



**Фізична освіта і спорт**

**УДК 796.412.035-053.85**

**DOI** <https://doi.org/10.5281/zenodo.14984867>

**Вплив оздоровчо-рекреаційних занять спортивними танцями на показники фізичного стану осіб другого періоду зрілого віку**

**Лазакович Юлія Ігорівна**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана, просп. Берестейський, 54/1, Київ, 03057, Україна, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-5553-9328>

**Мартин Петро Михайлович**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, м Київ, 03150 Україна, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-3711-6484>

**Калугін Ігор Григорович**

старший викладач кафедри фізичного виховання, Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана, просп. Берестейський, 54/1, Київ, 03057, Україна, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-3417-0425>

**Домашенко Наталя Олександрівна**

старший викладач кафедри фізичного виховання, Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана, просп. Берестейський, 54/1, Київ, 03057, Україна, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4505-6863>



Прийнято: 12.02.2025 | Опубліковано: 28.02.2025

*Анотація.* Питання, котрі стосуються залучення дорослого населення до занять спеціально організованою руховою активністю, яка є засобом протистояння факторам ризику здоров'я та сприяє розширенню функціональних можливостей, поліпшенню показників рівня розвитку фізичних якостей, а також організації змістовного дозвілля знаходяться в центрі уваги науковців. Одним із актуальних завдань є побудова програм та залучення осіб другого періоду зрілого віку до оздоровчо-рекреаційних занять, в зв'язку з настанням природніх інволюційних змін в зазначений віковий період. Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити програму оздоровчо-рекреаційних занять спортивними танцями для осіб другого періоду зрілого віку та визначити її ефективність. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; антропометричні методи дослідження; фізіологічні методи дослідження; психодіагностичні методи дослідження; педагогічні методи дослідження; методи математичної статистики. Результати дослідження. Передумовами розробки програми оздоровчо-рекреаційних занять зі спортивних танців для осіб другого періоду зрілого віку було вивчення показників морфологічного та функціонального статусу їхнього організму. Значення індексу Робінсона у 62,5 % чоловіків та 50 % жінок є нижчими за середній рівень. Середній рівень фізичної роботоздатності мають 62,5 %, а серед жінок – 50 %. Встановлено, що для більшості чоловіків та жінок притаманний задовільний стан самопочуття (50 % і 62,5 %), активності (62,5 % і 75 %) та настрою (50 % і 50 %). Отримані дані було враховано під час розробки програми оздоровчо-рекреаційних занять зі спортивних танців метою якої було удосконалення показників фізичного та психоемоційного стану осіб другого періоду зрілого віку. Програма включала ознайомлення з теоретичними відомостями та практичний матеріал. Зміст програми



*розрахований на 72 години. Заняття за авторською програмою проводились протягом 6 місяців тричі на тиждень. Тривалість одного заняття складала 60 хвилин. Висновки. Ефективність програми оздоровчих занять зі спортивних танців доведена позитивною динамікою показників функціонального стану організму осіб другого періоду зрілого віку, зокрема чоловіків і жінок 36-45 років та показників фізичного та психічного компонентів якості життя.*

*Ключові слова: рекреація, дозвілля, рухова активність, доросле населення*

**The Impact of Health and Recreational Sports Dance Activities on the Physical Condition Indicators of Individuals in the Second Period of Mature Age**

**Lazakovych Yuliia**

PhD in Physical Education and Sport, associate professor, associate professor of the Department of Physical Education National University of Economics named after Vadym Hetman, Kyiv Ave. Beresteyskyi, 54/1, Kyiv, 03057, Ukraine, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-5553-9328>

**Martyn Petro**

PhD in Physical Education and Sport, associate professor, associate professor of the Department of Health and Recreational Physical Activity National University of Ukraine on Physical Education and Sports, St. Fizkultury, 1, 03150, Kyiv, Ukraine, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-3711-6484>



### **Kaluhin Ihor**

senior Lecturer of the Department of Physical Education, National University of Economics named after Vadym Hetman, Kyiv Ave. Beresteyskyi, 54/1, Kyiv, 03057, Ukraine, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-3417-0425>

### **Domashenko Nataliia**

senior Lecturer of the Department of Physical Education, National University of Economics named after Vadym Hetman, Kyiv Ave. Beresteyskyi, 54/1, Kyiv, 03057, Ukraine, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4505-6863>

***Abstract.** Issues related to engaging the adult population in specially organized physical activity, which serves as a means of counteracting health risk factors and contributes to the expansion of functional capacities, improvement of physical fitness indicators, and the organization of meaningful leisure, are at the center of scientific interest. One of the pressing tasks is the development of programs and the involvement of individuals in the second period of mature age in health and recreational activities due to the onset of natural involitional changes in this age group. **Research aim** – to theoretically substantiate and develop a health and recreational sports dance program for individuals in the second period of mature age and to determine its effectiveness. **Research methods:** theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature data; anthropometric research methods; physiological research methods; psychodiagnostic research methods; pedagogical research methods; methods of mathematical statistics.*

***Research results:** The prerequisites for developing a health and recreational sports dance program for individuals in the second period of mature age included studying the morphological and functional status indicators of their bodies. The Robinson index was found to be below the average level in 62.5% of men and 50% of women. A medium level of physical performance was observed in 62.5% of men and 50% of women. It was established that the majority of men and women exhibited*

