

АНОТАЦІЯ

Ткачова А. І. Диференційований підхід у заняттях оздоровчим фітнесом жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням просторової організації тіла. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктор філософії за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2020.

Дисертаційну роботу присвячено розробці диференційованого підходу до побудови фізкультурно-оздоровчих занять із аквафітнесу жінок першого періоду зрілого віку з врахуванням особливості просторової організації їх тіла.

Мета дослідження полягала у теоретичному обґрунтуванні та розробці диференційованого підходу до процесу занять аквафітнесом жінок першого періоду зрілого віку на підставі урахування особливостей просторової організації їх тіла.

У межах досягнення мети дослідження передбачалось поетапне вирішення завдань дослідження серед яких: 1. На основі аналізу спеціальної науково-методичної літератури та передового досвіду виявити сучасні тенденції побудови занять оздоровчим фітнесом жінок першого періоду зрілого віку; 2. Вивчити мотивацію до занять оздоровчим фітнесом, показники фізичної підготовленості, рухової активності та особливості просторової організації тіла жінок першого періоду зрілого віку; 3. Визначити наявність взаємозв'язку між показниками просторової організації тіла та фізичної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку; 4. Обґрунтувати та розробити диференційований підхід до побудови технології занять аквафітнесом жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням показників просторової організації їх тіла та перевірити його ефективність.

Об'єктом дослідження було визначено заняття оздоровчим фітнесом з жінками першого періоду зрілого віку, а предметом дослідження

диференційований підхід до занять аквафітнесом жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням особливостей просторової організації їх тіла.

Досягнення мети роботи та вирішення завдань дослідження було реалізовано завдяки використанню групи методів, серед яких аналіз науково-методичної літератури; опитування; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент (констатувальний, перетворювальний); педагогічне тестування; антропометрія; візуальний скринінг біогеометричного профілю постави людини; методи оцінки рухової активності, методи математичної статистики.

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, провідного практичного досвіду та законодавчої бази щодо фізичної культури та спорту, оздоровчо-рекреаційної рухової активності підтверджує збільшення уваги науковців до формування, збереження, укріплення здоров'я осіб різного віку. Розкрито болючість питання критичного зниження чисельності населення України та високий рівень захворюваності у нашому регіоні. У світлі розгляду даного питання, автори все більше уваги звертають на рівень здоров'я жінок репродуктивного віку, а саме першого періоду зрілого віку, як основи виховання здорового покоління у майбутньому.

Численні напрацювання науковців підтверджують першочергову важливу роль в оздоровленні контингенту жінок зрілого віку систематичного заняття фізичними вправами. Запропоновані авторські підходи до організації та проведення занять розкривають широкий спектр засобів оздоровчого фітнесу, методичних підходів, форм їх проведення. Одноголосно автори позиціонують необхідність науково-обґрунтованого підходу до побудови занять із дотриманням основних принципів та методів оздоровчого тренування для досягнення їх ефективності, особливо звертають увагу на запровадження диференційованого підходу до змісту фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Під час організації та проведення занять оздоровчим фітнесом за критерії диференціації використовуються різноманітні показники, що

характеризують індивідуальні особливості організму жінок, залишаючи поза увагою просторову організацію їх тіла.

Розглядаючи потенціал засобів оздоровчого фітнесу з позиції їх ефективності та можливості застосування для контингенту осіб першого зрілого віку, ми звернули увагу на напрями оздоровчого фітнесу, що реалізуються у водному середовищі (аквафітнес). Переваги даних засобів у порівнянні з іншими пояснюються більш широким спектром напрямів застосування, можливістю виконання фізичних вправ у вертикальному та горизонтальному положенні тіла, фізичними властивостями водного середовища.

Натомість проведений аналіз науково-методичної літератури дозволяє стверджувати про недостатню увагу науковців до питань реалізації диференційованого підходу в процесі побудови занять аквафітнесом із урахуванням показників просторової організації тіла жінок зрілого віку.

