

ISSN 2078–3396

Міністерство освіти і науки України

Вісник Прикарпатського університету

**Фізична культура
Випуск 34**

Видається з 2004 р.

Івано-Франківськ
ДВНЗ “Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника”
2019

Журнал включено до переліку наукових фахових видань України (категорія В), у яких можуть публікуватись результати дисертаційних робіт з напрямку “Фізичне виховання і спорт”

(Затверджено наказами Міністерства освіти і науки України від 09.03.2016 № 241, додаток 9).

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації

Серія КВ № 12601–1485Р від 18.05.2007 р.

Журнал відображається в базі даних:

IndexCopernicus; Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського

	Редакційна рада		Editorial Council
V.V. Грещук	д-р філол. наук, проф. (голова ради)	V.V. Greshchuk	Doctor of Philological Sciences, Professor (<i>Editor-in-chief</i>)
V.A. Васильєва	д-р юрид. наук, проф.	V.A. Vasylieva	Doctor of Juridical Sciences, Professor
A.V. Загороднюк	д-р фіз.-мат. наук, проф.	A.V. Zahorodniuk	Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor
V.I. Кононенко	д-р філол. наук, проф., академік АПН України	V.I. Kononenko	Doctor of Philological Sciences, Professor, Member of the NAES of Ukraine
M.V. Кугутяк	д-р іст. наук, проф.	M.V. Kuhutiak	Doctor of Historical Sciences
V.K. Ларіонова	д-р філос. н., проф.	V.K. Larionova	Doctor of Philosophical Sciences
N.V. Лисенко	д-р пед. наук, проф.	N.V. Lysenko	Doctor of Pedagogic Sciences
B.K. Остафійчук	д-р фіз.-мат. наук, проф., чл.-кор. НАН України	B.K. Ostafiichuk	Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, Corresponding Member of the NASU
I.Є. Цепенда	д-р політ. наук, проф.	I.Ye. Tsependa	Doctor of Political Sciences
	Редакційна колегія		Editorial Board
B.M. Мицкан	д-р біол. наук, проф. (голова колегії)	B.M. Mytskan	Doctor of Biological Sciences, Professor (<i>Editor-in-chief</i>)
Z.M. Остап'як	д-р мед. наук, проф.	Z.M. Ostapiak	Doctor of Medical Sciences, Professor
G.A. Єдинак	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	H.A. Yedynak	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
M.V. Дутчак	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	M.V. Dutchak	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
V. Чорний	проф., д-р габілітований з фізичної культури (<i>Польща</i>)	V. Chornyi	Doctor habilitowany of Physical Education and Sport, Professor (<i>Poland</i>)
M. Чіразі	д-р філос. наук, проф. (<i>Румунія</i>)	M. Chirazi	Doctor of Philosophical Sciences, Professor (<i>Romania</i>)
B.A. Виноградський	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	B.A. Vynohradskyi	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
S. Заборняк	проф., д-р габілітований з фізичної культури, (<i>Польща</i>)	S. Zaborniak	Doctor habilitowany of Science of Physical Education and Sport, Professor (<i>Poland</i>)
P. Круль	д-р габілітований з фізичної культури, проф. (<i>Польща</i>)	P. Krul	Doctor habilitowany of Science of Physical Education and Sport, Professor (<i>Poland</i>)
Є.Н. Приступа	д-р пед. наук, проф.	Ye.N. Prystupa	Doctor of Pedagogic Sciences, Professor
A.V. Цьось	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	A.V. Tsos	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
V. Цинарський	д-р габілітований з фізичної культури, проф. (<i>Польща</i>)	W. Cynarski	Doctor habilitowany of Science of Physical Education and Sport, Professor (<i>Poland</i>)
S.P. Савлюк	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	S.P. Savliuk	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
A.I. Альошина	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	A.I. Alohshyna	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
I.P. Випасняк	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	I.P. Vypasniak	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
V.B. Мочернюк	канд. наук з фізвиховання і спорту, доцент	V.B. Mocherniuk	Candidate of Science of Physical Education and Sport, Associate Professor (Ph. D.)
I.V. Стражнікова	д-р пед. наук, проф.	I.V. Strazhnikova	Doctor of Pedagogic Sciences, Professor
L.M. Рибалко	д-р пед. наук, старш. наук. співроб.	L.M. Rybalko	Doctor of Pedagogic Sciences, SRF
I.M. Ткачівська	канд. пед. наук, доцент	I.M. Tkachivska	Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor (Ph. D.)
B.P. Лісовський	канд. біол. наук, доц. (відповідальний секретар)	B.P. Lisovskyi	Candidate of Biological Sciences, Associate Professor (Ph. D.) (<i>Executive Editor</i>)

Адреса редакційної колегії: 76018, Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57
ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”

Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Листопад 27; 34: 148 с.

