

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

**ОЗДОРОВЧА РУХОВА АКТИВНІСТЬ  
ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ І СТАТІ**

**Анотований  
бібліографічний покажчик  
трьома мовами**

**Укладач Ірина Свістельник**

**LVIV STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE**

**HEALTH MOTIVE ACTIVITY  
PERSONS OF DIFFERENT AGE**

**Bibliography pointer  
with annotations in three languages**

**Compiler Iryna Svistelnyk**

ЛЬВОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ ИМЕНИ ИВАНА БОБЕРСКОГО

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ ЛИЦ РАЗНОГО  
ВОЗРАСТА И ПОЛА**

Аннотированный библиографический  
указатель на трех языках

*Составитель Ирина Свистельник*

*Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму”  
Започаткована 2009 року*

**Оздоровча рухова активність осіб різного віку і статі** : анот. бібліогр. показч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 40 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму”, вип. 1).

До анотованого бібліографічного показчика увійшли друковані джерела бібліотеки Львівського державного університету фізичної культури. Праці науковців, що досліджують проблеми оздоровчої рухової активності різних соціально-вікових груп розміщено в алфавітній послідовності прізвищ авторів, анотації подано трьома мовами (українською, російською та англійською); тексти анотацій збережено в авторських варіантах.

Бібліографічні описи складено відповідно до ДСТУ ГОСТ 7.1:2006 „Бібліографічний запис. Бібліографічний опис. Загальні вимоги та правила складання” та ДСТУ 3582–2013 „Бібліографічний опис скорочення слів і словосполучень українською мовою. Загальні вимоги та правила”.

Показчик призначений для викладачів, аспірантів, магістрантів, студентів ВНЗ фізкультурного профілю, факультетів фізичного виховання ВНЗ та всіх, хто здійснює наукові дослідження з оздоровчої рухової активності.

# ОЗДОРОВЧА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ І СТАТІ

**1. Айрапетова К. Г.** Корекція фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, фізична підготовка у Збройних Силах” / Айрапетова Каріна Гаріківна ; Укр. держ. ун-т фіз. виховання і спорту. – Київ, 1997. – 24 с.

*Анотація.* Встановлено факти оптимізації фізкультурно-оздоровчих занять, регламентації фізичних навантажень за факторною структурою фізичного стану; удосконалено процес корекції фізичного стану і оцінки ефективності фізкультурно-оздоровчих занять на основі розробленої шкали оцінки результатів рухових тестів.

**Ключові слова:** фізичний стан, чоловіки другого зрілого віку, оздоровчі заняття.

*Аннотация.* Определены факты оптимизации физкультурно-оздоровительных занятий, регламентации физических нагрузок за факторной структурой физического состояния; усовершенствован процесс коррекции физического состояния и оценки эффективности физкультурно-оздоровительных занятий на основе разработанной шкалы оценки результатов двигательных тестов.

**Ключевые слова:** физическое состояние, мужчины второго зрелого возраста, оздоровительные занятия.

*Annotation.* The facts of optimization of athletic-health employments, regulations of the physical loadings, are certain after the factor structure of bodily condition; the process of correction of bodily condition and estimation of efficiency of athletic-health employments is improved on the basis of the developed scale of estimation of results of motive tests.

**Keywords:** bodily condition, men of the second mature age, health employments.

**2. Анашкина Н.** Социальные и культурные механизмы активизации рекреативно-оздоровительной деятельности женщин / Н. Анашкина // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. Междунар. конгр. – Москва, 1998. – Т. 1. – С. 212–213.

*Аннотация.* Автор рассматривает рекреативно-оздоровительную деятельность как социокультурный процесс, в рамках которого, наряду с решением задач, связанных с физическим развитием и укреплением здоровья, происходит становление и развитие личностного потенциала человека.

**Ключевые слова:** социальные, культурные механизмы, процесс, личность.

*Анотація.* Автор розглядає рекреативно-оздоровчу діяльність як соціокультурний процес, в рамках якого, поряд з вирішенням завдань, пов'язаних з фізичним розвитком і зміцненням здоров'я, відбувається становлення і розвиток особового потенціалу людини.

**Ключові слова:** соціальні, культурні механізми, процес, особа.

*Annotation.* An author examines recreation-health activity as social, cultural process within the framework of which, along with the decision of tasks, related to physical

*development and strengthening of health, there is becoming and development of personality potential of man.*

**Key words:** *social, cultural mechanisms, process, personality.*

**3. Антипов Е. М.** Методические аспекты проведения физкультурно-оздоровительных занятий с девушками 18–20 лет / Е. М. Антипов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 3. – С. 73.

**Аннотация.** *Методы, предложенные в работе, были использованы при проведении физкультурно-оздоровительных занятий фитнесом с девушками 18–20 лет в условиях высшего учебного заведения и показали высокую эффективность.*

**Ключевые слова:** *методика, оздоровление, девушки.*

**Анотація.** *Методи, запропоновані в роботі, були використані під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом з дівчатами 18–20 років в умовах вищого навчального закладу і показали високу ефективність.*

**Ключові слова:** *методика, оздоровлення, дівчата.*

**Annotation.** *Methods, offered in work, were used for conducting of athletic-health employments of fitness with girls 18–20 years in the conditions of higher educational establishment and showed high efficiency.*

**Key words:** *method, making, girls healthy.*

**4. Апайчев А.** Мотивационные предпочтения в выборе видов двигательной активности мужчин второго зрелого возраста / Александр Апайчев // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 3. – С. 35–41.

**Аннотация.** *Проанализированы мотивационные преимущества в выборе занятий оздоровительно-рекреационной двигательной активностью мужчин второго периода зрелого возраста как составляющих разработки программы оздоровительных занятий. Выявлены приоритетные виды двигательной активности и основные мотивы занятий: оздоровительные, двигательно-деятельностные, эстетичные, творческие, состязательно конкурентные, коммуникативные, познавательно развивающие, профессионально ориентированные, психолого-значимые, статусные. Определены виды занятости мужчин второго зрелого возраста в свободное время, их общекультурные интересы. Установлено, что в большинстве мужчин выбор занятий в период досуга очень ограничен, отсутствующие элементы, которые обеспечивают достаточную и необходимую степень физической и психологической разгрузки.*

**Ключевые слова:** *мотивация, двигательная активность мужчины зрелого возраста, интересы.*

**Анотація.** *Подано аналіз дослідження мотиваційних переваг у виборі занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю чоловіків другого періоду зрілого віку як складових розробки програми оздоровчих занять. З'ясовано пріоритетні види рухової активності та основні мотиви занять: оздоровчі, рухово-діяльні, естетичні, творчі, змагально-конкурентні, комунікативні, пізнавально-розвиваючі, професійно-орієнтовані, психолого-значимі, статусні. Визначено види зайнятості чоловіків другого зрілого віку у вільний час, їхні*

загальнокультурні інтереси. Встановлено, що у більшості чоловіків вибір занять в період дозвілля дуже обмежений, відсутні елементи, які забезпечують достатню і необхідну ступінь фізичного та психологічного розвантаження.

**Ключові слова:** мотивація, рухова активність чоловіки зрілого віку, інтереси.

**Annotation.** The paper presents an analysis of motivational preferences in choosing health promoting and recreational physical activities of men of the second period of adulthood as the components of development of a program of health promoting exercise sessions. Preference analysis allowed identification of the priority types of physical activities and main motives for engagement in physical activity sessions: health-related, motor activity related, aesthetic, creative, competitive, communicative, cognitive-developing, professionally-oriented, psychologically meaningful, and status-related. The types of leisure time activities along with their general cultural interests were identified for men of the second period of adulthood. It is found that the choice of leisure time activities of the most men is very limited, and there are no elements that provide sufficient and necessary level of physical and psychological recovery.

**Key words:** motivation, physical activity; men adulthood, leisure time, interests.

**5. Баранов В. М.** В мире оздоровительной физкультуры / Баранов В. М. – 2-е изд., перераб. и доп. – Киев : Здоров'я, 1991. – 136 с. : ил.

**Аннотація.** Книга посвящена актуальным вопросам использования физических упражнений в режиме труда и отдыха людей в разные возрастные периоды.

**Ключевые слова:** физическая культура, физические упражнения, методы самоконтроля.

**Анотація.** Книга посвящена актуальным вопросам использования физических упражнений в режиме труда и отдыха людей в разные возрастные периоды.

**Ключові слова:** фізична культура, фізичні вправи, методи самоконтролю.

**Annotation.** A book is devoted the actual questions of the use of physical exercises in the mode of labour and rest of people in different periods of ages.

**Key words:** physical culture, physical exercises, methods of self-control.

**6. Баранов В. М.** В мире оздоровительной физкультуры / Баранов В. М. – Киев : Здоров'я, 1987. – 132 с. : ил.

**Аннотація.** Книга посвящена актуальным вопросам использования физических упражнений в режиме труда и отдыха людей в разные возрастные периоды.

**Ключевые слова:** физическая культура, физические упражнения, методы самоконтроля.

**Анотація.** Книга посвящена актуальным вопросам использования физических упражнений в режиме труда и отдыха людей в разные возрастные периоды.

**Ключові слова:** фізична культура, фізичні вправи, методи самоконтролю.

**Annotation.** A book is devoted the actual questions of the use of physical exercises in the mode of labour and rest of people in different periods of ages.

**Key words:** physical culture, physical exercises, methods of self-control.

**7. Баскевич О. В.** Фізична активність і спосіб життя викладачів вузів 50–65 років / Баскевич О. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 12. – С. 23 – 29.

***Анотація.** Встановлено, що більшість опитаних проводять час за телевізором або читанням і дуже мало часу приділяють фізичній активності. Виявлено, що більшість респондентів займаються хатніми справами, але хочуть виходити на вулицю (займатися громадськими справами). Спостерігається тенденція до не паління цигарок. Тільки кілька опитаних палять цигарки (5,0%). Решта ніколи не палили цигарок або припинили палити понад 10 років тому. Велика кількість курців серед партнерів опитаних (16,2%). Більшість мають багато друзів та родичів, які можуть допомогти у досягненні вищого рівня фізичної активності. 18,9% партнерів опитаних займаються спортом регулярно. Деякі корисні для здоров'я звички спостерігаються у життєвих стилях всіх учасників опитування. Отримані дані свідчать про доцільність пошуку ефективних шляхів залучення викладачів вузів передпенсійного віку в активну рекреаційну діяльність. Виявлено наявність необхідних для цього резервів вільного часу.*

***Ключові слова:** викладач, вікові групи, фізична активність, здоровий, стиль життя.*

***Аннотация.** Установлено, что большинство опрошенных проводят время за телевизором или чтением и очень мало времени уделяют физической активности. Выявлено, что большинство респондентов занимаются домашними делами, но хотят выходить на улицу (заниматься общественными делами). Наблюдается тенденция к не курению. Только несколько респондентов курят (5,0%). Остальные никогда не курили или прекратили курить более 10 лет назад. Большое количество курильщиков среди партнеров опрошенных (16,2%). Большинство имеют много друзей и родственников, которые могут помочь в достижении высшего уровня физической активности. 18,9% партнеров опрошенных занимаются спортом регулярно. Некоторые полезные для здоровья привычки наблюдаются в жизненных стилях всех участников опроса. Полученные данные свидетельствуют о целесообразности поиска эффективных путей привлечения преподавателей вузов предпенсионного возраста в активную рекреационную деятельность. Выявлено наличие необходимых для этого резервов свободного времени.*

***Ключевые слова:** преподаватель, возрастные группы, физическая активность, здоровый, образ жизни.*

***Annotation.** It was found that most respondents spend their time watching TV or reading, and very little time to physical activity. It was revealed that the majority of respondents are engaged in household chores, but want to go out (to engage in public affairs). There is a tendency to not smoking. Only a few respondents smoking (5.0%). The rest had never smoked or stopped smoking for more than 10 years ago. A large number of smokers among the partners of the respondents (16.2%). Most have a lot of friends and relatives who can help to achieve a higher level of physical activity. 18.9% of partners surveyed regularly engage in sports. Some of the healthy habits observed in the lifestyle of all survey participants. The findings suggest the feasibility of finding effective ways to attract university teachers approaching retirement age to the active recreational activities. Revealed the existence of the necessary reserves of spare time.*



**Key words:** *teacher, age group, physical activity, healthy, lifestyle.*

**8. Бибик Р. В.** Структура мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста / Бибик Р. В., Гончарова Н. Н., Хабынец Т. А. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 9. – С. 9 – 11.

