



ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
IX Міжнародної науково-практичної конференції*



**Волинський національний університет
імені Лесі Українки (м. Луцьк, Україна)**



**Університет імені Яна Длугоша
в Ченстохові (Польща)**



**Університет імені Павла Йозефа Шафарика
в Кошицях (Словаччина)**



**Університет Яна Евангеліста Пуркіне в Усті-над-Лабем
(Чехія)**

ЗА ПІДТРИМКИ
Міністерства освіти і науки України;
секції з фізичної культури і спорту Відділення вищої освіти
Національної академії педагогічних наук України

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
IX Міжнародної науково-практичної конференції
(12–13 червня 2025 р.)*

Луцьк
2025

УДК 796.011.1(063)
Ф 50

*Рекомендовано до друку вченою радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 8 від 26.06.2025 р.)*

Редакційна колегія

Цьось А. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, головний редактор);

Бєлікова Н. О. – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);

Альошина А. І. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);

Андрійчук О. Я. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);

Індика С. Я. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, відповідальний секретар).

Чернозуб А.А. – доктор біологічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна).

Ф 50 **Фізична активність і якість життя людини** [текст]: зб. тез доп. IX Міжнар. наук.-практ. конф. (12–13 черв. 2025 р.) / укладачі: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2025. – 206 с.

Збірник містить наукові роботи учасників IX Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична активність і якість життя людини». Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямку теоретичних та практичних аспектів обґрунтування місця і значення фізичної активності в поліпшенні якості життя людини.

Матеріали подаються мовою оригіналу.

За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

УДК 796.011.1(063)

© Цьось А. В., Індика С. Я. (укладання), 2025
© Волинський національний університет
імені Лесі Українки, 2025

Фізична активність у способі життя людини

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧІ ЗАСАДИ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Микола Байдюк¹

¹аспірант спеціальності 017 Фізична культура і спорт Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, m.baidiuk@chnu.edu.ua

Вступ. Зі зростанням кількості внутрішньо переміщених осіб (ВПО) похилого віку в Україні питання їх соціальної адаптації та підтримки здоров'я стає все більш актуальним. Одним з ефективних засобів вирішення цієї проблеми є залучення ВПО до оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ОРПА), яка сприяє не тільки фізичному, але й психосоціальному благополуччю. Однак мотивація до такої діяльності серед ВПО похилого віку часто є недостатньою через низку перешкод.

Формування мотивації до рекреаційно-оздоровчої рухової активності серед ВПО похилого віку є багатогранним процесом, що вимагає комплексного підходу з урахуванням їхніх специфічних потреб та обставин. Рекреаційно-оздоровча рухова активність включає різні види дозвіллевої роботи, що задовольняють потреби літніх людей, а також сприяють самореалізації особистості літніх людей, орієнтуючи їх на творчість та реалізацію духовних і моральних відносин.

Методи дослідження. У дослідженні використовується аналіз наукової літератури, зокрема праць, присвячених мотивації до рухової активності у людей похилого віку, а також соціально-педагогічним аспектам відновлення ВПО. Використовувалися методи порівняльного аналізу та узагальнення.

Результати дослідження. Мотивація до ОРПА у ВПО похилого віку формується під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів. До внутрішніх факторів належать: усвідомлення користі для здоров'я, бажання підтримувати соціальні зв'язки та прагнення до самореалізації. До зовнішніх факторів належать: доступність програм, підтримка з боку сім'ї та громади, наявність відповідної інфраструктури [4].

Фактори, що можуть підвищити їхній інтерес до спорту та оздоровчих заходів:

Користь для здоров'я: люди похилого віку можуть бути мотивовані бажанням поліпшити своє фізичне здоров'я, зміцнити серцево-судинну систему, збільшити м'язову силу та витривалість, а також зменшити ризик хронічних захворювань [7].

Соціальна взаємодія: групові заняття та заходи створюють можливості для спілкування та нових знайомств, що особливо важливо для тих, хто відчуває себе самотнім або ізольованим [6].

Поліпшення психоемоційного стану: фізична активність допомагає зменшити стрес, тривожність і поліпшити настрій.

Збереження незалежності та активності: фізичні вправи допомагають людям похилого віку зберігати незалежність у повсякденному житті та з легкістю виконувати щоденні завдання [1].

Однак внутрішньо переміщені особи похилого віку стикаються з низкою перешкод для участі в оздоровчо-рекреаційній руховій активності, серед яких: брак фінансових ресурсів, проблеми зі здоров'ям, брак інформації про доступні програми, відсутність транспорту та психологічні бар'єри. Подолання цих перешкод вимагає цілеспрямованих заходів, що відповідають конкретним потребам цієї групи населення. Принципи зміни поведінки, включаючи соціальну підтримку, самоефективність, активний вибір, гарантії безпеки та позитивне мислення, сприяють дотриманню правил [7].

