

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

---

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО

---

ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

# **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ**

Збірник наукових праць

Випуск 14 (33)

Житомир – 2022

**Засновники:**

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського;  
Житомирський державний університет імені Івана Франка.

**Редакційна колегія:**

**Головний редактор – Костюкевич В. М.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).

**Відповідальний редактор – Кутек Т. Б.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Житомирський державний університет імені Івана Франка (м. Житомир, Україна).

**Відповідальний секретар – Щепотіна Н. Ю.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).

**Члени редакційної колегії:**

**Абаласей Беатріче** доктор наук, професор, Ясський університет імені Александру Іоана Кузи (м. Ясси, Румунія).

**Асаулук І. О.** доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).

**Ахметов Р. Ф.** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Житомирський державний університет імені Івана Франка (м. Житомир, Україна).

**Богуславська В. Ю.** доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).

**Вознюк Т. В.** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).

**Воншик Яцек** доктор габілітований, професор, Університет гуманістично-природничий імені Яна Длугоша (м. Ченстохове, Польща).

**Гаврилова Н. В.** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, Вінницькій державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).

**Гакман А. В.** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці, Україна).

**Грузевич І. В.** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).

**Драчук А. І.** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).

**Індика С. Я.** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк, Україна).

**Онищук В. Є.** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).

**Стасюк І. І.** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет ім. І. Огієнка (м. Кам'янець-Подільський, Україна).

**Фурман Ю. М.** доктор біологічних наук, професор, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).

**Шинкарук О. А.** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна).

**Збірник рекомендовано до друку:**

вченою радою Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (протокол № 5 від 08.12.2022 року)

вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка (протокол № 2 від 27.12.2022 року)

**Збірник включено до переліку наукових фахових видань України, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора філософії (кандидата наук) і доктора наук (Додаток 12 до наказу Міністерства освіти і науки України № 820 від 11.07.2016 р.).**

У збірнику наукових праць з галузі фізичної культури та спорту висвітлюються теоретичні й прикладні аспекти фізичного виховання різних груп населення, медико-біологічні проблеми фізичного виховання та фізичної реабілітації, розкриваються закономірності спортивного тренування.

Реєстраційний № КВ 22031 – 11931 ПР  
від 22.04.2016 р.

© Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського  
© Житомирський державний університет імені Івана Франка

*За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей.*

## ЗМІСТ

### I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА ЗМІЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<b>Гарлінська Алла, Корнійчук Наталія, Чайка Юлія, Зошук Юлія</b> ПОКРАЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ .....	5
<b>Гвіздон Людмила</b> ДОЦІЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ВІКУ .....	9
<b>Гедзюк Дмитро, Вовченко Інна, Литвинчук Юлія, Левчук Леонід</b> ФІЗИЧНА І ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ШКОЛЯРІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ВОЛЕЙБОЛУ У СІЛЬСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ .....	16
<b>Лунайна Ірина, Ляшевич Альона, Волинець Таміла, Чернуха Віктор</b> ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ .....	23
<b>Романюк Валентина, Петрович Вікторія, Бичук Олександр, Іваницький Роман</b> СТАН БІОМЕХАНІКИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯК ПЕРЕДУМОВА ПРОГРАМУВАННЯ КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНИХ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ .....	29
<b>Скалій Тетяна, Цибель Альона, Литвинчук Юлія, Гедзюк Людмила</b> СУЧАСНА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ СТРИБКІВ У ДОВЖИНУ З РОЗБІГУ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ВІКУ .....	38
<b>Фурман Юрій, Мірошніченко В'ячеслав, Онищук Вікторія</b> КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЖІНОК 25-35 РОКІВ З РІЗНИМ СОМАТОТИПОМ ШЛЯХОМ ЗАСТОСУВАННЯ БІГОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ В АЕРОБНОМУ І ЗМІШАНОМУ РЕЖИМАХ ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ .....	43

### II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ СУЧАСНА СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА ПРОБЛЕМИ ЇЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ

<b>Коннов Станіслав</b> ПОБУДОВА МЕЗОЦИКЛІВ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ХОКЕЇСТІВ НА ТРАВІ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ .....	48
<b>Костюкевич Віктор, Коннов Станіслав</b> СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ХОКЕЇСТІВ НА ТРАВІ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ МАКРОЦИКЛУ .....	56
<b>Кутек Тамара, Ахметов Рустам, Шаверський Віктор, Чорна Марина</b> ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ .....	67
<b>Радченко Юрій, Вако Ілля</b> МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ НАЙСИЛЬНІШИХ СПОРТСМЕНІВ У ЗМІШЕНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ (НА ПРИКЛАДІ РУКОПАШНОГО БОЮ) .....	74

<b>Сірий Олександр, Собко Ірина, Руденко Олеся</b> РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТЗАЛІСТІВ .....	84
<b>Соловей Олександр, Соловей Дмитро, Овчаренко Сергій, Яковенко Артем, Матяш Вадим</b> ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЧИННИК КОНТРОЛЮ ЛІДЕРІВ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ГАНДБОЛУ В ЛІЗІ ЧЕМПІОНІВ .....	91
<b>Шаверський Віктор, Скалій Олександр, Литвинчук Юлія, Толкач Василь</b> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	98

### ІІІ. НАУКОВИЙ НАПРЯМ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СПОРТУ

<b>Гришук Сергій, Ляшевич Альона, Гордійчук Світлана, Солодовник Олена</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РУХЛИВИМИ ІГРАМИ НА ПОКАЗНИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	104
<b>Крикун Юрій</b> МОРФОЛОГІЧНІ ПОКАЗНИКИ ЯК ФЕНОТИПІЧНІ МАРКЕРИ СИНДРОМУ ДИСПЛАЗІЇ СПОЛУЧНОЇ ТКАНИНИ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ .....	109
<b>Савлюк Олег</b> МОРФОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ 6–10-ТИ РОКІВ ІЗ ВАДАМИ СЛУХУ .....	115

### ІV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

<b>Войтенко Сергій, Перепелиця Максим</b> МОТИВИ КОНФЛІКТУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТОК .....	121
<b>Воронова Валентина, Куц Олена, Ковальчук Вікторія</b> ПОТРЕБИ ТА МОТИВИ СПОРТСМЕНІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ ЯК ПРОВІДНІ КОМПОНЕНТИ СПРЯМОВАНОСТІ ЇХ ОСОБИСТОСТІ .....	127
<b>Грибан Григорій, Скорий Остап, Опанчук Денис, Косенко Назар</b> ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-КОМУНІКАТИВНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ З РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ .....	135
<b>Григус Ігор, Хома Олександр</b> АНАЛІЗ МОТИВІВ ТА ІНТЕРЕСІВ ЧОЛОВІКІВ ПОХИЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ В ПЕРІОД КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ .....	143
<b>Наливайко Наталія, Левків Лілія, Дух Тетяна, Павлова Юлія</b> ОБ'ЄКТИВНІ ТА СУБ'ЄКТИВНІ ПАРАМЕТРИ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО «Я», ЯКІ ПОВ'ЯЗАНІ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ ТА ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....	149

Pedagogica, 2016, Eximix, 29, P. 185-191. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedalm\\_2016\\_29\\_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedalm_2016_29_31).

14. Cherezyva I. O. Competentia communicativa et integra qualitas personalitatis. *Bulletta scientificum Universitatis Civitatis Kherson*. Series: Scientiae Psychologicae, 2014, Issue 1, Vol. 1, P. 103 – 107.

15. Yardaman A. O. Theoretical basis of the formation process of a professional foreign language communicative competence of students of medical higher educational institutions. *Science and Education: A New Dimension: Pedagogy and Psychology*, 2016, № 88, P. 55–59.

УДК 796:379.8

### АНАЛІЗ МОТИВІВ ТА ІНТЕРЕСІВ ЧОЛОВІКІВ ПОХИЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ В ПЕРІОД КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ

Ігор Григус<sup>1</sup>, Олександр Хома<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Національний університет водного господарства та природокористування