**Аннотація.** *Обобщены данные о различных подходах к анализу мотивов физкультурно-оздоровительных занятий. Проведено исследование мотивов занятий женщин первого зрелого возраста оздоровительной деятельностью. Определены приоритетные мотивы и направления их совершенствования. Дана оценка соблюдения женщинами основ здорового образа жизни. Освещена важность учета мотивов при построении оздоровительных занятий женщин. Выделены причины недостаточной ориентации женщин на здоровье и ведения здорового образа жизни.*

**Ключевые слова:** *мотив, женщины, физкультурно-оздоровительные занятия, здоровье.*

**Анотація.** *Узагальнено дані про різні підходи до аналізу мотивів фізкультурно-оздоровчих занять. Проведено дослідження мотивів занять жінок першого зрілого віку оздоровчою діяльністю. Визначено пріоритетні мотиви й напрямки їхнього вдосконалювання. Дано оцінку дотриманню жінками основ здорового способу життя. Висвітлено важливість обліку мотивів при побудові оздоровчих занять жінок. Виокремлено причини недостатньої орієнтації жінок на здоров'я і ведення здорового способу життя.*

**Ключові слова:** *мотив, жінки, фізкультурно-оздоровчі заняття, здоров'я.*

**Annotation.** *Information is generalized about the different going near the analysis of reasons athletic-health-improvement employments. Research of reasons of employments of women of the first mature age is conducted by health activity. Priority reasons and directions of their perfection are certain. An estimation is given to the observance of bases of women healthy way of life. Importance of account of reasons is lighted up at the construction of health employments of women. Reasons of insufficient orientation of women are selected on a health and conduct of healthy way of life.*

**Key words:** *motive, women, physical culture-improving exercises, health.*

**9. Благій О. Л.** Програмування самостійних фізкультурно-оздоровчих занять для осіб другого зрілого віку : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Благій Олександра Леонідівна ; Укр. держ. ун-т фіз. виховання і спорту. – Київ, 1997. – 24 с.

**Анотація.** *Обґрунтовано нормативи фізичної працездатності для осіб другого зрілого віку; розроблено способи прогнозування фізичної працездатності чоловіків 30-49 років; раціональні параметри фізкультурно-оздоровчих занять.*

**Ключові слова:** *програмування, оздоровчі заняття, особи другого зрілого віку.*

**Аннотація.** *Обоснованы нормативы физической работоспособности для лиц второго зрелого возраста; разработаны способы прогнозирования физической работоспособности мужчин 30-49 лет.*

**Ключевые слова:** программирование, оздоровительные занятия, лица второго зрелого возраста.

**Annotation.** The norms of physical capacity are grounded for the persons of the second mature age; the methods of prognostication of physical capacity of men are developed 30-49 years.

**Key words:** programming, health employments, persons of the second mature age.

**10. Бондаренко Т. В.** Индивидуализация физкультурно-оздоровительной работы с девушками на примере обучения художественной гимнастике / Бондаренко Т. В. // Здоровьеформирующие технологии в контексте гендерного подхода : коллект. моногр. – Харьков, 2009. – С. 178–179.

**Аннотация.** Применение дифференцированной методики обучения девушек, изъявивших желание заниматься художественной гимнастикой в вузе, свидетельствуют о ее эффективности. Всестороннее изучение влияния разработанной методики дифференцированного обучения на физическое состояние девушек-студенток свидетельствует о целесообразности использования данной методики в здоровьеформирующих технологиях при индивидуализации физкультурно-оздоровительной работы.

**Ключевые слова:** оздоровительная работа, девушки, художественная гимнастика, методика обучения.

**Анотація.** Застосування диференційованої методики навчання дівчат, що виявили бажання займатися художньою гімнастикою у вузі, свідчать про її ефективність. Всебічне вивчення впливу розробленої методики диференційованого навчання на фізичний стан дівчат-студенток свідчить про доцільність використання даної методики у здоров'яформуючих технологіях при індивідуалізації фізкультурно-оздоровчої роботи.

**Ключові слова:** оздоровча робота, дівчата, художня гімнастика, методика навчання.

**Annotation.** Application of the differentiated method of teaching of girls, persons interested to be engaged in a calisthenics in the institute of higher, testify to its efficiency. The comprehensive study of influence of the developed method of the differentiated teaching on the bodily condition of girls-students testifies about expedience of uses of this method in forming health technologies during individualization of athletic-health work.

**Key words:** health work, girls, calisthenics, teaching method.

**11. Боровик О. А.** Диференційований підхід в процесі фізкультурно-оздоровчих занять у жінок з урахуванням спадкових чинників : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Боровик Ольга Анатоліївна ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2012. – 21 с.

**Анотація.** Уперше виявлено взаємозв'язок між рівнем фізичного стану жінок першого зрілого віку, які займаються ФОЗ та спадковими чинниками, які асоціюються з високою фізичною працездатністю: ACE (ген ангиотензинперетворюючого ферменту), eNOS (ген ендотеліальної NO-синтази), PPARG (ген γ-рецептора, який активує проліферацію пероксисом);

вперше виявлено особливості мотивації ФОЗ жінок першого зрілого віку з врахуванням спадкових чинників. Встановлено, що поліморфізм гену PPAR $\gamma$  здійснює вплив на мотивацію жінок до занять ФОЗ, який виявляється в тому, що Ala-алель сприяє збільшенню важливості мотиву зниження маси для жінок; Уперше науково обґрунтовано диференційований підхід до процесу ФОЗ жінок першого зрілого віку з врахуванням спадкових чинників, які асоціюються з високою фізичною працездатністю, який виявляється: у виборі інтенсивності навантаження, пульсових режимів, залежно від поліморфізмів генів ACE, eNOS; виборі співвідношення засобів аеробної і силової спрямованості, залежно від поліморфізмів генів ACE, PPAR $\gamma$ .

**Ключові слова:** заняття аеробної спрямованості, рівень фізичного стану, заняття силової спрямованості, жінки, фітнес, поліморфізм генів, диференціація.

**Аннотація.** Дисертація посвячена актуальному вопросу разработки дифференцированного подхода в процессе ФОЗ у женщин с учетом наследственных факторов.

**Ключевые слова:** занятия аэробной направленности, уровень физического состояния, занятия силовой направленности, женщины, фитнес, полиморфизм генов, дифференциация.

**Annotation.** Entrance of dissertation work health efficiency of employment of aerobic and exposed intercommunication are confirmed with the presence of certain genes, include on a motivational environment a stimulant women to employment of aerobic. On the basis of complex biological and pedagogical researches of women of the first mature age a rational orientation and maintenance are reasonable athletic - health employment of aerobic and her intercommunication with genes polymorphisms. The got results can be a trigger mechanism to the start of cereous of researches in this direction. The prospect of further researches is stipulated by importance of the affected and considered questions and consists in the study of features of change of the state that engage in the different types of health aerobic with the different inherited features, in expansion of spectrum of genes polymorphisms, women that influence on a bodily condition, health fitness occupy, in program development for health employment taking into account strengths and weaknesses genotype

**Key words:** employments of aerobic orientation, level of bodily condition, employments of power orientation, women, fitness, genes polymorphism, differentiation.

**12. Васильченко О.** Анализ мотивов и интересов женщин к физкультурно-оздоровительным занятиям / Васильченко О. // Студент, наука і спорт у третьому тисячолітті : матеріали IV Міжнар. наук. конф. студ. – Київ, 2005. – С. 133–134.

**Аннотація.** Приведены результаты исследования мотивов и интересов женщин к физкультурно-оздоровительным занятиям. Изучена популярность физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности у женщин.

**Ключевые слова:** мотив, интерес, женщины, оздоровительные занятия.

**Анотація.** Подано результати дослідження мотивів та інтересів жінок до фізкультурно-оздоровчих занять. Вивчена популярність фізкультурно-оздоровчих занять різної спрямованості у жінок.

**Ключові слова:** мотив, інтерес, жінки, оздоровчі заняття.

**Annotation.** This article presents the results of the survey, which was aimed to study women's interests in recreative physical exercises. Also, the author makes an attempt to analyze what influences women most in their chose of one or another forms of keep-fit.

**Key words:** reason, , interest, women, health employments.

**13. Власова И. А.** Показатели эффективности оздоровительных тренировок в пожилом возрасте / А. И. Власова, Г. И. Губин, В. А. Епифанов // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2012. – № 1(97). – С. 33–36.

**Аннотация.** Пожилой возраст является одним из критических периодов жизни человека, когда морфофункциональные изменения в организме способствуют постепенному снижению его жизнедеятельности. С учетом этого проведено комплексное исследование показателей биологического возраста и уровня физического здоровья представителей старшего поколения, занимающихся оздоровительными тренировками. Установлено, что в процессе занятий снижался темп развертывания функциональных изменений организма, обусловленных старением, что отражалось на показателях биологического возраста и уровня физического здоровья. Представлены результаты количественной оценки эффективности дозированных физических тренировок в пожилом возрасте.

**Ключевые слова:** физические тренировки, пожилой возраст, биологический возраст, уровень здоровья.

**Анотація.** Літній вік є одним з критичних періодів життя людини, коли морфофункціональні зміни в організмі сприяють поступовому зниженню його життєдіяльності. З врахуванням цього проведено комплексне дослідження показників біологічного віку і рівня фізичного здоров'я представників старшого покоління, що займаються оздоровчими тренуваннями. Встановлено, що в процесі занять знижувався темп розгортання функціональних змін організму, обумовлених старінням, що відбивалося на показниках біологічного віку і рівня фізичного здоров'я. Представлено результати кількісної оцінки ефективності дозованих фізичних тренувань в літньому віці.

**Ключові слова:** фізичні тренування, літній вік, біологічний вік, рівень здоров'я.

**Annotation.** The advanced age is one of the critical periods of human life when changes in an organism promote gradual depression of its vital activity. Considering it, complex research of indicators of biological age and the level of physical health of representatives of the senior generation which is engaged in improving trainings is conducted. It is established that in the course of employment rate of expansion of functional changes of the organism caused by aging that was reflected in indicators of biological age and level of physical health decreased. Results of a quantitative estimation of efficiency of the dosed out physical trainings at advanced age are presented.

**Key words:** physical trainings, advanced age, biological age, level of health.

**14. Выдмухова Б.** Адам всегда молод / Выдмухова Б. – Изд. 2-е, перераб. и доп. ; пер. с польск. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 192 с.; ил.

