



**III Всеукраїнський круглий стіл приурочений
відзначенню Дня науки в Україні та
Всесвітнього дня руху заради здоров'я**

РУХ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я – НАУКА МАЙБУТНЬОГО

МАТЕРІАЛИ КРУГЛОГО СТОЛУ

Чернівці,
11 травня 2026 року



Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
Наукове товариство студентів, аспірантів, докторантів та
молодих вчених кафедри спорту та фітнесу

Матеріали III Всеукраїнського круглого столу приуроченого
відзначення Дня науки в Україні та Всесвітнього дня руху
заради здоров'я
РУХ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я – НАУКА МАЙБУТНЬОГО

11 ТРАВНЯ 2026 РОКУ
м. ЧЕРНІВЦІ

Чернівці
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича
2026

УДК 796.011(08)
Р 918

Р.918 Рух для здоров'я – наука майбутнього : матер. III Всеукраїнського круглого столу приуроченого відзначення Дня науки в Україні та Всесвітнього дня руху заради здоров'я (11 травня 2026 р., м. Чернівці) / за ред. Ю. Ю. Мосейчука – Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2026. 64 с.

У збірнику розміщені матеріали круглого столу, висвітлені напрямки досліджень із науково-методичних засад оздоровчо-рекреаційної рухової активності, актуальних питань спортивної підготовки в умовах сучасності, новітніх підходів до використання рухової активності у відновленні функціонального стану людини, сучасних підходів до організації та змісту освітнього процесу майбутніх фахівців з фізичної культури, спорту та фізичної терапії, ерготерапії.

Для викладачів, здобувачів закладів вищої освіти за спеціальностями А7 Фізична культура і спорт, А4 Середня освіта. Фізична культура, І7 Фізична терапія та реабілітація, для науковців, молодих вчених, науково-педагогічних працівників та всіх зацікавлених осіб сферою фізичної культури і спорту.

УДК 796.011(08)
©Чернівецький національний
університет імені Юрія Федьковича,
2026

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

<i>Байдюк Микола.</i> ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ФУНДАМЕНТАЛЬНИЙ ЧИННИК ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ТА АКТИВНОГО ДОВГОЛІТТЯ ВПО ПОХИЛОГО ВІКУ	7
<i>Кудрявцева Ксенія.</i> ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОЛОНТЕРСТВОМ	9
<i>Тівелік Марина, Наконечна Марія.</i> СТРЕТЧИНГ: СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ.....	12
<i>Унгурян Маргарита.</i> АЛЬТЕРНАТИВНІ ВИДИ СПОРТУ В СУЧАСНІЙ КУЛЬТУРІ ДОЗВІЛЛЯ: ГЕНЕЗИС, ТИПОЛОГІЯ ТА СПЕЦИФІКА СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ	15
<i>Царик Андрій.</i> МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ ЯК СПОСІБ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ.....	17
<i>Цуркан Богдан.</i> СУЧАСНІ РІЗНОВИДИ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	19

РОЗДІЛ 2. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

<i>Горюк Петро.</i> ІГРОВА ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЯ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ U-15 3 ПАНКРАТІОНУ.....	23
<i>Змійовський Роман, Балацька Лариса.</i> ОГЛЯД СУЧАСНИХ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БАСКЕТБОЛІСТІВ ПОЧАТКОВОЇ ГРУПИ ПІДГОТОВКИ	25

РОЗДІЛ 1

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ФУНДАМЕНТАЛЬНИЙ ЧИННИК ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ТА АКТИВНОГО ДОВГОЛІТТЯ ВПО ПОХИЛОГО ВІКУ

Микола Байдюк

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. У роботі проаналізовано роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності як провідного чинника активного старіння та запобігання передчасній інволюційним змінам організму. На основі порівняльного аналізу вподобань літніх людей України та Польщі, а також оцінки рівня рухової активності ВПО, обґрунтовано необхідність впровадження спеціалізованих оздоровчих програм для підвищення якості життя в похилому віці.