У віснику висвітлюються результати наукових досліджень з актуальних проблем фізичного виховання школярів і студентів, біомеханіки, спортивної генетики, оздоровчо-спортивного туризму, історії фізичної культури, психології спорту й фізичного виховання, валеології, адаптивної фізичної культури, методології й менеджменту у фізичній культурі, фізичної реабілітації. Вісник розрахований на науковців, викладачів, аспірантів, студентів, учителів фізичної культури і тренерів.

Newsletter of Precarpathian University. Physical Culture. 2019 November 27; 34: 148 p.

The results of scientific researches of urgent problems of physical education of the schoolboys and students, biomechanics, sports genetics, health-sporting tourism, history of physical culture, psychology of sports and physical education, valedology, adaptive physical culture, methodology and management of physical culture, physical rehabilitation discussed in almanac. The almanac is designed for the science officers, teachers, post-graduate students, students, teachers of physical culture and trainers.

33. Łañcut T. Narciarstwo zjazdowe dla inwalidów. Biuletyn Informacyjny. Rehabilitacja Zawodowa Inwalidów. 1979; 61:18–23.
34. Łobozewicz T. Tworzenie i dostosowywanie produktów turystycznych do potrzeb osób niepełnosprawnych: praca zbiorowa. Szczecin: Forum Turystyki Regionow, 2007. 119 s.
35. Merski J, Warecka J. Turystyka kwalifikowana. Turystyka aktywna. Warszawa: DrukTur sp.z o.o, 2009. 275 s.
36. Orłowska-Rybicka G. Integracyjny Obóz Górskiej Turystyki Jeździeckiej PTTK: Wołosate 2001; 4: 32–33.
37. Stefański T. Doskonalenie metod pracy przewodników PTTK z osobami niepełnosprawnymi. Gościniec PTTK. 2003; 3: 59–62.
38. Wilmowska-Pietruszyńska A. Sytuacja zdrowotna, materialna i społeczna osyb niepełnosprawnych i niesamodzielnych w Polsce. Orzecznictwo Lekarskie. 2009; 6 (1): 1–12.
39. Zabornjak S, Mytskan B, Protsyshyn N, Ivanysyn I, Zeglen P. Philosophical reflections on tourism. Sport I turystyka. Srodkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe. 201;1 (2):129-145.
40. Ziemiak M. Aktywizacja turystyczna niepełnosprawnej młodzieży z dysfunkcją narządu wzroku. Rola krajoznawstwa i turystyki w życiu osob niepełnosprawnych. Warszawa, 2008: 203–207.

Цитування на цю статтю:

Мицкан БМ, Жирак Л, Мицкан ТС. Корекція психофізіологічного стану слабчующих дітей засобами рекреаційно-оздоровчого туризму. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Листопад 27; 34: 10-26.

Відомості про автора:

Мицкан Богдан Михайлович – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)

e-mail: bogdanmytskan21@gmail.com

<https://orsid.org/0000-0002-5853-713X>

Мицкан Тетяна Степанівна – кандидат психологічних наук, доцент, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)

e-mail: tania_mytskan@ukr.net

<http://orcid.org/0000-0002-4164-2961>

Жирак Людмила Михайлівна – асистент, кафедри туризму, Івано-Франківський університет права імені Короля Данила Галицького (Івано-Франківськ, Україна)

e-mail: smile_111@ukr.net

<http://orcid.org/0000-0002-3455-3135>

Information about the author:

Mytskan Bohdan Mykhailovych – Doctor of Biological Science, Professor, Head of Chair of Theory and Methods of Physical Training and Sports, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

Mytskan Tetiana Stepanivna – Candidate of Science (Psychology), Associate Professor (Ph. D.), Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

Zhyrak Lyudmyla – Assistant Professor, Department of Tourism, Ivano-Frankivsk University of Law named after King Danylo Halysky (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

УДК 796.011.3 (075.8)

doi: 10.15330/fcult.34.26-32

Сергій Футорний

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ В ОЗДОРОВЧИХ ГРУПАХ

Мета. Систематизувати дані про впливи рекреаційно-оздоровчої рухової активності на функціональний стан жінок похилого віку, які займаються в оздоровчих групах. *Методи.* У процесі дослідження нами були використані такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження, опитування, тестування; фізіологічні методи – фізіометрія, пульсометрія, тонометрія, функціональні проби; методи математичної статистики для обробки кількісних даних. В соціологічному опитуванні, які проводилось на базі Будинку офіцерів міста Чернівці, протестовано 69 жінок віком від 63 до 71 року. Жінки похилого віку відвідували

оздоровчі групи з заняттями рекреаційно-оздоровчою направленості. **Результати.** Під час дослідження у респондентів двох груп визначили провідні мотиви до рекреаційних занять, основні причини відмови від занять. У результаті організованого впливу рухової активності на організм жінок похилого віку, спостерігалася позитивна динаміка: на стан здоров'я випробовуваних, яке характеризується достовірним поліпшенням більшості показників функціонального стану; розроблений зміст програми має суттєвий вплив на психо-емоційний стан і психічні процеси випробовуваних, істотно впливає на рівень рухових здібностей. **Висновок.** Таким чином, все перераховане вище обумовлює необхідність розробки спеціального змісту рекреаційно-оздоровчих занять для жінок похилого віку в групах здоров'я, що поєднує традиційні засоби фізичної культури з елементами східних оздоровчих систем. Це дозволило визначити комплексний підхід до розробки змісту занять в групах здоров'я, що враховує мотиваційні запити і психофізичні можливості жінок похилого віку, дозволить підібрати адекватні засоби фізичної культури та рухової активності і їх раціональне поєднання, підвищити ефективність рекреаційно-оздоровчих занять і забезпечити оптимізацію рівня психофізичного стану жінок похилого віку.