**Аннотация.** Автор дает рекомендации по каждодневной гигиене, занятиям физическими упражнениями, предлагает психологические тесты, с помощью которых можно оценить и улучшить свой характер.

**Ключевые слова:** здоровье, работоспособность, гигиена, физические упражнения.

**Анотація.** Автор дає рекомендації щоденної гігієни, занять фізичними вправами, пропонує психологічні тести, за допомогою яких можна оцінити і поліпшити свій характер.

**Ключові слова:** здоров'я, працездатність, гігієна, фізичні вправи.

**Annotation.** An author gives recommendations on a daily hygiene, to employments by physical exercises, offers psychological tests by which it is possible to estimate and improve the character.

**Key words:** health, capacity, hygiene, physical exercises.

**15. Гиббс Р.** Если вам за 50 / Гиббс Р. ; пер. з англ. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 80 с. : ил.

**Аннотация.** Книга австралийского медика Рассела Гиббса посвящена оздоровительным занятиям людей пожилого возраста. Физические упражнения рассматриваются как средство профилактики различных заболеваний, продления творческого долголетия.

**Ключевые слова:** физические упражнения, профилактика заболеваний, долголетие.

**Анотація.** Книга австралійського медика Рассела Гіббса присвячена оздоровчим заняттям для людей літнього віку. Фізичні вправи розглядаються як засіб профілактики різних захворювань, продовження творчого довголіття.

**Ключові слова:** фізичні вправи, профілактика захворювань, довголіття.

**Annotation.** The book of the Australian physician Rassel Gibbs is devoted health employments of people of sear and yellow leaf. Physical exercises are examined as a mean of prophylaxis of different diseases, extensions of creative longevity.

**Key words:** physical exercises, prophylaxis of diseases, longevity.

**16. Гнітецька Т.** Методика комплексного підходу до змісту фізкультурно-оздоровчих занять жінок зрілого віку (29–44 років) / Гнітецька Т., Завацька Л. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С . 141–143.

**Анотація.** У статті обґрунтовано комплексний підхід до змісту оздоровчих занять жінок зрілого віку та запропоновано авторську програму. Порівнюються дані деяких фізіометричних показників 29–35-річних та 36–44-річних жінок.

**Ключові слова:** оздоровчі заняття, зміст, методика, жінки зрілого віку.

**Аннотация.** В статье обоснованно комплексный подход к содержанию оздоровительных занятий женщин зрелого возраста и предложена авторская программа. Сравниваются данные некоторых физиометрических показателей 29-35-летних и 36-44-летних женщин.

**Ключевые слова:** оздоровительные занятия, содержание, методика, женщины зрелого возраста.

**Annotation.** *The complex methods to the content of physical exercises of women older age with the aim of proving their health are given in this article. Besides the authors program was proposed. The data of some phyzometric indicators of 29 -35 and 36 -44 age.*

**Key words:** *health employments, maintenance, method, women of mature age.*

**17. Гоглювата Н. О.** Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого зрілого віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Гоглювата Наталія Олегівна ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2007. – 19 с.

**Анотація.** *Уперше аквафітнес розглянуто з позиції системного підходу як сукупність вправ вибіркової дії в умовах водного середовища, розроблено типологічну характеристику інноваційних засобів аквафітнесу з урахуванням основних системоутворюючих факторів, визначено їхній фізкультурно-оздоровчий потенціал з урахуванням індивідуальних особливостей контингенту. Розроблено й науково обґрунтовано методичку побудови програм фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з використанням інноваційних технологій для жінок першого зрілого віку відповідно до структури та рівня їх фізичного стану, що дозволяє оптимізувати процес кондиційного тренування.*

**Ключові слова:** *програмування, фізкультурно-оздоровчі заняття, аквафітнес, жінки першого зрілого віку.*

**Аннотация.** *Впервые разработана типологическая характеристика нетрадиционных форм двигательной активности в условиях водной среды с учетом следующих системообразующих факторов: преимущественной направленности применяемых упражнений, характера локомоций исходных, базовых дисциплин, специфики применяемых технических средств, особенностей контингента, которая позволяет рационально использовать физкультурно-оздоровительный потенциал различных средств аквафитнеса в зависимости от индивидуальных особенностей контингента.*

**Ключевые слова:** *программирование, физкультурно-оздоровительные занятия, аквафитнес, женщины первого зрелого возраста.*

**Annotation.** *Tipological description of untraditional forms of motive activity is first developed in the conditions of water environment taking into account the followings formative the system factors: primary orientation of the applied exercises, character of lokomociy of initial, base disciplines, specific of the applied hardwares, features of contingent, which allows rationally to use athletic-health potential of different facilities of akvafitness depending on individual features of contingent.*

**Key words:** *programming, athletic-health employments, akvafitnes, women of the first mature age.*

**18. Григорьев А. А.** Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста в России / Григорьев А. А. // Здоров'я нації – майбутнє України : матеріали III Всеукр. наук.-практ. студент. конф. – Донецьк, 2008. – С. 59–65.

**Аннотация.** Реализация программы "Старшее поколение" в области физкультуры и спорта, позволит значительно расширить масштабы физкультурно-оздоровительной работы среди людей пожилого возраста, повысить эффективность практических занятий и организационно-управленческих решений.

**Ключевые слова:** методика, оздоровительная работа, люди пожилого возраста.

**Анотація.** Реалізація програми "Старше покоління" в області фізкультури і спорту, дозволить значно розширити масштаби фізкультурно-оздоровчої роботи серед людей літнього віку, підвищити ефективність практичних занять і організаційно-управлінських рішень.

**Ключові слова:** методика, оздоровча робота, люди літнього віку.

**Annotation.** Realization of the program "The Senior generation" in area of physical education and sport, will allow considerably to extend the scales of athletic-health work among the people of sear and yellow leaf, to promote efficiency of practical employments and organizationally-administrative decisions.

**Key words:** method, health work, people of sear and yellow leaf.

**19. Губка П. И.** Оптимальные тренировочные режимы в оздоровительном беге для мужчин различных профессиональных групп : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки” / Губка Петр Иванович ; ГЦОЛИФК. – Москва, 1988. – 22 с.

**Аннотация.** Установлено, что большинство изучаемых показателей различных физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, крови, опорно-двигательного аппарата) под влиянием оздоровительного бега достоверно изменяются не ранее, чем через 5–6 месяцев систематических занятий.

**Ключевые слова:** тренировочный режим, оздоровительный бег, мужчины различных профессиональных групп.

**Анотація.** Встановлено, що більшість показників різних фізіологічних систем організму (серцево-судинної, дихальної, нервової, крові, опорно-рухового апарату), що вивчаються під впливом оздоровчого бігу достовірно змінюються не раніше, ніж 5–6 місяців систематичних занять.

**Ключові слова:** тренувальний режим, оздоровчий біг, чоловіки різних професійних груп.

**Annotation.** It is set that the most studied indexes of the different physiological systems of organism (cordially vascular, breathing, nervous, blood, locomotorium) under influence at health run for certain change not before, what in 5-6 months of systematic employments.

**Key words:** training conditions, at health run, men of different professional groups.

**20. Гужаловский А. А.** Сегодня и каждый день / Гужаловский А. А. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 142 с. : ил. – (Физкультура и здоровье).

**Аннотация.** Даны рекомендации для занимающихся самостоятельно во внерабочее время, в выходные дуб, во время отпуска, приводятся комплексы физических упражнений для людей разного пола и возраста.

**Ключевые слова:** укрепление здоровья, проблемы, средства физической культуры.

**Анотація.** Подано рекомендації для тих хто займається самостійно у позаробочий час, у вихідні дні, під час відпустки. Наведено комплекси фізичних вправ для людей різної статі і віку.

**Ключові слова:** зміцнення здоров'я, проблеми, засоби фізичної культури.

**Annotation.** Recommendations are presented for gettings busy independently in leisure-time time, in the weekend of dyns, during vacation; complexes over of physical exercises are brought for the people of different floor and age.

**Keywords:** strengthening of health, problem, mean of physical culture.

**21. Землянський Д. А.** Технология оздоровительной физической культуры с лицами пожилого возраста в условиях стационарных учреждений / Землянський Д. А., Сучилин А. А. // Адаптивная физическая культура. – 2011. – № 2(46). – С. 43–45.

**Аннотація.** В статтє на основани даних експериментальних исследований излагаются организационно-методические основы занятий оздоровительной и адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста в условиях стационарных учреждений социального обслуживания

**Ключевые слова:** оздоровительная и адаптивная физическая культура, лица пожилого возраста, функциональные возможности, технология занятий.

**Анотація.** У статті на підставі даних експериментальних досліджень викладені організаційно-методичні основи занять оздоровчою і адаптивною фізичною культурою з особами літнього віку в умовах стаціонарних установ соціального обслуговування

**Ключові слова:** оздоровча і адаптивна фізична культура, особи літнього віку, функціональні можливості, технологія занять.

**Annotation.** In article on the basis of the given experimental researches, organizational-methodical bases of improving physical training with persons of advanced age in conditions of stationary establishments of social service are slated.

**Key words:** improving physical training and adaptive, persons of advanced age, functional possibilities, technology of training.

**22. Земцова В.** Рухова активність в структурі способу життя українських чоловіків середнього віку / Вікторія Земцова, Світлана Приймак // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 214–217.

**Анотація.** Визначені особливості способу життя чоловіків та місце в ньому рухової активності.

**Ключові слова:** рухова активність, спосіб життя, чоловіки середнього віку.

**Аннотація.** Определены особенности образа жизни мужчин и место в нем двигательной активности.

**Ключевые слова:** двигательная активность, образ жизни, мужчины среднего возраста.

**Annotation.** The features of way of life of men and place are certain in him to motive activity.



**Key words:** *motive activity, way of life, men of middle age.*

**23. Зубенко А.** Всегда в форме / Зубенко А., Мамаева Ю., Соков Г. – Киев : Здоров'я, 1976. – 159 с.

**Аннотация.** В книге приводятся комплексы упражнений гигиенической гимнастики, физкультминуток, физкультпауз. В доступной форме освещены физиологические особенности мужчин и женщин зрелого возраста, вопросы закаливания организма, личной гигиены и др.

**Ключевые слова:** физическая культура, комплекс упражнений, гигиеническая гимнастика.

**Анотация.** У книзі представлені комплекси вправ гігієнічної гімнастики, фізкультхвилинок, фізкультпауз. У доступній формі висвітлені фізіологічні особливості чоловіків і жінок зрілого віку, питання загартовування організму, особистої гігієни тощо.

**Ключові слова:** фізична культура, комплекс вправ, гігієнічна гімнастика.

**Annotation.** This book will help men and women of mature age in earnest and correctly engaged in physical education in home terms. Complexes over of exercises of hygienically gymnastics are brought in her, athletic pauses, athletic minutes. The physiological features of men and women of mature age, questions of making healthy of organism, personal hygiene and other, are lighted up in an accessible form.

**Key words:** physical culture, complex of exercises, hygienically gymnastics.

**24. Ільницький І.** Вплив фізичної активності на здоров'я людини / Іван Ільницький // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 177–179.

**Анотація.** Фізична активність є невід'ємною частиною здорового способу життя кожної людини. Систематичне заняття фізичними вправами сприяє зміцненню імунної системи та відновленню функцій всіх систем і органів людського організму, та запобігають виникненню хвороб. Найбільш позитивний вплив спричиняють заняття фізичними вправами на серцево-судинну, дихальну, нервову та інші системи.