*a satisfactory state of well-being (50% and 62.5%, respectively), activity (62.5% and 75%), and mood (50% and 50%). These data were taken into account in the development of the health and recreational sports dance program, aimed at improving the physical and psycho-emotional state of individuals in the second period of mature age. The program included theoretical knowledge and practical material. The content of the program was designed for 72 hours. Classes following the author's program were conducted for six months, three times a week. Each session lasted 60 minutes.*

***Conclusions:** The effectiveness of the health and recreational sports dance program was confirmed by the positive dynamics of functional state indicators in individuals in the second period of mature age, specifically men and women aged 36-45 years, as well as by improvements in the physical and mental components of quality of life.*

***Keywords:** recreation, leisure, physical activity, adult population.*

**Постановка проблеми.** Сучасний ритм життя, підвищений рівень психофізичних навантажень, малорухливий спосіб життя є причинами зростання захворюваності, зниження якості та тривалості життя осіб зрілого віку [1, с. 32; 2, с. 344]. Здоров'язбереження найбільш діяльної частини населення країни є важливим стратегічним завданням, котре потребує пошуку науково-обґрунтованих заходів, котрі спрямовані на докорінну зміну ситуації, яка склалася.

Другий період зрілого віку у чоловіків та жінок як правило пов'язаний із реалізацією у трудовій діяльності, яка потребує витрат нервово-психічної та м'язової енергії. Характерною особливістю другого періоду зрілого віку є настання природніх інволюційних змін: зниження функціональної тренуваності, аеробної і анаеробної продуктивності, уповільнення відновлювальних процесів, зниження обміну речовин, порушення економічності роботи організму [3, с. 95].

Протистояти факторам ризику здоров'я осіб другого періоду зрілого віку покликана організована фізкультурно-оздоровча діяльність, котра сприяє розширенню функціональних можливостей, поліпшенню показників рівня розвитку фізичних якостей, а також організації змістовного дозвілля.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Беззаперечним є інтерес науковців до питань, котрі стосуються організації та залучення дорослого населення до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Науковці [3, с. 95; 4, с. 29; 5, с. 505] поділяють думку про те, що ефективно вирішення окреслених завдань пов'язане із вивченням та удосконаленням показників фізичного та психоемоційного стану осіб зрілого віку, вибором найбільш доцільних засобів для даної вікової категорії осіб, що відповідають, як мотиваційним пріоритетам, так і фізичним можливостям. Проте, дані наукової літератури свідчать про те, що окреслені питання досліджені фрагментарно.

Зокрема, М. Акімова, О. Андрєєва, Ю. Мічуда [6, с. 38] присвятили дослідження удосконаленню організаційно-управлінського забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб зрілого віку. Авторами визначено чинники, що лімітують ефективність організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності та розроблено модель удосконалення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

С. Х. Канаан, В. І. Матійчук, О. В. Маслова, Т. О. Хабинець, Х. Хуана [7, с. 210] займались розробкою змісту та структури технології фізкультурно-оздоровчих занять із жінками 36–40 років з урахуванням індивідуальних особливостей просторової організації їхнього тіла. Колективом авторів розроблено технологію, яка представляє собою сукупність взаємозалежних структурно-функціональних елементів, котрі включають проєктивні установки, організаційні, методичні, процесуальні та технологічні умови. Дані наукового дослідження свідчать про те, що реалізація сукупності компонентів

та елементів розробленої технології дозволяє ефективно вирішувати завдання корекції просторової організації тіла жінок зрілого віку.

Дослідження С. М. Афанасьєва, С. М. Демідової, О. Мітової [8, с. 51] присвячено пошуку шляхів покращення психофізичного стану жінок зрілого віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Авторами науково обґрунтовано та доведено ефективність використання обладнання TRX в процесі проведення фізкультурно-оздоровчих занять з жінками зрілого віку з метою покращення їх психофізичного стану.

В. Е. Цизман [9, с. 381] розроблено оздоровчо-рекреаційну програму корекції психоемоційного стану жінок другого зрілого віку (працівників соціономічних професій), яка є профілактичним засобом відновлення та підтримання ресурсів організму, а також однією з дієвих форм організації дозвілля. Програма має системний характер та враховує вікові особливості фізичного здоров'я, а також спрямована на відновлення психоемоційного стану жінок другого зрілого віку, гармонізацію «тіла, розуму та духу». Розроблена програма включає такі основні напрями: заняття скандинавською ходьбою, СПА-процедури та різновиди масажних технік.

Метою наукових пошуків О. Б. Іванік [10, с. 174] було виявлення гендерних особливостей мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності для визначення організаційно-методичних умов їх формування в різні декади життя. Авторкою визначено лімітуючі та стимулюючі чинники, які впливають на формування позитивної мотивації чоловіків і жінок зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності та на їх основі розроблено технологію та визначено організаційно-методичні умови, котрі сприяють залученню осіб зрілого віку до систематичних занять руховою активністю.

Н. Я. Бондарчук, В. Г. Тулайдан, О. І. Тимочко [11, с. 20] займались вивченням застосування диференційованого підходу при розробці програм занять оздоровчою ходьбою для осіб другого зрілого віку.