<sup>2</sup> Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

**Анотації:**

**Актуальність теми дослідження.** Стаття присвячена проблемам підвищення мотивації осіб похилого віку до регулярних занять фізичними вправами в умовах карантинних обмежень, викликаних пандемією COVID-19. Підтримання оптимального рівня рухової активності, особливо у період пандемії, є ключовим чинником збереження здоров'я. **Мета дослідження** полягала у визначенні мотивів та інтересів чоловіків похилого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в період карантинних обмежень. **Методи та організація дослідження.** Використано такі методи: теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури, педагогічні, соціологічні методи дослідження, методи математичної статистики. Дослідження проводилися на базі Національного університету водного господарства та природокористування (м. Рівне). У педагогічному експерименті брали участь 50 чоловіків у віці від 61 до 70 років (середній вік склав  $65,06 \pm 3,06$  років). **Результати роботи.** Визначено переваги чоловіків похилого віку у виборі видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Встановлено, що більшість осіб (90 %) мали попередній руховий досвід. У 84 % респондентів відбулися зміни, пов'язані зі зменшенням обсягу та інтенсивності рухової активності під час карантинних обмежень. Такі зміни стосувалися як спеціально-організованої, так і звично-побутової рухової активності, що позначилося на способі життя чоловіків похилого віку: 32 % мають малорухливий спосіб життя, 54 % – помірно активний і тільки 14 % чоловіків мали достатній обсяг рухової активності.

#### **Analysis of the Motivation and Interests of Senior Men to Engage in Health-Enhancing and Recreational Physical Activity During the Period of Quarantine Restrictions**

**The relevance of the research topic.** The article is focused on the issue of increasing the motivation of senior people to engage in regular physical exercise under quarantine restrictions due to COVID-19 pandemic. Maintaining an optimal level of physical activity, especially during the pandemic, is a key factor in maintaining health. The purpose of the study was to identify the motivation and interests of senior men to participate in health-enhancing recreational physical activity during the period of quarantine restrictions. **Methods and organization of the study.** The following methods were used: theoretical analysis of special scientific and methodological literature, pedagogical and sociological methods, and mathematical statistics. The study was conducted at the National University of Water and Environmental Engineering (Rivne, Ukraine). The pedagogical experiment involved 50 men aged 61 to 70 years (with an average age of  $65.06 \pm 3.06$  years). **Results of the study.** The preferences of senior men in choosing types of health-enhancing recreational physical activity were identified. It was found that the majority of men (90%) had previous experience of physical exercise. The changes related to a decrease in the amount and intensity of physical activity during quarantine restrictions were observed in 84% of respondents. Such changes were related to both specially organized and daily physical activity, which affected the lifestyle of elderly men as follows: 32% had a sedentary lifestyle, 54%

## IV. Науковий напрям

Встановлено чинники, що впливають на формування мотивації осіб похилого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Ключовими з них є перерозподіл часу; зміни у пропорційності професійно-трудової, соціально-побутової, культурно-дозвілєвої та рекреаційно-оздоровчої діяльності; неповна зайнятість, матеріальний достаток, сімейний стан. **Ключові висновки.** Визначено мотиви занять руховою активністю чоловіків похилого віку пріоритетними з яких є оздоровчі, комунікативні, рекреаційні та профілактичні.

**Ключові слова:**

оздоровчий фітнес, фізична рекреація, пандемія, пріоритети, дозволя, здоров'я, особи літнього віку.

were moderately active, and only 14% of men had a sufficient amount of physical activity. Factors affecting the development of motivation for health-enhancing recreational physical activity in senior people were elucidated. The key ones among them include time redistribution, changes in the ratio of professional-labour, social-household, cultural-leisure and recreational-health-enhancing activities; part-time employment, material well-being, and marital status. **Key findings.** Motivation for physical activity of senior men was identified. The key motives included health promotion, communication, recreation, and disease prevention.

health-enhancing physical activity, physical recreation, pandemic, priorities, leisure, health, senior people.

**Постановка проблеми.** Рухова активність є важливою детермінантою здоров'я [2, 4]. Наприкінці 2020 року Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) випустила оновлені рекомендації щодо рухової активності, необхідної для підтримки оптимального здоров'я [10]. В той же час пандемія COVID-19, оголошена ВООЗ 11 березня 2020 [12, 17], призвела до істотних змін у способі життя населення багатьох країн світу. Урядами держав були впроваджені обмежувальні заходи щодо запобігання подальшому поширенню коронавірусної інфекції, по всьому світу вводився режим карантину або самоізоляції. Зазначене суттєво вплинуло на рівень рухової активності всіх груп населення [18]. Соціальне дистанціювання, заборони на поїздки, скасування спортивних та інших масових заходів, а також зміна режиму роботи суттєво вплинули на повсякденне життя осіб похилого віку та значно обмежили їх і так невисокий рівень рухової активності. В той же час участь осіб похилого віку у програмах рухової активності є критично важливо для підтримання здоров'я [11].