**Ключові слова:** фізична активність, здоров'я людини, здоровий спосіб життя.

**Аннотация.** Физическая активность является составляющей частью здорового образа жизни каждого человека. Систематическое занятие физическими упражнениями способствует укреплению иммунной системы и возобновлению функций всех систем и органов человеческого организма, и предотвращают возникновение болезней. Наиболее позитивное влияние влекут занятие физическими упражнениями на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и другие системы.

**Ключевые слова:** физическая активность, здоровье человека, здоровый образ жизни.

**Annotation.** Physical activity is part of healthy way of life of everybody. The systematic engaged in physical exercises is instrumental in strengthening of the immune system and proceeding in the functions of all systems and organs of human organism, and prevent the origin of illnesses.

**Key words:** *physical activity, health of man, healthy way of life.*

**25. Козакова К. Г.** Фізичний стан жінок першого зрілого віку і його корекція в умовах різних форм фізкультурно-оздоровчих занять : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 13.00.04 „Теорія і методика фізичного виховання, спортивного тренування і оздоровчої фізичної культури” / Козакова Клавдія Георгіївна ; Укр. держ. ун-т фіз. виховання і спорту. – Київ, 1994.– 23 с.

**Анотація.** *Науково обґрунтовані засади системи програмування фізкультурно-оздоровчих занять для жінок 20–35 років з урахуванням їх фізичних можливостей.*

**Ключові слова:** *фізичний стан, жінки першого зрілого віку, форми оздоровчих занять.*

**Аннотация.** *Научно обоснованы основы системы программирования физкультурно-оздоровительных занятий для женщин 20–35 лет.*

**Ключевые слова:** *физическое состояние, женщины первого зрелого возраста, формы оздоровительных занятий.*

**Annotation.** *Bases of the system of programming of athletic-health employments are scientifically grounded for women 20–35 years.*

**Key words:** *bodily condition, women of the first mature age, forms of health employments.*

**26. Козлов С. С.** Комплексная методика физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами 30–40 лет / С. С. Козлов // Здоровье для всех : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. – Пинск, 2012. – Ч. 2. – С. 31–32.

**Аннотация.** *Результаты педагогического эксперимента выявили эффективность разработанной комплексной методики физкультурно-оздоровительных занятий для женщин 30–40 лет, включающей в себя элементы танцевальной, релаксационной, дыхательной и атлетической гимнастик, профилактические физические упражнения, средства релаксации и самомассажа, что подтверждается повышением показателей уровня физической и функциональной подготовленности, нормализацией состава массы тела, снижением количества простудных заболеваний, а также улучшением настроения и самочувствия женщин.*

**Ключевые слова:** *методика оздоровительных занятий, женщины, физические упражнения.*

**Анотация.** *Результати педагогічного експерименту виявили ефективність розробленої комплексної методики фізкультурних оздоровчих занять для жінок 30–40 років, що включає елементи танцювальної, релаксаційної, дихальної і атлетичної гимнастик, профілактичні фізичні вправи, засоби релаксації і самомасажу, що підтверджується підвищенням показників рівня фізичної і функціональної підготовленості, нормалізацією складу маси тіла, зниженням кількості простудних захворювань, а також поліпшенням настрою і самопочуття жінок.*

**Ключові слова:** *методика оздоровчих занять, жінки, фізичні вправи.*

**Annotation.** *The results of pedagogical experiment exposed efficiency of the developed complex method of athletic health employments for women 30–40 years,*

*plugging in itself elements dancing, relaxation, breathings and athletic gymnastik, prophylactic physical exercises, facilities of relaxation and selfmassage, that is confirmed the increase of indexes of level of physical and functional preparedness, normalization of composition of mass of body, decline of amount of cold diseases, and also by the improvement of mood and feel of women.*

**Key words:** *method of health employments, women, physical exercises.*

**27. Козырева О. В.** Методика восстановительно-профилактических упражнений в послерабочее время для женщин зрелого возраста, занятых умственным трудом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки” / Козырева Ольга Владимировна ; ГЦОЛИФК. – Москва, 1988.– 19 с.

**Аннотация.** *Впервые разработана методика комплексного использования практикуемых средств физической культуры для женщин зрелого возраста по окончании рабочего дня. Выявлена эффективность дифференцированной по направленности методики занятий восстановительно-профилактическими упражнениями в недельном цикле в отношении умственной работоспособности и физического состояния занимающихся. Изучено сочетание ведущих компонентов нагрузки – интенсивности, длительности и количества подходов при выполнении физических упражнений на тренажерах. Установлено, что при повторно-интервальных нагрузках происходят существенные положительные сдвиги физического состояния, обуславливающие повышение профессиональной работоспособности и обеспечивающие ускорение процессов послерабочего восстановления.*

**Ключевые слова:** *восстановительные упражнения, методика, женщины зрелого возраста, занятия умственным трудом.*

**Анотация.** *Уперше розроблена методика комплексного використання практичних засобів фізичної культури для жінок зрілого віку після закінчення робочого дня. Виявлена ефективність диференційованої за спрямованістю методики занять відновно-профілактичними вправами у тижневому циклі відносно розумової працездатності і фізичного стану тих, хто займається. Вивчено поєднання провідних компонентів навантаження – інтенсивності, тривалість і кількості підходів під час виконання фізичних вправ на тренажерах. Встановлено, що при повторно-інтервальних навантаженнях відбуваються істотні позитивні зрушення фізичного стану, що зумовлюють підвищення професійної працездатності і забезпечують прискорення процесів післяробочого відновлення.*

**Ключові слова:** *відновні вправи, методика, жінки зрілого віку, заняття*

**Annotation.** *The method of the complex use of the practiced facilities of physical culture is first developed for the women of mature age upon termination of working day. Efficiency of the method of employments differentiated on an orientation is exposed by restoration prophylactic exercises in the a week's loop in regard to a mental capacity and bodily condition of getting's busy. Combination of leading components of loading is studied are intensities, durations and amounts of approaches at implementation of physical exercises on trainers. It is set that there are substantial positive changes of bodily condition at the repeated-interval loadings,*

*cooperate increase of professional capacity and providing the acceleration of processes of after working hours renewal.*

**Key words:** *restoration exercises, method, women of mature age, engaged in mental work.*

**28. Комарова Л. Г.** Диференційоване програмування фізкультурно-оздоровчих занять дорослого населення / Комарова Л. Г. // Трудовий потенціал України : тези доп. наук.-практ. конф. – Львів, 1992. – С. 199–200.

**Анотація.** *Загальна фізична та професійно-прикладна фізична підготовка забезпечує ефективну адаптацію організму до складних чинників трудової діяльності, поліпшує пристосування до мікрокліматичних умов виробництва, підвищує стійкість до професійно-шкідливих впливів; поширює арсенал прикладних рухливих координацій, активно бере участь у закріпленні навичок; збільшує діапазон функціональних можливостей організму, поліпшує фізичні якості, які необхідні у професійній діяльності.*

**Ключові слова:** *програмування, оздоровчі заняття, доросле населення.*

**Аннотация.** *Физическая и профессионально-прикладная физическая подготовка обеспечивает эффективную адаптацию организма к сложным факторам трудовой деятельности, улучшает приспособление к микроклиматическим условиям производства, повышает стойкость к профессионально- вредным влияниям; распространяет арсенал прикладных подвижных координаций, активно принимает участие в переносе закрепленных навыков; увеличивает диапазон функциональных возможностей организма, улучшает физические качества, которые необходимы в профессиональной деятельности.*

**Ключевые слова:** *программирование, оздоровительные занятия, взрослое население.*

**Annotation.** *Working out the totals it is possible to draw conclusions, that physical and professional applied physical preparation: provides effective adaptation of organism to the difficult factors of labour activity, improves adaptation to the professional harmful terms of production, promotes firmness to professional applied the harmful influencing; diffuses the arsenal of the applied mobile co-ordinations, actively took part in the transfer of the fastened skills; multiplies the range of functional possibilities of organism, improves physical qualities which are needed in professional activity.*

**Key words:** *programming, health employments, adult population.*

**29. Коррекция** физической активности и подготовленности пожилых людей средствами оздоровительной физической культуры / С. И. Логинов [и др.] // Здоровье для всех : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. – Пинск, 2012. – Ч. 1. – С. 66–68.

**Аннотация.** *Изучено влияние регулярных занятий физическими упражнениями на параметры здоровья и физической подготовленности мужчин пожилого возраста.*

**Ключевые слова:** *физическая активность, подготовленность, мужчины пожилого возраста.*

**Анотація.** Вивчений вплив регулярних занять фізичними вправами на параметри здоров'я і фізичної підготовленості чоловіків літнього віку.

**Ключові слова:** фізична активність, підготовленість, чоловіки літнього віку.

**Annotation.** Influence of regular employments is studied physical exercises on the parameters of health and physical preparedness of men of superannuated.

**Key words:** physical activity, preparedness, men of superannuated.

**30. Коршунов А. М.** Секреты долгой молодости профессора Никитина / А. М. Коршунов. – Москва : Современный спорт, 1990. – 32 с.; ил. – (Физкультура для здоровья).

**Аннотация.** Рассказ о профессоре Константине Филипповиче Никитине, о встречах с ним интересен и поучителен. Это своего рода руководство к тому, как с помощью регулярных занятий физической культурой, рационального питания и закаливания продлить жизнь и до глубокой старости сохранить молодой задор и физическую активность.

**Ключевые слова:** молодость, занятия физической культурой, рациональное питание.

**Анотація.** Розповідь про професора Костянтина Пилиповича Нікітина, про зустрічі з ним є цікавою і повчальною. Це свого роду керівництво до того, як за допомогою постійних занять фізичною культурою, раціонального харчування і загартовування продовжити життя і до глибокої старості зберегти завзяття і фізичну активність.

**Ключові слова:** молодість, заняття фізичною культурою, раціональне харчування.

**Annotation.** Recital of professor Konstantine Filippoviche Nikitine, about meetings with him interesting and instructive. It the family is guidance to that, how by regular employments by a physical culture, rational feed and making healthy to prolong life and to extreme old age to save a young fervour and physical activity.

**Key words:** youth, engaged in a physical culture, rational feed.

**31. Котова І.** Рекреаційно-оздоровча діяльність осіб старших сорока років у період відпустки / Ірина Котова, Станіслав Харабуга, Мар'яна Ріпак // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 179–183.

**Анотація.** Багатство природних умов, історична та етнографічна спадщина України створюють можливість широкого вибору місць відпочинку населення. Вікові особливості осіб, старших 40 років обумовлюють необхідність консультації з лікарем щодо майбутнього місця відпочинку. Зміст рекреаційно-оздоровчої діяльності залежить від пори року і природних умов місцевості відпочинку та уподобань осіб. Найбільш поширеними є рекреаційно-оздоровчі та рекреаційно-пізнавальні заняття під час купально-пляжного відпочинку та лісової рекреації. Оздоровчий ефект відпустки досягається при організації активного відпочинку у три етапи.

**Ключові слова:** рекреація, оздоровча діяльність, особи сорока років і старше, період відпустки.

**Аннотация.** Богатство естественных условий, историческое и этнографическое наследие Украины, создают возможность широкого выбора мест отдыха населения. Возрастные особенности лиц, старше 40 лет обуславливают необходимость консультации с врачом относительно будущего места отдыха. Содержание рекреационно-оздоровительной деятельности зависит от времени года и естественных условий местности отдыха и вкусов. Наиболее распространенными являются рекреационно-оздоровительные и рекреационно-познавательные занятия во время купально-пляжного отдыха и лесной рекреации. Оздоровительный эффект отпуска достигается при организации активного отдыха в три этапа.

