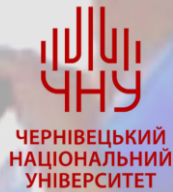


Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Яський університет імені А.Й.Кузи



# МАТЕРІАЛИ

міжнародної науково-практичної  
інтернет-конференції  
приуроченій Всесвітньому дню науки

**«ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА  
АКТИВНІСТЬ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ»**

10 Листопада 2020 р.  
Чернівці

УДК 796.013.1(08)

О - 461

*Редакційна колегія*

*Зорій Ярослав Богданович* – доктор педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича – *голова редакційної колегії*;

*Наконечний Ігор Юрійович* – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича;

*Балацька Лариса Василівна* – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, заступник декана з наукової роботи та міжнародних зв'язків;

*Гакман Анна Вікторівна* – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича;

*Галан Ярослав Петрович* – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

**О – 046 ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ У**

**СУЧАСНОМУ СУПІЛЬСТВІ :** матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Чернівці 10.11.2020 року) / за редакцією Я.Б. Зорія. – Чернівці:Чернівецький нац. ун-т, 2020. – 272 с.

У Збірнику представлені результати теоретичних і прикладних досліджень із широкого спектру науково-методичних проблем оздоровчо-рекреаційної рухової активності, а саме: історико-філософські, соціально-економічні, психологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності у світі, використання засобів оздоровчого фітнесу у системі підготовки спортсменів, застосування інноваційних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення, досвід та перспективи використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у програмах фізичної терапії та ерготерапії, актуальні проблеми підготовки фахівців із фітнесу та рекреації у сучасному суспільстві.

Збірник містить матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Чернівці 10.11.2020 року).

**УДК 796.013.1(08)**

© Чернівецький національний університет, 2020

## ЗМІСТ

### РОЗДІЛ 1. ІСТОРИКО-ФІЛОСОФСЬКІ, СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У СВІТІ

<b>CHORNOMORD YEUVHENIIA. THE INFLUENCE OF HEALTH SWIMMING ON THE HUMAN BODY .....</b>	<b>12</b>
<b>HUNCHAK RUSLAN. HEALTH SYSTEMS IN EUROPE IN THE XIX-XX CENTURIES .....</b>	<b>14</b>
<b>TSIKHOTSKA RUSLANA. SPORT AND FITNESS AS A LIFESTYLE OF MODERN MAN .....</b>	<b>16</b>
<b>БУЛГАКОВА ТЕТЯНА. МОРАЛЬНО-ЕСТЕТИЧНЕ ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ УКРАЇНИ У ДРУГІЙ ПОЛОВИНІ ХХ СТОЛІТТЯ .....</b>	<b>18</b>
<b>ВАСКАН ІВАН, ПАНЬКЕВИЧ ТЕТЯНА. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ТА ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ .....</b>	<b>19</b>
<b>ВАСКАН ІВАН, ПРОДАН МАКСИМ. ЗНАЧЕННЯ ПРИНЦИПІВ РЕАЛІЗАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНО-ОРГАНІЗОВАНОЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ .....</b>	<b>22</b>
<b>ВІЛГОРСЬКИЙ ОЛЕКСАНДР. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА АНІМАЦІЯ ЯК СКЛАДОВА СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ .....</b>	<b>24</b>
<b>ГНЕСЬ НАТАЛІЯ. ОРГАНІЗАЦІЯ ІГОР ДЛЯ МОЛОДІ У ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ ЛЮДВІГА ЛЕХНЕРА .....</b>	<b>26</b>
<b>ГОЛОВАЧУК СЕРГІЙ. ФІТНЕС В ІСТОРИЧНОМУ КОНТЕКСТІ: ПОХОДЖЕННЯ ТА ВИНЕКНЕННЯ .....</b>	<b>29</b>
<b>ГРИГОРИШИНА ТЕТЯНА. ІСТОРИЧНА ЕВОЛЮЦІЯ СИСТЕМ АЕРОБІКИ ХХ-ГО СТОРІЧЧЯ .....</b>	<b>31</b>
<b>ЙОПА ТЕТЯНА, ОСТАПОВ АНДРІАН. РОЗВИТОК СИЛИ ТА ВИТРИВАЛОСТІ ПІД ЧАС ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ .....</b>	<b>33</b>
<b>МАРЧЕНКО ОКСАНА, ЦИКАЛО ЛЮДМИЛА. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ: ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ...</b>	<b>35</b>
<b>ОМЕЛЬЧЕНКО ТЕТЯНА. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОГО СПРЯМУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ .....</b>	<b>37</b>
<b>ПАНГЕЛОВА НАТАЛІЯ, ТРОЦЕНКО ТЕТЯНА. ОСНОВНІ ТЕОРЕТИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ ВИНИКНЕННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ЯК ФОРМИ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ ЛЮДИНИ .....</b>	<b>39</b>

