

# Бібліометричний аналіз досліджень питання корекції порушень постави жінок першого періоду зрілого віку засобами східних оздоровчих систем

УДК 001.891:796.015.132:615.825(055.2)

<sup>1</sup>Хуан Хуана, <sup>1</sup>О. В. Маслова, <sup>1</sup>Л.М. Ярмолинський, <sup>2</sup>В.І. Матійчук, <sup>1</sup>Т.М. Ричок

<sup>1</sup>Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

<sup>2</sup>Київський національний економічний університет ім. В. Гетьмана, Київ, Україна

**Резюме.** Одним із ключових понять біомеханіки є просторова організація біо-ланок тіла людини, яка визначається біogeометричним профілем постави, типом конституції та топографією м'язової сили. Результати сучасних досліджень засвідчують, що знання біомеханічних закономірностей просторової структури тіла сприяє ефективному управлінню взаємодії організму з навколишнім середовищем, підтриманню здоров'я, розвитку фізичних якостей та формуванню умов для повноцінної життєдіяльності людини. Актуальним викликом сучасності постає необхідність збереження фізичного та психоемоційного здоров'я жінок першого періоду зрілого віку в умовах соціально-економічної нестабільності, військової агресії та постійного стресового навантаження за допомогою новітніх мотиваційно-змістових засобів, якими можуть виступити вже зарекомендовані здавна східні оздоровчі системи. *Мета* – визначити сучасний стан, основні тенденції та ключові характеристики наукових публікацій, присвячених корекції постави жінок першого періоду зрілого віку засобами східних оздоровчих систем шляхом бібліометричного аналізу. *Методи:* моніторинг інформаційних джерел мережі Інтернет; цифрові методи аналітики (на прикладі Claude.ai); контент-аналіз; метод порівняльного аналізу; метод систематизації та узагальнення; бібліометричний аналіз. *Результати.* Аналіз сучасної наукової літератури з питань застосування східних оздоровчих практик виявляє певні методологічні та тематичні особливості. Систематичний огляд домінує у структурі досліджень (57% від загальної кількості визначених за темою публікацій.) Бібліометричний аналіз репрезентовано не так широко (29%), проте підкреслено його важливість у напрямі картування проблемного поля досліджуваного питання. Критичною проблемою виявляється недостатня гендерна репрезентативність досліджень. Гендерно-специфічні дослідження представлені мінімально – лише одна публікація (7%) фокусується на жіночому здоров'ї (Verma et al., 2021) засобами східних оздоровчих систем. Водночас спостерігається виражена орієнтація на геріатричну категорію обстежуваного контингенту, що відображає актуальність постурально-функціональних проблем у осіб похилого віку, але водночас свідчить про дефіцит досліджень молодших та середніх вікових категорій жінок. Особливо важливим є те, що відсутні прямі дослідження корекції порушень постави жінок засобами східних оздоровчих практик. *Висновки.* Виявлені тенденції зумовлюють необхідність удосконалення стандартизованих протоколів оцінки функціонального стану постави жінок за різними віковими періодами, типами порушення постави, соматотипом тощо; реалізації довгострокових рандомізованих контрольованих досліджень для формування комплексної доказової бази застосування східних оздоровчих практик у питанні корекції постави різновікових жіночих груп. Пріоритетними напрямками є розроблення інноваційних діагностичних інструментів постурального аналізу, створення мультицентрових дослідницьких платформ

для підвищення статистичної потужності досліджень та формування міждисциплінарних команд, що об'єднують фахівців традиційної та доказової медицини. Реалізація цих завдань сприятиме трансформації східних оздоровчих практик з емпіричних методик у науково обґрунтовані корекційно-профілактичні рішення з доведеною ефективністю.

**Ключові слова:** корекція порушень постави, жінки першого періоду зрілого віку, східні оздоровчі системи, бібліометричний аналіз.

**Bibliometric analysis of research on the postural disorders correction for women at the first period of mature age by means of eastern health systems**

<sup>1</sup>Juan Juana, <sup>1</sup>O.V. Maslova, <sup>1</sup>L.M. Yarmolynskyi, <sup>2</sup>V.Ĭ. Matychuk, <sup>1</sup>T.M. Rychok

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman, Kyiv, Ukraine

**Abstract.** One of the key concepts of biomechanics is the spatial organization of the biolinks of the human body, which is determined by the biogeometric profile of posture, type of constitution and topography of muscle strength. The results of modern research show that knowledge of the biomechanical laws of the spatial structure of the body contributes to the effective management of the interaction of the organism with the environment, maintaining health, developing physical qualities and creating conditions for a full-fledged human life. The urgent challenge of modernity is the need to preserve the physical and psycho-emotional health for women of the first period of mature age in conditions of socio-economic instability, military aggression and constant stress with the help of the latest motivational and content-based means, which can be provided by the already proven oriental health systems from ancient times. *The purpose* is to determine the current state, main trends and key characteristics of scientific publications dedicated to the postural disorders correction for women at the first period of mature age by means of eastern health systems, through bibliometric analysis. *Methods:* monitoring of information sources on the Internet; digital analytics methods (using the example of Claude.ai); content analysis; comparative analysis method; systematization and generalization method; bibliometric analysis. *Results.* Analysis of modern scientific literature on the application of oriental health practices reveals certain methodological and thematic features. Systematic review dominates the structure of research (57% of the total number of publications identified by topic.) Bibliometric analysis is not represented so widely (29%), but its importance in mapping the problem field of the research question is highlighted. A critical problem is the insufficient gender representativeness of research. Gender-specific research is minimally represented – only one publication (7%) focuses on women's health (Verma et al., 2021) using oriental health systems. At the same time, there is a pronounced orientation towards the geriatric category of the surveyed contingent, which reflects the relevance of postural and functional problems in the elderly, but at the same time indicates a shortage of research on younger and middle-aged women. It is especially important that there are no direct studies of posture disorders correction in women using oriental health practices. *Conclusions.* The identified trends necessitate the improvement of standardized protocols for assessing the functional state of women's posture by different age periods, types of posture disorders, somatotype, etc.; implementation of long-term randomized controlled trials to form a comprehensive evidence base for the use of oriental health practices in the correction of posture of women of different ages.