**Ключевые слова:** рекреация, оздоровительная деятельность, лица, сорока лет и старше, период отпуска.

**Annotation.** Riches of natural terms, historical and ethnographic legacy of Ukraine, create possibility of wide choice of resting-places population. Age-dependent features of persons, more senior 40 years suppose necessity of consultation with a doctor in relation to a future resting-place. The table of contents of rekreacionno-health activity depends on time of year and natural terms of locality of rest and tastes. Most widespread are recreation-health-improvement and recreation-cognitive recreation cognitive employments during bathing beach rest and forest recreation. The health effect of vacation is arrived at during organization of active rest in three stages.

**Key words:** recreation, health activity, persons, forty years and more senior, period of vacation.

**32. Кузнєцова О.** Аналіз статистичних показників фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей та молоді Рівненської області / Олена Кузнєцова // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 4(18). – С. 63–72.

**Анотація.** Проблема збереження й зміцнення здоров'я молоді, залучення її до різних форм рухової активності є на сьогодні досить актуальною і соціально вагомою. Моніторинг результатів фізкультурно-оздоровчої роботи в Рівненській області, порівняння із статистичними показниками інших областей Північно-Західного регіону України дали змогу проаналізувати стан фізкультурно-оздоровчої діяльності та обґрунтувати необхідність підвищення якості навчально-виховного процесу в освітніх закладах. Метою дослідження є оцінювання фізкультурно-оздоровчої діяльності в навчальних закладах Рівненської області на основі статистичного аналізу. Проведено порівняння статистичних показників фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах Рівненської області із даними інших областей Північно-Західного регіону України. Відображено динаміку кількісного складу спеціальних медичних груп. Здійснено порівняльний аналіз з регіональними та державними даними. За всіма досліджуваними показниками встановлено негативну тенденцію.

**Ключові слова:** діти, учнівська та студентська молодь, фізкультурно-оздоровча діяльність, навчальні заклади, спеціальні медичні групи.

**Аннотация.** Проблема сохранения и укрепления здоровья молодежи, привлечение ее к различным формам двигательной активности является сегодня весьма актуальной и социально значимой. Мониторинг результатов

физкультурно-оздоровительной работы в Ровенской области, сравнение с показателями других областей северо-западного региона Украины позволил проанализировать состояние физкультурно-оздоровительной деятельности и обосновать необходимость повышения качества учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях. Целью исследования является оценка физкультурно-оздоровительной деятельности в учебных заведениях Ровенской области на основе статистического анализа. Проведено сравнение статистических показателей физкультурно-оздоровительной работы в учебных заведениях Ровенской области с данными северо-западного региона Украины. Отражена динамика количественного состава специальных медицинских групп. Проведен сравнительный анализ полученных результатов с показателями, рассчитанными для ряда других областей северо-западного региона и Украины в целом. По всем исследуемым показателям установлена негативная тенденция.

**Ключевые слова:** дети, учащаяся и студенческая молодежь, физкультурно-оздоровительная деятельность, учебные заведения, специальные медицинские группы.

**Annotation.** *The maintenance and strengthening of young people health, engaging them to the different forms of physical activity is currently actual and socially significant problem for today. Monitoring the results of sports and recreation activities in Rivne region, comparison with the same indices obtained in other north-western regions of Ukraine allowed to analyze the state of sports and recreation activities and to ground the necessity of upgrading of the educational process in educational establishments. A research purpose is an estimation of the sports and recreation activities in educational establishments in Rivne region based on statistical analysis. The basic trends of young people engagement in all kinds of sports and recreation activities at the regional level are found out. Dynamics of quantitative composition of special medical groups is represented. A comparative analysis with regional and state information has been carried out. For every studied parameter a negative trend is set.*

**Key words:** children, pupils and students, sports and recreational activities, educational establishments, special medical group.

**33. Кузьмин С. В.** Содержание и методика оздоровительных занятий силовой направленности для мужчин пожилого возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / Кузьмин Сергей Витальевич ; ВНИИФК. – Москва, 1991. – 24 с.

**Аннотация.** *Выявлен оздоровительный эффект силовых упражнений локального характера для мужчин пожилого возраста. Определены оптимальные параметры нагрузок и содержание оздоровительных занятий силовой направленности для мужчин возраста 60-74 лет. Обоснована методика использования силовых упражнений в сочетании с общеобразовательными упражнениями.*

**Ключевые слова:** содержание, методика, оздоровительные занятия, силовая направленность, мужчины пожилого возраста.

**Анотація.** Виявлений оздоровчий ефект силових вправ локального характеру для чоловіків літнього віку. Визначені оптимальні параметри навантажень і зміст оздоровчих занять силової спрямованості для чоловіків віку 60-74 років. Обґрунтована методика використання силових вправ у поєднанні із загальноосвітніми вправами.

**Ключові слова:** зміст, методика, оздоровчі заняття, силова спрямованість, чоловіки літнього віку.

**Annotation.** The health effect of power exercises of local character is exposed for the men of superannuated. The optimum parameters of loadings and maintenance of health employments of power orientation are certain for the men of age of 60-74 years. The method of the use of power exercises is grounded in combination with general exercises.

**Key words:** table of contents, method, health employments, power orientation, men of superannuated.

**34. Куриш Н.** Вплив демографічних чинників на рухову активність осіб похилого віку України і Польщі / Назар Куриш // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 204–208.

**Анотація.** Проаналізовані демографічні характеристики осіб похилого віку України і Польщі. Досліджений їх вплив на рухову активність названого контингенту.

**Ключові слова:** демографічні чинники, рухова активність, особи похилого віку.

**Аннотация.** Проанализированы демографические характеристики лиц пожилого возраста Украины и Польши. Исследовано их влияние на двигательную активность названного контингента.

**Ключевые слова:** демографические факторы, двигательная активность, лица пожилого возраста.

**Annotation.** Demographic descriptions of persons of superannuated of Ukraine and Poland are analysed. Their influence is investigational on motive activity of the adopted contingent.

**Key words:** demographic factors, motive activity, persons of superannuated.

**35. Лаврухина Г. М.** К вопросу о телесной красоте женщин / Лаврухина Г. М. // Парадигма здорового способу життя: духовні та фізичні компоненти : [зб. наук. ст.] : матеріали ІІ Міжнар. наук.-теорет. конф. кафедри соц.-гуманіт. дисциплін / [уклад. Ю. О. Тимошенко]. – Київ, 2010. – С. 84 – 89.

**Аннотация.** В статье представлены теоретико-методические суждения по теории и практике оздоровительных занятий с женщинами зрелого возраста (21-55 лет), которые отличаются вполне определенной проблемной ситуацией. С одной стороны существует множество средств физической культуры, которые показаны женщинам, и весьма широко применяются на практике, а с другой стороны, совершенно очевидно, что эти средства не обеспечивают дифференцированного назначения для пользователей с учетом их возраста, здоровья и потребностей.

**Ключевые слова:** оздоровительные занятия, средства физической культуры.



**Анотація.** У статті представлені теоретико-методичні думки з теорії і практики оздоровчих занять з жінками зрілого віку (21-55 років). З одного боку існує безліч засобів фізичної культури, які показані жінкам, і які широко застосовують на практиці, а з іншого боку, абсолютно очевидно, що ці засоби не забезпечують диференційованого призначення для користувачів з врахуванням їх віку здоров'я і потреб.

**Ключові слова:** оздоровчі заняття, засоби фізичної культури.

**Annotation.** In the article are represented theoretical and methodological assertions on theory and practice in health promotion programs for middle-aged women (21-55). These women differs quite definite problem situation. On the one hand there are many widespread means of physical trainings which are recommended for women. On the other hand obviously these methods do not provide differentiated purpose for women with a glance of their age, health and needs. In the article are suggested speculations and results of research in retrieval of modern forms of physical activities for women.

**Key words:** health employments, facilities of physical culture.

**36. Лахай С. Д.** Физическое состояние у лиц зрелого возраста и его коррекция в процессе физкультурно-оздоровительных занятий (на примере жителей Сьерра-Леоне) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / Лахай Самуэль Джон ; Киев. гос. ин-т физ. культуры. – Киев, 1991. – 24 с.

**Аннотація.** Розроблені теоретичні основи педагогічного контролю і програмування занять оздоровчої спрямованості у жителів Сьерра-Леоне, базуються на комплексному вивченні рухової активності, фізкультурних інтересів, мотивації до використання засобів фізичної культури, фізичної работоспособності і підготовленості. Определены рациональные параметры физкультурно-оздоровительных занятий для мужчин первого зрелого возраста.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, лица зрелого возраста, процесс оздоровительных занятий.

**Анотація.** Розроблено теоретичні основи педагогічного контролю і програмування занять оздоровчої спрямованості у жителів Сьерра-Леоне, що базуються на комплексному вивченні рухової активності, фізкультурних інтересів, мотивації до використання засобів фізичної культури, фізичної працездатності і підготовленості. Визначені раціональні параметри фізкультурно-оздоровчих занять для чоловіків першого зрілого віку.

**Ключові слова:** фізичне виховання, особи зрілого віку, процес оздоровчих занять.

**Annotation.** Theoretical bases of pedagogical control and programming of employments of health orientation are developed at the habitants of Sierra Leone, being based on the complex study of motive activity, athletic interests, motivation to the use of facilities of physical culture, physical capacity and preparedness. The rational parameters of athletic-health employments are certain for the men of the first mature age.

**Key words:** *physical education, persons of mature age, process of health employments.*

**37. Максимук О. В.** Оздоровительная методика применения физических упражнений с отягощениями для женщин второго зрелого возраста / О. В. Максимук // Здоровье для всех : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. – Пинск, 2012. – Ч. 2. – С. 57–58.

**Аннотація.** *Раскрыты преимущества оздоровительной методики в отличие от традиционно применяемых методов развития силовых способностей. Установлено, что позитивный эффект влияния оздоровительной методики применения физических упражнений с отягощениями выразился в гармонизации физической компоненты морфофункционального статуса.*

**Ключевые слова:** *оздоровительная методика, физические упражнения, женщины второго зрелого возраста.*

**Анотація.** *Розкрито переваги оздоровчої методики на відміну від традиційно використовуваних методів розвитку силових здібностей. Встановлено, що позитивний ефект впливу оздоровчої методики використання фізичних вправ з навантаженням визначив гармонізацію фізичної компоненти морфофункціонального статусу.*

**Ключові слова:** *оздоровча методика, фізичні вправи, жінки другого зрілого віку.*

**Annotation.** *Advantages of health method are exposed unlike the traditionally applied methods of development of power capabilities. It is set that the positive effect of influence of health method of application of physical exercises with burdening was expressed in harmonization of physical component of morphology of functional status.*

**Key words:** *health method, physical exercises, women of the second mature age.*

**38. Максимчук О.** Комплексное применение средств оздоровительной физической культуры с женщинами зрелого возраста на основе китайской гимнастики ушу / Максимчук Ольга, Врублевский Евгений // Спортивный вісник Придніпров'я. – 2016. – № 3. – С. 119–123.