<b>ПАНГЕЛОВ БОРИС, РУБАН ВЛАДИСЛАВ. ФОРМУВАННЯ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ У СТАРОДАВНЬОМУ ЄГИПТІ.....</b>	12
<b>СЕЛІВЕРСТОВ СЕРГІЙ. ОГЛЯД РЕКРЕАЦІЙНОЇ СФЕРИ В УКРАЇНІ</b>	44
<b>УМИРИХІН ЄВГЕНІЙ. ЗАГАРТОВУВАННЯ ЯК СУЧАСНА ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЯ .....</b>	46
<b>ЦИБАНЮК ОЛЕКСАНДРА, НІКОЛАЙЧУК ОЛЬГА. ОЗДОРОВЧА РУХОВА АКТИВНІСТЬ: РОЗВИТОК СУЧАСНОЇ ПОНЯТІЙНО-ТЕРМІНОЛОГІЧНОЇ ПЛАТФОРМИ – «ІНКЛЮЗИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» .....</b>	48
<b>ШИНКАР ТЕТЯНА, РУСНАК ОЛЕКСАНДР. СУТЬ ТА РОЛЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗБЕРЕЖЕННІ І ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ .....</b>	50

## **РОЗДІЛ 2. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

<b>ILYUTS ELIJAH. USE OF MODERN FITNESS TECHNOLOGIES FOR MATURE WOMEN .....</b>	53
<b>NICHOLAS NYCHUPORUK. IMPROVEMENT OF PHYSICAL TRAINING MEANS OF TRX IN FOOTBALL PLAYERS .....</b>	55
<b>БАЛАЦЬКА ЛАРИСА, ЗОРІЙ ЯРОСЛАВ. ВПЛИВ ЗАСОБІВ СТЕП-АЕРОБІКИ НА ФІЗИЧНІ ПОКАЗНИКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ГРУПИ ПІДГОТОВКИ .....</b>	56
<b>БАШАВЕЦЬ НАТАЛІЯ, ГАЛЬЧИНСЬКА ЯНА. ОСОБЛИВОСТІ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІВЧАТОК СЕКЦІЙНИХ ГРУП ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОГО ТА СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ .....</b>	58
<b>ВОРОНЦОВА ІРИНА, ГАРКУША ЕЛЬВІРА. ІННОВАЦІЇ У ФІТНЕС-ЗАНЯТТЯХ: ТРЕНУВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ TRX-ПЕТЕЛЬ....</b>	61
<b>ГНЕСЬ НАТАЛІЯ, СТЕФАНЮК ВІКТОР. ТЕХНОЛОГІЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ КАРАТЕ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ В УМОВАХ ФІТНЕС КЛУБУ .....</b>	62
<b>ГОРЮК ПЕТРО, ДАНИЛЕНКО ОЛЕКСІЙ. ПСИХОЛОГІЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ У ЄДИНОБОРСТВАХ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ .....</b>	65
<b>ГРИЩЕНКО ОЛЕКСАНДР, ПОЛОУС ВІКТОРІЯ. SKY JUMPING ЯК НОВИЙ ВИД ФІТНЕСУ .....</b>	67
<b>ЖОВТЕНКО ЄВГЕНІЙ, САДОВСЬКИЙ ОЛЕКСІЙ. ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАННЯ ЗА ПРОГРАМАМИ BODY PUMP .....</b>	69
<b>КАЛАШНІК ІЛЛЯ, БОГДАНОВСЬКА НАТАЛІЯ. ВПЛИВ КАЛЛАНЕТИКИ НА СТАТИЧНУ СИЛОВУ ВИТРИВАЛІСТЬ ПЛАВЦІВ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ .....</b>	71
<b>КИСЕЛЬОВ ВАЛЕРІЙ. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ВОЛЕЙБОЛУ У ПРОЦЕСІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ .....</b>	74