Наукові пошуки Д. Починок [12, с. 185] були зосереджені на дослідженні мотиваційних пріоритетів осіб зрілого віку щодо фізкультурно-оздоровчих занять.

Одним з основних критеріїв вибору засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності для осіб зрілого віку є їх доступність, що спонукає науковців до пошуку ефективних підходів до організації занять з особами зрілого віку на свіжому повітрі [13, с. 92; 14, с. 50]. Колективом авторів [13, с. 92] було проаналізовано відеозаписи тренувань «outdoor activity» з мережі Інтернет та оцінена їх ефективність для осіб другого зрілого віку, визначено найбільш дієві засоби «outdoor activity», котрі можуть вважатися найбільш корисними під час як самостійних, так і групових занять оздоровчого спрямування для жінок та чоловіків другого періоду зрілого віку.

Сучасні підходи до організації занять «outdoor activity» з особами зрілого віку досліджено у роботі Л. Єракової, В. Примасюк, К. Левінської [14, с. 50]. Автори наголошують на необхідності урахування індивідуальних особливостей фізичного стану жінок та чоловіків зрілого віку з метою досягнення оздоровчого ефекту.

Досить фрагментарно [15, с. 2] у науковій літературі представлено дані щодо можливостей та ефективності використання спортивних танців у процесі організації оздоровчо-рекреаційних занять з особами зрілого віку.

Дані наукової літератури свідчать про те, що попри різноманіття підходів до організації оздоровчо-рекреаційних занять для осіб другого періоду зрілого віку відсутній системний підхід, котрий базується на вивченні показників морфо-функціонального та психоемоційного стану, а також мотивації до певного виду рухової активності.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** З огляду на вище зазначене, потребують вирішення питання, які стосуються побудови програм оздоровчо-рекреаційних занять з особами другого періоду зрілого віку, що спрямовані на удосконалення показників якості життя та враховують

мотиваційні пріоритети щодо видів рухової активності та особливості фізичного стану осіб зазначеної вікової категорії.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та розробити програму оздоровчо-рекреаційних занять спортивними танцями для осіб другого періоду зрілого віку та визначити її ефективність.

**Виклад основного матеріалу дослідження. Виклад основного матеріалу дослідження.** Зважаючи на дані наукової літератури [1, с. 33; 4, с. 29, 16, с. 109], котрі свідчать про те, що першочерговим завданням в процесі програмування занять з особами зрілого віку є визначення показників морфологічного та функціонального статусу їхнього організму, а досягнення оздоровчого ефекту можливе лише при умові відповідності навантажень (за параметрами обсягу, інтенсивності, кратності занять тощо) функціональним можливостям організму [17, с. 60], було здійснено оцінку антропометричних показників, показників функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем чоловіків та жінок 36-45 років.

Визначені в процесі дослідження антропометричні показники жінок свідчать про те, що довжина та маса тіла відповідають даним, котрі представлені у спеціальній літературі [18, с. 170], а розрахункові дані індексу маси тіла (ІМТ) свідчать про його відповідність нормативним значенням. Незважаючи на те, що віковий діапазон жінок, залучених до експерименту склав 36-45 років, відповідно середній вік учасниць експерименту склав 39,5 років, коефіцієнт варіації за всіма досліджуваними показниками не перевищував 10 %, а отже вибірку можна вважати однорідною. Аналогічні висновки були зроблені і в процесі аналізу антропометричних показників чоловіків, які взяли участь у дослідженні.

Вивчення показників функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем залучених до експерименту чоловіків та жінок свідчить про те, що вони відповідають встановленим нормам для осіб другого періоду

зрілого віку та корелюють із даними, котрі представлені у науковій літературі [19, с. 40].

Детальний аналіз отриманих даних дав змогу встановити, що показники ЖЄЛ, отримані в процесі спірометрії, як чоловіків, так і жінок, знаходяться в межах норм, проте виявлено динаміку до зниження зазначеного показника з віком. Виявлена тенденція є цілком природною, оскільки, відповідно до загальноновизнаних даних, показник ЖЄЛ має тенденцію до щорічного зниження на 200-300 мл після 40 років.

З метою ґрунтовної оцінки функціонального стану серцево-судинної системи було здійснено розрахунок індексів Робінсона та Руф'є.

Відповідно до розрахункових даних індексу Робінсона, котрий відображає рівень гемодинамічного навантаження на серцево-судинну систему, у більшості чоловіків (62,5 %) він є нижчим за середній, у 25 % – середнім, а у 12,5 % – вищим за середній. Варто зазначити, що як серед чоловіків, так і серед жінок не було виявлено тих, чий показник індексу Робінсона можна було класифікувати як низький чи високий.

Подібна тенденція виявлена і в процесі аналізу результатів жінок, котрі взяли участь у дослідженні: 50 % мають нижчий за середній рівень, 25 % – середній і ще 25 % – вищий за середній.

Тренованість серцево-судинної системи, швидкість відновлення ЧСС після дозованого фізичного навантаження у чоловіків та жінок 36-45 років визначали на основі індексу Руф'є. Отримані дані дозволили встановити, що серед чоловіків, залучених до дослідження задовільний рівень фізичної роботоздатності мають 12,5 %, середній рівень – 62,5 %, а добрий – 25 % чоловіків.