**Анотація.** *У статті теоретично обґрунтована та експериментально підтверджена ефективність програми фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку на основі застосування засобів китайської оздоровчої гімнастики ушу та вправ йоги для профілактики захворювань. У результаті впровадження розробленої автором програми виявлено достовірне поліпшення стану здоров'я жінок першого зрілого віку, що підтверджує її ефективність.*

**Ключові слова:** *китайська оздоровча гімнастика ушу, жінки першого зрілого віку, рівень здоров'я.*

**Annotation.** *The paper theoretically proved and experimentally confirmed a program of sports and recreation activities with women coming of age on the basis of application of means of improving gymnastics Chinese Wushu, providing efficient use of the exercises from the Chinese Wushu improving gymnastics and yoga exercises*

*for the prevention of diseases. The results of the level of health of middle-aged women.*

**Keywords:** *Chinese Wushu improving gymnastics, women of mature age, level of health.*

**39. Методика** физкультурно-оздоровительных занятий для женщин зрелого возраста / Г. В. Загороднюк, М. Н. Ларионова, В. Ф. Костюченко, С. С. Козлов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 2. – С. 41–43.

**Аннотация.** *Предложенная методика занятий оздоровительной направленности при комплексном решении проблем физического состояния женщин на фоне удовлетворения естественных биологических потребностей в движении является целесообразной для улучшения функциональных возможностей, а также позволит расширить двигательный арсенал женщин зрелого возраста.*

**Ключевые слова:** *аэробика, женщины, методика, оздоровительные занятия, двигательная активность.*

**Анотація.** *Запропонована методика занять оздоровчої спрямованості при комплексному вирішенні проблем фізичного стану жінок на тлі задоволення природних біологічних потреб в русі є доцільною для поліпшення функціональних можливостей, а також дозволить розширити руховий арсенал жінок зрілого віку.*

**Ключові слова:** *аеробіка, жінки, методика, оздоровчі заняття, рухова активність.*

**Annotation.** *The purpose of the present study was to design and scientifically substantiate the integrated methodology of fitness aerobics classes with women aged 30 to 40. The experimental evidence indicated to high effectiveness of fitness aerobics clashes, organized to suit the dividual peculiarities of the trainees. The designed technique promoted the substantial improvement of motor and functional fitness of women, reduction of the component of their body weight, improved emotion-a state and motivation for regular physical exercises a stable demand for them.,*

**Key words:** *aerobics, women, technique, fitness classes, motor activity.*

**40. Мотивация** у женщин пожилого возраста к занятиям оздоровительной дыхательной гимнастикой / Владимир Астахов [и др.] // Спортивный вiсник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 47–50.

**Аннотация.** *Показано, что факторы, которые влияют на мотивацию, в процессе занятий изменяются; появляется определенная тенденция к увеличению заинтересованности в таких занятиях.*

**Ключевые слова:** *мотивация, дыхательная гимнастика, анкетирование, субъективные и объективные показатели.*

**Анотація.** *Наведені дані вивчення зміни мотивації у жінок похилого віку до занять оздоровчої дихальної гімнастики за методом О. М. Стрельнікової. Оцінка здоров'я проводилася за суб'єктивними і об'єктивними показниками. Суб'єктивні показники самопочуття оцінювалися за спеціально розробленою анкетною, об'єктивні - за вивченням фізичного стану. Показано, що чинники, які*

впливають на мотивацію, у процесі занять змінюються. Визначена тенденція до збільшення зацікавленості у таких заняттях.

**Ключові слова:** мотивація, дихальна гімнастика, анкетування, суб'єктивні та об'єктивні показники.

**Annotation.** The investigation data of changing of elderly women's motivation for taking up respiratory gymnastics according to A.N. Strelnikova's method are given in the article. Health estimation was given according to the subjective and objective indicators. Subjective indicators of general condition were estimated according to the specially elaborated form, objective indicators - according to the investigation of physical condition. Positive tendency to rising of the interest for taking up such respiratory gymnastics exercises was revealed.

**Key words:** motivation, respiratory gymnastics, specially elaborated form, subjective and objective indicators.

**41. Никитина М. А.** Использование средств оздоровительной физической культуры на занятиях с женщинами среднего возраста для адаптации к условиям Крайнего Севера / Никитина М. А. // Адаптивная физическая культура. – 2010. – № 3. – С. 17–18.

**Аннотація.** Обоснованы результаты экспериментальной проверки использования комплексной программы физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами среднего возраста в условиях Крайнего Севера.

**Ключевые слова:** здоровье, физическое состояние, двигательная активность, здоровый образ жизни, оздоровительная физическая культура, Крайний Север, женщины среднего возраста.

**Анотація.** Обґрунтовані результати експериментальної перевірки використання комплексної програми фізкультурно-оздоровчих занять з жінками середнього віку в умовах Крайньої Півночі.

**Ключові слова:** здоров'я, фізичний стан, рухова активність, здоровий спосіб життя, оздоровча фізична культура, Крайня Північ, жінки середнього віку.

**Annotation.** Rationale and results of experimental verification of the integrated program of fitness classes to women of middle age in the Far North.

**Key words:** health, physical condition, physical activity, healthy lifestyles, improving physical training, the Far North, middle-aged women.

**42. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення /** Корягін В. М., Блавт О. З., Безгребельна О. Л., Людовік Т. В. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 5. – С. 8–11.

**Анотація.** У роботі проаналізовано питання рухової активності дорослого населення та значення фізичної культури у повсякденному житті. За результатами дослідження виявлені причини, які перешкоджають заняттям фізичною культурою та спортом, а також визначені види спорту, яким надають перевагу більшість опитаних.

**Ключові слова:** фізична культура, рухова активність, спорт.

**Аннотація.** В работе проанализированы вопросы двигательной активности взрослого населения и значения физической культуры в их повседневной жизни. По результатам исследования выявлены причины, препятствующие занятиям

*физической культурой и спортом, а также определены виды спорта, предпочитаемые большинством опрошенных.*

**Ключевые слова:** *физическая культура, двигательная активность, спорт.*

**Annotation.** *The paper analyzes the issues of physical culture values for the population of the city. The study identified the reasons that prevent an physical culture and sports, and sports set who prefer majority.*

**Key words:** *physical education, physical activity, sport.*

**43. Опришко Н. О.** Програмування оздоровчих занять для жінок 36–55 років з урахуванням їх рівня рухової функції : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Опришко Наталія Олександрівна ; ДВНЗ „Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”. – Івано-Франківськ, 2012. – 18 с.

**Анотація.** *Уперше визначено ієрархію показників моторики жінок 36-55 років в структурі рухової функції та пріоритет кожного з них на різних етапах розвитку фізичного потенціалу, що дозволило теоретично обґрунтувати модель удосконалення РФ та розробити програму оздоровчих занять для жінок 36-55 років з урахуванням їх рівня РФ, для реалізації якої запропоновано спосіб інтегральної оцінки відповідного показника та розроблено методичне забезпечення занять на різних етапах оздоровчо-тренувального процесу; експериментально доведено, що цілеспрямоване використання фізичних навантажень з поступовим прогресивним ускладненням їх змісту на різних етапах тренувального процесу забезпечує вірогідне покращення показників РФ жінок всупереч регресивним віковим змінам.*

**Ключові слова:** *програмування, оздоровчі заняття, рухова функція, моторика, жінки 36-55 років.*

**Аннотация.** *Диссертация посвящена вопросам, касающимся программированию оздоровительных занятий для женщин 36-55 лет с учетом их уровня двигательной функции. Установлено, что снижение двигательной функции отображается на опорно-двигательной системе и приводит к ухудшению качества жизни.*

**Ключевые слова:** *программирование, оздоровительные занятия, двигательная функция, моторика, женщины 36-55 лет.*

**Annotation.** *The research identifies a hierarchy of different sources that make impact on the motion function of women aged between 36-55 years of old depending on the level of their physical development. The observation will serve as a base for developing a program for women in that age category, including individual training based on personal motion function development. The research proved that increased and diversified training will gradually benefit the motion function of women despite their age.*

**Key words:** *programming, health training, motion function, women 36-55 years.*

**44. Оптимізація** діяльності фахівців щодо залучення населення до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять / Ольга Жданова, Любов Чеховська, Мирослава Данилевич, Ірина Грибовська // Молода спортивна наука

України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2012. – Вип. 16, т. 2. – С. 81–87.

**Анотація.** У статті висвітлено результати анкетування фізкультурних фахівців щодо діяльності із залучення населення до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять у м. Львові. Сформовано пропозиції з оптимізації пропагандистсько-рекламної діяльності фізкультурних фахівців.

**Ключові слова:** фізкультурний фахівець, залучення, фізкультурно-оздоровчі заняття.

**Аннотация.** В статье освещены результаты анкетирования физкультурных специалистов относительно деятельности по привлечению населения к систематическим физкультурно-оздоровительным занятиям в г. Львове. Сформулированы предложения по оптимизации пропагандистско-рекламной деятельности, проводимой физкультурными специалистами.

**Ключевые слова:** физкультурный специалист, привлечение, физкультурно-оздоровительные занятия.

**Annotation.** The article deals with a questionnaire of physical educators in popularization of regular physical training and health-related fitness in L'viv. The optimization propaganda and advertising activities of physical educators have been formulated.

**Key words:** physical educators, popularization, physical training and health related fitness.

**45. Особливості фізкультурно-оздоровчих занять з особами, що мешкають в IV та V зонах радіаційного контролю / Іващенко А. Я., Комарова Л. Г., Мірошніченко С. М., Бочкова Н. Л. // Трудовий потенціал України : тези доп. наук.-практ. конф. – Львів, 1992. – С. 204 – 205.**

**Анотація.** Розроблено характеристики різних норм, які можуть використовуватися в системі економічного стимулювання працівників і службовців, що ведуть здоровий спосіб життя для підвищення мотивації до самооздоровлення.

**Ключові слова:** оздоровчі заняття, особливості, підвищення мотивації.

**Аннотация.** Разработаны характеристики разных норм, которые могут использоваться в системе экономического стимулирования работников и служащих, ведущих здоровый образ жизни, для повышения мотивации к самооздоровлению.

**Ключевые слова:** оздоровительные занятия, особенности, повышения мотивации.

**Annotation.** Descriptions of different norms, which can use in the system of economic stimulation workers and office workers which conduct the healthy way of life, are developed, for the increase of motivation to to making healthy.

**Key words:** health employments, features, increases of motivation.

**46. Павлова Ю. О.** Вплив фізичної активності на формування якості життя осіб літнього віку / Павлова Ю. О. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – № 1(51). – С. 53–56.

**Анотація.** Виявлено статистично достовірні кореляційні зв'язки між кількістю метаболічних еквівалентів, витрачених на фізичну активність під час праці (навчання), тривалістю активного відпочинку та різними параметрами якості життя.

**Ключові слова:** фізична активність, якість життя, літні люди, вільний час.

**Аннотация.** Выявлены статистически достоверные связи между количеством метаболических эквивалентов, затраченных на физическую активность во время работы (учебы), длительного активного отдыха и различными параметрами качества жизни.

**Ключевые слова:** физическая активность, качество жизни, пожилые люди, свободное время.

**Annotation.** Reliable connections are exposed statistically between the amount of metabolic equivalents, expended on physical activity during work (studies), protracted active rest and by the different parameters of quality of life.

**Keywords:** physical activity, quality of life, elderly people, spare time.

**47. Папоян Р. Г.** Физическая активность и физический статус как факторы социально-профессиональной мобильности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки” / Папоян Рафик Григорьевич ; ВНИИФК. – Москва, 1989. – 24 с.

**Аннотация.** Научно обоснована проблема взаимосвязи и взаимообусловленности физической активности мужского контингента с его социально-профессиональной мобильностью и установлено влияние указанных факторов на трудовую и профессиональную карьеру специалистов.

