotonic ring, rolls, miniballs, fitballs, special equipment (“Reformery (Reformers)”, “Cadillac”) and contains the assessment of the effectiveness of corrective and preventive measures according to certain criteria;

– *for the first time* we have defined the features of functional movements evaluation (Functional Movement Screen, FMS), namely: "Deep Squat – squats", "Hurdle Step – crossing the barrier", "In-Line Lung – lunge", "Shoulder Mobility – mobility of shoulder girdle", "Active Straight Leg Raise – straight leg lift", "Trunk Stability Push Up – push-ups", "Rotary Stability – rotational stability" and physical fitness (endurance of abdominal muscles, flexibility of the hip joint and lumbar spine) of men during the second period of their adulthood, those, engaged in health fitness activities, those of different types of posture and the level of its biogeometric profile;

– *for the first time* we have determined the indicators of the general level of the state of the biogeometric posture profile, as well as the one in the frontal and sagittal planes among men of 36-45 years old with different types of posture;

– we have *further developed* scientific and methodological support of the pedagogical control system over the level of the biogeometric profile of men's posture in the process of their fitness activities, depending on the functional assessment of their movements and physical fitness;

– the available data on priority motives in the motivation structure for the engagement in health fitness classes by men aged 36-40 and 41-45 *have been added*;

– the available data on the level of health-preserving knowledge among men of the second period of their adulthood *have been added*;

– data on the socio-pedagogical structure of the male personality in the second period of their adulthood *have been added*;

– the results of the research on the study of physical development indicators, characteristic for 36-45 year-old men with different types of posture in the process of their health fitness activities *have been added*.

The practical value of the thesis is preconditioned by the possibility of wide implementation of its theoretical foundations and methodological guidance in the process of organizing health fitness classes for men of the second period of adulthood. The research materials can be used in the practice of various types of fitness clubs, leisure institutions, for self-study and in the development of practical recommendations for the specialists in the field of fitness and recreation.

The introduction deals with the relevance of the research topic, shows the connection of the research paper with scientific plans, the purpose, tasks, object and subject of research are shown, the academic novelty and practical significance of the results and their implementation in practice are revealed, the personal contribution of the author in jointly published works is presented, the information about the approbation of the research and the number of publications on dissertation topic are presented.

The first chapter, in accordance with the topic of the dissertation research, deals with the analysis and generalization of scientific and methodological literature of the Ukrainian and foreign specialists.

For the wide range of researchers, the state of health of the modern population is of serious concern. Scientists note that the highest morbidity rate in the class of circulatory system diseases the second place is occupied by diseases of the organs, the third rank is occupied by diseases of the musculoskeletal system (MSS). The urgency of the problem of the awareness of the phenomenon of spatial organization of the human body can be traced:

• in the late twentieth and early twenty-first centuries the growing trend of disorders of the spatial organization of the human body, in particular, a decrease in the state of biogeometric profile of posture, is of thorny issue. It is the most relevant for the living conditions of humans in megapolises;

* the increasing value of human individuality in the modern world and increased perception of everything related to personal self-expression, and biogeometric profile of posture is one of the characteristics of this individuality;

* the formation of the spatial organization of the body in the conditions of modern civilization as one of the characteristics of physical health – a symbolic value;

• the increased importance of issues of image in the modern society as the ability to present themselves to the society in the proper state of spatial organization of the body of men. The questions on the factors that affect the state of the spatial organization of the body of men were taken into consideration.

Taking into account the said above and the theoretical, practical and social significance for improving the health of adulthood people, the development of the technology for correcting the disorders of the biogeometric profile of the posture of men of the second period of adulthood in the course of health fitness classes to increase health-saving direction is quite timely and relevant.

To solve the goals and objectives of the scientific work the use of a set of complementary research methods (theoretical, sociological, biomedical, pedagogical methods and mathematical statistics), their adequacy to the object, subject were proved, the organization of the study and the contingent under research were described.

The researches of the somatoscopic indicators of men of 36 – 45 years of old on the stage of ascertaining experiment indicate that among the persons under study the disturbance in the sagittal plane with the increase of physiological curves of the spine – flat back dominates: among men of 36 – 40 years old there were recorded 36.4 per cent, and among men of 41 – 45 years old – 42.9 %. The distribution of 36-40-year-old men by levels of biogeometric posture profile showed that among men with normal posture, men with medium and high levels of biogeometric profile were equally distributed and their shares were 13.6 %. Moreover, among men with a round back there was 9.1% larger proportion of low level than that of the medium level, as well as the patients with scoliotic posture in which the difference between the shares was 4.5 %, and among the men with flat back, on the contrary, the proportion of the medium level of biogeometrical profile of posture dominated the share with a low level over4.5 %.