Варто зазначити, що чоловіків із поганим або високим рівнем фізичної роботоздатності виявлено не було. Натомість серед жінок, які взяли участь у експерименті було виявлено 25 % із високим рівнем фізичної роботоздатності, 25 % – із добрим, та 50 % із середнім.

Дані наукової літератури [18, с. 170] свідчать про те, що основними показниками, які характеризують психоемоційний стан людини є її самопочуття, активність і настрої.

Отримані в процесі експерименту дані засвідчили, що несприятливий стан самопочуття є притаманним для 12,5 % чоловіків, активності – 25 %, настрою – 12,5 %. Для більшості чоловіків зрілого віку, котрих було залучено до експерименту, притаманний задовільний стан самопочуття (50 %), активності (62,5 %) та настрою (50 %). Натомість, частка чоловіків, для яких притаманним є сприятливий стан самопочуття складає 37,5 %, активності – 12,5 %, настрою – 37,5 %.

Дані, що були отримані в процесі оцінки показників психоемоційного стану жінок другого періоду зрілого віку засвідчили, що несприятливий стан самопочуття, активності та настрою є притаманним для однакової кількості осіб, а саме для 12,5 % осіб від загальної кількості учасниць експерименту. Для більшості жінок зрілого віку, як і для чоловіків, котрих було залучено до експерименту, притаманний задовільний стан самопочуття (62,5 %), активності (75 %) та настрою (50 %). Частка жінок, для яких притаманним є сприятливий стан самопочуття склала 25 %, активності – 12,5 %, настрою – 37,5 %.

О. С. Микитчик, О. М. Цуканова [20, с. 172; 21, с. 33] наголошують на тому, що з віком, особливо в умовах сьогодення, зростає роль мотиваційних передумов залучення осіб зрілого віку до фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності. Мотиви та інтереси до спеціально організованої рухової активності протягом життя зазнають суттєвих змін: для людей молодого віку властиве прагнення до спортивних досягнень, а в зрілому віці домінує усвідомлена потреба у заняттях фізичними вправами, яка домінує в системі життєвих цінностей.

Отримані в процесі дослідження дані дозволили встановити, що мотиваційні пріоритети чоловіків і жінок мають спільні та відмінні риси. Так,

перше місце у рейтингу у представників обох статей займають оздоровчі мотиви, друге – у жінок психологічні, а у чоловіків – рекреаційні, третє ж місце у представників обох статей займають естетичні мотиви.

Отримані дані свідчать про те, що першочерговим для осіб зрілого віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять є покращення функціональних можливостей організму та стану здоров'я загалом, а також профілактика захворювань та сповільнення інволюційних змін.

Психологічні мотиви, які включають підвищення самооцінки та впевненості у собі, протидію стресовим впливам та покращення нервово-психічної стійкості до дії негативних чинників у рейтингу мотивів жінок другого періоду зрілого віку займають друге місце.

Третє місце у рейтингу мотивів у представників обох статей займають естетичні мотиви, котрі безпосередньо пов'язані із зовнішнім виглядом, привабливістю, поставою, фігурою, корекцією маси тіла.

Натомість у чоловіків заняття спеціально організованою руховою активністю асоційовані із активним дозвіллям, організацією вільного часу, отриманням задоволення від занять та покращенням психоемоційного стану, зокрема покращенням настрою та знанням емоційної напруги.

Особистісні та престижні мотиви займають останні місця у рейтингу мотивів чоловіків та жінок другого періоду зрілого віку до занять спеціально організованою руховою активністю. Особистісні мотиви пов'язані із підвищенням чи, принаймні, збереженням працездатності на необхідному для здійснення повсякденних побутових чи професійних функцій, бажанням розвиватись, отримувати нові знання, вчитися новому.

До престижних мотивів варто віднести прагнення бути модним/модною, не відставати, крокувати в ногу з часом, почуватись комфортно у суспільстві.

Отримані в процесі констатувального експерименту дані підтвердили інформацію, задекларовану у наукових дослідженнях інших авторів [2, с. 345] та засвідчили актуальність залучення осіб зрілого віку до фізкультурно-

оздоровчих занять спортивним танцями.

В основу розробки програми оздоровчих занять спортивним танцями було покладено ряд *принципів*, зокрема:

*індивідуалізації*, котрий передбачав вибір виду рухової активності, засобів та методів проведення занять з урахуванням функціональних особливостей організму осіб другого періоду зрілого віку;

*доступності*, що передбачав вибір фізичних навантажень, які не перевищували фізичні можливості осіб, котрі були залучені до занять. Зазначений принцип було враховано і під час вибору виду рухової активності;

*систематичності*, полягав у регулярному проведенні занять та уникненні тривалих перерв між ними;

*поступовості*, що передбачав як підвищення навантажень шляхом збільшення їхнього обсягу та інтенсивності відповідно до функціональних та фізичних можливостей залучених до занять осіб, так і збільшення арсеналу їхніх знань, умінь та навичок;

*оздоровчої спрямованості*, передбачав підбір засобів спортивних танців, котрі сприятимуть здоров'я збереженню та здоров'я формуванню.

