

підготовленості юних спортсменів, однак переважна більшість засобів запозичена з інших видів єдиноборств. В той же час відсутність обґрунтованих основних елементів управління в процесі підготовки юних рукопашників може призводити до некоректних висновків щодо змісту навчально-виховних дій і ускладнювати корекцію тренувального процесу;

2. Найбільший приріст спостерігається за показниками визначення стану розвитку м'язового відчуття – 32,8%, силової витривалості м'язів плечового поясу – 24,1%, а також кількості ударів ногою по груші за 20 с – 21,8%. Крім того, необхідно відмітити наявність приросту в обсягах більше ніж 13,0% у результатів згинання та розгинання рук в упорі лежачи на кулаках за 10 с, що вказує про доцільність обраних спеціально підготовчих засобів та їх збалансоване співвідношення. Крім того, такі ж обсяги зафіксовані у результатів стрибка у довжину з місця, нахилу тулуба, підйомів тулуба за 1 хв та бігу на 60 м, що вказує на відносне всебічне фізичне вдосконалення;

3. Розроблені оціночні таблиці дозволяють не тільки оперативнотримати інформацію про доцільність обраної методики, а й забезпечують можливості диференціації спортсменів на три групи за рівнем підготовленості – високим, середнім, низьким.

Література:

1. Ашкинази С.М. Рукопашный бой. / С.М. Ашкинази, В.В. Козах. – Тула: ТППО, 1992. – 135 с.
2. Громов А.В. Предсоревновательная подготовка спортсменов рукопашников с учетом манеры ведения поединка и индивидуальных психологических особенностей / Артем Валерьевич Громов: автореф.... канд.пед.наук 13.00.04 - теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры, 2007, Санкт-Петербург, Военный институт физической культуры. – 18 с.
3. Иванов А. Л. Кикбоксинг : учеб. пособие. – 4-е изд., доп. и перераб. / А. Л. Иванов. – К. : Корбуш, 2007. – 320 с.
4. Кадочников А.А. Рукопашный бой как личная техника безопасности /А.А. Кадочников. – Ростов на Дону: Феникс, 2006. – 480 с.
5. Bouchard C. Testing anaerobic power and capacity / C. Bouchard, A.W. Taylor, J.A. Simoneau // Physiological Testing of the high-performance Athlete. - Human kinetics, 1991. – p. 175-221.
6. Grenn H.J. What do tests measure? / H.J. Grenn // Physiological Testing of the high-performance Athlete. - Human kinetics, 1991. – p. 7-19.
7. Hubley-Kozey C.L. Testing flexibility / C.L. Hubley-Kozey // Physiological Testing of the high-performance Athlete. - Human kinetics, 1991. – p. 309-359.
8. Malina R.M. Physical growth and biological maturation of young athletes / R.M. Malina // Exerc. Sport Sci. Rev. 22, 1994. – p. 389-434.

References

1. Ashkinazi S.M. Hand-to-hand combat. / СМ. Ashkinazi, V.V. Goats. - Tula: TPPO, 1992. -- 135 p.
2. Gromov A.V. Precompetitive training of hand-to-hand athletes taking into account the manner of conducting a duel and individual psychological characteristics / Artem Valerievich Gromov: abstract ... Candidate of Pedagogy 13.00.04 - theory and methodology of physical education, sports training, health-improving and adaptive physical education, 2007, St. Petersburg , Military Institute of Physical Culture. - 18 p.
3. Ivanov A. L. Kickboxing: textbook. allowance. - 4th ed., Ext. and reslave. / A. L. Ivanov. - K.: Korbush, 2007. -- 320 p.
4. Kadochnikov A.A. Hand-to-hand combat as a personal safety technique / A.A. Kadochnikov. - Rostov on Don: Phoenix, 2006. -- 480 p.
5. Bouchard C. Testing anaerobic power and capacity / C. Bouchard, A.W. Taylor, J.A. Simoneau // Physiological Testing of the high-performance Athlete. - Human kinetics, 1991. – p. 175-221.
6. Grenn H.J. What do tests measure? / H.J. Grenn // Physiological Testing of the high-performance Athlete. - Human kinetics, 1991. – p. 7-19.
7. Hubley-Kozey C.L. Testing flexibility / C.L. Hubley-Kozey // Physiological Testing of the high-performance Athlete. - Human kinetics, 1991. – p. 309-359.
8. Malina R.M. Physical growth and biological maturation of young athletes / R.M. Malina // Exerc. Sport Sci. Rev. 22, 1994. – p. 389-434.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.6(126).10