**Ключевые слова:** физическая активность, физический статус, профессиональная мобильность, мужской контингент.

**Анотація.** Науково обґрунтовано проблему взаємозв'язку і взаємообумовленості фізичної активності чоловічого контингенту з його соціально-професійною мобільністю і встановлений вплив вказаних чинників на трудову і професійну кар'єру фахівців.

**Ключові слова:** фізична активність, фізичний статус, професійна мобільність, чоловічий контингент.

**Annotation.** The problem of intercommunication and interconditionality of physical activity of masculine contingent is scientifically grounded with his social-professional mobility and influence of the indicated factors is set on the labour and professional career of specialists.

**Key words:** physical activity, physical status, professional mobility, masculine contingent.

**48. Парамонова Н. А.** Динамика функционального состояния и физической подготовленности мужчин 30–39 лет в процессе оздоровительных занятий / Парамонова Н. А., Кольцова Е. В. // Мир спорта. – 2010. – № 2. – С. 65– 69.

**Аннотация.** В статье представлены данные проведенных исследований по применению программы для мужчин 30–39 лет, занимающихся в группах ОФП физкультурно-оздоровительных клубов, центров, коллективов физической культуры предприятий, учреждений, организаций. Доказана эффективность

*разработанной программы по данным функционального и педагогического контроля.*

**Ключевые слова:** *динамика, функциональное состояние, физическая подготовленность.*

**Анотація.** *У статті представлені дані проведених досліджень із застосування програми для чоловіків 30–39 років, що займаються в групах ОФП фізкультурно-оздоровчих клубів, центрів, колективів фізичної культури підприємств, установ, організацій. Доведена ефективність розробленої програми за даними функціонального і педагогічного контролю.*

**Ключові слова:** *динаміка, функціональний стан, фізична підготовленість.*

**Annotation.** *Research findings concerning a program for men of 30-39 years of age attending groups of general physical training at physical fitness and health improving clubs, centers, and sports teams of enterprises, institutions, and organizations are presented in the article. The results of the functional and pedagogical control proved the efficiency of the developed program.*

**Key words:** *dynamics, functional state, physical preparedness.*

**49. Пришва О. Б.** *Особенности физического состояния мужчин в планировании физической активности интенсивности в зимний период / Пришва О. Б. // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 2. – С. 46 – 51.*

**Анотація.** *Фізична активність середньої та високої інтенсивності є важливим компонентом здоров'я та довголіття чоловіків зрілого віку. Для фізичної активності високої інтенсивності необхідна фізична готовність організму. Фізичний стан людини може змінюватись під впливом сезонних факторів. Врахування змін фізичного стану чоловіків відіграє важливу роль у плануванні їх фізичної активності високої інтенсивності. Інформативним маркером у зимовий сезон може бути зростання адаптаційного потенціалу Баєвського на 5,25%. Це є фактором для оперативного планування фізичної активності високої інтенсивності на цей день.*

**Ключові слова:** *фізична активність, інтенсивність, фізичний стан, планування, чоловіки, спосіб життя.*

**Аннотация.** *Физическая активность средней и высокой интенсивности является важным компонентом здоровья и долголетия мужчин зрелого возраста. Для физической активности высокой интенсивности необходима физическая готовность организма. Физическое состояние человека может изменяться под влиянием сезонных факторов. Учет изменений физического состояния мужчин играет важную роль в планировании их физической активности высокой интенсивности. Информативным маркером в зимний сезон может быть рост адаптационного потенциала Баевского на 5,25%. Это фактором для оперативного планирования физической активности высокой интенсивности на этот день.*

**Ключевые слова:** *физическая активность, интенсивность, физическое состояние, планирование, мужчины, образ жизни.*

**Annotation.** *Physical functioning of average and high intensity is an important component of mature men's health and longevity. For highly intensive physical*



*functioning organism's physical fitness is required. Human physical condition can change under influence of season factors. Consideration of men's physical condition plays important role in planning their highly intensive physical functioning. Increment of Bayevskiy's adaptation potential by 5.25% can be informative marker in winter period. It is a factor for highly intensive physical functioning planning for definite day.*

**Key words:** *physical functioning, intensity, physical condition, planning, men, life style.*

**50. Расин М. С.** Научно-методические аспекты оздоровительной тренировки женщин пожилого возраста / Расин М. С., Коптева Т. В. // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 45–46.

**Аннотація.** *Представлены научно-методические аспекты оздоровительной тренировки женщин пожилого возраста.*

**Ключевые слова:** *комплексная программа оздоровительной тренировки, комплекс для курса, комплекс для полных, три периода оздоровительной тренировки.*

**Анотація.** *Представлені науково-методичні аспекти оздоровчого тренування жінок літнього віку.*

**Ключові слова:** *комплексна програма оздоровчого тренування, комплекс для курсу, комплекс для повних, три періоди оздоровчого тренування.*

**Annotation.** *The aim of this study was to elaborate the complex programmed of the health-improvement training for middle-aged women 15 middle-aged women acted as subjects of the pedagogical experiment. The methods of testing, functional test and anthropometry were used. The periodisation of a year training cycle was offered. Three eriods were realized in the cycle: preparation, main and supporting. The best result were achieved at the second main period. The sults did not become lower at the supporting period.*

**Key words:** *complex program of the health training, complex for a course, complex for complete, three periods of the health training.*

**51. Ріпак І. М.** Рухова активність – здоров'я : програма оптимізації рухової активності чоловіків розумової праці першого зрілого віку / Ріпак І. М. – Львів : ЛДІФК, 2001. – 24 с.

**Анотація.** *Програма призначена для викладачів ВНЗ I–IV рівнів акредитації, зокрема для викладачів Львівського державного аграрного університету.*

**Ключові слова:** *рух, активність, програма здоров'я.*

**Аннотація.** *Программа предназначена для преподавателей ВНЗ I–IV уровней аккредитации, в частности для преподавателей Львовского государственного аграрного университета.*

**Ключевые слова:** *движение, активность, программа здоровья.*

**Annotation.** *The program is intended for the teachers higher educational establishments I–IV levels of accreditation, in particular for the teachers of the Lvov state agrarian university.*

**Key words:** *motion, activity, program of health.*

**52. Ріпак І. М.** Управління руховою активністю чоловіків розумової праці першого зрілого віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Ріпак Ігор Миронович ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2003. – 20 с.

**Анотація.** Отримано нові дані про зміст та параметри рухової активності чоловіків першого зрілого віку, які займаються розумовою працею. Розроблено і захищено патентом на винахід (деклараційний патент №39293 А) апаратно-програмний комплекс „Пристрій для оцінки рухової активності”, який дозволяє реєструвати навантаження в реальних умовах, забезпечує високу ефективність і точність оцінки фізичного навантаження, фіксує кількісні показники спонтанної та спеціально організованої рухової активності.

**Ключові слова:** рухова активність, чоловіки першого зрілого віку, розумова праця, апаратно-програмний комплекс, оптимізація рухової активності.

**Аннотация.** Получены новые данные о содержании и параметрах двигательной активности мужчин первого зрелого возраста, выполняющих умственную работу. Впервые разработан и защищен патентом на изобретение апаратно-программный комплекс.

**Ключевые слова:** двигательная активность, мужчины первого зрелого возраста, умственный труд, апаратно-программный комплекс, оптимизация двигательной активности.

**Annotation.** Scientific novelty of obtained results: new data dealing with contents and parameters of daily movement activity of men have been obtained; apparatus-programming complex "Device for measurement of movement activity" has been for the first time worked out and protected by license (declaration license № 39293 A); data concerning motivation in reaching optimal level of movement activity have been complied; it has been confirmed that optimal level of movement activity facilitate saving and strengthening of health and working capacity.

**Key words:** movement activity, men of the first adult age, mental activity, apparatus-programming complex, optimization of movement activity.

**53. Ріпак М. О.** Організаційно-методичні аспекти оптимізації фізичної активності жінок-учителів 36–55 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Ріпак Мар'яна Олексіївна ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2006. – 23 с.

**Анотація.** Уперше встановлено рівень залучення жінок-учителів 36–55 років до самостійних та організованих занять фізичними вправами, виявлено тенденцію до зниження з віком кількості осіб, які займаються вказаними формами фізичної активності. Уперше визначено структуру мотивів та інтересів жінок-педагогічних працівників другого зрілого віку до занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості. З'ясовано, що заняття фізичною культурою посідають одне з останніх місць серед загальнокультурних інтересів педагогів. Установлено закономірність посилення з віком прагнення педагогічних працівників зміцнити здоров'я у процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Обґрунтовано організаційно-методичні передумови оптимізації фізичної активності жінок-учителів 36–55

років та апробовано організаційно-методичні заходи, спрямовані на залучення жінок-учителів другого зрілого віку до фізкультурно-оздоровчих занять. Визначено й апробовано організаційно-методичні заходи, спрямовані на залучення жінок-учителів другого зрілого віку до фізкультурно-оздоровчих занять.

**Ключові слова:** організаційно-методичні заходи, жінки-вчителі, другий зрілий вік, фізична активність, заняття фізичними вправами, оздоровча спрямованість, зміцнення здоров'я.

**Аннотація.** Впервые установлен уровень вовлечения женщин-учителей 36–55 лет в самостоятельные и организационные занятия физическими упражнениями.

**Ключевые слова:** организационно-методические мероприятия, женщины-учителя, второй зрелый возраст, физическая активность, занятия физическими упражнениями, оздоровительная направленность, укрепление здоровья.

**Annotation.** Scientific novelty: organizational and methodical preconditions of optimization of physical activity of female teachers 36–55 years old has been grounded; organizational and methodical activities aimed at involvement of female teachers of second mature age into remedial physical culture activities have been defined and introduced for the first time.

**Key words:** organizational and methodical activities, female teachers, second mature age, physical activity, physical exercises aimed, health preservation, strengthen health.

**54. Ріпак М.** Стан та проблема залучення жінок до рухової активності / Мар'яна Ріпак // Молода спортивна наука України : зб. тез доп. – Львів, 2017. – Вип. 21. – С. 117.

**Анотація.** Рівень залучення дорослих жінок до різних видів рухової активності є недостатнім. Недостатньою є також кількість вільного часу, що перешкоджає жінкам займатися фізичними вправами.

**Ключові слова:** жінки, рухова активність.

**Аннотація.** Уровень привлечения взрослых женщин к разным видам двигательной активности является недостаточным. Недостаточным является также количество свободного времени, которое препятствует женщинам заниматься физическими упражнениями.

**Ключевые слова:** женщины, двигательная активность.

**Annotation.** A level of bringing in of grown man women to the different types of motive activity is insufficient. Insufficient is also an amount of spare time which hinders women to be engaged in physical exercises.

**Keywords:** women, motive activity.

**55. Савох А. М.** Мотивация к физкультурно-оздоровительным занятиям мужчин зрелого возраста / А. М. Савох // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. XIV Міжнар. наук. конгр. – К., 2010. – С. 635.

**Аннотація.** Анализ научной литературы свидетельствует о том, что потребности, интересы и мотивы служат побуждающей основой

активности человека, обуславливают ее содержание и направленность.  
**Ключевые слова:** мотивация, оздоровительные занятия, мужчины зрелого возраста.

**Анотація.** Аналіз наукової літератури свідчить про те, що потреби, інтереси і мотиви служать основою активності людини, обумовлюють її зміст і спрямованість.