Ключові слова: рухова активність, жінки похилого віку, східна гімнастика.

Aim. To systematize data on the effects of recreational and motor activity on the functional condition of elderly women engaged in wellness groups. Methods. In the course of the research we used the following methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature; pedagogical observations, surveys, questionnaire; physiological methods – physiometry, heart rate, tonometry, functional tests; methods of mathematical statistics for the processing of quantitative data. In a sociological survey conducted at the Chernivtsi Officers' House, 69 women aged 63-71 were tested. Elderly women attended wellness groups with the health-recreation activities. Results. During the survey, the respondents from the two groups identified the leading motives for recreational activities, as well as the main reasons for refusing classes. As a result of the organized influence of motor activity on the body of elderly women, a positive trend was observed: the health of the subjects is characterized by a significant improvement in terms of most indicators of functional condition; the developed content of the program has a significant impact on the psycho-emotional state and mental processes of the subjects, significantly affecting the level of their motor abilities. Conclusion: Thus, the above mentioned reasons substantiate the need to develop a special content of recreational and health classes for elderly women in health groups, which combines traditional means of physical culture with the elements of oriental health systems. This allows us to determine a comprehensive approach to the development of the content of classes in health groups, taking into account the motivational requests and psychophysical abilities of elderly women, that will allow us to find adequate means of physical culture and motor activity in their rational combination, to increase the effectiveness of health-recreation activities and ensure the optimization of the level of the psychophysical condition of elderly women.

Keywords: motor activity, elderly women, oriental gymnastics.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. На сьогоднішній день збільшення частки людей похилого віку в загальній чисельності населення в більшості країн, в тому числі Україні, є історично безпрецедентною. Зниження життєвого потенціалу, переважання смертності над народжуваністю робить обґрунтованою перспективу старіння суспільства нашої країни в цілому, тому все більш актуальною стає проблема активного довголіття людей похилого віку [11]. Особливе місце в цьому процесі займають жінки похилого віку, які в силу соціально-економічних умов в нашій країні змушені бути діяльними до глибокої старості [12]. Загальноновизнано, що турбота про жінку в масштабах держави є ознакою цивілізованого і культурного товариства. Жінкам похилого віку для збереження здоров'я і творчого довголіття необхідна рухова активність, яка враховує їх психофізичні особливості і потреби, спрямована на призупинення процесів передчасного старіння [5]. Інволюційні зміни серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату та інших систем не дозволяють жінкам похилого віку виконувати великі фізичні навантаження, так як вони можуть викликати перенапруження організму. У зв'язку з цим більшість представниць даної вікової категорії або не можуть займатися самостійно, або роблять це неефективно через нестачу знань і малої кількості спеціально організованих оздоровчих груп [9]. Тому вплив занять рекреаційно-оздоровчої рухової активності жінок похилого віку з обґрунтованими методиками в оздоровчих групах є актуальною проблемою даного дослідження.

Сучасна парадигма оздоровчої рухової активності передбачає формування здоров'я особи шляхом її залучення до здорового способу життя, що сприяє покращенню якості життя людей, забезпечує гармонійний розвиток особистості та є найбільш дієвим фактором у справі профілактики захворювань. Як відзначають науковці, фізичні вправи та рухова активність є потужним засобом збереження на високому рівні всіх функціональних параметрів організму. Під впливом помірних і постійних фізичних навантажень удосконалюються механізми регуляції різних органів і систем, а функції організму носять більш економний характер. Специфікою організації рекреаційно-оздоровчої діяльності присвячено чи мало досліджень провідних науковців України та світу, а саме: вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму, мотиваційні чинники рекреаційно-оздоровчої діяльності [5], стан та проблеми залучення дорослих жінок до різних форм рухової активності, місце рухової активності у структурі дозвілля дорослих жінок [9,10], рекреаційні заняття як чинник формування дозвіллевої культури дозвілля [1, 6], соціальні та культурні механізми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок [2]. Аналіз наукових джерел і документальних матеріалів свідчить, що питання про вплив занять рекреаційно-оздоровчої рухової активності на функціональний стан жінок похилого віку, в оздоровчих групах є вивчені і розроблені не достатньо та носять фрагментарний характер, тому проблема даного дослідження є актуальною.

Мета дослідження – систематизувати дані про впливи рекреаційно-оздоровчої рухової активності на функціональний стан жінок похилого віку, які займаються в оздоровчих групах.