<b>КОШУРА АНДРІЙ, БАЙДЮК МИКОЛА.</b> ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 7-9 РОКІВ НА СТАДІЇ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ В ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ЕЛЕМЕНТІВ ФІТНЕС АЕРОБІКИ ..	75
<b>НАКОНЕЧНИЙ ІГОР.</b> ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ З ПАНКРАТІОНУ ..	77
<b>ОНЩУК ЛАРИСА, ЦПОВ'ЯЗ АНАТОЛІЙ.</b> РУХЛИВА ГРА ЯК ЕЛЕМЕНТ СПОРТИВНИХ ІГОР ..	80
<b>ПАВЛЮК ІРИНА.</b> ГРА В ГОЛЬФ, ЯК ОДИН ВИДІВ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ..	82
<b>САЇН БОГДАН, МЕЛЕНЧУК ІРИНА.</b> БАДМІНТОН ЯК ІГРОВИЙ ВИД ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ: ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТЕСТУВАННЯ ..	83
<b>ФЕДОРЯК АНДРІЙ.</b> ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТ 19-20 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ В ОЗДОРОВЧИХ ГРУПАХ ..	85
<b>ЦИБА ЮРІЙ.</b> ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ВПРАВ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ В УМОВАХ САМОІЗОЛЯЦІЇ З ОЗДОРОВЧОЮ МЕТОЮ ..	88
<b>ЯЧНЮК ІРИНА, ГОРОДИНСЬКИЙ СЕРГІЙ.</b> ПІШИЙ ТУРИЗМ ЯК РІЗНОВИД ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ..	89

### **РОЗДІЛ 3. ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

<b>ALBU ADRIANA, ONOSE IONUȚ, ONOSE RALUCA MIHAELA, ABALAȘEI BEATRICE.</b> PHYSICAL DEVELOPMENT AND TIME ALLOCATED TO PHYSICAL ACTIVITY IN A SAMPLE OF MIDDLE SCHOOLERS AND HIGH SCHOOL STUDENTS IN DOROHOI ..	92
<b>АНДРЕЄВА ОЛЕНА, ГАКМАН АННА.</b> ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ ..	93
<b>БАЗИЛЕВИЧ НАТАЛІЯ, МАКСИМЕНКО СЕРГІЙ.</b> ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ІНТЕГРАТИВНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ..	96
<b>БАЛАШОВ ДМИТРО.</b> СУЧАСНІ ЗАСОБИ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ..	98