Організація оздоровчих занять спортивними танцями для осіб зрілого віку, зокрема чоловіків і жінок 36-45 років, дозволила реалізувати наступні *функції*: дозвіллеву, комунікативну, оздоровчу, освітню, аксіологічну.

*Дозвіллева* функція була реалізована шляхом задоволення потреби осіб зрілого віку у раціональному використанні вільного часу, активному відпочинку, можливості змінити один вид діяльності на інший.

*Комунікативна* функція оздоровчих занять спортивними танцями полягала у можливості спілкування з однодумцями, задоволенні потреби людей в обміні інформацією.

*Оздоровча* функція полягала у сприянні зміцненню здоров'я, розвитку фізичних якостей, сповільненні процесів інволюції, підвищенні фізичної працездатності та стійкості організму до несприятливих умов праці,

попередженні гіподинамії.

*Освітня* функція полягала у набутті знань про здоровий спосіб життя, способи використання спеціально організованої рухової активності з метою зміцнення здоров'я, методи проведення занять та шляхи регулювання фізичних навантажень, а також у формуванні та удосконаленні рухових умінь та навичок.

*Аксіологічна* функція полягала у формуванні ціннісних орієнтацій осіб зрілого віку, оволодінні ними цінностями фізичної культури, котрі пов'язані із притаманними їм видами діяльності.

*Метою* програми оздоровчих занять спортивними танцями було удосконалення показників фізичного та психоемоційного стану осіб другого періоду зрілого віку.

З-поміж *завдань*, які вирішувались в процесі оздоровчих занять спортивними танцями з особами зрілого віку було виокремлено наступні:

1. Створення умов для раціонального використання вільного часу, активного відпочинку, формування стійкого інтересу до занять фізичним вправами;
2. Сприяння зміцненню здоров'я, сповільненню процесів інволюції, підвищенню фізичної працездатності, функціональних показників організму, стійкості організму до несприятливих чинників;
3. Формування арсеналу рухових умінь та навичок зі спортивних танців;
4. Набуття знань про здоровий спосіб життя, користь спеціально організованої рухової активності для зміцнення здоров'я, методи проведення занять та шляхи регулювання фізичних навантажень.

Програма оздоровчих занять спортивними танцями для осіб зрілого віку включала ознайомлення з теоретичними відомостями та практичний матеріал, розподілений на розділи: хореографія в спортивних танцях, латиноамериканські танці, європейські танці, основні положення в парі,



артистичність, імпровізаційні рухи.

Структура оздоровчих занять спортивними танцями включала три частини: підготовчу, основну та заключну. У підготовчій частині приділяли увагу підготовці опорно-рухового апарату до подальшого навантаження і використовували вправи на гнучкість протягом 2-3 хв, з метою попередження травматизму. В основній частині заняття виконували танцювальні вправи. Для посилення оздоровчого ефекту інтенсивність фізичного навантаження контролювали за величиною ЧСС, що становила 65–80 % від максимальної та підтримували її протягом 15-25 хв заняття. У заключній частині протягом 5 хв виконували рухи у порівняно низькому темпі, з метою поступового зменшення ЧСС. Наприкінці заняття протягом 10 хв виконувалися вправи зі стретчингу у поєднанні з дихальною гімнастикою з метою запобігання виникнення м'язового болю та активізації обмінних процесів у м'язах.

Тривалість окремого заняття складала 60 хвилин. Заняття проводились тричі на тиждень протягом 6 місяців.

Оцінка ефективності розробленої програми оздоровчих занять для осіб другого періоду зрілого віку здійснювалась нами на основі показників фізичного та психоемоційного стану чоловіків та жінок 36-45 років.

В процесі аналізу даних було встановлено, що з-поміж антропометричних показників, котрі вивчались в процесі дослідження, зміни відбулись лише у масі тіла чоловіків та жінок і, відповідно, у розрахункових значеннях ІМТ, проте варто зазначити, що вони не мали статистично достовірних ( $p \geq 0,05$ ) відмінностей із показниками, котрі були отримані на початку дослідження.

Незважаючи на те, що різниця між показниками серцево-судинної та дихальної систем, отриманими на початку та наприкінці дослідження немає статистично достовірних відмінностей ( $p \geq 0,05$ ), варто зазначити, що в процесі аналізу даних було виявлено позитивну динаміку показників ЧССсп, ЖЄЛ та проб із довільною затримкою дихання на вдиху (Штанге) та видиху (Генча).