Методи й організація дослідження. У процесі дослідження нами були використані такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження, опитування, тестування; фізіологічні методи – фізіометрія, пульсометрія, тонометрія, функціональні проби; методи математичної статистики для обробки кількісних даних. В соціологічному опитуванні, які проводилось на базі Будинку офіцерів міста Чернівці, протестовано 69 жінок віком від 63 до 71 року. Жінки похилого віку відвідували оздоровчі групи з заняттями рекреаційно-оздоровчою направленості.

Результати дослідження і дискусія. На основі констатувального експерименту було сформовано дві групи контрольну та експериментальну. Всі заняття з елементами хатха-йоги, тай-цзи і циган проводилися з дотриманням педагогічних принципів, за своїм змістом вони відповідали віковим особливостям жінок похилого віку, їх фізичній підготовленості, а також вирішували оздоровчі, освітні завдання. Структура заняття відповідала сучасним вимогам технологій побудови і проведення рекреаційно-оздоровчих занять для жінок похилого віку, інтересам даної категорії. Заняття були динамічними та пізнавальними.

Також під час занять дотримувались сукупності правил:

- формування рівня фізичного і психічного стану у жінок похилого віку;
- рівень розвитку та підтримки фізичних і рухових здібностей;
- створення умов і можливостей для саморозвитку в межах вікових й індивідуальних проявів функціонального стану і особистісних цінностей жінок похилого віку.

Наявний науковий і практичний досвід свідчить, що рішення даної проблеми може успішно здійснюватися в умовах оздоровчої рекреації, основна мета якої – оптимізація психофізичного стану будь-якої людини. Саме рекреаційно-оздоровча діяльність дозволяє будь-якій особистості реалізувати свій невикористаний потенціал. Під оздоровчою рекреацією розуміють будь-які види рухливої активності, покликані

відновити сили, покращити стан здоров'я. Можна виділити ряд суттєвих ознак фізичної рекреації:

- ґрунтується на руховій активності;
- як головні засоби використовуються фізичні вправи;
- здійснюється під час дозвілля;
- включає культурно-ціннісні аспекти;
- містить інтелектуальні, емоційні та фізичні компоненти;
- носить переважно розважальний (гедоністичний) характер;
- характеризується наявністю певних рекреаційних послуг;
- здійснюється переважно в природних умовах;
- має певну науково-методичну базу [3].

У похилому віці, особливо важливий комплексний підхід до оздоровлення людини і використання засобів фізичної культури, які охоплюють усі аспекти особистості: фізичний, психічний, соціальний і духовний. З цих позицій звернення до східних оздоровчих систем, які мають багатовікову історію, цілком виправдано. Впровадження елементів нетрадиційної гімнастики в практику фізичної рекреації дозволить розширити її різноплановий потенціал і збагатити оригінальними формами активного відпочинку. Відсутність розроблених науково обґрунтованих методик для жінок похилого віку з урахуванням їх інтересів, стану здоров'я і фізичних можливостей роблять цю проблему актуальною, а її рішення своєчасним. Доведено доцільність впровадження елементів хатха-йоги, тай-цзи і цигун в практику рекреаційних груп, як найбільш адекватних для жінок похилого віку. Останнім часом ці види стали популярними та доволі широко викладаються в оздоровчих центрах. Хтось вважає тай-цзи і цигун як бойове мистецтво, хтось як дихальну гімнастику або духовну практику. Розроблено зміст рекреаційних занять для жінок похилого віку з урахуванням їх психофізичних можливостей та мотиваційних запитів.

Під час нашого дослідження було опитані жінки похилого віку, які відвідують оздоровчі групи та займаються різноманітною руховою активністю. Експериментально доведено ефективність застосовуваних вправ, які позитивно впливають на фізичний стан жінок похилого віку які займаються. У процесі анкетування виявлено провідні мотиви рекреаційних занять жінок похилого віку, такі як: продовження активного довголіття (47,1%) і збереження здоров'я (41,5%), самореалізація і самовдосконалення (20,7%). Основними причинами відмови від занять були: особиста незібраність (35,2%), відсутність вільного часу (29,4%), поганий стан здоров'я (26,6%), віддаленість спортивних споруд (26,6%), а також сімейні проблеми і наявність дітей в сім'ї (28,5%, 15,0% відповідно).