Дудіцька С.П.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Гакман А.В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Медвідь А.М.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

СУЧАСНІ МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПОХИЛОМУ ВІЦІ

У науковому дослідженні розглядається проблема впливу оздоровчо-рекреаційної рухової активності на організм людей похилого віку засобами фітнес-занять. Встановлено, що регулярна рухова активність, чітко дозована і ретельно підібрана за засобами, методами та інтересами, підвищує рівень працездатності, рухової підготовленості, морфофункціонального стану людей похилого віку. Мета дослідження – на основі аналізу науково-методичної літератури обґрунтувати теоретико-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності та виявити

її вплив на організм осіб похилого віку. Методи дослідження: теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів, абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, метод синтезу, метод систематизації. Результати. Під час наукового дослідження виокремлено особливості впливу занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності на організм осіб похилого віку. Позитивний вплив дозованих занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю прослідковується на всі основні функції старіючого організму. Означено основні завдання використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності в похилому віці. У ході дослідження, виокремлено основні правила, яких слід дотримуватися під час оздоровчого фітнес-тренування із особами похилого віку.

Ключові слова: похилий вік, оздоровчо-рекреаційна діяльність, засоби, фітнес.

Дудицкая С.П., Гакман А.В., Медведь А.Н. Современные методологические и организационные основы оздоровительно-рекреационной двигательной активности в преклонном возрасте. В научном исследовании рассматривается проблема влияния оздоровительно-рекреационной двигательной активности на организм пожилых людей средствами фитнес-занятий. Установлено, что регулярная двигательная активность, четко дозированное и тщательно подобранная по средствам, методам и интересам, повышает уровень работоспособности, двигательной подготовленности, морфофункционального состояния пожилых людей. Цель исследования - на основе анализа научно-методической литературы обосновать теоретико-методическое обеспечение оздоровительно-рекреационной двигательной активности и выявить ее влияние на организм пожилых людей. Методы исследования: теоретический анализ специальной научно-методической литературы, документальных материалов, абстрагирование, логико-теоретический анализ, метод синтеза, метод систематизации. Результаты. Во время научного исследования выделены особенности влияния занятий оздоровительно-рекреационной двигательной активности на организм пожилых людей. Положительное влияние дозированных занятий оздоровительно-рекреационной двигательной активностью прослеживается на все основные функции стареющего организма. Отмечено основные задачи использования средств оздоровительно-рекреационной двигательной активности в преклонном возрасте. В ходе исследования, выделены основные правила, которых следует придерживаться во время оздоровительного фитнес-тренировки с лицами пожилого возраста.

Ключевые слова: преклонный возраст, оздоровительно-рекреационная деятельность, средства, фитнес.

Duditska S., Hakman A., Medvid A. Modern methodological and organizational fundamentals of health and recreational motor activity in the elderly. The research examines the problem of the impact of health and recreational physical activity on the body of the elderly by means of fitness. It is established that regular physical activity, clearly dosed and carefully selected by means, methods and interests, increases the level of efficiency, motor training, morphofunctional state of the elderly. The purpose of the study - based on the analysis of scientific and methodological literature to substantiate the theoretical and methodological support of health and recreational motor activity and to identify its impact on the body of the elderly. Research methods: theoretical analysis of special scientific and methodical literature, documentary materials, abstraction, logical-theoretical analysis, method of synthesis, method of systematization. Results. It is determined that physical activity is the first factor of longevity, prolongation of life expectancy. Health and recreational motor activity improve well-being, delay the aging of the body due to organized activities, improve the functional and psychophysiological state of the body. During the scientific research the peculiarities of the influence of health and recreational physical activity on the body of the elderly were singled out. The positive effect of dosed classes of health and recreational motor activity can be traced to all the main functions of the aging organism. The main tasks of using the means of health and recreational physical activity in old age are identified. In the course of the research, the basic rules that should be followed during health fitness training with the elderly are highlighted.