<b>БАНАХ ВОЛОДИМИР. ВПЛИВ ЧИННОГО ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІВЧАТ У РІЗНІ ПЕРІОДИ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....</b>	<b>100</b>
<b>БЕРМУДЕС ДІАНА. СПЕЦИФІКА МУЗИЧНО-РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ .....</b>	<b>102</b>
<b>БИГАР ГАННА, ДМИТРУК ОЛЬГА. ВИКОРИСТАННЯ МАЛИХ ФОРМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА УРОКАХ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ .....</b>	<b>103</b>
<b>БЛАГІЙ ВЛАДИСЛАВ, СТРИЖАК АРТЕМ. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ SKY JUMPING НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ .....</b>	<b>105</b>
<b>БЛИСТІВ ТАРАС, БИШЕВЕЦЬ НАТАЛІЯ. ОБҐРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОГО СПРЯМУВАННЯ ЗІ СТАРШОКЛАСНИКАМИ .....</b>	<b>107</b>
<b>ВАСИЛЕНКО МАРИНА, БОТУЗОВА АННА. СКЕЛЕЛАЗІННЯ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ II ПЕРІОДУ .....</b>	<b>110</b>
<b>ВЛАСЕНКО АРТЕМ. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА РОЗУМОВОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ .....</b>	<b>112</b>
<b>ГВОЗДЕЦЬКА СВІТЛАНА, ІВАХ РОМАН. СУЧАСНИЙ СТАН ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ТУРИЗМУ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ .....</b>	<b>113</b>
<b>ГОЛОВАЧУК ВАЛЕНТИНА. ФІТНЕС – ПРОГРАМА BODY PUMP ЯК ОДИН ІЗ ВИДІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГУ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК .....</b>	<b>115</b>
<b>ГУСАК ВОЛОДИМИР. ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ .....</b>	<b>117</b>
<b>ДЄДУХ МАРИНА, ВАЛЕНТИНА КРАСНОНОС. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСІВ ДО СПЕЦІАЛЬНО-ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ .....</b>	<b>120</b>
<b>ДУДІЦЬКА СВІТЛАНА, КОВАЧ ШАНДОР. ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ТА РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ .....</b>	<b>121</b>
<b>ДУДКО МИХАЙЛО, ХРИПКО ІННА. ІГРОВИЙ СТРЕТЧІНГ ЯК ФОРМА СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ .....</b>	<b>124</b>
<b>ЄРАКОВА ЛЮБОВ. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПЛАТЕСОМ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК ПІСЛЯ НАРОДЖЕННЯ ДИТИНИ .....</b>	<b>126</b>
<b>ЄРЕМЕНКО НАТАЛІЯ, КОНОНЕНКО ОЛЕКСАНДРА. ОЦІНКА СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ, 3</b>	<b>129</b>

ЕКТОМОРФНИМ ТИПОМ ТІЛОБУДОВИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ .....	
<b>ЗАЙЦЕВА ЮЛІЯ. ЗАСТОСУВАННЯ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ЯК СУЧАСНОЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ .....</b>	131
<b>ЗУБЧЕНКО ЛЮДМИЛА. ВИКОРИСТАННЯ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ДОНЕЦЬКОГО ЮРИДИЧНОГО ІНСТИТУТУ МВС УКРАЇНИ .....</b>	133
<b>КИРИЧЕНКО ВІКТОРІЯ, КАВАЛЕРОВА КСЕНІЯ. ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....</b>	135
<b>КИСЕЛИЦЯ ОКСАНА, БОГДАНЮК ВАСИЛЬ. ДОСЛІДЖЕННЯ РІЗНОВИДІВ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ .....</b>	138
<b>КОРНЄЄВА ВІКТОРІЯ, ЗЕНДИК ОЛЕНА. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З АКВААЕРОБІКИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ .....</b>	140
<b>ЛЕВІНСЬКА КСЕНІЯ, КОКАРЄВА ЮЛІЯ. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ЗНИЖЕННІ РИЗИКУ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ .....</b>	142
<b>ЛОПАТКО ТЕТЯНА. ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ФІТНЕСУ ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК У СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ .....</b>	144
<b>МАКСИМЕНКО АЛІНА, ЗБАНОК КАТЕРИНА. РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ПІДВИЩЕННІ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ З ДЕФІЦИТОМ МАСИ ТІЛА .....</b>	146
<b>МАКСИМЕНКО ЛЮДМИЛА. РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ .....</b>	148
<b>МАНДЯ ПАВЛО. РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....</b>	150
<b>МЕДВІДЬ АНЖЕЛА, ГАДЖА СЕРГІЙ. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНАКІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ .....</b>	152
<b>МЕДВІДЬ АНЖЕЛА, ТІВЕЛІК МАРИНА. СПЕЦИФІКА ВПЛИВУ РІЗНОВИДІВ ФІТНЕСУ НА ОРГАНІЗМ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ .....</b>	154
<b>МИЧКА ІВАН, ГВОЗДЬ СЕРГІЙ. РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ ..</b>	156
<b>МОРОЗ ОЛЕНА, ЄРЕМІЯ ЯНА. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАНЬ НА СТЕП-ПЛАТФОРМІ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ .....</b>	158
<b>МОСЕЙЧУК ЮРІЙ, ІАСОВ МІНАІ RADU. РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС .....</b>	160
<b>НАГОРНА АНАСТАСІЯ. РЕГУЛЯЦІЯ МАСИ ТІЛА ЯК ОСНОВА</b>	