The priority areas are the development of innovative diagnostic tools for postural analysis, the creation of multicenter research platforms to increase the statistical power of research, and the formation of interdisciplinary teams that unite specialists in traditional and evidence-based medicine. The implementation of these tasks will contribute to the transformation of oriental health practices from empirical methods into scientifically based corrective and preventive solutions with proven effectiveness.

**Keywords:** posture disorders correction, women at the first period of mature age, eastern health systems, bibliometric analysis.

**Постановка проблеми.** Стан постави є важливим показником фізичного здоров'я і функціонального резерву опорно-рухового апарату жінок першого періоду зрілого віку, визначаючи собою основний складник можливості організму даного вікового періоду переносити вже сформовані професійні та побутові обтяження, а також готовність до потенційно набутого навантаження майбутнього материнства [2; 4].

У контексті біомеханіки постава розглядається як складна система динамічного балансу, яка потребує інтегрованого підходу до оцінювання та корекції [1]. Практика використання засобів східних оздоровчих систем (до прикладу, йога, тайцзицюань, цигун) щодо корекційно-профілактичної роботи з поставою вже давно себе зарекомендувала як суб'єктивно ефективний спосіб гармонізації м'язово-скелетного тонусу, стабілізації хребта та формування правильних рухових патернів [13]. Проте об'єктивізація даних тез вимагає науково підтверджених та практично доведених фактів, що на першому етапі будь-якого наукового пошуку потребує задіяння з огляду систематизації та аналітики вже існуючих наукових робіт [11].

Саме тому актуалізація наукового напрямку наших досліджень, виявлення ключових аспектів визначеного за темою нашої роботи питання, формулювання методичних основ майбутньої дисертаційної роботи обґрунтовують

необхідність звернення до методичних основ — огляду спеціалізованої наукової літератури [11].

Проведений нами аналіз останніх досліджень та публікацій показує (табл. 1) [11], що сьогодні основними підходами до синтезу та розуміння сутності конкретного напрямку наукового дослідження є такі методи порівняльного аналізу спеціалізованої науково-методичної літератури: систематичний огляд, метааналіз та бібліометричний аналіз.

Причому систематичний огляд зосереджується на окремому дослідницькому питанні шляхом усебічного пошуку літературних джерел та виокремлення тезових аспектів за відповідною тематикою; метааналіз являє собою визначення та об'єднання практичних результатів досліджень методами математичної статистики для перевірки однієї чи кількох взаємозалежних наукових гіпотез; бібліометричний аналіз орієнтується на кількісні аспекти публікацій для об'єктивізації тенденцій і закономірностей формування проблемного поля досліджуваного питання [11].

Нами було проведено моніторинг інформаційних джерел мережі Інтернет за допомогою Інтернет-додатка аналітичної діяльності на основі штучного інтелекту *claude.ai* (<https://claude.ai>) [10] за пошуковим запитом «Співвідношення у відсотках систематичного огляду, метааналізу, бібліометричного аналізу під час дослідження науково-методичної літератури» (табл. 2).

ТАБЛИЦЯ 1 — Характеристика методів порівняльного аналізу спеціалізованої науково-методичної літератури [11]

| Метод                  | Фокус                                                                                                                          | Сутність                                                                                                                              | Мета                                                                                                                               |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Систематичний огляд    | Надає вичерпне та неупереджене резюме наявних доказів щодо конкретного питання дослідження                                     | Включає визначення, відбір і оцінку кількох досліджень, які відповідають заздалегідь визначеним критеріям включення                   | Синтезувати результати вибраних досліджень, щоб відповісти на конкретне запитання та інформувати практику дослідження              |
| Метааналіз             | Статистичний метод об'єднання результатів кількох досліджень, який часто використовується в систематичних оглядах              | Включає статистичне об'єднання даних із різних досліджень для розрахунку об'єднаного розміру ефекту або іншого статистичного підсумку | Забезпечення точної та надійної оцінки загального ефекту втручання чи явища, ніж це було б можливо за допомогою окремих досліджень |
| Бібліометричний аналіз | Аналіз кількісних аспектів публікацій для виявлення закономірностей, тенденцій та інтелектуальної структури галузі дослідження | Використовує статистичні методи для аналізу бібліографічних даних, таких як кількість цитувань, ключові слова та тенденції публікацій | Щоб зрозуміти розвиток та еволюцію галузі досліджень, визначити впливових авторів і публікації та скласти карту мережі знань       |

ТАБЛИЦЯ 2 — Результати аналітики співвідношення використання методів порівняльного аналізу спеціалізованої науково-методичної літератури у систематичі сучасних досліджень [10]

| Аналітичний критерій              | Аналітичний підсумок запиту за критерієм                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Обсяг досліджень                  | Досліджень щодо співвідношення використання методів порівняльного аналізу спеціалізованої науково-методичної літератури не виявлено                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Варіабельність за галузями        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медична галузь – 75% – систематичний огляд та мета-аналіз</li> <li>• Медична галузь – 75% – систематичний огляд та мета-аналіз</li> <li>• Фінансово-економічна, історично-документальна, філософська, юридично-правова галузі – майже 90% – бібліометричний аналіз</li> <li>• Біологічна, фізико-хімічна, педагогічна галузі – 75% – систематичний огляд та бібліометричний аналіз</li> <li>• Фізико-математична, інформаційно-аналітична – майже 100% – метааналіз та бібліометричний аналіз</li> </ul> |
| Тенденція до комбінування методів | За період 2015–2025 рр. збільшення кількості досліджень, що об'єднують систематичний огляд та бібліометричний аналіз                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Отримані результати не виявили конкретних досліджень, які б показали відсоткову частку у співвідношенні використання методів порівняльного аналізу спеціалізованої науково-методичної літератури: систематичного огляду, метааналізу та бібліометричного аналізу. Окремо слід зазначити, що в середньому 75% досліджень медичної галузі ґрунтуються на результатах проведення систематичного огляду тематичного питання та метааналізу клінічних результатів досліджень. Своєю чергою, фінансово-економічна, історично-документальна, філософська, юридично-правова галузі найчастіше обґрунтовують напрям дослідження за результатами суто бібліометричного аналізу, а біологічна, фізико-хімічна, педагогічна галузі спираються на комбінацію систематичного огляду та бібліометричного аналізу. Додатково встановлено, що за останні десять років саме бібліометричний аналіз набуває популярності в усіх галузях науки, збільшуючи представництво у дослідженнях через об'єднання із систематичним оглядом, створюючи комбінований підхід — бібліометрично-систематичний огляд [7; 10].