Key words: old age, health-improving and recreational activity, means, fitness.

Постановка проблеми. Вчені і практики, які висвітлюють проблеми організації оздоровчої фізкультури О. Андреева [12], А. Гакман [3-6], Т. Круцевич [7], Ю. Павлова [10] та інші – в своїх дослідженнях доводять, що активізація режиму рухової активності покращує стан здоров'я, розширює функціональні можливості, уповільнює процеси старіння в осіб похилого та старшого віку, що в свою чергу перешкоджає розвитку передчасного старіння. Дослідження американських вчених Університету Case Western Reserve, в якому взяло участь біля 300 добровольців у віці 65-94 роки, доводить, що фізична активність значно покращує якість життя [4]. До аналогічних висновків прийшли норвезькі дослідники, які спостерігаючи за 5700 чоловіків похилого віку, встановили, що ті, хто приділяв фізичним навантаженням не менше 3-х годин на тиждень, жили, в середньому, на 5 років довше за своїх однолітків, які вели малорухливий спосіб життя. Всесвітня Організація Охорони Здоров'я (ВООЗ) рекомендує людям віком від 65-ти років 150 хвилин помірного фізичного навантаження на тиждень з врахуванням щоденних домашніх справ (прибирання, миття посуду, робота на городі тощо) [9]. Тому, вивчення теоретико-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку є актуальним та потребує подальшого вивчення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На початку 80-х років ХХ століття питання старіння та довголіття стало предметом спеціального розгляду міжнародних організацій і агентств ООН. Серед наукових досліджень приділялася значна увага вітчизняних та закордонних фахівців. Раціональне співвідношення фізичних вправ різної спрямованості в фітнес заняттях осіб різного віку запропоноване Є. Пироговою, Л. Іващенко, Н. Страпко. Науково-методичні аспекти оздоровчих видів фітнесу для осіб старшого і похилого віку досліджувала А. Науменко (2015). Основи оздоровчого фітнесу вивчав А. Волвик (2010); вплив фітнес технологій на підвищення рухової активності обґрунтувала О. Андреева (2015).

Мета дослідження – на основі аналізу науково-методичної літератури обґрунтувати теоретико-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності та виявити її вплив на організм осіб похилого віку.

Методи дослідження. Дослідження виконувалося на теоретико-аналітичному рівні. У процесі дослідження нами були використанні такі методи: аналіз літературних джерел, методи теоретичної інтерпретації (аналіз, синтез, індукція, дедукція, узагальнення).

Виклад основного матеріалу дослідження. Морфологічні зміни, які відбуваються в організмі людей похилого віку, призводять до зниження життєздатності [5, 9, 10]. Як правило, у цьому віці кожен має яскраво виражену коморбідність. Крім того, після 60 років більшість має проблеми з опорно-руховим апаратом: часто турбує біль у спині та суглобах, відчувається скутість та обмеженість рухів, через втрату кальцію кістки стають ламкими. Важко сьогодні знайти людину поважного віку, яка б не залежала від медикаментозної підтримки здоров'я. Численні дослідження вітчизняних і закордонних вчених свідчать, що процес старіння організму може бути істотно сповільнений за допомогою систематичних занять фізичними вправами, які стимулюють діяльність ендокринної системи, покращують обмін речовин, попереджують розвиток дегенеративних змін в органах і тканинах, підвищують витривалість нервової системи й можливості пристосування людини до умов навколишнього середовища. Зрештою раціональна рухова активність сприяє збереженню здоров'я, підвищенню працездатності, життєвої активності [1, 2].