Теоретичні відомості щодо важливості здоров'я жінок та методичних підходів до організації та проведення фізкультурно-оздоровчих занять жінок репродуктивного віку було доповнено власними емпіричними даними. У процесі дослідження проведено аналіз показників просторової організації тіла, фізичної підготовленості та рівня рухової активності жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням їх мотиваційних пріоритетів під час заняття фізичними вправами. До участі у дослідженні було залучено 46 жінок віком 21-35 років, які висловили власне бажання приймати участь у педагогічному експерименті.

Отримані результати дозволили з'ясувати соціальний та родинний стан жінок першого зрілого віку, що займаються оздоровчим фітнесом. Контингент досліджуваних в переважній більшості складала жінки з вищою або незакінченою вищою освітою, не заміжні та які не мають дітей, що свідчить про небайдужість до систематичних занять фізичними вправами жінок, які позбавлені турбот щодо піклування про родину, дітей та мають більше вільного часу. Аналіз мотиваційних пріоритетів до занять оздоровчим

фітнесом свідчить про значну увагу жінок до форми власного тіла та її корекції на основі виконання фізичних вправ.

За даними вивчення показників просторової організації тіла більшість жінок характеризувались співвідношенням довжини та маси тіла в межах вікової норми, мали гармонійний фізичний розвиток. Для контингенту досліджуваних характерно було нормостенічний тип тілобудови, що відповідає компонентному складу тіла в межах вікової норми, пропорційним співвідношенням частин тіла. Натомість вивчення показників стану біогеометричного профілю постави жінок доводить наявність значної кількості жінок першого періоду зрілого віку, які мають відхилення стану постави в сагітальній та фронтальній площинах. Ця ситуація обтяжується низьким рівнем фізичної підготовленості жінок та недостатнім за тривалістю руховою активністю на високому та середньому рівнях.

Детальний аналіз індивідуальних особливостей просторової організації тіла жінок першого періоду зрілого віку із різним типом тілобудови підтверджує наявні відмінності на компонентному та пропорційному рівні варіювання. В той самий час жінки із різними типами тілобудови мали відмінності в показниках фізичної підготовленості та рухової активності на високому та середньому рівнях.

Факторний аналіз показників просторової організації тіла жінок, їх рухової активності, фізичної підготовленості дозволив визначити найбільш інформативні показники безпосередній вплив на які може забезпечити оптимізацію фізкультурно-оздоровчої діяльності досліджуваного контингенту. Подальше застосування методів математичної статистики дозволило розглянути факторну структуру просторової організації, рухової активності та фізичної підготовленості жінок через призму типу їх тілобудови.

Результати констатувального педагогічного експерименту дозволяють зробити висновок про можливість визначення показників просторової

організації тіла жінок першого зрілого віку як критеріїв диференціації змісту їх фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Теоретичні положення організації занять оздоровчим фітнесом на основі диференціації їх змісту, результати констатувального педагогічного експерименту було покладено в основу розробки диференційованого підходу до процесу занять аквафітнесом жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням просторової організації їх тіла.

Реалізація диференційованого підходу в процесі занять аквафітнесом було представлено у вигляді технології побудови програм занять оздоровчим фітнесом із використанням засобів аквафітнесу для контингенту жінок першого зрілого віку. Структуру технології складала чотири блоки цільової спрямованості (контрольний, проектний, тренувальний, контрольнo-коректувальний), були враховані загальнометодичні принципи фізичного виховання та специфічні принципи оздоровчого тренування. Поступовість вирішення завдань занять аквафітнесом жінок першого зрілого віку була досягнута на трьох етапах фізкультурно-оздоровчої діяльності початково-підготовчому, основному та підтримуючому.

Безпосередньо зміст занять диференціювався відповідно індивідуальних особливостей просторової організації тіла жінок, а саме було враховано тип тілобудови жінок, стан біогеометричного профілю постави та перебіг фізіологічних процесів в організмі жінки. Мета та завдання для жінок різних груп диференціації визначалась виходячи із особливостей просторової організації їх тіла, так для жінок з гіперстенічним типом тілобудови завдання включали зменшення обхватних розмірів тіла, шкіряно-жирових складок, зменшення вмісту жирового компоненту в масі тіла, покращення силової витривалості м'язів спини, живота, збільшення рухливості хребта, гнучкості, підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави, для жінок нормостенічного типу - оптимізація показників фізичного розвитку жінок, підвищення силової витривалості м'язів спини, рухливості у відділах хребта, загальне підвищення рівня рухової активності середнього та високого рівнів,