Ураховуючи отримані дані, ми спрямували свій погляд на можливості бібліометричного аналізу у висвітленні питання дослідження корекції порушень постави жінок першого зрілого віку засобами східних оздоровчих систем.

**Мета дослідження** — визначити сучасний стан, основні тенденції та ключові характеристики наукових публікацій, присвячених корекції постави жінок першого періоду зрілого віку засобами східних оздоровчих систем шляхом бібліометричного аналізу.

**Завдання дослідження:**

1. Оцінити динаміку та масштаби наукової публікаційної активності з досліджуваної теми у провідних наукометричних базах даних.

2. Виявити ключових авторів, наукові школи та географічний розподіл досліджень, що займаються питанням корекції постави жінок першого періоду зрілого віку засобами східних оздоровчих систем.

3. Систематизувати змістові характеристики публікацій, визначивши основні східні оздоровчі системи, що досліджуються, та найбільш вивчені аспекти корекції постави цільової групи.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети та завдань дослідження нами використано такі методи:

1. Моніторинг інформаційних джерел мережі Інтернет — для виявлення новітніх тенденцій та встановлених практик використання основних методів порівняльного аналізу науково-методичної літератури (систематичний огляд, метааналіз, бібліометричний аналіз).

2. Цифрові методи аналітики (за прикладом таких мовних моделей, як *Claude.ai*) — для прискорення та підвищення точності процесу виявлення, класифікації, узагальнення та інтерпретації великих обсягів текстової інформації під час дослідження частоти та ефективності використання методів порівняльного аналізу науково-методичної літератури (систематичний огляд, метааналіз, бібліометричний аналіз), у тому числі за напрямом досліджень корекції порушень постави жінок першого зрілого віку засобами східних оздоровчих систем.

3. Контент-аналіз — для вивчення змісту, формулювання мети й деталізації фокусу використання трьох основних методів аналізу науково-методичної літератури у дослідженнях, присвячених поставі жінок першого періоду зрілого віку засобами східних оздоровчих систем.

4. Метод порівняльного аналізу — для співставлення та протиставлення отриманих даних моніторингу інформаційних джерел мережі Інтернет, огляду порівняльної динаміки публікаційної активності за темою дослідження, зіставлення внесків різних наукових шкіл та окремих науковців, виявлення спільних тенденцій та відмінностей у підходах до дослідження поставленого питання.

5. Метод систематизації та узагальнення — для компонування отриманих даних у таблиці, графіки та діаграми для наочної візуалізації результатів, виокремлення ключових тез і загальних тенденцій досліджень, формулювання обґрунтованих висновків щодо поточного стану та перспектив подальшого вивчення питання корекції постави жінок першого періоду зрілого віку засобами східних оздоровчих систем.

Бібліометричний аналіз як метод кількісного дослідження наукових публікацій за темою корекції порушень постави жінок першого періоду зрілого віку засобами східних оздоровчих систем включив:

- пошук та збір даних (визначення ключових слів та їхніх комбінацій; пошук наукових публікацій у наукометричних базах даних; відбір релевантних публікацій за встановленими критеріями включення/виключення);

- кількісний аналіз даних (аналіз кількості публікацій за роками для виявлення тенденцій та періодів зростання інтересу до теми; визначення найбільш продуктивних авторів, їх приналежності до наукових установ, аналіз співавторства; встановлення країн та регіонів, з яких походять публікації, для розуміння географічного розподілу досліджень; виявлення джерел, де найчастіше публікуються дослідження з вибраної теми; вивчення найбільш цитованих робіт для ідентифікації впливових досліджень та ключових наукових напрямів; ідентифікація найбільш поширених ключових слів, що відображають основну тематику та фокус досліджень).

Дослідження виконано відповідно до Плану НДР Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темою 3.2 «Теоретико-методичні основи біомеханічних технологій у фізичному вихованні, спорті, реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер держреєстрації 0121U107944).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Моніторинг інформаційних джерел мережі Інтернет, метод порівняльного аналізу даних та метод систематизації і узагальнення дали змогу дати відповідь на питання: «Співвідношення участі основних методів аналізу спеціалізованої наукової літератури під час дослідження корекції порушень постави жінок першого періоду зрілого віку засобами східних оздоровчих систем» (табл. 3).

Результати моніторингу за цілісним пошуком поставленого перед нами питання показали відсутність релевантних робіт за останні п'ять років. Зміна концепції дослідження, а саме звуження формулювання (рис. 1) пошукового питання до «Співвідношення методів аналізу спеціалізованої наукової літератури (систематичний огляд, метааналіз, бібліографічний аналіз) у вивченні корекції постави жінок засобами східних оздоровчих практик» дало змогу виявити 14 релевантних публікацій, розміщених у провідних міжнародних наукометричних базах даних за період з 2021 по 2025 р., і структурувати роботу за шістьма кластерами.