У рекреаційних заняттях в групах здоров'я, рухова активність спрямована на оздоровлення і самовдосконалення жінок похилого віку, в основі її змісту треба використовувати: комплексний вплив, доступність, використання найбільш адекватних і привабливих для даної вікової категорії засобів фізичної культури (гімнастичних вправ, елементів хатха-йоги, тай-цзи-цюань, цигун). Тому доцільно поєднання традиційних і нетрадиційних засобів фізичної культури. Експериментальна програма включає в себе теоретичний та практичний розділи для теоретичних знань в області здорового способу життя, рухових умінь і навиків. Встановлено, що застосування на заняттях спеціально розробленого змісту рекреаційно-оздоровчої рухової активності позитивно впливає на стан здоров'я випробовуваних, яке характеризується достовірним поліпшенням більшості показників функціонального стану: зменшенням числа захворювань, підвищенням адаптованості до фізичних навантажень, стійкістю до гіпоксії, нормалізацією артеріального тиску. Так, найбільш суттєві зміни до кінця педагогічного експерименту зафіксо-

вані в ортостатичній пробі, які складають в експериментальній групі $4,4 \pm 0,6$ уд / хв, контрольної – $2,0 \pm 0,7$ уд / хв; значний зсув відзначений в кінцевих показниках вегетативного індексу по Кердо в сторону посилення парасимпатичного впливу на серцево-судинну систему в експериментальній групі на 16,0%, в контрольній – на 9,0%; встановлена суттєва різниця між групами на користь дослідної за кількістю непрацездатних днів (в середньому на 7 днів), а також за кількістю звернень до лікаря за досліджуваний період (в середньому на 5 звернень менше); 93% випробовуваних дослідної групи відзначили поліпшення загального рівня здоров'я за час педагогічного експерименту (зменшення метеозалежності, головного болю, болю в хребті, суглобах, м'язах) Аналогічні результати зафіксовані у 60% осіб контрольної групи. Експериментальна перевірка запропонованої програми рекреаційних занять з жінками похилого віку показала, що розроблений зміст має суттєвий вплив на психоемоційний стан і психічні процеси випробовуваних. Так, наголошено на позитивних результатах в показниках анкети САН. А саме, в категоріях “самопочуття” (у експериментальній на 15,6%, в контрольній на 7,2%) і активності” (у експериментальній на 26,8%, в контрольній – на 15,6%). Очевидно, це пов'язано з орієнтацією на методику рухової активності з елементами хатха-йоги, тай-цзи-цюань, цигун на посилення та диференціювання суб'єктивних відчуттів. Оздоровчо-рекреаційні заняття з використанням різних видів рухової активності істотно впливають на рівень рухових здібностей випробовуваних з явною перевагою результатів дослідної групи над контрольною, що свідчить на користь спеціально організованого педагогічного впливу: достовірні зрушення до кінця експерименту відзначаються в показниках загальної гнучкості (в експериментальній групі вони покращилися на 2,5 см, в контрольній – на 1,9 см) і статичної витривалості (поліпшення в експериментальній групі склало 7,5 с, в контрольній – 3,6 с); невеликі позитивні зміни спостерігаються в показниках динамічної рівноваги, які можна вважати значущими для даної вікової категорії. Самі незначні позитивні результати зафіксовано в точності просторової орієнтації і статичній рівновазі. Це вказує на біологічну стійкість координаційних здібностей до тренувального впливу і значимість ретельної роботи в цьому напрямку.

В цілому, педагогічний експеримент підтвердив наявність невикористаних резервів для підвищення рівня психофізичного стану жінок похилого віку і довів, що в спеціально розробленому змісті оздоровчо-рекреаційних занять криються великі можливості підвищення їх ефективності, що дозволяє рекомендувати впровадження нової технології в масову оздоровчу фізичну культуру для жінок похилого віку. Встановлено, що рекреація володіє великими можливостями в підвищенні рівня психофізичного стану будь-якої людини і має оздоровчо-розвиваючу, адаптивну, відновлювальну, профілактичну, пізнавальну, творчу та комунікативну спрямованість. Оздоровча-рекреація для жінок похилого віку не тільки біологічно виправдана, а й є способом задоволення особистих інтересів, смаків, бажань у виборі видів і форм занять. Рекреаційні заняття надають широкі можливості для розвитку індивідуальних і творчих здібностей жінок похилого віку, а також створюють оптимальні умови для самопізнання і самореалізації.

Було виявлено, що для жінок похилого віку необхідний комплексний підхід щодо контролю за психофізичним станом. У зв'язку з цим привернули увагу засоби фізичної культури зі східних оздоровчих систем, які є найбільш адекватними і ефективними для жінок похилого віку за рахунок: комплексного впливу на всі аспекти особистості, індивідуалізації впливу вправ, економізації, гармонізації та різноманітності рухів. У той же час необхідність використання традиційних для української системи виховання коштів фізичної культури в процесі рекреаційних занять диктується потребами тих хто займається, так як, далеко не кожна жінка похилого віку може поглиблено і тривало

практикувати одну зі східних систем. Для цього необхідно володіти певними вольовими якостями, цілеспрямованістю і бути готовою до зміни способу життя і способу мислення. Тому доцільно поєднання традиційних і нетрадиційних засобів фізичної культури, що забезпечить доступність і масовість рекреаційно-оздоровчих занять.

Висновок.