в той самий час для жінок астеничного типу - збільшенням обхватних розмірів тіла, збільшення вмісту м'язового компоненту в складі тіла, підвищення силових здібностей за рахунок помірної гіпертрофії різних м'язових груп, особливо поступальних м'язів. Досягнення поставлених завдань досягалось варіативним застосуванням засобів аквафітнесу, зміною їх співвідношення та умов проведення занять. В програмі занять було поєднано засоби аквафітнесу, дистанційного плавання, виконання спеціальних завдань, проведення теоретичних занять щодо напрямів дотримання засад здорового способу життя, забезпечення підтримки високого рівня мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

Тривалість занять в рамках технології складала дев'ять місяців, із кратністю занять тричі на тиждень, час відведений на кожне заняття визначався етапом тренувального процесу та групою диференціації тих хто займається.

Для перевірки ефективності запропонованого авторського підходу було проведено перетворювальний педагогічний експеримент, результати якого дозволили довести доцільність застосування підходів до диференціації занять аквафітнесом жінок першого зрілого віку з урахуванням просторової організації їх тіла. У досліджуваного контингенту відбулась нормалізація жирового компоненту та інших показників просторової організації тіла жінок не залежно від типу тілобудови. Значні покращення спостерігались у стані біогеометричного профілю постави досліджуваного контингенту. Було досягнуто покращення показників фізичної підготовленості.

Загалом характеризуючи результати проведеного дослідження, слід звернути увагу на теоретичні положення які сформульовані вперше, а саме:

– вперше теоретично обґрунтовано та перевірено ефективність побудови занять аквафітнесом жінок першого періоду зрілого віку на основі диференційованого підходу, відмінними рисами якого є формування груп жінок з урахуванням типу їх тілобудови, функціонального стану опорно-рухового апарату та профілю постави;

– вперше теоретично обґрунтовано технологію комплексного застосування засобів аквафітнесу в процесі фізкультурно-оздоровчих занять жінок першого періоду зрілого віку для позитивного впливу на показники просторової організації їх тіла;

– вперше визначено факторну структуру фізичного розвитку, рухової активності, фізичної підготовленості та рівня стану біогеометричного профілю постави жінок першого періоду зрілого віку, як основу диференціації фізичного навантаження в структурі занять аквафітнесом;

– вперше вивчено взаємозв'язок між окремими показниками просторової організації тіла та фізичної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку які займаються аквафітнесом;

– доповнена база знань про особливості просторової організації тіла жінок першого періоду зрілого віку, мотиваційні пріоритети жінок до занять оздоровчим фітнесом;

– набуло подальшого розвитку підходи до диференціювання змісту занять оздоровчим фітнесом жінок першого періоду зрілого віку;

– доповнено й розширено сучасні дані, щодо побудови занять аквафітнесом жінок першого зрілого віку;

– підтверджено наукові данні щодо сприятливого впливу занять аквафітнесом на компонентний склад тіла жінок та використання даних показників як критерію оцінки ефективності фізкультурно-оздоровчих занять;

– підтверджено наукові дані щодо наявності статистично значущих відмінностей в показниках фізичного розвитку жінок зрілого віку з різними типами тілобудови.

Отримані теоретичні положення знайшли своє відображення в практичній значущості виконаного дисертаційного дослідження - розробці та впровадженні в практику діяльності фітнес клубів технології диференційованих занять оздоровчим фітнесом жінок 21-35 років, спрямованість і зміст яких визначається у відповідності до особливості

просторової організації їх тіла.

Ключові слова: жінки, диференціація, перший період зрілого віку, аквафітнес, оздоровлення.

Tkacheva A. I. Differentiated approach in health-improving fitness classes for women of the first period of mature age under consideration spatial organization of the body. - Qualification scientific work as a 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, 2020.

The dissertation deals with development of a differentiated approach to structuring physical culture and recreation aquafitness classes for women of the first period of mature age, taking into account the peculiarities of the spatial organization of their body.