*Перший кластер* включив статистичний розподіл виявлених публікацій за представництвом у наукометричних базах даних, серед яких домінуючі позиції займає база PubMed/MEDLINE з п'ятьма публікаціями (35,7%) від загальної кількості виявлених релевантних робіт. База

Scopus представлена трьома дослідженнями (21,4%), аналогічну кількість публікацій містить Web of Science (3 дослідження, 21,4%), тоді як BMC/BioMed Central налічує дві публікації (14,3%), а Frontiers in Medicine представлена одним дослідженням (7,1%) від загальної кількості виявлених робіт.

*Другий кластер* визначив методологічну структуру виокремлених публікацій, яка демонструє високий рівень доказовості та наукової обґрунтованості досліджуваної проблематики. Систематичний огляд становить найбільшу частку серед використаних методологічних підходів – 8 публікацій із 14 (57,1%) від загальної кількості публікацій і засвідчує прагнення дослідників до комплексного узагальнення накопичених емпіричних даних щодо ефективності східних оздоровчих практик у корекції постави жінок. Метааналіз використовувався у семи публікаціях, що становить 50,0% від загального масиву встановлених релевантних робіт. Також встановлено, що шість публікацій (42,9%) поєднують спільне використання систематичного огляду та метааналізу, забезпечуючи найвищий рівень доказовості результатів та висновків за напрямом аналізу спеціалізованої наукової літератури. Бібліометричний аналіз становить значну частку дослідницького масиву – чотири публікації (28,6%) і відображає зростаючий інтерес до наукометричного картування тенденцій розвитку галузі та виявлення перспективних напрямів майбутніх досліджень. Один з аналізованих матеріалів (7,1%) представлений квазіекспериментальним дослідженням, який підкреслює перехід галузі до синтезу накопичених знань.

*Третій кластер* показав розподіл досліджень у визначеному нами часовому періоді з 2021 по 2025 р. Пік публікаційної активності припадає на 2021 р. із вісьмома дослідженнями (57,1%), що може бути пов'язано з підвищеною увагою до оздоровчих практик під час пандемії COVID-19. Дослідження 2023 р. (3 публікації, 21,4%) демонструють стабільний інтерес до тематики, особливо в контексті корекції постави саме жінок.

*Четвертий кластер* продемонстрував розподіл релевантних робіт за специфікою міжнародної співпраці та географічного представництва: домінування Азійсько-Тихоокеанського регіону з дев'ятьма дослідженнями (64,3%) логічно зумовлено походженням східних

ТАБЛИЦЯ 3 – Співвідношення методів порівняльного аналізу спеціалізованої наукової літератури за темою корекції порушень постави жінок першого періоду зрілого віку засобами східних оздоровчих систем

| База даних         | Метод                                      | Назва та автори                                                                                                                                                                                                                                                                           | Рік  | Активне посилання                                                                                                                                     | Коефіцієнт цитування (%) | Основний фокус та цілі                                                          |
|--------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| PubMed/MEDLINE     |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                       |                          |                                                                                 |
| 1.                 | Систематичний огляд Метааналіз             | Yetta A, Uradhuay V, Saxena V. «Вплив йога-терапії на стан здоров'я жінок із синдромом полікістозних яєчників: систематичний огляд та метааналіз» [15]                                                                                                                                    | 2021 | <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36636398/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36636398/</a>                                                     | 0,005%                   | Покращення репродуктивного здоров'я жінок за допомогою занять йогою             |
| 2.                 | Систематичний огляд                        | Xu F., Soh K.G., Chan Y.M., Bai X.R., Qi F., Deng N. «Вплив тайцзи на пострепродуктивний баланс та якість життя людей похилого віку з порушеннями ходи: систематичний огляд» [16]                                                                                                         | 2023 | <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37768953/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37768953/</a>                                                     | 0,003%                   | Покращення пострепродуктивного балансу у людей похилого віку                    |
| 3.                 | Систематичний огляд Метааналіз             | You Y, Liu J, Tang M, Wang D, Ma X. «Вплив вправ тайцзи на покращення функції ходьби та контролю постави у літніх пацієнтів з остеоартритом колінного суглоба: систематичний огляд та метааналіз» [19]                                                                                    | 2021 | <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33879749/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33879749/</a>                                                     | 0,002%                   | Функціональна мобільність та пострепродуктивний контроль у пацієнтів з артритом |
| 4.                 | Метааналіз                                 | Shin S. «Метааналіз впливу практики йоги на фізичну підготовку людей похилого віку» [14]                                                                                                                                                                                                  | 2021 | <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8583600/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8583600/</a>                             | 0,001%                   | Покращення фізичної форми за допомогою практики йоги                            |
| 5.                 | Бібліометричний аналіз Систематичний огляд | Wieland L.S., Cramer H., Lauche R., Verstaep A., Parker E.A., Pilkington K. «Докази щодо йоги для здоров'я: бібліометричний аналіз систематичних оглядів» [21]                                                                                                                            | 2021 | <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34091028/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34091028/</a>                                                     | 0,002%                   | Картування тенденцій досліджень у сфері оздоровчих втручань у йогою             |
| Scopus             |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                       |                          |                                                                                 |
| 6.                 | Систематичний огляд Метааналіз             | Fricke-Cornellas H., Heredia-Rizo A.M., Casuso-Holgado M.J., Salas-González J, Fernández-Seguí L.M. «Дослідження впливу цигун, тайцзи та йоги на втому, психічне здоров'я та якість сну при хронічній втомі та постковідних синдромах: систематичний огляд з мета-аналізом» [3]           | 2024 | <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39451436/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39451436/</a>                                                     | 0,004%                   | Відновлення після пандемії за допомогою східних практик                         |
| 7.                 | Систематичний огляд Метааналіз             | Nap L., Grunberg D., De Silva S., Sivaramakrishnan D. «Оцінка ефективності тайцзи у коротостроковій, середньостроковій та довгостроковій перспективі щодо рівноваги та сили серед людей похилого віку: систематичний огляд та метааналіз» [9]                                             | 2024 | <a href="https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2950307824000778">https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2950307824000778</a> | 0,003%                   | Довгостроковий вплив тайцзи на фізичні функції                                  |
| 8.                 | Бібліометричний аналіз                     | Yang G.Y., Sabag A., Hao W.L., Zhang L.N., Jia M.X., Dai N., Zhang H., Ayati Z, Cheng Y.J., Zhang C.H., Zhang X.W., Bu F.L., Wen M., Zhou X., Liu J.P., Wayne P.M., Ee C., Chang D., Kiat H., Hunter J., Bensoussan A. «Тайцзи для здоров'я та благополуччя: бібліометричний аналіз» [17] | 2021 | <a href="https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0965229921000893">https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0965229921000893</a> | 0,0015%                  | Дослідницьке картування ландшафту вивчення тайцзи                               |
| Web of Science     |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                       |                          |                                                                                 |
| 9.                 | Систематичний огляд Метааналіз             | Ko, K.-Y., Kwok, Z.C.M., Chan, H.L. «Вплив йоги на фізичне та психологічне здоров'я людей похилого віку, які проживають у громаді: систематичний огляд та метааналіз» [5]                                                                                                                 | 2023 | <a href="https://online.library.wiley.com/doi/10.1111/opr.12562">https://online.library.wiley.com/doi/10.1111/opr.12562</a>                           | 0,002%                   | Комплексні результати охорони здоров'я у людей похилого віку                    |
| 10.                | Метааналіз                                 | Matko K, Bringtman H.C., Sedlmeier P. «Вплив різних компонентів йоги: метаантез» [8]                                                                                                                                                                                                      | 2021 | <a href="https://www.lidsen.com/journals/icm/icm-06-03-030">https://www.lidsen.com/journals/icm/icm-06-03-030</a>                                     | 0,001%                   | Компонентний аналіз втручань йоги                                               |
| 11.                | Бібліометричний аналіз                     | You Y, Min L, Tang M, Chen Y, Ma X. «Бібліометричне дослідження світових досліджень тайцзи з 1980 по 2020 рік» [20]                                                                                                                                                                       | 2021 | <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8201343/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8201343/</a>                             | 0,001%                   | Аналіз історичних тенденцій досліджень у тайцзи                                 |
| BMC/BioMed Central |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                       |                          |                                                                                 |
| 12.                | Систематичний огляд                        | Yao C.T., Lee B.O., Hong H., Su Y.C. «Вплив терапії йоги на стійкість на функціональну фізичну форму та повсякденну активність серед літніх жінок з остеоартритом колінного суглоба на Тайвані: квазіекспериментальне дослідження» [18]                                                   | 2023 | <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37046951/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37046951/</a>                                                     | 0,001%                   | Адаптивна йога для жінок з обмеженими можливостями пересування                  |