**Ключові слова:** мотивація, оздоровчі заняття, чоловіки зрілого віку.

**Annotation.** The analysis of research literature testifies that necessities, interests and reasons, serve as propulsive basis of activity of man, promote its maintenance and orientation.

**Key words:** motivation, health employments, men of mature age.

**56. Свістельник І.** Оздоровча рухова активність : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами / уклад. Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2014. – С. 174–204.

**Анотація.** До анотованого бібліографічного покажчика увійшли інформаційні джерела (книги, монографії, наукові статті, автореферати дисертацій тощо) науковців, що досліджують проблеми оздоровчої рухової активності.

**Ключові слова:** оздоровча рухова активність, інформаційне забезпечення, різні верстви населення.

**Аннотация.** Аннотированный библиографический указатель содержит информационные источники (книги, монографии, научные статьи, авторефераты диссертаций, и т. п.) по проблемам оздоровительной двигательной активности.

**Ключевые слова:** оздоровительная двигательная активность, информационное обеспечение, разные слои населения.

**Annotation.** The annotated bibliographic pointer contains informative sources (books, monographs, scientific articles, abstracts of thesis of dissertations, and t. of p.) on the problems of health motive activity.

**Keywords:** health motive activity, informative providing, different layers of population.

**57. Сологубова С. В.** Поєднання різних видів фітнесу в фізкультурно-оздоровчих заняттях з жінками першого зрілого віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Сологубова Світлана Вікторівна ; Дніпроп. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2012. – 20 с.

**Анотація.** Науково обґрунтовано програми фізкультурно-оздоровчих занять, які поєднують різні види фітнес-тренувань у вигляді блоків фізичних вправ, що легко компонуються один з одним у різних сполученнях у залежності від бажаного впливу на форму тіла та гормонального фону окремих фаз менструального циклу і дозволяють індивідуалізувати тренувальний процес для жінок першого зрілого віку з урахуванням особливостей морфо-функціонального стану та фізичної підготовленості; запропоновано алгоритм побудови індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять для жінок першого зрілого віку та розроблено графічну систему умовних позначень базових кроків хореографічних комбінацій класичної аеробіки.

**Ключові слова:** фізкультурно-оздоровчі заняття, жінки, перший зрілий вік, фітнес-тренування, менструальний цикл, гормональний фон, фізичний стан.

**Аннотація.** Дисертація посвячена проблемі використання різних видів фітнеса в фізкультурно-оздоровительних заняттях з жінками першого віку, розробці і обґрунтуванню індивідуальних програм і алгоритмів їх побудови.

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительные занятия, женщины, первый зрелый возраст, фитнес-тренировки, менструальный цикл, гормональный фон, физическое состояние.

**Annotation.** For the first time algorithm of health and fitness classes programs construction is justified and developed. The programs combine different types of fitness workouts and allow to individualize the training process for the first mature age women according to the characteristics of the morphological and functional status and physical fitness taking into account the hormonal background during the menstrual cycle. Exercise blocks from definite kinds of fitness classes, which contribute to the optimal solution of the tasks and can be easily combined with one another in various combinations depending on the desired effect on the shape of the body and the hormonal background of the separate phases of the menstrual cycle are presented.

**Key words:** sports and fitness classes, women, the first mature age, fitness classes, menstrual cycle, hormonal background, physical state.

**58. Тарнопольская О. К.** Оздоровительные средства физической культуры для женщин среднего возраста с учетом особенностей их профессиональной деятельности и проявлений артериальной гипертензии : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая методику лечебной физкультуры)” / Тарнопольская Ольга Константиновна ; ГЦОЛИФК. – Москва, 1984. – 23 с.

**Аннотація.** Вперше вивчена в післяробочому періоді тижневого циклу динаміка функціонального стану працівниць умовного праці середнього віку з граничними формами артеріальної гіпертензії. Виявлені ефективність безпосереднього впливу і вибірковість дії найбільш поширених і доступних видів фізичних вправ (гімнастики, бігу і плавання) на функціональний стан працівниць в умовах найбільш виражених наслідків трудової навантаження. Розроблені основи методики фізкультурно-оздоровительних занять гімнастикою, бігом і плаванням.

**Ключевые слова:** физическая культура, оздоровительные эффекты, женщины среднего возраста, профессиональная деятельность.

**Анотація.** Уперше вивчена в післяробочому періоді тижневого циклу динаміка функціонального стану працівниць розумової праці середнього віку з граничними формами артеріальної гіпертензії. Виявлена ефективність безпосереднього впливу і вибірковість дії найбільш поширених і доступних видів фізичних вправ (гімнастики, бігу і плавання) на функціональний стан працівниць в умовах найбільш виражених наслідків професійного

навантаження. Розроблені основи методики фізкультурно-оздоровчих занять гімнастикою, бігом і плаванням.

**Ключові слова:** фізична культура, оздоровчі ефекти, жінки середнього віку, професійна діяльність.

**Annotation.** First studied in the postlabor period of a week's labour cycle of loud speaker of the functional state of workwomen of mental work of middle age with the boundary forms of hyperpiesis. Efficiency of direct influence and electorality of influence of the most widespread and accessible types of physical exercises (gymnastics, at run and swimming) is exposed on the functional state of gettings in the conditions of the most expressed consequences of the labour loading busy. Developed bases of method of athletic-health employments by a gymnastics, running and swimming.

**Key words:** physical culture, health effects, women of middle age, professional activity.

**59. Хабалюк Н.** Вплив фізичної активності на оздоровлення організму людей похилого віку / Наталія Хабалюк // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 218–220.

**Анотація.** Для оздоровлення організму та покращення якості життя необхідно повсякденно займатися фізичними вправами, вести активний спосіб життя та отримувати задоволення від фізичних навантажень.

**Ключові слова:** фізична активність, оздоровлення, люди похилого віку.

**Аннотация.** Для оздоровления организма и улучшения качества жизни необходимо повседневно заниматься физическими упражнениями, вести активный образ жизни и получать удовольствие от физических нагрузок.

**Ключевые слова:** физическая активность, оздоровление, люди преклонных лет.

**Annotation.** For making healthy of organism and improvement of quality of life it is necessary to be everyday engaged in physical exercises, to conduct the active way of life and enjoy the physical loadings.

**Key words:** physical activity, making healthy, people superannuated.

**60. Шидловська Є. М.** Програмування профілактико-оздоровчих занять із жінками першого зрілого віку з урахуванням рівня морфофункціонального стану / Є. М. Шидловська // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. XIV Міжнар. наук. конгр. – Київ, 2010. – С. 640.

**Анотація.** Надмірне вживання алкоголю незмінно призводить до ураження шлунково-кишкового тракту. Передовсім ушкоджень зазнають печінка та підшлункова залоза. Слизова оболонка шлунка страждає безпосередньо від впливу алкоголю та продуктів його розпаду.

**Ключові слова:** програмування, профілактика, оздоровчі заняття, жінки першого зрілого віку.

**Аннотация.** Избыточное употребление алкоголя неизменно приводит к поражению желудочно-кишечного тракта. Прежде всего повреждения испытывают печень и поджелудочная железа. Слизистая оболочка желудка страдает непосредственно от влияния алкоголя и продуктов его распада.

**Ключевые слова:** программирование, профилактика, оздоровительные занятия, женщины первого зрелого возраста.

**Annotation.** The surplus use of alcohol unchanging results in the defeat of gastroenteric highway. A liver and pancreas test before all damage. The mucous membrane of stomach suffers directly from influence of alcohol and products of his disintegration.

**Key words:** programming, prophylaxis, health employments, women of the first mature age.

**61. Якубовская А. Р.** Комплекс оздоровительных занятий для лиц старшего возраста : практ. реком. / А. Р. Якубовская. – Москва : Советский спорт, 2005. – 50 с. – ISBN 5-9718-0031-0.

**Аннотация.** В книге представлен комплекс разнонаправленных занятий: элементов пластической гимнастики; общеразвивающих упражнений; дыхательной гимнастики Стрельниковой; гимнастики, направленной на профилактику остеохондроза позвоночника; комплекс психомышечной регуляции и упражнения, направленные на улучшение зрения.

**Ключевые слова:** оздоровительные занятия, комплекс, лица старшего возраста.

**Анотація.** У книзі представлений комплекс різноспрямованих занять: елементів пластичної гімнастики; загальнорозвиваючих вправ; дихальної гімнастики Стрельникової; гімнастики, направленої на профілактику остеохондрозу хребта; комплекс психом'язової регуляції і вправи, направлені на поліпшення зору.

**Ключові слова:** оздоровчі заняття, комплекс, особи старшого віку.

**Annotation.** The complex of the different employments is presented in a book: elements of plastic gymnastics; conditionings; respiratory gymnastics of Strel'nikovoy; gymnastics, directed on the prophylaxis of osteochondrosis of spine; complex of the muscles adjusting and exercises, directed on the improvement of sight.

**Key words:** health employments, complex, persons of senior age.

## ІМЕННИЙ ПОКАЖЧИК

Айрапетова К. Г.	1	Комарова Л. Г.	28,45
Анашкина Н.	2	Коптева Т. В.	50
Антипов Е. М.	3	Коршунов А. М.	30
Апайчев А.	4	Корягін В. М.	42
Астахов В.	40	Костюченко В. Ф.	39
Баранов В. М.	5,6	Котова І.	31
Баскевич О. В.	7	Кузнєцова О.	32
Безгребельна О. Л.	42	Кузьмин С. В.	33
Бибик Р. В.	8	Куриш Н.	34
Блавт О. З.	42	Лаврухина Г. М.	35
Благій О. Л.	9	Ларионова М. Н.	39
Бондаренко Т. В.	10	Лахай С. Д.	36
Боровик О. А.	11	Логинов С. И.	29
Бочкова Н. Л.	45	Людовік Т. В.	42
Васильченко О.	12	Максимук О. В.	37
Власова А. И.	13	Максимчук О.	38
Врублевский Е.	38	Мамаева Ю.	23
Вьдмухова Б.	14	Мірошніченко С. М.	45
Гиббс Р.	15	Никитина М. А.	41
Гнітецька Т.	16	Опришко Н. О.	43
Гоглювата Н. О.	17	Павлова Ю. О.	46
Гончарова Н. Н.	8	Папоян Р. Г.	47
Грибовська І.	44	Парамонова Н. А.	48
Григорьев А. А.	18	Приймак С.	22
Губин Г. И.	13	Пришва О. Б.	49
Губка П. И.	19	Расин М. С.	50
Гужаловский А. А.	20	Ріпак І. М.	51,52
Данилевич М.	44	Ріпак М.	31,53,54
Епифанов В. А.	13	Савох А. М.	55
Жданова О.	44	Свістельник І.	56
Завацька Л.	16	Соков Г.	23
Загороднюк Г. В.	39	Сологубова С. В.	57
Землянский Д. А.	21	Сучилин А. А.	21
Земцова В.	22	Тарнопольская О. К.	58
Зубенко А.	23	Хабалюк Н.	59
Іващенко А. Я.	45	Хабинец Т. А.	8
Ільницький І.	24	Харабуга С.	31
Козакова К. Г.	25	Чеховська Л.	44
Козлов С. С.	26,39	Шидловська Є. М.	60
Козырева О. В.	27	Якубовская А. Р.	61
Кольцова Е. В.	48		



**НАУКОВЕ ВИДАННЯ**

**Оздоровча рухова активність осіб різного віку і статі**

Анотований  
бібліографічний покажчик  
трьома мовами

Укладач – Ірина Свістельник