The aim of the study was to theoretically substantiate and develop a differentiated approach to the process of aquafitness classes for women of the first first period of mature age, taking into account the special features of the spatial organization of their body.

As part of achieving the research goal, a step-by-step solution of research tasks was provided, including: 1. Based on the analysis of specialized scientific and methodological literature and best practices, identification of current trends in building health-improving fitness classes for women of the first period of mature age; 2. Examination of motivation for health-improving fitness classes, indicators of physical fitness, physical activity and features of the spatial organization of female body of the first period of mature age; 3. To determine the presence of a relationship between indicators of spatial organization of the body and physical fitness of women of the first period of mature age; 4. To substantiate and develop a differentiated approach to creating the technology of aquafitness classes for women of the first period of mature age, taking into account the indicators of the spatial organization of their body, and to test its effectiveness.

The object of the study was defined as health-improving fitness classes with women of the first period of mature age, and the subject of the study was a differentiated approach to aquafitness classes for women of the first period of mature age, taking into account the special features of the spatial organization of their body.

Achieving the goal of the work and solving the problems of the study was fulfilled by means of a group of methods, including analysis of scientific and methodological literature; survey; pedagogical observation; pedagogical experiment (summative, transformative); pedagogical testing; anthropometry; visual screening of the biogeometric profile of human posture; methods for assessing physical activity, methods of mathematical statistics.

Analysis and summarizing of scientific and methodological literature, leading good practices and legislative framework regarding physical culture and sports, health-improving and recreational physical activity confirms the increase in scientists' attention to formation, preservation, and strengthening of the health of people of different ages. The painfulness of the critical decline in the population of Ukraine and the high level of morbidity in our region is elaborated on. Considering this issue, the authors are increasingly paying attention to the level of health of women of reproductive age, namely the first period of mature age, as the basis for raising a healthy generation in the future.

Numerous developments of scientists confirm the primary important role of systematic physical exercise in improving the health of the contingent of mature age women. The approaches to organizing and conducting classes proposed by the authors highlight a wide range of health-improving fitness tools, methodological approaches, and forms of their implementation. Unanimously, the authors position the need for a scientifically based approach to building classes in compliance with the basic principles and methods of health-improving training to achieve their effectiveness, especially pay attention to the introduction of a differentiated approach to the content of physical culture and health-improving activities.

When organizing and conducting health-improving fitness classes, various indicators that characterize individual features of female bodies are used according to the differentiation criteria, leaving out the spatial organization of their bodies.

Considering the potential of health-improving fitness products from the point of view of their effectiveness and the possibility of using them for a contingent of people of the first mature age, we drew attention to health-improving fitness approaches implemented in the aquatic environment (aquafitness). The advantages of these tools in comparison with others are explained by a wider range of application, the ability to perform physical exercises in a vertical and horizontal position of the body, and the physical properties of the aquatic environment.

However, analysis of scientific and methodological literature allows us to state that scientists have not paid enough attention to the implementation of a differentiated approach in the process of structuring aquafitness classes, taking into account the indicators of the spatial organization of the body of mature age women.

Theoretical information on the importance of women's health and methodological approaches to organizing and conducting physical culture and recreation classes for women of reproductive age was supplemented with empirical data. In the course of the study, analysis of indicators of spatial organization of the body, physical fitness and level of physical activity of women of the first period of mature age was carried out, taking into account their motivational priorities during physical exercises. The study involved 46 women aged 21-35 who expressed their desire to take part in a pedagogical experiment.

The results obtained made it possible to find out the social and marital status of women of the first mature age engaged in health-improving fitness. The overwhelming majority of participants were women with higher or incomplete higher education, unmarried and without children, which indicates that women who are interested in systematic physical exercise have fewer commitments regarding care for their families and children and have more free time. Analysis of motivational priorities for health-improving fitness classes indicates that women

pay considerable attention to the shape of their own body and its correction by doing physical exercises.