|                       |                                   |                                                                                                                                                                       |      |                                                                                                                                                                                           |        |                                                     |
|-----------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------|
| 13.                   | Систематичний огляд<br>Метааналіз | Salsali, M., Sheikhhosseini, R., Sayyadi, P., Hides J.A., Dadfar M. «Зв'язок між фізичною активністю та поставою тіла: систематичний огляд та метааналіз» [12]        | 2023 | <a href="https://bmcpublishing.com/articles/10.1186/s12889-023-16617-4">https://bmcpublishing.com/articles/10.1186/s12889-023-16617-4</a>                                                 | 0,002% | Вплив фізичної активності на вирівнювання постави   |
| Frontiers in Medicine |                                   |                                                                                                                                                                       |      |                                                                                                                                                                                           |        |                                                     |
| 14                    | Бібліометричний аналіз            | Li B., Zhu X., Zhang H., Zhang S., Li Y., Wu S., Han J. «Глобальні тенденції та міждисциплінарні дослідження в галузі тайцзи: бібліометричний аналіз (2004–2024)» [6] | 2025 | <a href="https://www.frontiersin.org/journals/medicine/articles/10.3389/fmed.2025.1527246/full">https://www.frontiersin.org/journals/medicine/articles/10.3389/fmed.2025.1527246/full</a> | 0,001% | Сучасні дослідницькі тенденції та майбутні напрямки |