МОТИВАЦІЇ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ .....	162
<b>ОРЛИК ЯНА, ЦИБАНЮК ОЛЕКСАНДРА.</b> ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ КАРАНТИНУ .....	164
<b>ПАЛІЧУК ЮРІЙ.</b> ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ .....	166
<b>ПАЛЧУК НАЗАР, ЄДИНАК ГЕННАДІЙ.</b> МОДЕЛЮВАННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ ПРИ РІЗНИХ ПАРАМЕТРАХ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ РЕКРЕАЦІЙНОГО ЗМІСТУ .....	168
<b>ПАСІЧНИК ВІКТОРІЯ, МЕЛЬНИК ВІРА.</b> ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗВИТКУ ПСИХОМОТОРНОЇ ФУНКЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ЇХ ОДНОЛІТКІВ З НОРМАТИВНИМ РОЗВИТКОМ...	170
<b>ПАЦАЛЮК КОСТЯНТИН, МАЛЬЦЕВ ДМИТРО.</b> СПЕЦИФІКА ОРГАНІЗАЦІЇ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ .....	172
<b>ПЕРВУХІНА СВІТЛАНА.</b> МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ ІЗ ЖІНКАМИ РІЗНОГО ВІКУ .....	174
<b>ПІДГАЙНА ВІРА.</b> ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ .....	176
<b>ПІШАК ОЛЬГА, РОМАНІВ ЛЮДМИЛА.</b> ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ .....	179
<b>ПОЗМОГОВА НАТАЛІЯ</b> РОЗРОБКА ФІТНЕС-ПРОГРАМИ ДЛЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ЗАХОДІВ ПРОТИДІЇ COVID-19 .....	181
<b>РИБАЛКО ЛІНА, КАМЕРІЛОВ ОЛЕГ.</b> РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК УМОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ .....	183
<b>РИМАР МИКОЛА, ПЕРМЯКОВ ОЛЕКСАНДР.</b> ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ «ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА» .....	185
<b>СЛОБОЖАНИНОВ АНДРІЙ.</b> МІСЦЕ ТУРИЗМУ У ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ СТУДЕНТІВ .....	187
<b>СЛЮСАРЧУК ВІКТОР.</b> ВПЛИВ ЧИННОГО ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІВЧАТ – МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ІЗ РІЗНИХ ВІЙСЬКОВИХ АКАДЕМІЙ .....	189
<b>ФОМЕНКО ОЛЕНА, МОМОТ ЮЛІЯ.</b> ЗАСТОСУВАННЯ СТЕП- АЕРОБІКИ ДЛЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ .....	191
<b>ЧЕВЕРДА АНАСТАСІЯ.</b> ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ В ПРОЦЕСІ РЕКРЕАЦІЙНО-	



ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	192
<b>ЧЕРЕВИЧНИЙ ВІКТОР.</b> ОЗДОРОВЧІ ФІТНЕС ПРОГРАМИ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ .....	194
<b>ЧОРНА ТЕТЯНА.</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ТА АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ НА ПІДВИЩЕННЯ ПОТЕНЦІАЛУ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я .....	196
<b>ШЕВЧУК КРИСТИНА, КРУШЕЛЬНИЦЬКА МИРОСЛАВА.</b> МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ .....	198
<b>ШЕВЧУК КРИСТИНА, МАГІС ЕЛЬМІРА.</b> РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ .....	200
<b>ШЕСТОБУЗ ОЛЬГА.</b> ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ГРУПІ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ .....	202
<b>ШИМАНСЬКИЙ ГЕННАДІЙ, ЄРМАКОВА АННА.</b> ПОБУДОВА ФІТНЕС-ПРОГРАМ ЗІ СТЕП-АЕРОБІКИ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ .....	205
<b>ШКОЛА ОЛЕНА, ЗЕЙНАЛОВА КАМІЛА.</b> ЗАСТОСУВАННЯ АКВАФІТНЕСУ ДЛЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ .....	206
<b>ШОСТ МАКСИМ, ГУЛІНА ЛАРИСА.</b> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМ ПЛАТЕСУ ОЗДОРОВЧО РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ .....	209
<b>ЮРЧИШИН ЮРІЙ, МИСІВ ВОЛОДИМИР.</b> ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ ДЛЯ ПОСИЛЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ .....	211
<b>ЯРМАК ОЛЕНА, ТРОФІМЕНКО ВІРА.</b> ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ БАСКЕТБОЛУ В РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ БІЛОЦЕРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ .....	214
<b>ЯЧНЮК ІРИНА, ЯЧНЮК ЮРІЙ.</b> ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИЙ БІГ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ .....	216
<b>ЯЧНЮК МАКСИМ.</b> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ В РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....	218

**РОЗДІЛ 4. ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ  
ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У  
ПРОГРАМАХ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ**

<b>ВІТОМСЬКИЙ ВОЛОДИМИР.</b> ВПЛИВ ЗБІЛЬШЕННЯ ОБСЯГУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ПРИСКОРЕННЯ МОБІЛІЗАЦІЇ КАРДІОХІРУРГІЧНИХ ПАЦІЄНТІВ НА ТРИВАЛІСТЬ ГОСПІТАЛІЗАЦІЇ .....	221
<b>ГАУРЯК ОЛЕНА, ГНАТЧУК МАР'ЯНА.</b> РУХЛИВІ ТА СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОЇ РОБОТИ ЗІ ШКОЛЯРАМИ З ВАДАМИ СЛУХУ .....	222
<b>ДОЦЮК ЛІДІЯ.</b> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ РУХОВИХ ПОРУШЕНЬ ПРИ ІНСУЛЬТІ .....	224
<b>КОЗИК НАТАЛІЯ, МЕТЕНЬКАНИЧ ВАЛЕРІЯ.</b> ОЗДОРОВЧА РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ПАЦІЄНТІВ ІЗ ГІПЕРТОНІЧНОЮ ХВОРОБОЮ ІІ СТУПЕНЯ .....	226
<b>КРАВЧЕНКО ТЕТЯНА, БОЛІЛИЙ ОЛЕКСАНДР.</b> ОСОБЛИВОСТІ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ З СЛАБОЧУЮЧИМИ .....	229
<b>КУЛІНІЧ ТЕТЯНА.</b> ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС – ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ .....	231
<b>ЛОГУШ ЛЕСЯ, ФЕДОРЕНКО АНДРІЙ.</b> КІНЕЗІОЛОГІЧНЕ ТЕЙПУВАННЯ – ЯК НОВІТНІЙ МЕТОД ПІДТРИМАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ .....	233
<b>ПОЛИН КАТЕРИНА, БРАЖАНЮК АНДРІЙ.</b> ВИКОРИСТАННЯ ПРЕСОТЕРАПІЇ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ .....	235
<b>РОМАНІВ ЛЮДМИЛА, ПШАК ОЛЬГА.</b> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ .....	237
<b>РЯБКО АНГЕЛІНА, ГАЛАМАНЖУК ЛЕСЯ.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПЕДАГОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА РОЗВИТОК РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ ДОШКІЛЬНИКІВ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ .....	239
<b>СТАРЕНЬКА ВІКТОРІЯ, ЄДИНАК ГЕННАДІЙ.</b> ОРГАНІЗАЦІЙНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ІЗ ВАДАМИ ЗОРУ .....	241
<b>ТІТАРЕНКО ОЛЕКСАНДР, ЄДИНАК ГЕННАДІЙ.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПІЗНАВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ ДІТЕЙ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ .....	243
<b>ТИМЧИШИН ІННА, ГАЛАМАНЖУК ЛЕСЯ.</b> КОРЕКЦІЯ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОРУШЕНЬ У ДОШКІЛЬНИКІВ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ.	244
<b>ТОЛОК ВІКТОР, БРАЖАНЮК АНДРІЙ.</b> ВИКОРИСТАННЯ ПРОТОКОЛУ ТАБАТА У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ .....	246