According to the study of indicators of spatial organization of the body, most women were characterized by the ratio of body length and weight within the age norm, and had harmonious physical development. The contingent of subjects was characterized by a normosthenic body type, which corresponds to the component composition of the body within the age norm, proportional to the ratio of body parts. However, examination of indicators of the condition of the biogeometric profile of women's posture proves that a significant number of women of the first period of mature age have deviations in the condition of posture in the sagittal and frontal planes. This situation is aggravated by the low level of physical fitness of women and insufficient duration of physical activity at high and medium levels.

A detailed analysis of individual features of the spatial organization of the body of women of the first period of mature age with different physique types confirms the existing differences at the component and proportional level of variation. At the same time, women with different physique types had differences in indicators of physical fitness and physical activity at high and medium levels.

Factor analysis of indicators of spatial organization of female bodies, their physical activity, physical fitness allowed us to determine the most informative indicators, the direct impact on which can ensure the optimization of physical culture and recreation activities of the studied contingent. Further application of mathematical statistics methods made it possible to consider the factor structure of spatial organization, physical activity and physical fitness of women through the prism of their physique type.

The results of the summative pedagogical experiment allow us to conclude that it is possible to determine the indicators of spatial organization of the body of women of the first mature age as criteria for differentiating the content of their physical culture and recreation activities.

Theoretical provisions for organization of health-improving fitness classes based on the differentiation of their content, the results of a summative pedagogical

experiment were used as the basis for development of a differentiated approach to the process of aquafitness classes for women of the first period of mature age, taking into account the spatial organization of their body.

Implementation of a differentiated approach in the process of aquafitness classes is presented in the form of technology for building programs of health-improving fitness classes using aquafitness tools for a contingent of women of the first mature age. The technology structure consisted of four blocks of target orientation (control, project, training, control and correction), general methodological principles of physical education and specific principles of health-improving training were taken into account. The gradual solution of the problems of aquafitness classes for women of the first mature age was achieved at three stages of physical culture and recreation activities: initial-preparatory, main and supporting.

Directly, the content of classes was differentiated according to the individual features of the spatial organization of the body, namely, physique type, the condition of the biogeometric profile of posture and the course of physiological processes in the female body were taken into account. The goal and tasks for women of different groups of differentiation was determined based on the features of the spatial organization of their body, so for women with hypersthenic physique type tasks included reducing the girth size of the body, skin-fat folds, reducing the content of the fat component in body weight, improving the strength endurance of the muscles of the back, abdomen, increasing the mobility of the spine, flexibility, improving the level of condition of the biogeometric profile of posture, for women of the normosthenic type the tasks included optimizing the indicators of physical development of women, improving the strength endurance of the muscles of the back, mobility in the spine, a general increase in the level of physical activity of the middle and high level; at the same time, for women of asthenic type the tasks include an increase in the girth size of the body, an increase in the content of the muscle component in the body composition, an increase in strength abilities due to moderate hypertrophy of various muscle groups, especially postural muscles. The

achievement of set tasks was completed by variable use of aquafitness tools, changing their ratio and conditions of classes. The program of classes combined aquafitness tools, remote swimming, completion of special tasks, conducting theoretical classes regarding compliance with healthy lifestyle principles, ensuring maintenance of a high level of motivation for systematic physical exercises.

The duration of classes within the technology framework was nine months, with a multiplicity of classes three times a week, the time allotted for each lesson was determined by the stage of the training process and the group of differentiation of those who were engaged.

To test the effectiveness of the proposed author's approach, a transformative pedagogical experiment was conducted, the results of which made it possible to prove the feasibility of applying approaches to differentiating aquafitness classes for women of the first mature age, taking into account the spatial organization of their bodies. In the studied contingent, the fat component and other indicators of the spatial organization of female body were normalized, regardless of their physique type. Significant improvements were observed in the condition of the biogeometric posture profile of the studied contingent. An improvement in physical fitness indicators was achieved.