Ключові слова: активне старіння, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, якість життя, внутрішньо переміщені особи, похилий вік.

Процес активного старіння зумовлений комплексом детермінантів, серед яких стратегічно важливими є рівень рухової активності та суб'єктивна якість життя [3]. Гіподинамія виступає однією з фундаментальних передумов передчасного старіння, оскільки дефіцит м'язової діяльності провокує деструктивні зміни в серцево-судинній системі та пригнічує імунний захист. Як зазначають О. Андрєєва та А. Гакман, активний руховий режим суттєво мінімізує ризики хронічних захворювань, оптимізує індекс маси тіла та зміцнює кісткову тканину, виступаючи дієвим інструментом підтримки біологічного ресурсу людини. Таким чином, оздоровчо-рекреаційна рухова активність виступає дієвим інструментом

підтримки функціонального здоров'я та біологічного ресурсу людини [3].

Практичний аспект дослідження уподобань осіб похилого віку в Україні та Польщі виявив, що найпопулярнішим видом оздоровчо-рекреаційної рухової активності для обох статей виявилася скандинавська ходьба, причому серед українок вона затребувана більше (20%), ніж серед польок (16%). Жінки також активно обирають фітнес, туризм і плавання, майже ігноруючи спортивні ігри. Натомість чоловіки, окрім ходьби, плавання та туризму, виявляють значний інтерес до командних ігор (до 20%), але практично не зацікавлені в йозі чи звичайних піших прогулянках [2]. Це підтверджує, що оздоровчо-рекреаційна рухова активність є фундаментом здорового старіння в обох країнах, незалежно від національного контексту, де найбільш затребуваним інструментом підтримки здоров'я виявилася скандинавська ходьба.

Особливої уваги в сучасних умовах потребує категорія внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Результати нашого дослідження вказують на гострий дефіцит рухової активності серед цієї групи: домінує середній (52,6%) та низький (36,8%) рівні. Те, що понад третина респондентів веде малорухливий спосіб життя, свідчить про необхідність розробки спеціалізованих корекційних програм, адаптованих до специфічних умов проживання ВПО.

Отже, систематична оздоровчо-рекреаційна рухова активність є невід'ємною складовою стратегії активного довголіття. Своєчасне впровадження методично обґрунтованих фізичних вправ дозволяє нівелювати негативні наслідки соціальної дезадаптації та безпосередньо покращити якість життя людей похилого віку.

Список використаних джерел

1. Ніколенко О. І., Ногас А. О., Гуцман С. В., Орел І. О., Гайнуліна І. М., Гамма Т. В. Фізична культура і спорт як засоби попередження передчасного старіння людини. *Rehabilitation and Recreation*. 2021. № 9. С. 182–186. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.24>

2. Ячнюк М., Зінченко Н., Зендик О., Стримбу Є. Особливості оздоровчої рухової активності осіб похилого віку. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Вип. 6 (193). С. 176–179. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).39)
3. Andrieieva O., Hakman A. Physical Activity and Quality of Life as Components of Active Aging of the Elderly. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. 2021. № 2 (54). P. 49–55. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-49-55>

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОЛОНТЕРСТВОМ

Ксенія Кудрявцева

Національний університет фізичної культури та спорту
України

Анотація. Волонтерська діяльність супроводжується інтенсивною соціальною взаємодією, багатозадачністю та значним психоемоційним навантаженням, що сприяє розвитку хронічного стресу і зниженню резистентності організму. Тривале перебування у статичних позах під час виконання робочих завдань призводить до порушень постави, м'язових дисфункцій і больового синдрому, які посилюються під впливом стресу. Це обумовлює необхідність впровадження оздоровчих тренувань для покращення фізичного та психоемоційного стану волонтерів.

Ключові слова: побудова тренувального процесу, функціональний стан, жінки-волонтерки, оздоровчий фітнес, фізичний стан, психоемоційний стан, фізична підготовка

Дослідження Мартинюк, присвячене функціональному стану жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом, узагальнює результати численних