Фізичні вправи є одним із найдешевших і кращих способів поліпшити здоров'я людини. Відомо, що регулярні фізичні навантаження необхідні для підтримки та нормального функціонування людського організму. Вагомий внесок на оздоровлення людей похилого віку має оздоровчо-рекреаційна рухова активність, вона в свою чергу покращує функціонування опорно-рухового апарату та обмін речовин організму людини.

При організації оздоровчих фітнес-занять з особами похилого віку необхідність враховувати вікові особливості організму. Після 50 років починає зменшуватися збудливість кори головного мозку та рухливість нервових процесів, знижується сила процесів збудження та гальмування, що пов'язано із виснаженням нервових клітин. Тому в похилому віці необхідний більш тривалий відпочинок після фізичної та розумової праці.

Фізичні вправи на швидкість, які виконуються з великою напругою, призводять до втоми й негативно впливають на організм [7]. Понижена функція симпатико-адреналінової системи після 50-60 років знижує працездатність і погіршує здатність організму до фізичних навантажень, знижує еластичність і міцність опорно – рухового апарату, що при неправильному виборі фізичних вправ може призвести до травм (розриви м'язових волокон та зв'язок).

У ході старіння поступово змінюється обмін речовин, він стає менш інтенсивним за рахунок уповільнення окислювальних процесів, що спричиняє різні обмінні порушення (найбільш поширене з них надмірна вага).

Вік впливає на структурні зміни м'язової тканини серця, на кровопостачання серцевого м'яза, на еластичність стінок його судин. При недостатності кровопостачання серцевого м'яза фізичні вправи викликають задишку та біль у серці. У процесі старіння стає більш тривалою стадія впрацювання організму на початковому етапі фізичної роботи, збільшується тривалість відновлювальних процесів. Можливості серцево-судинної та дихальної систем пристосуватись до умов напруженої м'язової діяльності значно обмежені. Високий рівень функціональних показників у похилому віці простежується лише в тих осіб, рухова активність яких включала спеціально організовані заняття фізичними вправами [4].

Незважаючи на вікові зміни в органах і системах, деякі вчені, зокрема В. Дільман, цей період вікового розвитку людини називають відносно сприятливим, оскільки під час старіння швидкість розвитку хвороб уповільнюється. Згідно з результатами досліджень, проведених у Великобританії, США, Данії від 50 до 70% населення, старшого 65 років, оцінюють свій стан здоров'я як добрий або задовільний [1].

Таким чином, старість – це не хвороба, а природний період онтогенезу. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність сприяє уповільненню темпів старіння і збільшення різниці між біологічним (функціональним) і календарним віком на користь першого.

Як зазначає А. Федорюк (2014), що з віком поширюється спектр впливу фізичних вправ. Саме тому в практиці фітнес-занять часто простежується позитивна динаміка розвитку фізичних якостей при виконанні особами похилого віку навіть елементарних гімнастичних вправ [4].

Люди похилого віку часто страждають втратою відчуття рівноваги. У зв'язку з цим у них розвивається невпевнена хода та страх упасти. Справитись з цим допоможе танцювальна терапія, особливо класичні танці [3, 8]. Ці рухи тренують функції організму, які забезпечують утримання рівноваги. Регулярні заняття хореографією помітно знижують ризик падінь у людей похилого віку. Встановлено, що щільність кісток, у тих, хто танцює збільшується, а хода стає більш впевненою і стабільною.

Ходьба та біг корисні для серцево-судинної системи. При малорухливому способі життя м'язова тканина атрофується, і обмін речовин сповільнюється. Найкращий спосіб для підтримки здоров'я не тільки хребта а й всього організму – це виконання легких фізичних вправ.