In general, when describing results of the study, attention should be paid to the theoretical provisions that are formulated for the first time, namely:

- for the first time, the effectiveness of structuring aquafitness classes for women of the first period of mature age is theoretically justified and tested according to the differentiated approach, the distinctive features of which are the formation of groups of women taking into account the type of their physique, the functional state of the musculoskeletal system and the posture profile;

- for the first time, the technology of complex application of aquafitness products in the process of health-improving fitness classes for women of the first period of mature age is theoretically justified according to positive impact on the indicators of spatial organization of their body;

- for the first time, the factor structure of physical development, motor

activity, physical fitness and the level of state of the biogeometric profile of posture of women of the first period of mature age was determined as the basis for differentiating physical load in the structure of aquafitness classes;

- for the first time, the relationship between individual indicators of spatial organization of the body and physical fitness of women of the first period of mature age engaged in aquafitness was studied;

- the data base on the features of the spatial organization of the body of women of the first period of mature age, motivational priorities of women for health-improving fitness classes have been supplemented;

- approaches to differentiating the content of health-improving fitness classes for women of the first period of mature age have been further developed;

- updated and expanded modern data on the structuring of aquafitness classes for women of the first mature age;

- scientific data on the beneficial effect of aquafitness classes on the component composition of female bodies and the use of these indicators as a criterion for evaluating the effectiveness of health-improving fitness classes were confirmed;

- scientific data on the statistically significant differences in the physical development of mature women with different body types have been confirmed.

The obtained theoretical provisions are reflected in the practical significance of the dissertation research , namely the development and implementation in the practice of fitness clubs of the technology of differentiated health-improving fitness classes for women aged 21-35, the orientation and content of which is determined in accordance with the features of the spatial organization of their body.

Key words: women, differentiation, first period of mature age, aquafitness, health improvement.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації

1. Гончарова Н, Ткачова А. Сучасний стан просторової організації тіла жінок першого періоду зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2016;24:46-50. Фахове видання України. *Здобувачеві належить участь у накопиченні даних щодо практичного досвіду науковців у напрямку профілактики та корекції порушень просторової організації тіла жінок, співавтору – оформлені наукової публікації.*

2. Ткачова А, Гончарова Н, Прилуцька Т. Біологічні детермінанти диференціації фізичного навантаження в процесі занять аквафітнесом жінок першого зрілого віку = Biological determinants of physical activity differentiation for women of the first mature age (aged 21 to 35) who do water fitness. Journal of Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences. Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz. [Інтернет]. Bydgoszcz, Poland; 2017;7(11):444-55. Доступно: <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/7425>. Видання Польщі, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Здобувачеві належить участь у розробці плану проведення досліджень, отриманні емпіричних даних та їх аналізі, співавторам – участь у інтерпретації отриманих даних та оформлені публікації.*

3. Імас Є, Ткачова А. Особливості факторної структури фізичного розвитку та фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2018;30:70-6. Фахове видання України. *Здобувачеві належить участь у проведенні педагогічного експерименту, узагальненні отриманих даних, оформлені наукової праці, співавтору – систематизації отриманих*

емпіричних даних.

4. Ткачова А. Мотиваційні пріоритети фізкультурно-оздоровчої діяльності жінок першого зрілого віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018;3:96-9. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

5. Ткачова А. Теоретичні засади побудови фізкультурно-оздоровчих занять жінок першого зрілого віку з урахуванням просторової організації їхнього тіла. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2018;32:43-9. Фахове видання України.

6. Кашуба В, Гончарова Н, Ткачова А, Прилуцька Т. Особливості тілобудови жінок першого періоду зрілого віку, які займаються аквафітнесом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019;1:97-104. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Здобувачеві належить участь у отриманні емпіричних даних, систематизації теоретичних та аналізі емпіричних даних, співавторам – участь у систематизації отриманих даних, пошуку теоретичної інформації та оформленні наукової праці.*

7. Tkachova A, Dutchak M, Kashuba V, Goncharova N, Lytvynenko Y, Vako I, Kolos S, Lopatskyi S. Practical implementation of differentiated approach to developing water aerobics classes for early adulthood women with different types of body build. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2020;20(S. 1):456-60. Фахове видання іншої держави (Румунії), яке включено до наукометричних баз Scopus, Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у розробці плану проведення дослідження, безпосереднього впровадження авторського підходу, співавторам – допомога у інтерпретації отриманих даних, оформленні публікації.*

8. Goncharova N, Kashuba V, Tkachova A, Khabinets T, Kostiuchenko O, Pymonenko M. Correction of postural disorders of mature age women in the process of aqua fitness taking into account the body type. Теорія та Methodika