<b>ФЕДОРЕНКО СЕРГІЙ.</b> ДИНАМІКА ОБМЕЖЕНЬ У ТРУДОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПІД ВПЛИВОМ ЗАСОБІВ АМБУЛАТОРНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПАЦІЄНТІВ З ОРТОПЕДИЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ ЗАЛЕЖНО ВІД ПСИХОТИПУ .....	248
<b>ЧЕБАН ВАСИЛЬ, ЧЕБАН ЛАРИСА.</b> ВИКОРИСТАННЯ НЕЙРОБІКИ ЯК РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ У ПАЦІЄНТІВ СТАРШИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ ІЗ КОГНІТИВНИМИ ПОРУШЕННЯМИ .....	250

## **РОЗДІЛ 5. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

<b>БОБРЕНКО СВІТЛАНА, ПАНТАК ГЛАФІРА.</b> ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ 19-20 РОКІВ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ КАФЕДРИ ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ .....	254
<b>ВАНЮК ДАР'Я.</b> АКТУАЛЬНІСТЬ ТА ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІТНЕСУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....	256
<b>ГРЕСЬ МАРИНА, ПРИМАСЮК ВІКТОРІЯ.</b> ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ У ПРОГРАМАХ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....	258
<b>МОЛДАВАН АНДРІЙ.</b> УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ .....	260
<b>ПАЛІЧУК ЮРІЙ, МАРТИНІВ ОЛЕГ.</b> РОЗВИТОК ІНТЕРЕСУ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ .....	262
<b>ПАЛІЧУК ЮРІЙ, ШУКАТКА ОКСАНА.</b> ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ .....	263
<b>СИЧОВ ДМИТРО, ЖЕЛТОБОРОВОДА МАРИНА.</b> ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТАЙ-БО В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІТНЕСУ .....	264
<b>УСЕНКО ДАР'Я.</b> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНДАРТУ ФІТНЕС-КОНСУЛЬТАНТА .....	266
<b>НАШІ АВТОРИ</b> .....	269

**ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ  
ЖИТТЯ ТА РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ  
ПОХИЛОГО ВІКУ**

**Дудіцька Світлана,**  
викладач теорії та методики фізичного виховання і спорту  
*Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*  
**Ковач Шандор,**  
старший викладач кафедри фізичного виховання  
*Ужгородський національний університет*

**Вступ.** Для збільшення якості життя, рівня фізичного та психологічного здоров'я людей похилого віку необхідно збільшувати обсяг рухової активності, та якісно наповнювати їх «вільний час» різними цікавими і ефективними формами рекреаційної діяльності. На думку науковців,

основною самостійною формою функціонування фізичної культури, як задоволення від рухової активності та спілкування є рекреаційно-оздоровча діяльність [3]. Саме активне дозвілля сприяє швидкому відновленню, оптимізації стану здоров'я та профілактиці психоемоційних стресів, кращій соціалізації у новій ролі – «пенсіонер».

Фізичні вправи є одним із найдешевших і кращих способів поліпшити здоров'я людини. Відомо що регулярні фізичні навантаження необхідні для підтримки та нормального функціонування людського організму. Вагомий внесок на оздоровлення людей похилого віку має рухова активність, вона в свою чергу посилює функції опорно-рухового апарату та покращує обмін речовин організму людини, сприяє підвищенню якості життя.

**Мета дослідження** – визначити вплив рухової активності на покращення якості життя та психологічного здоров'я людей похилого віку.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження і педагогічний експеримент); соціологічні методи дослідження (бесіда, інтерв'ю, соціологічне опитування); метод визначення рухової активності (Фремінгемська методика); метод визначення якості життя (міжнародна оцінювальна система для визначення оцінки якості життя *SF 36* (англ. The Short Form-36); методи математичної статистики.