На залучення осіб похилого віку до регулярних занять фізичними вправами впливають безліч факторів: медичних, психологічних, матеріальних, соціальних, але найголовнішими чинниками є мотиви до активного творчого довголіття, які багато в чому залежать від фізичного і психологічного здоров'я особи [1, 5, 6].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** У світі проводяться дослідження задля вивчення впливу пандемії COVID-19 на рівень рухової активності населення. У більшості з них повідомлялося про зниження всіх видів рухової активності та збільшення часу, проведеного сидячи в період пандемії COVID-19 [15]. Опитування, проведене в Австралії (n=1500), показало, що майже половина респондентів повідомили про зменшення всіх видів рухової активності порівняно з періодом до пандемії COVID-19 [14]. Зміни рівня рухової активності у досліджуваній вибірці були пов'язані з більш вираженими симптомами депресії, тривоги та стресу. Результати міжнародного опитування 1 тис. респондентів із країн Європи, Азії, Африки та Америки показали, що карантинні обмеження призвели до значного зниження рухової активності: як середньої кількості днів активності, так і тривалості занять [8]. У міжнародному дослідженні, проведеному протягом 10 днів після оголошення пандемії, 455404 учасники зі 187 країн представили 19,1 млн вимірів щоденних кроків. Середня кількість кроків скоротилася цей час на 5,5%, а протягом наступних 30 днів середня кількість кроків скоротилося ще на 27,3% [16]. Негативним наслідком зниження рухової активності є загострення симптомів наявних хронічних захворювань та погіршення роботи основних функціональних систем організму [3, 9]. Дослідження останніх років показують, що регулярні помірні фізичні навантаження надають стимулюючий та зміцнюючий вплив на імунну систему [3, 9, 13]. У цьому важливим аспектом є підтримання оптимального рівня рухової активності, особливо у період пандемії. В той же час досліджень, що стосуються формування мотивації осіб похилого віку до оздоровчо-

рекреаційної рухової активності вкрай недостатньо, що обумовлює актуальність досліджень у цьому напрямі.

Дослідження виконано відповідно до НДР Національного університету водного господарства та природокористування "Організаційні та методичні особливості фізичної терапії, ерготерапії осіб різних нозологічних, професійних та вікових груп" на 2022-2026 рр. (номер державної реєстрації 0122U200755).

**Мета дослідження** – визначити мотиви та інтереси чоловіків похилого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в період карантинних обмежень.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилися на базі Національного університету водного господарства та природокористування (м. Рівне). У педагогічному експерименті брали участь 50 чоловіків у віці від 61 до 70 років (середній вік склав  $65,06 \pm 3,06$  років). Професійна зайнятість більшості чоловіків, залучених до дослідження, була пов'язана з розумовою працею (науково-педагогічні працівники закладів вищої освіти, вчителі). Всі учасники брали участь в дослідженні на основі добровільно підтвердженої інформованої згоди, в якій описувалися всі етапи та процедури дослідження, після ознайомлення з усіма особливостями дослідження, які можуть вплинути на їх рішення.

Проведений теоретичний аналіз, узагальнення досвіду практики у галузі зміцнення здоров'я та профілактики хронічних неінфекційних захворювань в умовах пандемії дозволив визначити актуальність дослідження, уточнити і конкретизувати мету. Метод педагогічного спостереження використовувався нами в процесі першого етапу наукового дослідження для того, щоб ґрунтовно визначити основні, найважливіші обставини, які впливають на залучення осіб похилого віку до оздоровчих занять в процесі карантинних обмежень. З метою збору інформації під час опосередкованого спілкування з респондентом використовувався метод опитування. Анкетування – проводили у письмовій формі за допомогою заздалегідь підготовлених бланків. Шляхом узагальнення заповнених анкет одержувалася інформація про ставлення респондентів до окремих явищ, подій тощо. Анкетування використовувалося для оцінки мотивів та інтересів до видів рухової активності. Анкета складалася з інформаційної частини та кількох блоків, що дозволяють охарактеризувати мотиваційні пріоритети чоловіків до занять оздоровчо-рекреаційно руховою активністю.

Дані, отримані в результаті анкетування, оброблені статистичним методом визначення показників відносної частки. Він передбачає проведення аналізу результатів дослідження з метою визначення процентного співвідношення між частинами і цілим.