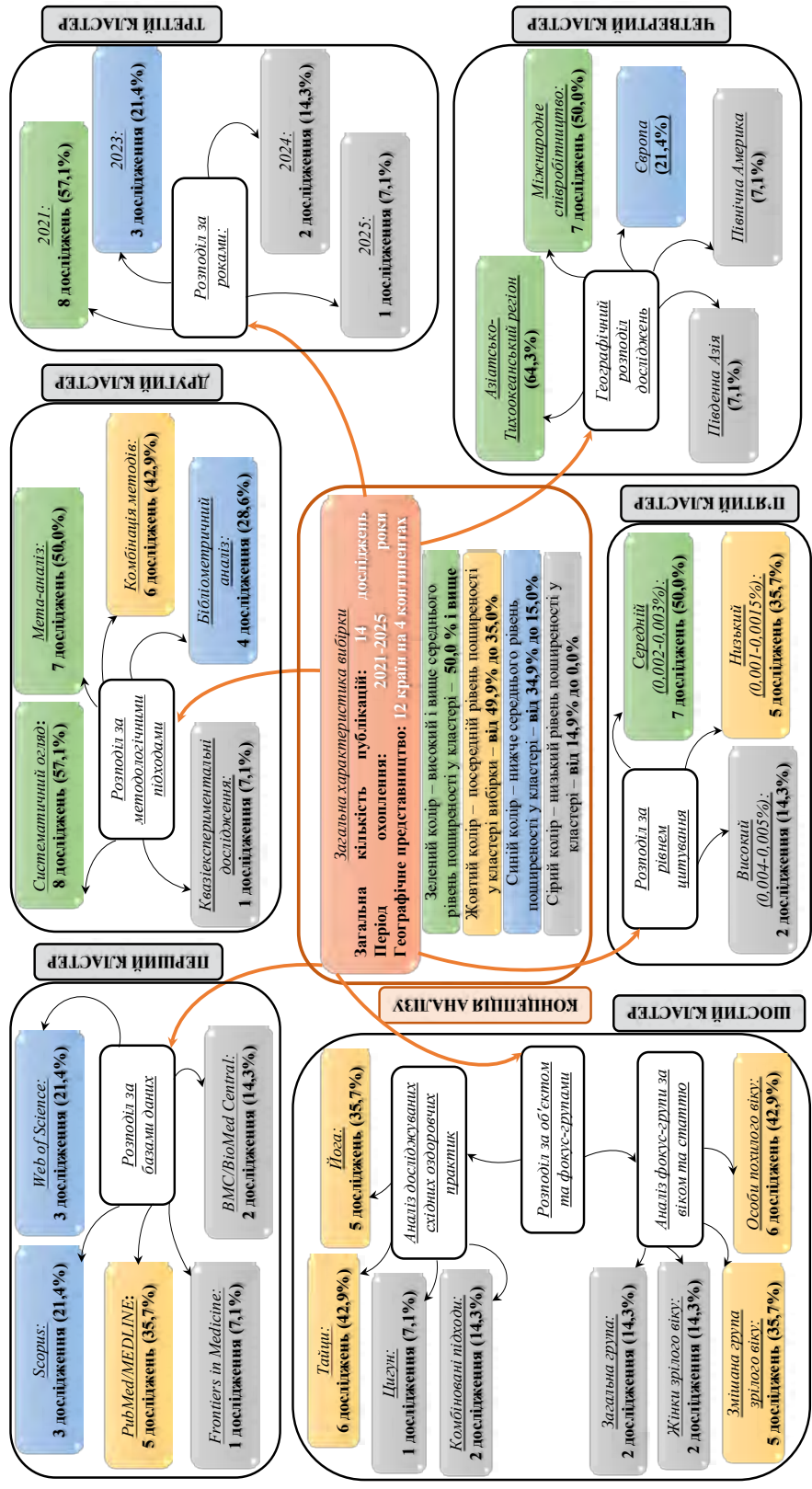


Рис. 1. Структура огляду питання: «Співвідношення методів аналізу спеціалізованої наукової літератури (систематичний огляд, метааналіз, бібліометричний аналіз) у вивченні корекції постави жінок засобами східних оздоровчих практик»

оздоровчих практик. Китай представлений шістьма дослідженнями (включаючи Гонконг і Тайвань), що становить 42,9% від загального масиву встановлених робіт. Міжнародні колаборації включають сім досліджень (50,0%), акцентуючи увагу на формуванні глобального характеру наукової зацікавленості до проблематики корекції постави засобами східних оздоровчих практик. Європейські дослідження (3 публікації, 21,4%) зосереджені переважно на порівнянні даних спеціалізованих джерел через систематичний огляд та метааналіз, підкреслюючи європейський підхід у системі доказової медицини.

*П'ятий кластер* розкрив специфіку розподілу коефіцієнту цитування визначених досліджень, де високий рівень цитування (0,004–0,005%) характеризує два дослідження (14,3%), середній рівень (0,002–0,003%) — сім досліджень (50,0%), низький рівень (0,001–0,0015%) — п'ять досліджень (35,7%). Це свідчить про специфічність тематики та потенційну новизну публікацій за питанням корекції постави жінок засобами східних оздоровчих практик.

Шостий кластер об'єднав результати аналізу тематичної спрямованості релевантних досліджень. Публікації за темою дослідження постуральних порушень представлені трьома публікаціями (21,4% від загального масиву робіт). Вивчення рівноваги та стабільності як ключових компонентів постурального контролю представлено чотирма публікаціями (28,6%), серед яких особливе місце займають роботи, присвячені впливу тайцзи на просторову рівновагу людей похилого віку. Аналіз гендерної специфіки досліджень виявив, що лише два дослідження (14,3%) безпосередньо зосереджено на жінках зрілого віку. Серед досліджуваних східних оздоровчих практик тайцзи відіграє головну роль із шістьма дослідженнями (42,9% від загального масиву робіт), доводячи високу ефективність цієї давньокитайської практики у корекції постуральних порушень. Йога представлена п'ятьма дослідженнями (35,7%), демонструючи значний потенціал для питання корекції постави жінок.

Проведений аналіз демонструє, що дослідження корекції постави жінок засобами східних оздоровчих практик не характеризуються достатнім рівнем методологічної досконалості: перевага систематичного огляду (57,1%) та метааналізу (50,0%) свідчить про перехід від первинних досліджень до етапу синтезу та

узагальнення накопичених знань. Значна частка бібліометричних аналізів (28,6%) указує на несформованість наукового питання та необхідність наукометричного картування тенденцій розвитку. Поєднання різних методологічних підходів у 42,9% досліджень дійсно забезпечує максимальний рівень доказовості, що, своєю чергою, створює потужну основу для здійснення подальших досліджень із розроблення технологій та наукового обґрунтування рекомендацій щодо використання засобів східних оздоровчих практик у питанні корекції порушень постави.

Бібліометричний аналіз відіграє ключову роль у систематизації та прогнозуванні тенденцій розвитку наукових досліджень, особливо в міждисциплінарних галузях, зокрема відносно і поставленого нами питання вивчення східних оздоровчих систем у практиці корекції постави жінок. Визначені дослідження, зокрема Wieland et al. (2021), Yang et al. (2021), You et al. (2021) та Li et al. (2025) ілюструють ефективність цього методологічного підходу для картографування наукового поля досліджень. Дані публікації відображають поступову еволюцію наукового дискурсу від традиційних парадигм до сучасних доказових моделей. Бібліометричні дослідження не лише дають змогу фіксувати історичну динаміку, а й виявляють значущі прогалини у знаннях, до прикладу за нашим питанням — обмежену кількість гендерно орієнтованих досліджень із корекції постави, які становлять лише 7% від загального обсягу публікацій.