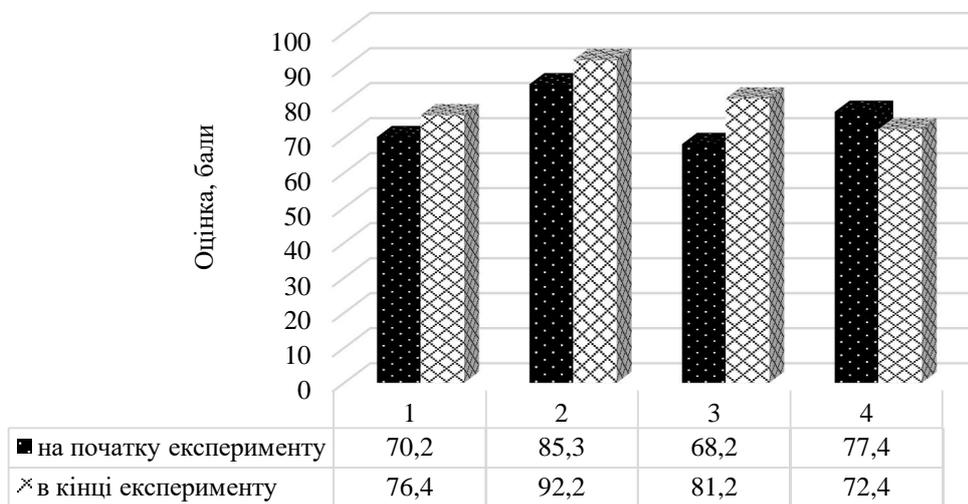
Так, ЧССсп жінок ( $\bar{x}$ ; S) знизилась з 78,7;6,68 уд/хв до 76,5;6,22 уд/хв, а чоловіків – з 83,4;3,27 уд/хв до 80,4;3,21 уд/хв; показник ЖЄЛ збільшився у жінок з 2984,2;258,6 мл до 3136,3;263,4 мл, а чоловіків – з 3658,4;436,5 мл до 3824,3;486,1 мл; показник проби Штанге жінок збільшився з 35,2;3,85 с до 37,1;3,6 с, а чоловіків – з 39,1;5,62 с до 41,2;5,4 с; показник проби Генча жінок збільшився з 20,1;3,9 с до 21,2;3,8 с, а чоловіків – з 21,4;4,25 с до 22,6;4,2 с.

Вплив оздоровчих занять спортивними танцями визначали також за динамікою показників фізичного та психічного компонентів якості життя.

Аналіз динаміки показників фізичного компонента якості життя залучених до експерименту жінок 36-45 років засвідчив зміни за усіма його складовими: фізичне функціонування, рольове функціонування, зумовлене фізичним станом, загальний стан здоров'я та інтенсивність болю.

### Рисунок 1

*Динаміка показників фізичного компонента якості життя жінок другого періоду зрілого віку: 1 – фізичне функціонування; 2 – рольове функціонування, обумовлене фізичним станом; 3 – загальний стан здоров'я; 4 – інтенсивність болю*



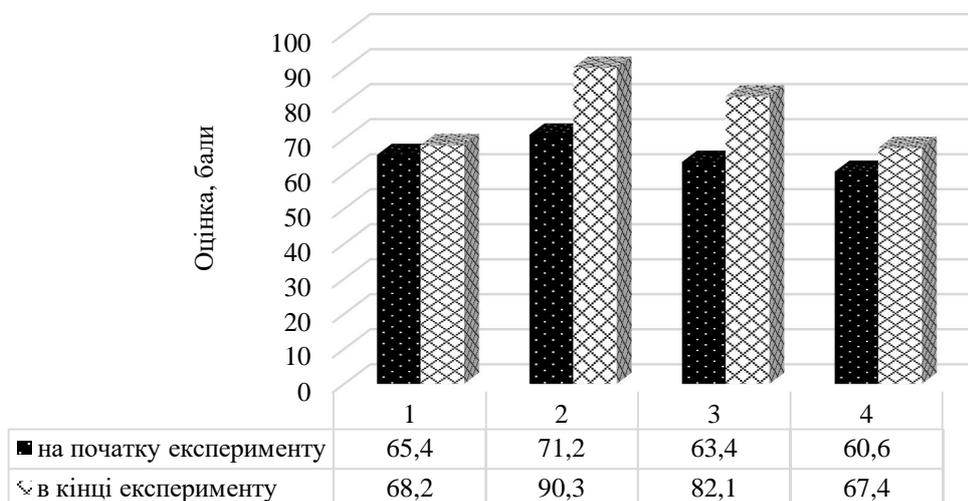
Джерело: власна розробка авторів

Особливої уваги заслуговують показники загального стану здоров'я, приріст яких склав 16 %.

Позитивні зміни були встановлені і під час аналізу динаміки складових психічного компонента якості життя жінок другого періоду зрілого віку. Приріст показників шкал соціальне функціонування та рольове функціонування, що обумовлене емоційним станом склав понад 20 %.

### Рисунок 1

*Динаміка показників психічного компонента якості життя жінок другого періоду зрілого віку: 1 – життєздатність; 2 – соціальне функціонування; 3 – рольове функціонування, обумовлене емоційним станом; 4 – психічне здоров'я*



Джерело: власна розробка авторів

Детальний аналіз отриманих даних засвідчив, що інтегральні показники як фізичного, так і психічного компонентів якості життя зросли з 75 балів до 80,5 бала та з 65 балів до 77 балів.