**Результати дослідження.** За результатами анкетування визначено переваги чоловіків похилого віку у виборі видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Встановлено, що більшість осіб (90 %) мали попередній руховий досвід. У минулому пріоритетними видами рухової активності виступали оздоровчий біг, ходьба (50 %), заняття з елементами спортивних ігор (48 %) (футбол, волейбол, баскетбол, теніс, бадмінтон, регбі), оздоровчий фітнес (12 %) плавання (6 %), туризм, боротьба, важка атлетика по 4 %. Тривалість подібних занять коливалась у межах від 3 до 14 років.

На питання «Чи відбулися зміни у зменшенні обсягу і інтенсивності рухової активності під час карантинних обмежень?» 84 % респондентів відповіли ствердно. Такі зміни стосувалися як спеціально-організованої, так і звично-побутової рухової активності.

На питання щодо способу життя відповіді розподілилися так:

- малорухливий (діяльність переважно в сидячому положенні) – 32 %;
- помірно активний (ходіння протягом дня) – 54 %;
- активний (фізична діяльність протягом всього дня) – 14 %.

Більшість респондентів зазначає про помірну фізичну активність протягом дня, зазвичай така активність має звично-побутовий характер, що пов'язано із звиканням до

#### IV. Науковий напрям

малорухливого способу життя, зниженням рухової ініціативи, домашнім затишком, нехтуванням фізичною культурою. Значна частина чоловіків відмічає відсутність рухової активності поза межами повсякденної діяльності. Третина респондентів пов'язують низький рівень фізичної активності з обмеженням обсягу рухів внаслідок виробничої необхідності. І тільки кожен сьомий респондент зазначає, що має достатній рівень рухової активності, що передбачає не менше 4-5 занять помірної інтенсивності на тиждень, або більше 240 разів на рік; тривалість одного заняття – не менше 30 хв. Зазначене свідчить про необхідність розробки заходів, спрямованих на залучення осіб похилого віку до регулярних занять фізичними вправами.

Результати опитування респондентів щодо бажання залучатися до самостійних занять оздоровчо-рекреаційно руховою активністю у вільний час вказують на незначний відсоток відповідей, що ймовірно пов'язано з такими чинниками як недостатній рівень теоретичних знань і практичного досвіду організації подібних занять, відсутність інтересу та підтримки, обмеженнями, пов'язаними зі страхом отримання травм тощо. В той же час значним попитом серед даного контингенту користуються організовані заняття фізичними вправами на базі фітнес-клубів, центрів.

На думку респондентів основною метою подібних занять виступають поліпшення здоров'я, фізичної форми, бажання урізноманітнити дозвілля, боротьба зі стресом, потреба в русі (рис. 1).

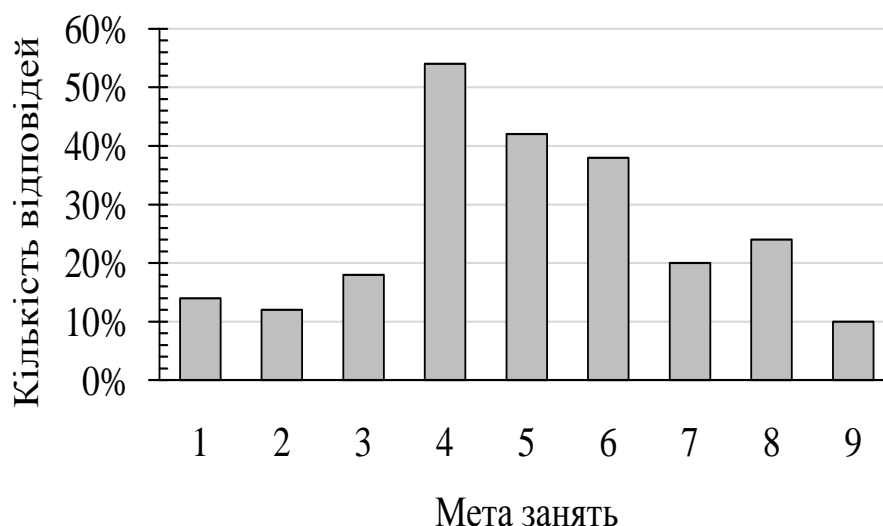


Рис. 1. Мета оздоровчих занять чоловіків похилого віку

1 – підтримання фізичної форми (бажання зберегти м'язову масу тіла); 2 – корекція маси тіла; 3 – боротьба зі стресом; 4 – поліпшення стану здоров'я; 5 – спілкування; 6 – бажання урізноманітнити дозвілля; 7 – потреба в русі; 8 – бажання позбавитися болю у спині та суглобах, 9 – інші.

