



**II 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,  
12 травня 2025 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 II Всеукраїнського круглого столу приуроченого  
відзначення Дня науки в Україні та Всесвітнього дня Руху  
заради здоров'я  
РУХ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я – НАУКА МАЙБУТНЬОГО

12 ТРАВНЯ 2025 РОКУ  
м. ЧЕРНІВЦІ

Чернівці  
Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича  
2025

УДК 796.011(08)  
Р 918

Р.918 Рух для здоров'я – наука майбутнього : матер. П Всеукраїнського круглого столу приуроченого відзначення Дня науки в Україні та Всесвітнього дня Руху заради здоров'я (12 травня 2025 р., м. Чернівці) / за ред. Ю.Ю. Мосейчука – Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2025. 63 с.

У збірнику розміщені матеріали круглого столу, висвітлені напрямки досліджень із науково-методичних засад здоров'я людини, рекреації та фітнесу, 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 Фізична культура і спорт, Середня освіта. Фізична культура, Фізична терапія та ерготерапія, 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,  
2025

## ЗМІСТ

### РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, РЕКРЕАЦІЇ ТА ФІТНЕСУ

|                                                                                                                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Андрєєва Олена, Гакман Анна, Волосюк Анна.</i> ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНІВ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ..... | 7  |
| <i>Байдюк Микола.</i> РОЛЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ .....                                                                     | 10 |
| <i>Бондарєв Костянтин.</i> ПЕРЕДУМОВИ ПРОГРАМИ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИХ ЗАСАД ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.                                                              | 12 |
| <i>Гарбар Дмитро.</i> КРИТЕРІЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....                    | 15 |
| <i>Глагощук Олександр.</i> ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСУ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....                                                                      | 18 |
| <i>Дікал Мар'яна.</i> ВИКОРИСТАННЯ СИМУЛЯЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ.....                                                                                     | 20 |
| <i>Єфанова Валентина, Павлова Тетяна, Дєдух Марина.</i> ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РОЗУМОВІ ЗДІБНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....                                                           | 22 |
| <i>Згурський Артем, Лазарева Олена.</i> РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ОСВІТНІХ КОМПОНЕНТІВ В ПРОГРАМАХ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НЕСПЕЦИФІЧНОГО БОЛЮ У СПИНІ.....                                      | 24 |
| <i>Івчатова Тетяна, Коваленко Катерина.</i> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ДІТЕЙ                                                      |    |

4. Byshevets, N., Andrieieva, O., Dutchak, M., Shynkaruk, O., Dmytriv, R., Zakharina, I., Serhiienko, K., & Hres, M. (2024). The influence of physical activity on stress-associated conditions in higher education students. *Physical Education Theory and Methodology*. 24(2). P. 245–253. DOI: 10.17309/tmfv.2024.2.08.
5. Kashuba, V., Andrieieva, O., Hakman, A. & Zukow, W. (2021). Impact of aquafitness training on physical condition of early adulthood women. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 21(2). P. 152–157. DOI: 10.17309/tmfv.2021.2.08.
6. World Health Organization. (2022). Mental health in emergencies. [Електронний ресурс]. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies> (дата звернення: 20.02.2025).

## **РОЛЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ**

**Микола Байдюк**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

**Анотація.** У статті здійснено теоретичний аналіз наукових джерел щодо оздоровчо-рекреаційної рухової активності внутрішньо переміщених осіб (ВПО) похилого віку. Розглянуто мотиви, бар'єри та ефективні форми залучення до рухової активності, а також вплив таких занять на фізичний та психоемоційний стан осіб похилого віку.

**Ключові слова:** внутрішньо переміщені особи, люди похилого віку, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, здоров'я, соціальна адаптація.

Сучасні соціальні виклики, зокрема збройні конфлікти, призводять до збільшення кількості внутрішньо переміщених осіб, серед яких значну частину становлять люди похилого віку. Ця категорія населення стикається з подвійним навантаженням: фізіологічним, пов'язаним зі старінням, та психоемоційним, зумовленим втратою домівки, соціальних зв'язків і звичного способу життя. В умовах нових соціальних реалій оздоровчо-

рекреаційна рухова активність виступає важливим інструментом підтримки фізичного та психічного здоров'я, сприяє адаптації та інтеграції ВПО похилого віку в нові громади.

Дослідження показують, що основними мотивами для участі в оздоровчо-рекреаційній руховій активності серед осіб похилого віку є покращення фізичного здоров'я, підвищення рухової активності, спілкування з однолітками та психоемоційне розвантаження [1].

Головними перешкодами для залучення до фізичної активності є фінансові труднощі, брак часу та відсутність спеціальних знань.

Серед найбільш прийнятних та доступних видів рухової активності для осіб похилого віку виділяються прогулянки на свіжому повітрі, виїзди на природу, плавання та купання, а також туризм [1].

Регулярна рухова активність позитивно впливає на психоемоційний стан осіб похилого віку, знижуючи рівень тривожності та депресії, покращуючи настрій та загальне самопочуття[2]. Наприклад, дослідження, проведене в Японії серед літніх людей, які переселилися після землетрусу в Кумамото, показало, що соціальна підтримка та участь у громадських заходах були пов'язані з вищим рівнем фізичної активності та кращим психоемоційним станом [4].

У країнах Європи та Північної Америки існують державні програми, спрямовані на залучення осіб похилого віку до фізичної активності, що сприяє їхній соціальній інтеграції та покращенню якості життя [3].

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність є ефективним засобом підтримки здоров'я та соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб похилого віку. Для підвищення рівня їхньої участі в таких заходах необхідно враховувати індивідуальні потреби, усувати наявні бар'єри та забезпечувати міжсекторальну співпрацю між органами влади, громадськими організаціями та медичними установами.

### **Список використаних джерел та літератури**

1. Дудіцька С. П. Мотиви й різновиди рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. Вісник

Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура 31. 2019. С. 45–49.

2. Заїка В., Вишар Є., Гета А.. Особливості впливу занять фізичною культурою на рівень психологічного самопочуття людей похилого віку. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2021. С.41–49.

3. Health and recreational motional activity of elderly people in different countries of the world / L. V. Balatska et al. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). 2021. No. 7(138). P. 22–25.

4. Kanamori Y., Ide-Okochi A., Samiso T. Factors Related to Physical Activity among Older Adults Who Relocated to a New Community after the Kumamoto Earthquake: A Study from the Viewpoint of Social Capital. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2023. Vol. 20, no. 5. P. 3995.

## **ПЕРЕДУМОВИ ПРОГРАМИ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИХ ЗАСАД ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

**Костянтин Бондарєв**

Національний університет фізичного виховання і спорту  
України

**Анотація.** У статті розглядаються передумови розробки організаційно-методичних засад залучення населення до занять фізичною культурою, зокрема важливість державної політики, доступності та психологічних аспектів мотивації. Акцентовано увагу на значенні науково обґрунтованих методичних підходів і впливу соціально-економічних факторів у формуванні ефективних програм фізкультурної активності для різних верств населення.

**Ключові слова:** фізична культура, залучення населення, організаційно-методичні засади, соціально-економічні фактори, державна політика.