Основні завдання використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності в похилому віці полягають у тому, щоб:

- сприяти збереженню або відновленню здоров'я;
- затримувати і зменшувати інволюційні зміни;
- розширювати функціональні можливості організму, підвищувати працездатність;
- сприяти творчому доволіттю.

Ті особи, які багато років займалися руховою активністю, як правило, є прибічниками обраного виду вправ. Для людей похилого віку, які вели малорухливий спосіб життя, небажаними є вправи, які вимагають швидкого, різкого старту (спринтерський біг, баскетбол, футбол) [1, 2]. Для початківців осіб похилого віку програма оздоровчо-рекреаційної рухової активності повинна включати ранкову гігієнічну гімнастику й дозовану ходьбу, а згодом – дозований біг. Через 9 – 12 місяців необхідно урізноманітнити програми оздоровчого тренування лижними та велосипедними прогулянками, плаванням, граю в теніс, бадмінтон. Особливо корисними вважаються такі циклічні вправи, як веслування та їзда на велосипеді. Під час їзди на

велосипеді фактично повністю розвантажений хребет – одна з найбільш слабких ланок в організмі старої людини. Веслувальні рухи створюють чудові умови для інтенсифікації кровообігу в ділянці шиї та спини, що має величезне позитивне значення для профілактики та лікування остеохондрозу – однієї з найбільш поширених хвороб людей, старших 60 років [9, 11, 12].

Під час оздоровчого фітнес тренування із особами похилого віку необхідно дотримуватись наступних правил:

– фізичні вправи повинні бути чітко дозовані за кількістю повторень, темпом виконання та амплітудою рухів; вправи із силовою напругою (еспандером, еластичним бинтом, гантелями) необхідно чергувати з вправами на розслаблення;

– після кожної серії з 3–4 – х вправ загально розвиваючого характеру необхідно виконувати дихальні вправи;

– для виконання вправ слід обирати найбільш зручне вихідне положення;

– з метою уникнення перевантаження доцільно дотримуватися принципу «розсіювання» навантаження, тобто чергувати вправи для верхніх кінцівок з вправами для ніг або тулуба [3].

У оздоровчих фітнес заняттях з особами похилого віку обов'язково збільшують тривалість підготовчої та заключної частини заняття. В основну частину заняття включають паузи для активного та пасивного відпочинку. Зі збільшенням віку людини загальний обсяг м'язової роботи, по можливості, підтримується на досягнутому рівні, а інтенсивність знижується. Підвищений емоційний стан може послабити суб'єктивні відчуття втоми, що необхідно враховувати при регулюванні навантаження. Одним з найбільш простих та інформативних методів контролю є систематичне визначення ЧСС. Якщо об'єктивні показники (ЧСС) і суб'єктивні (самопочуття) свідчать про те, що відповідні фізичні вправи виконуються легко, то навантаження у оздоровчих фітнес заняттях поступово підвищується за рахунок збільшення тривалості заняття. При визначенні раціональної кількості занять на тиждень не враховуються рекомендації стосовно збільшення частоти занять для осіб з низьким та нижче середнього рівнями фізичного стану [4].

У похилому і старшому віці процес відновлення після фізичних навантажень істотно уповільнюється, тому оздоровчі фітнес заняття з особами похилого віку проводяться 2-3 рази на тиждень із щоденною ранковою гігієнічною гімнастикою [7]. Фізична активність у період інволюційних змін в організмі буде достатньо ефективною лише у сполученні з іншими складовими здорового способу життя, які є обов'язковою умовою досягнення людиною творчого довголіття.

Висновки: Під час наукового дослідження виокремлено особливості впливу занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності на організм осіб похилого віку. Позитивний вплив дозованих занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю прослідковується на всі основні функції старіючого організму. Означено основні завдання використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності в похилому віці. Серед них най значущими є сприяння збереженню або відновленню здоров'я, уповільнення інволюційних змін, розширення функціональних можливостей організму, підвищення працездатності та сприяння творчому довголіттю. У ході дослідження, виокремлено основні правила, яких слід дотримуватися під час оздоровчого фітнес-тренування із особами похилого віку.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку технологій організації фітнес програм для людей похилого віку.