Пріоритетними мотивами занять виступають оздоровчі, які пов'язані з бажанням підтримати фізичне та психічне здоров'я, позбавитися болей у спині та суглобах, сприяти нормалізації маси тіла. Другими за пріоритетністю є комунікативні мотиви, далі ідуть рекреаційні та профілактичні мотиви.

Отримані дані узгоджуються із дослідженнями інших науковців [7], які зазначають, що для осіб похилого віку важливим є підтримка психічного здоров'я, позитивні емоції, уникнення депресії, песимізму, які виникають через обмеженість спілкування, незадоволеність життям, наявність проблем зі здоров'ям. У вирішенні багатьох з цих проблем суттєвий внесок мають регулярні заняття фізичними вправами, зокрема з арсеналу оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Зазвичай вони пов'язані зі спілкуванням, з



позитивними емоціями, з отриманням задоволення від участі у подібних програмах тощо. Хоча вони і не дозволяють повністю вирішити зазначені проблеми, в той же час допомагають суттєво знизити їх негативний вплив на організм людини похилого віку [7].

Бар'єрами на шляху до підвищення рухової активності особами похилого віку зазначається брак часу, недостатній рівень матеріального забезпечення, поганий стан здоров'я, біль, травми. В той же час респонденти усвідомлюють користь занять руховою активністю. Всі вони розуміють, що малорухомий спосіб життя веде до хвороб, поганого самопочуття, зниженого тонусу тощо. Усі визнають, що боротьба із цим негативним явищем одна – почати рухатися. Але вони стурбовані тим, що рекламовані в засобах масової інформації заняття спортом, популярні видання, що описують фізкультурно-оздоровчі послуги підкреслюють серйозність занять. Заняття руховою активністю корисні тільки тоді, коли вони реалізуються систематично, у певному режимі, під керівництвом кваліфікованого тренера й все це вимагає багато часу й сил, яких у них немає. Тому респонденти бажали б долучитися до організованих занять, де вони знайшли б розуміння власних проблем: вони зайняті в основному розумовою роботою, пересуваються на транспорті, прагнуть до побутового комфорту, зокрема, до занять сидячи або лежачи, часу на спеціальні заняття руховою активністю у них немає; заняття, які вони можуть собі дозволити, не будуть систематичними й тому, у цілому, на їхню думку, користі не буде й нема чого витратити на це час. Якщо ж створюються умови для комфортного проведення часу, де серед іншого, будуть реалізовуватися спеціальні програми рухів, вони згодні на вкладення своїх коштів у діяльність таких клубів. Таким чином, вони ставлять завдання почати рухатися, тобто перемогти нерухомість, змінити спосіб життя й у цілому підвищити якість життя.

Дослідження вільного часу осіб похилого віку дозволило встановити, що респонденти основну частину вільного часу витрачають на перегляд телепередач, роботу за комп'ютером, читання преси, відвідування рідних та друзів. Нами підтверджено дані дослідників, що особи, які займалися фізичною культурою раніше у похилому віці більш активно беруть участь у оздоровчих та рекреаційних заняттях [2].

У ході опитування нами визначені чинники, що також істотно впливають на формування мотивації осіб похилого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності: перерозподіл часу (робочого і вільного); зміни у пропорційності професійно-трудова, соціально-побутова, культурно-дозвілєвої та рекреаційно-оздоровчої діяльності; неповна зайнятість. Разом з тим, необхідно підкреслити, що участь людини у рекреаційній активності тісно пов'язана з тим становищем, яке вона займає у суспільстві та у виробничій сфері, рівнем матеріального достатку, сімейним станом.

**Висновки.** Респонденти (84 %) вказують на зменшення обсягу та інтенсивності рухової активності під час карантинних обмежень. Такі зміни стосувалися як спеціально-організованої, так і звично-побутової рухової активності, що позначилося на способі життя чоловіків похилого віку: 32 % мають малорухливий спосіб життя, 54 % – помірно активний і тільки 14 % чоловіків мали достатній обсяг рухової активності.