The data of the ascertaining experiment allowed us to establish that the level of the biogeometric posture profile of 36-40 year-old men is (18.59; 6.12 points), and of 41 – 45 year-old men– (16.57; 4.82 points). It is worth noting that the level of the biogeometric profile of posture in the frontal plane of 36-40 year-old men is 14.0 % higher, in the sagittal – 8.23 % higher, and the overall level of the biogeometric profile of posture is 10.9 % higher than of 41-45 year-old men.

It has been found that the decrease in the biogeometric posture profile of men of both subgroups does not cause statistically significant ($p > 0.05$) changes in body length and weight. Taking this into account, while developing the technologies for correcting the posture disorders of men of the second period of adulthood by means of health fitness, special attention should be paid to the features of the spatial organization of their body, and corrective and preventive complexes should be developed in accordance with the level of the biogeometric profile of their posture.

The analysis of movement functional assessment (using the system of tests Functional Movement Screen) and level of biogeometrical profile posture of men by pairwise comparisons of averages between the groups using the Duncan's ranking criterion for multivariate comparisons allowed to reveal the following: functional assessment of the movement in the group of men of 36-40 years old with a high level of biogeometrical profile posture is statistically significantly ($p < 0.05$) higher thanin the group of men with medium and low levels of both age subgroups. At the same time, the calculations have proved that in group of men of 36-40 years old with the average level of biogeometric posture profile functional assessment of movement is statistically significantly ($p < 0.05$) higher than in the group of men with a low level of both age subgroups; it should be noted that in group of men of 36-40 years old with a low level of biogeometric posture profile the functional assessment of movement is statistically significant ($p < 0.05$) higher than in the group of men with a low level of both age subgroups; however, there are no statistically significant ($p > 0.05$) differences between the functional assessment of movement of men with the same level of biogeometric posture profile depending on the age subgroup. The use of analysis of variance (ANOVA (ANalyse Of Variance)) allowed us to establish a statistically significant ($p < 0.05$) effect of the biogeometric profile of the posture of men of 36-45 years old on

the endurance of the abdominal muscles and mobility of the hip joint and lumbar spine. The above data have indicated that at the process of developing the corrective and preventive measures for the men of the second period of adulthood, it is necessary to take into account not only the level of the biogeometric profile of their posture, but also to take into account the indicators of functional assessment of movements.

Based on the conducted ascertaining experiment, the author's technology was developed, which is based on the principles of consistency, unity of theory and practice, determinism, wellness orientation, and its conceptual basis is humanistic,. The technology has got three stages: retracting, corrective, and supporting. It includes conceptual, organizational, diagnostic, informational, corrective, programming and methodical components and contains the assessment of the effectiveness of corrective and preventive measures based on certain criteria.

The analysis of the type of posture of men of 36-40 years of old after the experiment showed that among the men of 36-40 years old there were 31.8 % more than before the experiment. The 41-45-year-old men also showed positive changes in tipe of posture: the proportion of men with normal posture increased by 17.9 %. The effectiveness of the proposed technology is evidenced by the results of assessing the state of the biogeometric profile of posture of the men of the second adulthood. Thus, among the men of 36-40 years old with the normal posture the increase in the proportion of people with the normal posture who are characterized by the high level of biogeometric posture profile, was 22.8 % after the experiment, and by the medium level – 9.1 %. On the other hand, the proportion of people with the round back, who had the medium and low biogeometric posture profile before the experiment, decreased by 4.5% and 18.2%, respectively. Similar pattern was observed within the men of 41-45 years old, the proportion of people with the normal posture with the high level of biogeometric posture profile increased by 17.9 %. Comparing the obtained results with the results of the previous research, it was found that after the experiment there was a statistically significant ($p < 0.05$) increase in both indicators of the biogeometric posture profile in the sagittal and frontal planes of men of 36-40 years old as well as in the overall assessment of their biogeometric posture profile.

After the implemantation of the author's technology in the process of health fitness classes of the men of the second period of adulthood, there was the improvement in the functional assessment of their movement. The fact is that in the group of the men 36-40 years old for all (seven) of the test exercises there has been observed statically significant ($p < 0.05$) improvement in functional assessment of movement; much the same it happened in the group of the men of 41-45 years old, the only exceptance was for the test exercise with the help of which the agility of shoulder girdle was estimated, where statistically significant ($p>0.05$) changes didn't occur, but at the same time positive dynamics of the indicator under the study was shown. It was determined that the use of the author's technology contributed to the increase of physical fitness of the men of the second adulthood: it showed the statistically significant ($p < 0.05$) increase in the endurance of the abdominal muscles of the men of both subgroups, and in the group of the men of 36-40 years old this increase was 7.85 %, andin the group of the men of 41-45 years old – 7.83 %. Moreover, after the experiment, we were able to record statistically significant ($p < 0.05$) positive changes in the mobility of the hip joint and lumbar spine in the group of men who took part in the experiment.