Так, дослідження Verma et al. (2021) репрезентує новітній підхід до використання йога-терапії як засобу корекції фізіологічних та метаболічних порушень при синдромі полікістозних яєчників, акцентуючи на її ефективності у вирішенні специфічних проблем жіночого здоров'я. Представлені результати узгоджуються із сучасними клінічними рекомендаціями, згідно з якими регулярна практика йоги позитивно впливає на стабілізацію тону м'язів живота, спини та тазу, сприяючи формуванню стійкої постави. Додаткові дані підтверджують, що йога здатна зменшити прояви сутулості, підтримуючи природні вигини хребта (Yoga Journal, 2021). Зважаючи на те, що синдром полікістозних яєчників часто супроводжується метаболічними розладами, які негативно впливають на м'язовий тонус і постуральну рівновагу, дослідження обґрунтовують актуальність та значимість вибраної нами теми.

Роботу Xu et al. (2023) присвячено аналізу впливу тайцзи на постуральну рівновагу осіб похилого віку з порушеннями ходи. Отримані результати свідчать про позитивний ефект цієї практики у впливі на статику, динаміку і просторовий контроль рівноваги, особливо в рамках середньострокових програм утручання. Ефективність дослідження доведено позитивними змінами м'язової сили нижніх кінцівок і функціональної стійкості у літніх людей після проходження 8-тижневої індивідуалізованої програми занять із тайцзи (Frontiers in Public Health, 2024).

Мультикомпонентне дослідження при синдромі хронічної втоми провели Fricke-Comellas et al. (2024), яке продемонструвало ефективність комбінації цигуну, тайцзи та йоги у зменшенні проявів хронічної втоми, зокрема у пацієнтів із постковідним синдромом. Представлений підхід повністю відповідає концепції сучасної реабілітаційної медицини, де поєднання психофізичних практик демонструє комплексний вплив на фізичний, психоемоційний та соціальний стан пацієнта (PMC, 2015).

У дослідженні Matko et al. (2021) здійснено компонентний аналіз різних елементів йоги з метою визначення їхнього впливу на постуральну рівновагу. Зокрема, наголошується на значенні пози «планки» як способу зміцнення м'язів корпусу, що відповідають за стабільність хребта. Додаткові клінічні джерела вказують на синергічний ефект йоги та мануальної терапії у покращенні функціонального стану хребта (Comfort Rehab, 2024), що підкреслює потенціал інтегрованих підходів у реабілітації постуральних розладів.

Дослідження Yang et al. (2021) та Li et al. (2025) репрезентують бібліометричне дослідження наукового дискурсу навколо практики тайцзи з 1980 по 2024 р. Результати демонструють поступову інтеграцію традиційної китайської медицини з доказовими підходами західної науки, що свідчить про зростаючий міждисциплінарний інтерес. Тайцзи як форма бойового мистецтва з м'якими безперервними рухами низької інтенсивності постає ідеальною практикою для осіб різного віку та фізичного рівня підготовленості.

You et al. (2021) та Yao et al. (2023) спрямували свої дослідження на ефективність східних оздоровчих практик у пацієнтів з остеоартритом колінного суглоба. Зокрема, було показано, що адаптовані заняття йогою на стільці

мали позитивний вплив на фізичні можливості осіб з обмеженою рухливістю нижніх кінцівок.

Узагальнюючи результати представлених досліджень, можна відзначити поступову інституціалізацію східних оздоровчих практик у сучасну клінічну та оздоровчу практику з особливою увагою до питання корекції постави та постуральних порушень.

**Висновки.** Отримані у ході дослідження результати демонструють домінування систематичного огляду серед методів аналізу спеціалізованої наукової літератури (57%) у загальній структурі вибірки, значна частина з яких поєднана з метааналізом (50%). Така методологічна орієнтація свідчить про високий рівень прагнення до синтезу наявних емпіричних даних у розгляді питання ефективності східних оздоровчих практик. Попри меншу представленість бібліометричний аналіз (29%) залишається основним методом формування стратегічного бачення проблемного поля дослідження, зокрема у контексті наукового картографування отриманих даних огляду спеціалізованої літератури.

Найбільшу наукову активність в огляді питання використання східних оздоровчих практик демонструють країни Азійсько-Тихоокеанського регіону, передусім Китай, на частку якого припадає 43% публікацій. Це закономірно з огляду на культурне походження досліджуваних практик. Відсоток публікацій колективу авторів Європи (21%) та Північної Америки (14%) свідчить про початковий інтерес до інтеграції східних оздоровчих підходів у глобальну систему доказової медицини.

Лише одне з проаналізованих досліджень (7%) — Verma et al. (2021) — цілеспрямовано вивчає вплив східних практик на жіноче здоров'я. Близько 43% праць фокусуються на літніх пацієнтах, що підтверджує важливість тематики постуральних порушень у геріатрії. Водночас відсутність достатньої уваги до молодших та середньовікових груп жінок створює дисбаланс у розподілі дослідницьких пріоритетів. Жодна з проаналізованих робіт не має прямої спрямованості на дослідження корекції або профілактики порушень постави жінок засобами східних оздоровчих практик.

Перспектива подальших досліджень спрямована на здійснення бібліометричного аналізу за вибраним нами питанням у провідних наукометричних базах даних (Scopus, Web of Science, PubMed/MEDLINE) та порівняння отриманих результатів шляхом їх картографування.