Таким чином, все перераховане вище обумовлює необхідність розробки спеціального змісту рекреаційно-оздоровчих занять для жінок похилого віку в групах здоров'я, що поєднує традиційні засоби фізичної культури з елементами східних оздоровчих систем. Відтак, необхідний комплексний підхід до розробки змісту занять в групах здоров'я, що враховує мотиваційні запити і психофізичні можливості жінок похилого віку, дозволить підібрати адекватні засоби фізичної культури та рухової активності і їх раціональне поєднання, підвищити ефективність рекреаційно-оздоровчих занять і забезпечити оптимізацію рівня психофізичного стану жінок похилого віку.

1. Анашкина Н. Социальные и культурные механизмы активизации рекреативно-оздоровительной деятельности женщин. Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. Междунар. конгр. Москва; 1998. Т. 1: 212–213.
2. Андреева Е, Благий А. Рекреационные игры в структуре досуговой деятельности лиц зрелого возраста. Спортивный вiсник Приднiпров'я. 2013. № 2: 37–41.
3. Власова ИА. Биологический возраст и уровень здоровья пожилых лиц, занимающихся физическими тренировками. Сибирский медицинский вестник. 2011. № 5: 65–68.
4. Гакман А. Проблемы організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2017: 42–46.
5. Гакман АВ, Балацька ЛВ, Лясота ТІ. 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: 91–97.
6. Дудіцька С, Гакман А, Випасняк І. О Аналіз структури вільного часу жінок похилого віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ "Планер", 2019. Вип. 7 (26): 50–56.
7. Ивчатова ТВ. Здоровье и двигательная активность человека. Киев : Научный мир, 2011. 260 с.
8. Коробейніков Г, АдирхаєвС, Медвидчук К. Біологічний вік та фізична активність. Теорія і практика фізичного виховання і спорту. 2007. № 1: 60–63.
9. Круцевич Т, Имас Е. Ценностные ориентации лиц зрелого возраста в проведении досуга. Спортивный вiсник Приднiпров'я. 2013. № 2: 5–11.
10. Маркина ЛД. Определение биологического возраста человека методом В. П. Войтенко: учеб. пособие для самостоятельной работы студентов медиков и психологов: Владивосток, 2001: 29 с.
11. Ріпак М. Місце рухової активності у структурі вільного часу дорослих жінок. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2017. Вип. 147. Т. 2: 122–125.
12. Ріпак М. Стан та проблеми залучення дорослих жінок до різних форм рухової активності. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.] Київ, 2017. Вип. 5К(86)17: 280–282.
13. Ріпак М, Шершун Н, Маланчук Г, Ріпак І. Ставлення жінок похилого віку до занять фізичною культурою. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. Київ, 2015. Вип. 6: 60–62.
14. Andrieieva O, Hakman A, Kashuba V, Vasylenko M, Patsaliuk K, Koshura A, et al. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. Journal of Physical Education & Sport. 2019 (Supplement issue 4): 1308–1314.
15. Andreeva Olena, HakmanAnna, Balatska Larissa. Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity. Trends and perspectives in physical culture and sports: The VIth Edition international scientific conference (Suceava, 26–27th of May 2016). Suceava: University "Ștefancel Mare". P. 41–46.

References

1. Anashkyna N. Sotsyalnye y kulturnye mekhanizmy aktyvyzatsyy rekreatyvno-ozdorovyitelnoi deiatel'nosti zhenshchyn. Chelovek v myre sporta: novye ydey, tekhnolohyy, perspektyvy : tez. dokl. Mezhdunar. konhr. Moskva; 1998. Т. 1: 212–213.

2. Andreeva E, Blahyi A. Rekreatsyonnye igrы v strukture dosuhovoi deiatelnosti lyts zriloho vozrasta. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2013. № 2: 37–41.
3. Vlasova YA. Byolohycheskyi vozrast y uroven zdorovia pozhylykh lyts, zanymaiushchyksia fizycheskymy trenyrovkamy. Sybyskyi medytsynskyi vestnyk. 2011. № 5: 65–68.
4. Hakman A. Problemy orhanizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti u strukturi dozvillia liudei pokhyloho viku. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura. 2017: 42–46.
5. Hakman AV, Balatska LV, Liasota TI. Vplyv rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti na upovilnennia starinnia orhanizmu. Visnyk kamianets-podilskoho natsionalnogo universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizyчне vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. 2016: 91–97.
6. Duditska S, Hakman A, Vypasniak I. O Analiz struktury vilnoho chasu zhinok pokhyloho viku. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats. Vinnytsia: TOV “Planer”, 2019. Vyp. 7 (26): 50–56.
7. Yvchatova TV. Zdorove y dvyhatelnaia aktyvnost cheloveka. Kyev : Nauchnyi. myr, 2011. 260 s.
8. Korobeinikov H, Adyrkhaiev S, Medvydchuk K. Biolohichnyi vik ta fizychna aktyvnist. Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2007. № 1: 60–63.
9. Krutsevych T, Ymas E. Tsennostnye oryentatsyy lyts zreloho vozrasta v provedenyy dosuha. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2013. № 2: 5–11.
10. Markyna LD. Opredelenye byolohycheskoho vozrasta cheloveka metodom V. P. Voitenko: ucheb. posobye dlia samostoiatelnoi raboty studentov medykov y psykhologov: Vladyvostok, 2001: 29 s.
11. Ripak M. Mistse rukhovoї aktyvnosti u strukturi vilnoho chasu doroslykh zhinok. Visnyk Chernihivskoho natsionalnogo pedahohichnoho universytetu. Seriiia : Pedahohichni nauky. Fizyчне vykhovannia ta sport. Chernihiv, 2017. Vyp. 147. T. 2: 122–125.
12. Ripak M. Stan ta problemy zaluchennia doroslykh zhinok do riznykh form rukhovoї aktyvnosti. Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu im. M. P. Drahomanova. Seriiia 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : [zb. nauk. pr.] Kyiv, 2017. Vyp. 5K(86)17: 280–282.
13. Ripak M, Shershun N, Malanchuk H, Ripak I. Stavlennia zhinok pokhyloho viku do zaniat fizychnoiu kulturoiu. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : [zb. nauk. pr.]. Kyiv, 2015. Vyp. 6: 60–62.
14. Andrieieva O, Hakman A, Kashuba V, Vasylenko M, Patsaliuk K, Koshura A. et al. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. Journal of Physical Education & Sport. 2019 (Supplement issue 4): 1308–1314.
15. Andreeva Olena, Hakman Anna, Balatska Larissa. Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity. Trends and perspectives in physical culture and sports: The VIth Edition international scientific conference (Suceava, 26–27th of May 2016). Suceava: University “Ștefancel Mare”. P. 41–46.