The effectiveness of the author's technology has been experimentally confirmed that gives us all the grounds to recommend it for the practical implementation in the process of health fitness classes for the men of adulthood.

The fifth chapter deals with the systematization of scientific data based on the results of the work of the author of the research and other authors that allowed us to formulate key provisions, outline issues to be discussed, determine the main results of the thesis, its scientific and practical significance.

The factual material presented in the paper and the generalizations and conclusions made on its basis are important for improving the effectiveness of the process of health fitness classes.

Key words: correction, disorder, condition, biogeometric profile of posture, men, the second period of adulthood, health fitness.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації

1. Руденко Ю, Хабинец Т, Ватаманюк С. Соціально-педагогічна структура чоловіків 36-45 років, котрі займаються оздоровчим фітнесом. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2018;30:82-92. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, в постановці мети та завдань роботи, визначенні методів, узагальненні даних щодо соціально-педагогічної структури чоловіків 36-45 років, котрі займаються оздоровчим фітнесом, формулюванні висновків. Внесок співавторів – допомога в проведенні дослідження.*

2. Кашуба В, Імас Є, Руденко Ю, Хабінець Т, Лопацький С, Ватаманюк С. Стан біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку що займаються оздоровчим фітнесом Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2018;31:38-44. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, у математичній обробці даних щодо рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків 36-45 років, котрі займаються оздоровчим фітнесом, співавторів розроблення стратегії дослідження.*

3. Кашуба В, Імас Є, Руденко Ю, Лопацький С, Ватаманюк С, Хабінець Т. Скринінг фізичного розвитку чоловіків зрілого віку які займаються оздоровчим фітнесом Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2018;32:31-8. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, аналізі й інтерпретації отриманих даних щодо фізичного розвитку чоловіків зрілого віку. Внесок співавторів – допомога в проведенні дослідження.*

4. Кашуба ВО, Імас ЄВ, Руденко ЮВ, Хабінець ТО, Ватаманюк СВ, Данильченко ВА. Функціональна оцінка рухів чоловіків зрілого віку що займаються оздоровчим фітнесом Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019;10(118)19:60-7. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Здобувачеві належить*

проведення, аналіз і узагальнення результатів дослідження щодо функціональної оцінки рухів чоловіків 36-45 років, співавторів – допомога в проведенні дослідження.

5. Кашуба ВО, Руденко ЮВ, Хабінець ТО, Ватаманюк СВ, Данильченко ВА. Єффективность технології корекції порушень стану біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019;11(93):94-100. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Здобувачеві належить проведення послідовно перетворювального експерименту, аналізі та узагальненню результатів дослідження. Внесок співавторів – допомога в проведенні дослідження.*

6. Руденко Ю, Литвиненко Ю, Хабінець Т, Ватаманюк С. Рівень здоров'язбережувальних знань чоловіків зрілого віку що займаються оздоровчим фітнесом Вісник Прикарпатського університету. 2019;34:33-8 Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, аналізі й інтерпретації даних щодо рівня здоров'язбережувальних знань чоловіків зрілого віку що займаються оздоровчим. Внесок співавторів – допомога в проведенні дослідження.*

7. Руденко Ю, Ватаманюк С, Івченко В. Оцінка ефективності корекційно-профілактичних заходів з людьми зрілого віку на основі показників фізичної підготовленості Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2019. − Вип. 36:73-80. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в визначенні методів та узагальненні даних що стосуються фізичної підготовленості чоловіків 36-45 років. Внесок співавторів співавторів редагуванні статті.*

8. Kashuba V, Rudenko Y, Khabynets T, Nosova N. Use of correctional technologies in the process of health-recreational fitness training by men with impaired biogeometric profile of posture. Pedagogy and Psychology of Sport.

2020;6(4):45-55. elSSN 2450-6605.DOI http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2020.06.04.005. Доступно: https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/PPS/article/view/PPS.2020.06.04.005 Видання Польщі, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Здобувачеві належить проведення послідовно перетворювального експерименту, аналізі та узагальненню результатів дослідження. Внесок співавторів – допомога в проведенні та редагуванні статті.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Кашуба В, Алешина А, Прилуцкая Т, Руденко Ю, Лазько О, Хабинец Т. К вопросу использования современных занятий профилактико-оздоровительной направленности с людьми зрелого возраста. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017;29:50-8. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в систематизації джерел інформації щодо сучасних профілактично-оздоровчих занять, формулюванні висновків.*

2. Кашуба В, Альошина А, Бичук О, Лазько О, Хабінець Т, Руденко Ю. Характеристика мікроергономіки системи «людина-комп’ютер» як передумова розробки корекційно-профілактичних заходів із використанням вправ різної біомеханічної спрямованості. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017;28:С.17-27. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в обробці матеріалів щодо мікроергономіки системи «людина-комп’ютер», оформленні публікації, співавторів розроблення стратегії дослідження.*