Визначено мотиви занять руховою активністю чоловіків похилого віку, пріоритетними з яких є оздоровчі, комунікативні, рекреаційні та профілактичні. Встановлено бар'єри на шляху до занять руховою активністю у період карантинних обмежень. Визначено чинники, що впливають на формування мотивації осіб похилого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

**Перспективи подальших досліджень** будуть спрямовані на обґрунтування та розробку стратегій та програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності для чоловіків похилого віку, доступних в умовах карантинних обмежень.

### Список літературних джерел

1. Андреева О., Дутчак М., Благий О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020; 2: 59-66. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020>.
2. Андреева О.В., Гакман А.В. Основні напрями оптимізації рекреаційно-оздоровчої діяльності осіб похилого віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020; 1(121):7-10.
3. Григус І.М., Хома О.В. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у профілактиці хронічних неінфекційних захворювань чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. 2022;11:163-172. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.19>
4. Григус І.М., Михайлова Н.Є. Корекція надлишкової ваги за допомогою оздоровчо-реабілітаційних технологій. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. 3:105–107.
5. Імас Є., Андреева О., Кенсицька І., Хрипко І. Формування мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019;7(26):64-73.
6. Імас І.Є., Дутчак М.В., Андреева О.В., Кенсицька І.Л. Підвищення рівня залученості осіб зрілого віку до участі у оздоровчо-рекреаційних заходах. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019;33:3-10.
7. Томенко О., Горюк П., Слобожанінов А. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля осіб похилого віку. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2020;(17):80-4.
8. Ammar A., Brach M., Trabelsi K., et al. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients*. 2020;12(6):1583. <https://doi.org/10.3390/nu12061583>.
9. Andrieieva O., Hakman A., Kashuba V., Vasylenko M., Patsaliuk K., Koshura, A., Istyniuk I. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;19(6):1308-14. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s4190>
10. Bull F.C., Al-Ansari S.S., Biddle S., et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med*. 2020;54(24):1451-62. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>.
11. Hakman A., Andrieieva O., Kashuba V., Omelchenko T., Ion C., Danylchenko V., Levinskaia K. (2019). Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 2159–2166. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s6324>
12. Karpukhina Y., Vasylieva N., Grygus I., Muszkie-ta R., Zukow W. Study of quality of life and effectiveness

### References

1. Andrieieva O., Dutchak M., Blahii O. Teoretychni zasady ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoï aktivnosti riznykh hrup naseleння. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2020; 2: 59-66. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020>.
2. Andrieieva O.V., Hakman A.V. Osnovni napriamy optymizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti osib pokhyloho viku. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriiia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2020; 1(121):7-10.
3. Grygus I.M., Khoma O.V. Ozdorovcho-rekreatsiina rukhova aktivnist u profilaktytsi khronichnykh neinfektsiinykh zakhvoriuvan cholovikiv pokhyloho viku v umovakh karantynnykh obmezhen. Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny. 2022;11:163-172. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.19>
4. Grygus I.M., Mykhailova N.I. (2012). Korektsiia nadlyshkovoï vahy za dopomohoiu ozdorovcho-reabilitatsiinykh tekhnolohii. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 3:105–107.
5. Imas Y., Andrieieva O., Kensiyska I., Khrypko I. Formuvannia motyvatsii osib zriloho viku do zaniat ozdorovcho-rekreatsiinoiu rukhovoïu aktivnistiu. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*. 2019;7(26):64-73.
6. Imas I.I., Dutchak M.V., Andrieieva O.V., Kensiyska I.L. Pidvyshchennia rivnia zaluchenosti osib zriloho viku do uchasti u ozdorovcho-rekreatsiinykh zakhodakh. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu*. Seriiia: *Fizychna kultura*. 2019;33:3-10.
7. Tomenko O., Horiuk P., Slobozhaninov A. Osoblyvosti rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti u strukturi dozvillia osib pokhyloho viku. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka*. *Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*. 2020;(17):80-4.
8. Ammar A., Brach M., Trabelsi K., et al. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients*. 2020;12(6):1583. <https://doi.org/10.3390/nu12061583>.
9. Andrieieva O., Hakman A., Kashuba V., Vasylenko M., Patsaliuk K., Koshura, A., Istyniuk I. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;19(6):1308-14. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s4190>
10. Bull F.C., Al-Ansari S.S., Biddle S., et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med*. 2020;54(24):1451-62. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>.
11. Hakman A., Andrieieva O., Kashuba V., Omelchenko T., Ion C., Danylchenko V., Levinskaia K. (2019). Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 2159–2166. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s6324>
12. Karpukhina Y., Vasylieva N., Grygus I., Muszkie-ta R., Zukow W. Study of quality of life and effectiveness

of physical therapy of women after mastectomy in the COVID-19 pandemic conditions. *Balneo Research Journal*. 2020. 11(3):315–322. DOI 10.12680/balneo.2020.3