Цитування на цю статтю:

Футорний СМ. Вплив занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності на функціональний стан жінок похилого віку в оздоровчих групах. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Листопад 27; 34: 26-32

Відомості про автора:

Фотурний Сергій Михайлович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)
e-mail: uni-sport.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0001-6669-738X>

Information about the author:

Foturnyi Serhiy Mykhailovych – Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)

ЗМІСТ

<i>Кашуба Віталій, Дяченко Анна, Остап'як Зіновій, Вінтоняк Олег.</i> ІНФОРМАЦІЙНИЙ КОМПЕНДУМ ЯК ОСНОВА ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	3
<i>Мицкан Богдан, Жирак Людмила, Мицкан Тетяна.</i> КОРЕКЦІЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ СЛАБОЧУЮЧИХ ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ.....	10
<i>Футорний Сергій.</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ В ОЗДОРОВЧИХ ГРУПАХ.....	26
<i>Руденко Юлія, Литвиненко Юрій, Хабінець Тамара, Ватаманюк Сергій.</i> РІВЕНЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ЗНАТЬ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ.....	33
<i>Гакман Анна.</i> ВПЛИВ УНІВЕРСИТЕТІВ ТРЕТЬОГО ВІКУ НА ПСИХОФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ ОСІБ СТАРШОГО ПОКОЛІННЯ.....	39
<i>Кашуба Віталій, Носова Наталія, Коломієць Тетяна, Сobotюк Сергій, Бондар Олена, Лісовський Богдан.</i> АПРОБАЦІЯ КАРТИ СКРИНІНГ-КОНТРОЛЮ БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ПОСТАВИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	45
<i>Миронюк Іван, Дуб Мар'яна.</i> ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ДІЄЗДАТНОСТІ СТУДЕНТОК З ОЖИРІННЯМ.....	53
<i>Випасняк Ігор, Самойлюк Оксана, Мицкан Тетяна.</i> ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	60
<i>Данищук Андрій.</i> ЕЛЕКТРОФІЗІОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МІОФАСЦІАЛЬНИХ ЛАНЦЮГІВ ПРИ ПЛОСКОСТОПОСТІ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ТАЕКВОН-ДО..	68
<i>Руда Тетяна, Мицкан Тетяна.</i> ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ І ЇХ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.....	77
<i>Миронюк Іван, Гузак Олександра.</i> ОСОБЛИВОСТІ НЕФІКСОВАНИХ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	87
<i>Римик Владислав, Вербицький Василь.</i> СУТНІСТЬ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ.....	93
<i>Мосійчук Леонід.</i> ВИХОВАННЯ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СИСТЕМІ “ШКОЛА-СІМ'Я”.....	103
<i>Піонтковський Дмитро, Мицкан Богдан, Мицкан Тетяна.</i> РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ І КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ З ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТУ ВМХ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	111
<i>Гапонова Людмила.</i> АНАЛІЗ ПРАКТИЧНОГО ДОСВІДУ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ-МАУНТИНБАЙКЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	124
<i>Випасняк Ігор, Іванишин Ірина.</i> КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНІ ТРЕНДИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ (англ. мовою).....	130
<i>Віталій Кашуба, Інна Асаулюк.</i> РІВЕНЬ СТАНУ БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	138