Fizičnogo Vihovannâ. 2020;20(3):127-36. Фахове видання України, яке включено до наукометричних баз Scopus, Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача визначається безпосередньою участю в організації, проведенні та аналізі результатів педагогічного експерименту, співавторів у систематизації отриманих результатів, здійсненні допомоги у теоретичному узагальненні отриманого матеріалу.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Прилуцька ГА, Ткачова АІ. Сучасні тенденції програмування занять оздоровчим фітнесом жінок зрілого віку. В: Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: зб. наук. праць 1-ї Всеукраїнської інтернет-конф. «Color of Science» [Інтернет]; 2018 Січ 29-30; Вінниця. Вінниця: Планер; 2018. с. 90-4. Доступно: <https://www.vspu.edu.ua/science/art/a202.pdf>. *Особистий внесок здобувача полягає у пошуку інформації, її систематизації, співавтору належить допомога у інтерпретації отриманих даних.*

2. Ткачова АІ, Сущик ВФ. Аналіз рухової активності жінок першого періоду зрілого віку з різним типом тілобудови. В: Коробейніков ГВ, Кашуба ВО, Гамалій ВВ, редактори. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти. Матеріали 1-ї Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю [Інтернет]; 2018 Трав 17; Київ. Київ: НУФВСУ; 2018. с. 166-8. Доступно: https://unisport.edu.ua/sites/default/files/pictures/aktualni_problemy_1_konferen_1.pdf.

Особистий внесок здобувача визначається розробкою плану наукового дослідження, безпосереднього отримання даних, їх аналіз, співавтору – допомога у представленні наукової публікації.

3. Ткачова АІ, Прилуцька ГА. Основні напрями використання засобів аквафітнесу в процесі оздоровчих занять жінок із різним типом тілобудови. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доповідей 12-ї Міжнар. наук. конф.

[Інтернет]; 2019 Трав 17; Київ; 2019. с. 347-8. Доступно: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_2.pdf.

Здобувачеві належить участь в аналізі науково-методичної літератури, її систематизації, постановці завдань дослідження, співавтору - допомога в аналізі отриманих результатів та оформленні наукової публікації.

4. Ткачова АІ, Костюченко ОМ, Колтипін ЯА, Чижковський ОТ. Теоретичні засади побудови занять аквафітнесом жінок зрілого віку з урахуванням особливостей жіночого організму. В: Шинкарук ОА, редактор. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії. Матеріали 3-ї Всеукраїнської електрон. наук.-практ. конф. з між нар. Учасцю [Інтернет]; 2020 Квіт 8; Київ. Київ: НУФВСУ; 2020. с. 90-2. Доступно: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/it_konf_2020_.pdf

Здобувачеві належить основний об'єм роботи з аналізу науково-методичної літератури, визначенню мети дослідження та розробка практичних рекомендацій, співавторам – оформлення наукової публікації та добір наукової інформації із визначеної тематики.

5. Кашуба В, Ткачова А, Івченко В. Аналіз досвіду організації занять аквафітнесом контингенту жінок першого періоду зрілого віку. В: Фізична активність і якість життя людини: зб. тез доповідей 4-ї Міжнар. науково-практичної Інтернет-конференції [Інтернет]; 2020 Черв 10; Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки; 2020. с. 64. Доступно: <https://conferences.eenu.edu.ua/public/conferences/Tezu2020.pdf> *Здобувачеві належить основна робота по аналізі науково-методичної літератури за проблемою дослідження, розробці основних положень авторської технології, співавтори здійснювали допомогу по аналізі провідного досвіду впровадження засобів оздоровчого фітнесу в фізкультурно-оздоровчу діяльність осіб зрілого віку та оформленню наукової праці.*

***Наукові праці, які додатково відображають наукові
результати дисертації***

1. Кашуба В, Гончарова Н, Ткачева А. Диагностика осанки человека: история и современное состояние. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2016;21:9-14. Фахове видання України. *Здобувачеві належить участь у систематизації науково-методичної літератури, визначення мети та завдань дослідження, співавторам – накопиченні наукових даних їх систематизації, оформлені статті.*