**Результати.** Встановлено, що основними мотивами людей похилого віку до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю є покращення стану здоров'я (16,4%) та спілкування з друзями (15,6%). При цьому особи похилого віку обирають такі засоби рекреаційно-оздоровчої діяльності: прогулянки (34,8%), виїзд на лоно природи (23,2%), плавання і купання (10,6%) та туризм (10,6%).

У більшості осіб є позитивне ставлення до фізичних вправ, але водночас виявлені основні причини, які заважають їм займатися рекреаційно-оздоровчою діяльністю. Серед них такі: не спроможність оплачувати заняття (30%), відсутність спеціальних знань (12%) та партнерів, тобто колег і друзів (22%).

Також нами були висвітлені об'єм та структурні елементи вільного часу жінок похилого віку. Виявлено, що жінки похилого віку проводять за комп'ютером чи телевізором 4 і більше годин – 37,4 % добового часу, 3-4 години – 34,1 %. Однак, прогулюються на свіжому повітрі 2-3 години протягом доби – 30,8 %, до 1 години – 39,6 % жінок даного віку.

Досить важливим у комфортному старінні виступає і задоволеність життям. Серед досліджуваних жінок похилого віку здебільшого мають низький та середній рівні задоволеності життям, лише невелика їх частка має високий рівень задоволеності життям. Основні фактори які покращують індекс задоволеності життя виступає послідовність досягнення цілей (високий рівень 8,8%) узгодженість між поставленими та досягненими цілями (високий рівень 8.8%)

Дослідження рівнів рухової активності засвідчує, що старші люди вкрай рідко займаються спеціально-організованою руховою активністю, більшість часу доби досліджувані затрачають на сидячий (29,2 %) та малий (16,6%) рівні рухової активності. Про те 12,5% часу респонденти затрачають на середній рівень рухової активності, це прогулянки, пересування пішки, праця в домашніх умовах, ранкова гігієнічна гімнастика та ін.

Позитивним, ми вважаємо є те що досліджувані достатньо часу затрачали на спеціально організовані заняття фізичними вправами, біг, плавання, рухливі та спортивні ігри та інші види ОРРА. Саме на високий рівень досліджувані затрачали 72,3 години, що становить 5,0 % добового часу. Звертає на себе увагу і той факт, що на середній рівень рухової активності, а це – прогулянки, пересування пішки, праця в домашніх умовах, ранкова гігієнічна гімнастика – затрачається 104,2 години протягом доби (7,2 % добового часу). На малий рівень рухової активності затрачається 372,3 години.

**Висновки:** За результатами анкетування метою оздоровчо-рекреаційної діяльності жінок похилого віку є активний відпочинок, розваги (9,4 %), спілкування з друзями (15,6 %), самовдосконалення, самовираження (3,1 %), щоб не відчувати самотності (3,9 %), цікаво та інтересно (5,5 %), отримання задоволення, позитивних емоцій (10,1 %). Аналіз добової рухової активності жінок похилого віку вказує на значну перевагу базового і сидячого рівня посеред інших видів діяльності. На базовий рівень затрачається 37,5 % добового часу, на сидячий рівень – 29,2 %, на малий – 16,6 %, на середній – 12,5 % та на високий 4,2 %. За методикою «Індекс життєвої задоволеності» більшість опитуваних (69,2 %) мають низький рівень задоволеності життям, середній рівень задоволеності життям визначено у 23,08 % респондентів та лише 7,7 % опитуваних мають високий рівень ІЗЖ.

#### **Список використаної літератури:**

1. Гакман А.В. Балацька Л.В., Лясота Т.І. (2016). Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму. *Вісник кам'янець-подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2016. С. 91-97.
2. Дудіцька С. (2019). Мотиви й різновиди рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019;31:45-9.
3. Дудіцька С.П. (2019). Вітчизняний та зарубіжний досвід використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у людей похилого віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019;3(111):56-61.