CONTENTS

<i>Kashuba Vitalii, Diachenko Anna, Ostapiak Zinovii, Vintoniak Oleh.</i> INFORMATIONAL COMPENDIUM AS THE HEALTH FORMATION BASIS OF STUDENTS.....	3
<i>Mytskan Bohdan, Zhyrak Liudmyla, Mytskan Tetiana.</i> CORRECTION OF PSYCHO-PHYSIOLOGICAL STATE OF HEARING-IMPAIRED CHILDREN BY RECREATIONAL HEALTH TOURISM.....	10
<i>Futorny Serhii.</i> THE EFFECT OF HEALTH-RECREATIONAL MOTOR ACTIVITY ON THE FUNCTIONAL STATE OF ELDERLY WOMEN IN THE HEALTH GROUPS.....	26
<i>Rudenko Yuliia, Lytvynenko Yurii, Khabinets Tamara, Vatamaniuk Serhii.</i> LEVEL OF HEALTH-CONSERVATIVE KNOWLEDGE OF MATURE MEN WHO DO HEALTHY FITNESS.....	33
<i>Hakman Anna.</i> THE INFLUENCE OF THE THIRD AGE UNIVERSITIES ON THE PSYCHOPHYSICAL ACTIVITY OF PEOPLE OF OLDER GENERATION.....	39
<i>Kashuba Vitalii, Nosova Nataliia, Kolomiets Tetiana, Sobotiuk Serhii, Bondar Olena, Lisovsky Bohdan.</i> APPROBATION OF THE SCREENING-CONTROL CARD OF THE BIOGEOMETRIC PROFILE OF PRESCHOOL CHILDREN'S POSTURE IN THE PROCESS OF PHYSICAL REHABILITATION.....	45
<i>Myroniuk Ivan, Dub Mariana.</i> CHARACTERISTIC FEATURES OF MOTOR ACTIVITY AND OBJECTIVES OF OBESITY STUDENTS.....	53
<i>Vypasniak Ihor, Samoiliuk Oksana, Mytskan Tetiana.</i> COMPARATIVE ANALYSIS AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUNG SPORTSMEN.....	60
<i>Danyshchuk Andrii.</i> ELECTROPHYSIOLOGICAL RESEARCH OF MYOFASCIAL LINKS IN FLAT FEET OF YOUNG TAEKWONDO SPORTSMEN.....	68
<i>Ruda Tetiana, Mytskan Tetiana.</i> THE RELATIONSHIPS BETWEEN THE STRENGTH AND PSYCHOPHYSICAL QUALITIES OF ADOLESCENTS.....	77
<i>Myroniuk Ivan, Huzak Oleksandra.</i> PECULIARITIES OF UNFIXED DISORDERS OF YOUNG SPORTSMEN MOTOR SYSTEM AT THE MODERN STAGE.....	87
<i>Rymyk Vladyslav, Verbytskyi Vasyl.</i> THE ESSENCE OF PROFESSIONAL AND PHYSICAL TRAINING OF FUTURE POLICE OFFICERS.....	93
<i>Leonid Mosiichuk.</i> EDUCATION IN YOUNGER PUPILS THE INTEREST TO PHYSICAL EDUCATION IN THE SYSTEM "SCHOOL-FAMILY".....	103
<i>Piontkovskyi Dmytro, Mytskan Bohdan, Mytskan Tetiana.</i> DEVELOPMENT OF SPEED AND COORDINATION ABILITIES OF CYCLISTS AT THE INITIAL TRAINING STAGE.....	111
<i>Haponova Liudmyla.</i> ANALYSIS OF PRACTICAL EXPERIENCE OF DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN SPORTSMAN-MOUNTINGBIKERS ON THE STAGE OF SPECIFIED BASIC TRAINING.....	124
<i>Vypasniak Igor, Ivanyshyn Iryna.</i> CORRECTION AND PROPHYLACTIC TRENDS IN PHYSICAL TRAINING OF ADULTS.....	130
<i>Vitalii Kashuba, Inna Asauliuk.</i> LEVEL OF STATE OF THE BIOGEOMETRICAL PROFILE OF STUDENTS' POSTURE IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION.....	138

Наукове видання

**ВІСНИК
Прикарпатського університету**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
Випуск 34
2019**

Видається з 2004 р.

Головний редактор *Василь ГОЛОВЧАК*
Комп'ютерна верстка *Віра ЯРЕМКО*

Друкується українською мовою
Реєстраційне свідоцтво КВ №435

Підп. до друку 28.11.2019. Формат 60x84/8. Папір офсет.
Гарнітура "Times New Roman". Ум. друк. арк. 15,4.
Тираж 100 прим.

Видавець
Видавництво ДВНЗ "Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника"
76018, м. Івано-Франківськ, вул. С. Бандери, 1, тел. 75-13-08
E-mail: vdvci@pu.if.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №2718 від 12.12.2006.

Виготовлювач
ТзОВ "ВГЦ "Просвіта"
76018, м. Івано-Франківськ, вул. Грушевського, 18, тел. 53-38-67
E-mail: oblasna-prosvita@ukr.net
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК 6170 від 03.04.2018.