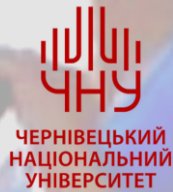


Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Яський університет імені А.Й.Кузи



## **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

<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>

## СКЕЛЕЛАЗІННЯ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ II ПЕРІОДУ

**Василенко Марина,**

*доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України*

**Ботузова Анна,**

*студентка магістратури*

*Національного університету фізичного виховання і спорту України*

**Вступ.** В Україні популярність екстремальних видів спорту швидко зростає. Сьогодні скелелазіння - це не просто окремий вид спорту, а й нова форма кондиційного тренування, оздоровчого фітнесу та здорового способу життя. Особливої значущості заняття скелелазінням набувають для чоловіків II періоду зрілого віку, коли в організмі спостерігаються помітні інволюційні зміни.

**Мета:** обґрунтувати скелелазіння як способу корекції фізичного стану чоловіків зрілого віку II періоду.

**Матеріали і методи** – аналіз, систематизація та узагальнення даних науково- методичної літератури.

**Результати дослідження.**

На даний час організація занять для чоловіків зрілого віку становить значний інтерес для науковців у сфері фітнесу та рекреації. Так, у дослідженнях Є. Н. Чернишової розроблено підходи до організації фітнес-програм чоловіків зрілого віку з використанням тренажерних пристроїв в умовах фітнес-клубу [4]. С.А. Пензай було розроблено і обґрунтовано програму занять профілактично-оздоровчої спрямованості з використанням засобів настільного тенісу для чоловіків зрілого віку зайнятих розумовою працею [3]. І. Є. Єфграфовим запропонована авторська програма фізкультурно-оздоровчих занять «Бадьорість і здоров'я» для чоловіків другого зрілого віку з урахуванням вихідного рівня фізичного стану та здоров'я [2]. За даними таких учених, як [Saundra Grant](#), Christine M Mermier, Phillip B. Watts (2018) найбільші зміни під впливом занять скелелазінням зафіксовано у діяльності кардіо-респіраторної системи, м'язової системи, нервової системи, системи крові, композиційного складу тіла та анатомічної будови опорно-рухового апарату. У публікації *Calories burned* Гарвардської медичної школи зазначено, що енергетична вартість скелелазіння для людини вагою 70 кілограмів за 30 хвилин становить 355 кілокалорій [5].

Як зазначає П.П. Векла, скелелазіння є унікальним видом спорту, що вимагає залучення великої кількості м'язових груп, постійного ізометричного напруження м'язів передпліччя [1]. У дослідженнях О. Шульги, Ю. Дзюб'яка зазначено загальну тенденцію щодо системного впливу скелелазіння, а саме боулдерінгу, на організм людини. Боулдерінг – вид скелелазіння, завдання якого полягає в проходженні серії коротких, але складних трас. На відміну від інших видів, скелелазіння здійснюється без використання мотузок, карабінів

та інших страхувальних пристосувань. Максимальна висота траси не перевищує 4 метри; для страховки використовуються мати. Змагання й тренування по боулдерінгу можуть проводитися як на природному рельєфі, так і на штучному. Для ускладнення тренувань у боулдерінгу використовують – джампінг, що передбачає стрибок з одних зачіп на стіні на інші [1]. Традиційно склалося, що тривалість занять для чоловіків другого зрілого віку з боулдерінгу складає 2 години. Заняття поділяється на розминку (суглобова гімнастика, підтягування, виси на фінгерборді, віджимання, пролазіння траверсу на невеликі відстані), основну частину (пролазіння 5-6 складних трас, по 4-5 спроби на кожній) і заминку (фізичні вправи та стретчинг) [1].

**Висновки.** Отже, аналіз літературних джерел свідчить про появу нового виду оздоровчого фітнесу – скелелазіння, який є оптимальним для чоловіків II періоду зрілого віку. Визначено такі фізіологічні ефекти скелелазіння (боулдерінгу): економізація роботи серцево-судинної системи, оптимізація нервової регуляції, збільшення силових здібностей, розвиток гнучкості, координаційних та когнітивних здібностей. Виявлено, що заняття боулдерінгом спрямовані на удосконалення розумового і фізичного розвитку, зміцненню здоров'я, вихованню таких рис характеру, як цілеспрямованість, наполегливість, мужність, самостійність, ініціатива, рішучість, сміливість, витримка.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку і наукове обґрунтування програми занять зі скелелазіння з чоловіками зрілого віку II періоду спрямованих на корекцію їх фізичного стану.

#### **Список використаних джерел**

1. Векла П.П., Шульга О.С., Дзюб'як Ю.В., Земцова І.І. (2012). Особенности функциональных и морфологических изменений при занятиях скалолазанием. *Сборник материалов XVI Международной студенческой научной конференции ГУФВС Республики Молдова «Современные проблемы теории и практики физической культуры»*, 16, 347–352.
2. Евграфов И. Е., Кузнецова З. М. (2010). Физическое состояние и здоровье мужчин второго зрелого возраста, занимающихся по программе физкультурно-оздоровительной направленности. *Теория и практика физической культуры*, 3, 90–92.
3. Пензай С. А. (2013). Фізичний стан чоловіків II зрілого віку – викладачів вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2, 52–55.
4. Чернышева Е. Н. (2012). Организация двигательной активности мужчин зрелого возраста средствами атлетической гимнастики. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*, 8 (90), 106–109.
5. Harvard medical school. (2018). *Calories burned in 30 minutes for people of three different weights*. Retrieved from <https://www.health.harvard.edu/diet-and-weight-loss/>