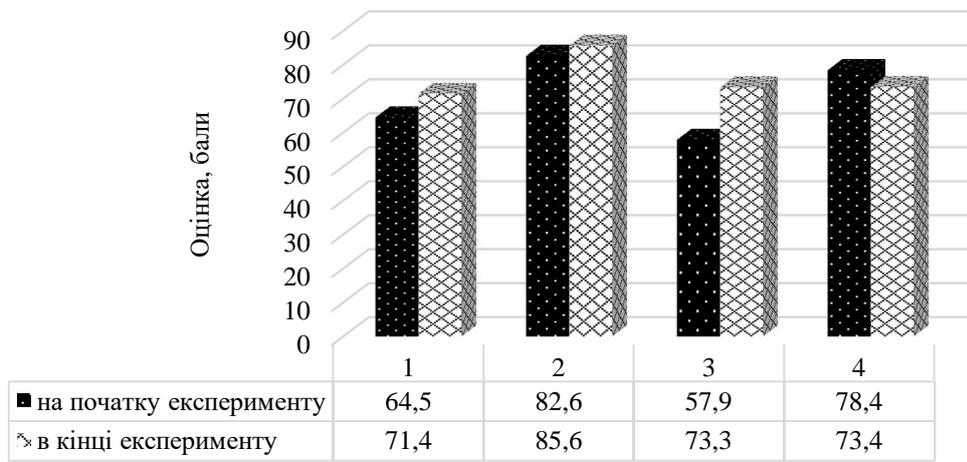
Подібна динаміка була виявлена і при аналізі фізичного та психічного компонентів якості життя чоловіків, котрих було залучено до оздоровчих занять спортивними танцями. Так, приріст показника «загальний стан здоров'я» склав 21 %.

Інтегральний показник фізичного компонента якості життя чоловіків другого періоду зрілого віку протягом експерименту зріс з 71 бала до 76 балів.

Аналіз показників психічного компонента якості життя чоловіків 36-45 років засвідчив найбільший приріст домену «соціальне функціонування» - 17 %.

**Рисунок 3**

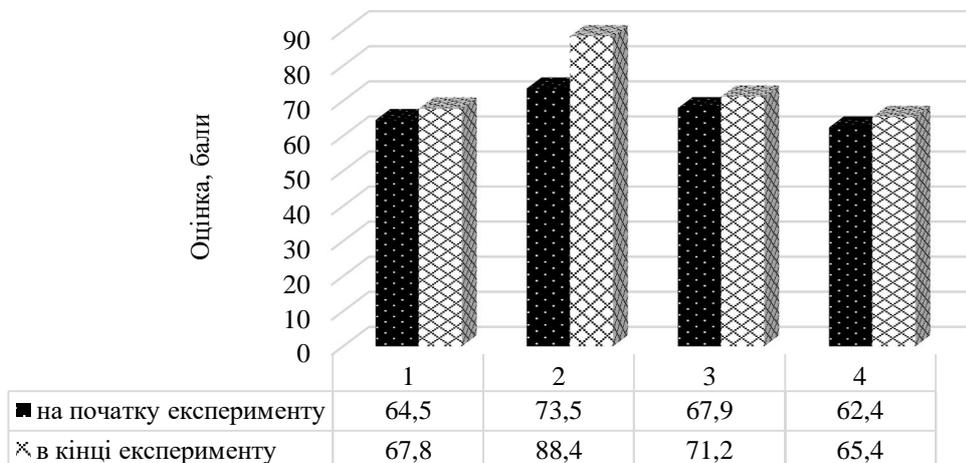
*Динаміка показників фізичного компонента якості життя чоловіків другого періоду зрілого віку: 1 – фізичне функціонування; 2 – рольове функціонування, обумовлене фізичним станом; 3 – загальний стан здоров'я; 4 – інтенсивність болю*



Джерело: власна розробка авторів

**Рисунок 4**

*Динаміка показників психічного компонента якості життя чоловіків другого періоду зрілого віку: 1 – життєздатність; 2 – соціальне функціонування; 3 – рольове функціонування, обумовлене емоційним станом; 4 – психічне здоров'я*



Джерело: власна розробка авторів

Інтегральний показник зазначеного компонента якості життя чоловіків другого періоду зрілого віку зріс впродовж експерименту з 67 балів до 73,2 бала.

**Висновки.** Другий період зрілого віку – період настання природніх інволюційних змін, що пов’язані зі зниженням функціональної тренуваності, аеробної і анаеробної продуктивності, уповільненням відновлювальних процесів, зниженням обміну речовин, порушенням економічності роботи організму. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність є запорукою здорового та активного довголіття, а регулярні дозовані фізичні навантаження сприяють збереженню фізичного та психоемоційного здоров’я, покращенню якості життя. Відтак, актуальним завданням є побудова програми та залучення осіб другого періоду зрілого віку до оздоровчо-рекреаційних занять, зокрема на основі використання засобів спортивних танців.

Передумовами розробки програми оздоровчих занять зі спортивних танців для осіб другого періоду зрілого віку було вивчення показників морфологічного та функціонального статусу їхнього організму. В процесі дослідження виявлено відповідність вище зазначених показників встановленим нормам. Розрахункові дані індексу Робінсона у більшості чоловіків (62,5 %) та жінок (50 %) є нижчими за середній рівень. Середній рівень фізичної роботоздатності серед чоловіків, залучених до дослідження, мають 62,5 %, а серед жінок – 50 %. Встановлено, що для більшості чоловіків та жінок притаманний задовільний стан самопочуття (50 % і 62,5 %), активності (62,5 % і 75 %) та настрою (50 % і 50 %).