Література

- 1 Гакман А. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку / Гакман Анна // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2017. – С. 42-46.
- 2 Гакман А. Мотивационные приоритеты рекреационно-оздоровительной деятельности людей разного возраста / Гакман А., Мосейчук Ю., Медведь А., Мужичок В. – «Sport. Olimpism. Sănătate»: Congres Științific Internațional (Editia a II-a), 26-28 octombrie 2017: [etal – Chișinău: USEFS, 2017. – С. 100.
- 3 Гакман А. Фітнес-клуб як форма активізації життєвої позиції літньої людини / Гакман Анна // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. – № 3, 2017. – С. 25-30.
- 4 Гакман А. В. Закордонний досвід рекреаційно-оздоровчої діяльності у рамках дозвілля з людьми похилого віку / А. В. Гакман, М. Ю. Байдук // Молодий вчений, 2017 / 3 (43). – С. 116-120.
- 5 Гакман А. В. Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму // А. В. Гакман, Л. В. Балацька, Т. І. Лясота. – Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2016. – С. 91-98.
- 6 Гакман А. В. Особливості управління рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку в умовах фітнесклубу / А. В. Гакман. – Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної конференції, 24-25 травня 2017 року [Електронний ресурс]. – К., 2017. – С. 241.
- 7 Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
- 8 Лук'янова Л. Б. Освіта людей третього віку: реалії, проблеми, перспективи [Електронний ресурс] / Л. Б. Лук'янова. – Режим доступу: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/pptp/2010_3_1/Lukjanova.pdf.
- 9 Федорюк А. В. Рекреаційна активність і психофізичне состояние преподавателей высших учебных заведений в возрасте 55-65-и лет / А. В. Федорюк, С. Л. Попель, С. М. Блоцкий // Вісник МДПУ ім. І. П. Шамякіна. – 2014. – № 3 (44). – С. 97-102.
- 10 Павлова Ю. О. Концептуальні засади використання оздоровчо-рекреаційних технологій для поліпшення якості життя населення (на прикладі осіб літнього віку) / Павлова, Ю. О. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки – 143 (2017) – С. 300-303.
- 11 Федяй І. О. Функції рекреаційної діяльності людини / Федяй, І. О. // Фізична реабілітація та рекреаційнооздоровчі технології – № 2 (2017) – С. 98-104.

12 Andreeva Olena Factors which determine the involvement of elderly people to health recreational physical activity / Olena Andreeva, Anna Hakman, Larissa Balatska. – Trends and perspectives in physical culture and sports: The VIth Edition international scientific conference (Suceava, 26-27th of May 2016). – Suceava: University «Ștefancel Mare». – P. 41-46.

Reference:

1. Hakman A. (2017). Problemy orhanizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti u strukturi dozvillia liudei pokhyloho viku. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura. 2017. S. 42-46.
2. Hakman A., Moseichuk Yu., Medved A., Muzhychok V. (2017). Motyvatsionnye pryorytety rekreatsionno-ozdorovitelnoi deiatelnosti liudei raznoho vozrasta. «Sport. Olimpism. Sănătate»: Congres Științific Internațional (Editia a II-a), 26-28 octombrie 2017: [etal Chișinău: USEFS, 2017. S. 100.
3. Hakman A. (2017). Fitnes-klub yak forma aktyvizatsii zhyttievoi pozytsii litnoi liudyny. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia: naukovo-praktychnyi zhurnal. № 3, 2017. S. 25-30.
4. Hakman A. V., M. Yu. Baidiuk (2017). Zakordonnyi dosvid rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti u ramkakh dozvillia z liudmy pokhyloho viku. Molody vcheny, 2017 / 3 (43). S. 116-120.
5. Hakman A. V., L. V. Balatska, T. I. Liasota (2016). Vplyv rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti na upovilnennia starinnia orhanizmu. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnogo universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. 2016. S. 91-98.
6. Hakman A. V. (2017). Osoblyvosti upravlinnia rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti liudei pokhyloho viku v umovakh fitnesklubu. Molod ta olimpiysky rukh: Zbirnyk tez dopovidei X Mizhnarodnoi konferentsii, 24-25 travnia 2017 roku [Elektronnyi resurs]. K., 2017. S. 241.
7. Krutsevych T. Yu., Bezverkhnia H. V. (2010). Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia. K.: Olimpiiska literatura, 2010. 248 s.
8. Lukianova L. B. Osvita liudei tretoho viku: realii, problemy, perspektyvy. http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/pptp/2010_3_1/Lukjanova.pdf
9. Fedoriuk A. V., Popel S. L., Blotskyi S. M. (2014). Rekreatsionnaia aktyvnost y psykhofyzicheskie sostoianye prepodavatelei vysshnykh uchebnykh zavedenyi v vozraste 55-65-y let. Visnyk MDPU im. I. P. Shaniakina. № 3 (44). S. 97-102.
10. Pavlova Yu. O. (2017). Kontseptualni zasady vykorystannia ozdorovcho-rekreatsiinykh tekhnolohii dlia polipshennia yakosti zhyttia naselennia (na prykladi osib litnoho viku). Visnyk Chernihivskoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu. Seria: Pedahohichni nauky. № 143. S. 300-303.
11. Fediai I. O. (2017). Funktsii rekreatsiinoi diialnosti liudyny. Fizychna rehabilitatsiia ta rekreatsionnoozdorovchi tekhnolohii. № 2. S. 98-104.
12. Andreeva Olena, Hakman Anna, Balatska Larissa (2016). Factors which determine the involvement of elderly people to health recreational physical activity. Trends and perspectives in physical culture and sports: The VIth Edition international scientific conference (Suceava, 26-27th of May 2016). Suceava: University «Ștefancel Mare». P. 41-46.

DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2020.6(126).11
УДК: 796-055.2:316.244(6-17:5-15)

Дьоміна А.А.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України

РОЛЬ МІЖНАРОДНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО КОМІТЕТУ В РОЗВИТКУ ЖІНОЧОГО СПОРТУ В МУСУЛЬМАНСЬКИХ КРАЇНАХ

Розвиток жіночого спорту в цілому залежить від значної кількості факторів та чинників, які прямо або опосередковано впливають на цей процес. Становлення жіночого спорту в мусульманських країнах стикаються з додатковими перешкодами у вигляді соціоісторичних та соціокультурних особливостей ісламського консервативного суспільства. Але, останні десятиліття процес розвитку жіночого спорту значно активізувався, в мусульманських країнах, зокрема. Значна роль у процесі становлення жіночого спорту відіграє Міжнародний олімпійський комітет у співпраці зі світовими організаціями.

Ключові слова: Жіночий спорт, мусульманство, Міжнародний олімпійський комітет, МОК.

Деміна Алена Анатольевна. Роль Международного олимпийского комитета в развитии женского спорта в мусульманских странах. Развитие женского в целом зависит от значительного количества факторов, которые прямо или опосредованно влияют на этот процесс. Становление женского спорта в мусульманских странах сталкиваются с дополнительными преградами в виде социоисторических и социокультурных особенностей исламского консервативного общества. Но, последние десятилетия процесс развития женского спорта значительно активизировалось, в мусульманских странах, в частности. Значительная роль в процессе становления женского спорта играет Международный олимпийский комитет в сотрудничестве с мировыми организациями.

Ключевые слова: женский спорт, мусульманство, Международный олимпийский комитет, МОК.

Domina A. The role of the International Olympic Committee in the development of women's sports in Muslim countries. The development of women's sports as a whole depends on a significant number of factors that directly or indirectly influence this process. The development of women's sports in Muslim countries faces additional obstacles in the form of socio-historical and socio-cultural features of Islamic conservative society. But, in recent decades, the process of women's sport