

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ
ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ**
Збірник наукових праць

Випуск 15 (34)

Вінниця – 2023

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

Члени редакційної колегії:

Абаласей Беатріче	доктор наук, професор, Яський університет імені Александру Іоана Кузи (м. Ясси, Румунія).
Адамчук В.В.	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна)
Асаулюк І. О.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, 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).
Воншик Яцек	доктор габілітований, професор Університет гуманістично-природничий імені Яна Длugoша (м. Ченстохове, Польща).
Гакман А. В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці, Україна).
Драчук А. І.	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, 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).
Ковальчук А.А.	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).
Шепеленко Т.В.	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Український державний університет залізничного транспорту (м. Київ, Україна)
Шинкарук О. А.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна).
Щепотіна Н.Ю.	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна)

Збірник рекомендовано до друку:

вченою радою Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (протокол № 9 від 26.04.2023 року)

вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка (протокол №10 від 26.05.2023 року)

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б», у яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора філософії (кандидата наук) і доктора наук (наказ Міністерства освіти і науки України від 11.07.2019 № 975).

У збірнику наукових праць з галузі фізичної культури та спорту висвітлюються теоретичні та 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

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

Асаулюк Інна, Альошина Алла, Романюк Валентина, Петрович Вікторія, Бичук Олександр

Сучасні підходи до програмування занять оздоровчим фітнесом для осіб зрілого віку 7

Burdaiev Kyrylo, Afanasiev Sergiy, Mykychtk Olha, Tetiana Sydoruk, Tetana Tolstykova, Svitlana Bocharova

The influence of the author's technology on the condition of the support-spring properties of the feet of children of primary school age with hearing impairment 18

Каиуба Віталій, Ткачова Анна, Футорний Сергій

Диференційований підхід при організації профілактико-оздоровчих занять з особами зрілого віку із урахуванням морфо-функціональних і біомеханічних показників 28

Максименко Аліна, Андрєєва Олена, Благий Володимир

Особливості ціннісних орієнтацій дівчат 12-13 років з різною масою тіла 37

Матійчук Вікторія, Нікітенко Олексій, Маслова Олена

До питання удосконалення вертикальної стійкості студентської молоді у процесі фізичного виховання..... 47

Пальчук Марія, Сухомлинов Рудольф, Кенсицька Ірина, Даруга Аліна

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність, як засіб профілактики стресу у студентів під час дистанційного навчання..... 56

Савлюк Олег, Альошина Алла

Амплітудно-частотні показники стійкості тіла дітей 6–10-ти років..... 65

Фольварочний Ігор

Стратегічні напрями розвитку фізично активного способу життя в КНР 76

Хлус Наталія

Оптимізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку у процесі туристично-оздоровчої діяльності..... 85

Хома Олександр, Григус Ігор

Вплив програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності на показники соматичного здоров'я та якості життя чоловіків похилого віку..... 94

Чернишенко Тамара, Сікорська Лілія, Продівус Наталія, Лисак Сергій

Педагогічний контроль фізичної підготовленості дітей 7-9 років, які займаються спортивними танцями 105