## Література

1. Асаулюк ІО, Козловська СО. Вікові особливості фізичного розвитку жінок зрілого віку з різним станом опорно-рухового апарату [Agerelated features of physical development of mature women with different musculoskeletal conditions]. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023;16(35):14–22. DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-394-405.
2. Кашуба В, Григус І, Руденко Ю. Стан просторової організації тіла осіб зрілого віку: виклик сьогодення [The state of spacious organization of the body in a mature age: the call of today]. Influence of physical culture and sports on the formation of an individual healthy lifestyle: scientific monograph. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2023. P. 56–68. DOI: <https://doi.org/30525/978-9934-26-280-7-3>.
3. Fricke-Comellas H, Heredia-Rizo AM, Casuso-Holgado MJ, Salas-González J, Fernández-Seguin LM. Exploring the Effects of Qigong, Tai Chi, and Yoga on Fatigue, Mental Health, and Sleep Quality in Chronic Fatigue and Post-COVID Syndromes: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Healthcare (Basel, Switzerland)*. 2024;12(20):2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare12202020>.
4. Kashuba V, Ruban L, Efymenko P, Honcharov O, Kanishcheva O. Evaluation of the effectiveness of a corrective and rehabilitation program using gravity postisometric relaxation exercises, self-massage and myofascial release on the biogeometric profile of posture and cardiovascular system parameters of women of the second period of mature age. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*. 2025;10(1):20–6. DOI: [https://doi.org/10.15391/prht.2025-10\(1\).03](https://doi.org/10.15391/prht.2025-10(1).03).
5. Ko K, Kwok ZC, Chan HY. Effects of yoga on physical and psychological health among community-dwelling older adults: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Older People Nursing*. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1111/opn.12562>.
6. Li B, Zhu X, Zhang H, Zhang S, Li Y, Wu S, Han J. Global trends and interdisciplinary insights in Tai Chi research: a bibliometric analysis (2004–2024). *Frontiers in Medicine*. 2025;12. DOI: <https://doi.org/10.3389/fmed.2025.1527246>.
7. Marzi G, Balzano M, Caputo A, Pellegrini MM. Guidelines for Bibliometric-Systematic Literature Reviews: 10 steps to combine analysis, synthesis and theory development. I *International Journal of Management Reviews*. DOI: <https://doi.org/10.1111/ijmr.12381>.
8. Matko K, Bringmann HC, Sedlmeier P. Effects of Different Components of Yoga: A Meta-Synthesis. *OBM Integrative and Complementary Medicine* 2021;6(3): 030. DOI: <https://doi.org/10.21926/obm.icm.2103030>.
9. Nan L, Grunberg D, De Silva S, Sivaramakrishnan D. Evaluating the effectiveness of Tai Chi in short-term, medium-term, and long-term on balance and strength among the elderly: a systematic review and meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics Plus*. 2024;100080. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.aggp.2024.100080>.
10. Open AI. Claude. Київ : OpenAI, 2025. URL: <https://claude.ai/chat/bd119822-d514-4589-bb46-5c581be67cac> (date of access: 04.06.2025).
11. Passas I. Bibliometric Analysis: The Main Steps. *Encyclopedia*. 2024; 4(2):1014–1025. DOI: <https://doi.org/10.3390/encyclopedia4020065>.
12. Salsali M, Sheikhhoseini R, Sayyadi P, Hides JA, Dadfar M, Piri H. Association between physical activity and body posture: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*. 2023;23(1). DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16617-4>.
13. Samoiluk OV, Kashuba VO, Grygus IM. Indicators of physical development of women in the first period of mature age having different types of posture. *Rehabilitation and Recreation*. 2025;19(1):252–65. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2025.19.1.23>.
14. Shin S. Meta-Analysis of the Effect of Yoga Practice on Physical Fitness in the Elderly. *International journal of environmental research and public health*. 2021;18(21):11663. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph182111663>.
15. Verma A, Upadhyay V, Saxena V. Effect of Yoga Therapy on Health Outcomes in Women With Polycystic Ovary Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis. *American journal of lifestyle medicine*. 2021;17(1):73–92. DOI: <https://doi.org/10.1177/15598276211029221>.
16. Xu F, Soh KG, Chan YM, Bai XR, Qi F, Deng N. Effects of tai chi on postural balance and quality of life among the elderly with gait disorders: A systematic review. *PLoS One*. 2023;18(9):e0287035. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0287035>.
17. Yang GY, Sabag A, Hao WL, Zhang LN, Jia MX, Dai N, Zhang H, Ayati Z, Cheng YJ, Zhang CH, Zhang XW, Bu FL, Wen M, Zhou X, Liu JP, Wayne PM, Ee C, Chang D, Kiat H, Hunter J, Bensoussan A. Tai Chi for health and well-being: a bibliometric analysis of published clinical studies between 2010 and 2020. *Complementary Therapies in Medicine*. 2021;60:102748. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102748>.
18. Yao CT, Lee BO, Hong H, Su YC. Effect of Chair Yoga Therapy on Functional Fitness and Daily Life Activities among Older Female Adults with Knee Osteoarthritis in Taiwan: A Quasi-Experimental Study. *Healthcare (Basel, Switzerland)*. 2023;11(7):1024. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare11071024>.
19. You Y, Liu J, Tang M, Wang D, Ma X. Effects of Tai Chi exercise on improving walking function and posture control in elderly patients with knee osteoarthritis: A systematic review and meta-analysis. *Medicine (Baltimore)*. 2021 23;100(16):e25655. DOI: <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000025655>.
20. You Y, Min L, Tang M, Chen Y, Ma X. Bibliometric Evaluation of Global Tai Chi Research from 1980–2020. *International journal of environmental research and public health*. 2021;18(11):6150 DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18116150>.
21. Wieland LS, Cramer H, Lauche R, Verstappen A, Parker EA, Pilkington K. Evidence on yoga for health: A bibliometric analysis of systematic reviews. *Complementary therapies in medicine*. 2021;60:102746. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102746>.

ORCID 0000-0001-8907-6172, 0205@ukr.net  
 ORCID 0000-0002-5558-028X, ukraft@ukr.net  
 ORCID 0000-0001-8484-892X, matiichuk.viktoriaa@kneu.edu.ua  
 ORCID 0000-0003-1280-7058, r\_tatian@ukr.net

Надійшла 30.05.2025  
 Прийнята 12.06.2025  
 Опублікована 10.09.2025