Отримані дані було враховано під час розробки програми оздоровчих занять зі спортивних танців метою якої було удосконалення показників фізичного та психоемоційного стану осіб другого періоду зрілого віку. Програма включала ознайомлення з теоретичними відомостями та практичний матеріал. Зміст програми розрахований на 72 години. Заняття за авторською програмою проводились протягом 6 місяців тричі на тиждень. Тривалість

одного заняття складала 60 хвилин.

Ефективність програми оздоровчих занять зі спортивних танців доведена позитивною динамікою показників функціонального стану організму осіб другого періоду зрілого віку, зокрема чоловіків і жінок 36-45 років та показників фізичного та психічного компонентів якості життя. Приріст показника загального стану здоров'я склав 16 % у жінок та 21 % у чоловіків. Приріст показників шкал соціальне функціонування та рольове функціонування, що обумовлене емоційним станом жінок, залучених до експерименту, склав понад 20 %, а найбільший приріст у показниках чоловіків зафіксовано у шкалі «соціальне функціонування» – 17 %.

### Список використаних джерел

1. Жук Г., Хабінець Т. Вплив занять аквафітнесом на фізичний стан жінок другого зрілого віку. *Молода спортивна наука України*. 2015. Т 4. С. 31–34.
2. Гончар Г. І. Оздоровча рухова активність осіб різного віку і статі. *Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі* : матеріали III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 20 травня 2022 р. Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. С. 341–347.
3. Савіна С. Оцінка впливу оздоровчої фітнес-технології на фізичний стан жінок другого періоду зрілого віку за динамікою антропометричних показників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 2. С. 90–97.
4. Андрєєва О. В. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 3. С. 25–30.
5. Kashuba V., Andrieieva O., Goncharova N. Physical activity for prevention and correction of postural abnormalities in young women. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. № 19 (2). P. 500–506.

6. Акімова М., Андрєєва О., Мічуда Ю. Удосконалення організаційно-управлінського забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб зрілого віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 1. С. 37–43.
7. Канаан С. Х., Матійчук В. І., Маслова О. В., Хабинець Т. О., Хуана Х. Зміст та структура технології фізкультурно-оздоровчих занять із жінками 36–40 років з урахуванням індивідуальних особливостей просторової організації їхнього тіла. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. Вип. 17. С. 207–215.
8. Афанасьєв С. М., Демідова О., Мітова О. Використання обладнання TRX в процесі проведення фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. Вип. 2 (160). С. 48–54.
9. Цизман В. Е. Оздоровчо-рекреаційна програма корекції психоемоційного стану жінок другого зрілого віку (працівників соціономічних професій). *Trends in science and practice of today*. 2021. № 5. С. 381.
10. Іванік О. Б. Формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності : дис. ... д-ра філософії : 017 Фізична культура і спорт ; 01 Освіта / Педагогіка. Київ, 2023. 219 с.
11. Бондарчук Н. Я., Тулайдан В. Г., Тимочко О. І. Застосування диференційованого підходу при розробці програм занять оздоровчою ходьбою для осіб другого зрілого віку. *Науковий вісник Ужгородського університету*. 2022. № 1. С. 19–22.
12. Починок Д. Мотиваційні чинники фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом серед осіб зрілого віку: роль онлайн та офлайн форматів у виборі тренувань. *Збірник наукових праць «Магістерські студії психолого-педагогічного факультету Маріупольського державного університету»*. 2024. С. 182–187.

13. Кожанова О. С., Гаврилова Н. Г., Літвінова К. Ю., Гудим Г. П., Цикоза Є. В., Пітенко С. Л. Особливості використання засобів «outdoor activity» з особами другого зрілого віку в оздоровчому фітнесі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. 5 (178). С. 90–95.

14. Єракова Л., Примасюк В., Левінська К. Сучасні підходи до організації занять outdoor activity з особами зрілого віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 2. С. 48–52.

15. Rodziewicz-Flis E. A., et al. The positive impact of 12 weeks of dance and balance training on the circulating amyloid precursor protein and serotonin concentration as well as physical and cognitive abilities in elderly women. *Experimental Gerontology*. 2022. Vol. 162. P. 111746.

16. Томіліна Ю. І. Застосування комп'ютерних технологій у фізичному вихованні жінок першого періоду зрілого віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 4. С. 106–110.

17. Москаленко Н. В., Пацалюк К. Г. Особливості побудови програм фізкультурно-оздоровчих занять для осіб зрілого віку. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2016. Вип. 24. С. 59–63.

18. Руденок А. І., Антонова З. О., Петяк О. В. Особливості саморегуляції студентів під час дистанційного навчання. *Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського*. 2022. № 1 С. 166–171.

19. Базилевич Н., Гордієнко О., Лой Б., Кусай А. Вплив занять пілатесом на морфо-функціональний стан жінок другого зрілого віку. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2023. № 1. С. 37–45.

20. Микитчик О. С., Цуканов О. М. Гендерні особливості залученості осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. 9 (182). С. 170–175.



21. Дєдух М., Іванік О., Єфанова В. Характеристика самооцінки рівня фізичного здоров'я осіб зрілого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2023. Вип. 40. С. 32–37.