13. Simpson RJ, Campbell JP, Gleeson M, et al. Can exercise affect immune function to increase susceptibility to infection? *Exerc Immunol Rev*. 2020;26:8-22.

14. Stanton R, To QG, Khalesi S, et al. Depression, Anxiety and Stress during COVID-19: Associations with Changes in Physical Activity, Sleep, Tobacco and Alcohol Use in Australian Adults. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(11):4065. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114065>.

15. Stockwell S, Trott M, Tully M, et al. Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. *BMJ Open Sport Exerc Med*. 2021;7:e000960. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000960>.

16. Tison GH, Avram R, Kuhar P, et al. Worldwide Effect of COVID-19 on Physical Activity: A Descriptive Study. *Ann Intern Med*. 2020;173(9):767-70. <https://doi.org/10.7326/M20-2665>.

17. World Health Organization. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Situation Report, 51. 2020. Available online: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situationreports/20200311-sitrep-51-covid-19.pdf?sfvrsn=1ba62e57\\_10](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situationreports/20200311-sitrep-51-covid-19.pdf?sfvrsn=1ba62e57_10)

18. Yelizarova O, Stankevych T, Parats A, Antomonov M, Polka N, Hozak S. Specific Features of the Ukrainian Urban Adolescents' Physical Activity: A Cross-Sectional Study. *J Environ Public Health*. 2020 Apr 9;2020:3404285. <https://doi.org/10.1155/2020/3404285>.

of physical therapy of women after mastectomy in the COVID-19 pandemic conditions. *Balneo Research Journal*. 2020. 11(3):315–322. DOI 10.12680/balneo.2020.3

13. Simpson RJ, Campbell JP, Gleeson M, et al. Can exercise affect immune function to increase susceptibility to infection? *Exerc Immunol Rev*. 2020;26:8-22.

14. Stanton R, To QG, Khalesi S, et al. Depression, Anxiety and Stress during COVID-19: Associations with Changes in Physical Activity, Sleep, Tobacco and Alcohol Use in Australian Adults. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(11):4065. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114065>.

15. Stockwell S, Trott M, Tully M, et al. Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. *BMJ Open Sport Exerc Med*. 2021;7:e000960. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000960>.

16. Tison GH, Avram R, Kuhar P, et al. Worldwide Effect of COVID-19 on Physical Activity: A Descriptive Study. *Ann Intern Med*. 2020;173(9):767-70. <https://doi.org/10.7326/M20-2665>.

17. World Health Organization. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Situation Report, 51. 2020. Available online: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situationreports/20200311-sitrep-51-covid-19.pdf?sfvrsn=1ba62e57\\_10](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situationreports/20200311-sitrep-51-covid-19.pdf?sfvrsn=1ba62e57_10)

18. Yelizarova O, Stankevych T, Parats A, Antomonov M, Polka N, Hozak S. Specific Features of the Ukrainian Urban Adolescents' Physical Activity: A Cross-Sectional Study. *J Environ Public Health*. 2020;3404285. <https://doi.org/10.1155/2020/3404285>.

**DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14\(33\)-143-149](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14(33)-143-149)**

### **Відомості про авторів:**

Григус І. М.; [orcid.org/0000-0003-2856-8514](https://orcid.org/0000-0003-2856-8514); [grigus03@gmail.com](mailto:grigus03@gmail.com); Національний університет водного господарства та природокористування, вул. Соборна, 11, Рівне, 33028, Україна.

Хома О. В.; [orcid.org/0000-0002-9578-6522](https://orcid.org/0000-0002-9578-6522); [oleksandrkhoma@gmail.com](mailto:oleksandrkhoma@gmail.com); Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, вул. Максима Кривоноса, 2, Тернопіль, 46027, Україна.