Дослідження показують, що програми, які поєднують фізичну активність з елементами соціальної взаємодії та психологічної підтримки, є ефективними. Наприклад, групові заняття фітнесом

або танцями, що проводяться в дружній атмосфері, допомагають підвищити мотивацію та регулярність участі [2].

Інформування людей про переваги фізичної активності та успішні приклади інших учасників також відіграє важливу роль, що може бути досягнуто за допомогою соціальних мереж, місцевих ЗМІ та громадських заходів [5].

Також необхідно враховувати індивідуальні особливості кожної людини похилого віку, її інтереси, потреби та фізичні можливості, тому рекомендується розробляти індивідуальні програми або адаптувати існуючі до їхніх потреб.

Створення доступного та безпечного середовища для занять руховою активністю також є важливим аспектом, який заслуговує на ретельне вивчення. Це включає наявність відповідної інфраструктури, доступного транспортного сполучення та кваліфікованих інструкторів. Одним з важливих факторів залучення людей похилого віку до рекреаційних та оздоровчих заходів є стан здоров'я [2].

Важливе значення має також організація групових програм рухової активності. Опитування людей похилого віку, які беруть участь у таких програмах, показало, що одним із стимулів, який спонукав їх прийняти рішення про участь у груповому заході, були такі фактори, як можливість познайомитися з новими людьми та приємне спілкування під час занять [2].

Важливим фактором, що визначає ставлення людей похилого віку до необхідності у руховій активності, є усвідомлення. У людей похилого віку зростає ставлення до здоров'я як до цінності. Це є свідченням того, що з віком люди починають приділяти більше уваги своєму здоров'ю. Таку зміну поглядів можна пояснити кількома факторами:

1. Зростання проблем зі здоров'ям: люди похилого віку часто стикаються з більшою кількістю проблем зі здоров'ям, що змушує їх більше дбати про своє фізичне самопочуття.

2. Обмежений час на відновлення: люди похилого віку можуть усвідомлювати, що їхньому організму потрібно більше часу, щоб відновитися після хвороб або травм, що підкреслює необхідність профілактичного догляду.

3. Життєвий досвід: з віком приходить краще розуміння того, як здоров'я впливає на загальну якість життя.

4. Прагнення до незалежності: збереження здоров'я стає вирішальним для збереження автономії та уникнення залежності від інших.

5. Соціальні фактори: спостереження за погіршенням здоров'я однолітків може підкреслити цінність збереження особистого здоров'я.

6. Час для догляду за собою: вихід на пенсію часто дає більше часу для того, щоб зосередитися на, пов'язаних зі здоров'ям, та виборі активного способу життя.

Підвищення цінності здоров'я може призвести до позитивних змін у поведінці, таких як поліпшення раціону харчування, регулярні фізичні вправи та більш часті медичні огляди серед людей похилого віку.

Висновки. Мотивація до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у внутрішньо переміщених осіб (ВПО) похилого віку формується під впливом комплексу внутрішніх та зовнішніх факторів. До внутрішніх чинників належать: усвідомлення користі для здоров'я, прагнення до самореалізації, потреба у спілкуванні та підтриманні соціальних зв'язків. Зовнішні чинники включають доступність програм, підтримку з боку родини й громади, наявність безпечної інфраструктури та кваліфікованого персоналу.

Ключові мотиватори участі в ОРРА – це бажання зберегти або покращити фізичне здоров'я, зменшити ризик хронічних захворювань, зберегти незалежність у повсякденному житті, а також покращити психоемоційний стан. Соціальна взаємодія, що супроводжує групові заняття, відіграє важливу роль у подоланні самотності та ізоляції.

Разом із тим, ВПО похилого віку стикаються з низкою бар'єрів до участі в ОРРА: брак фінансових ресурсів, проблеми зі здоров'ям, відсутність інформації про доступні програми, транспортні труднощі та психологічні бар'єри. Їх подолання можливе за рахунок індивідуалізованого підходу, інформування, соціальної підтримки та створення сприятливого середовища.

Таким чином, формування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у ВПО похилого віку повинно ґрунтуватися на комплексному соціально-педагогічному підході, який враховує не лише фізичні можливості осіб, але й їхні психоемоційні, соціальні потреби, життєвий досвід і цінності. Це дозволяє забезпечити стале залучення до активного способу життя як запоруки здорового та гідного старіння.

Джерела та література

1. Андрієва О. В. Формування мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1. С. 19–22.
2. Гакман А. В., Байдюк М. Ю. Мотиваційні чинники рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1. С. 70–73.
3. Гакман А.В. Теоретико-методичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку: дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту. Чернівці, 2021.
4. Дудіцька І. Вітчизняний та зарубіжний досвід використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у фізичному вихованні осіб похилого віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. № 2(110). С. 45–49.
5. Дутчак М. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». *Спортивна наука України*. 2015. № 5. С. 23–27.
6. A mixed-methods case study exploring the impact of participation in community activity groups for older adults on physical activity, health and wellbeing / G. Lindsay-Smith et al. *BMC Geriatrics*. 2019. Vol. 19, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1245-5>
7. Best Practices for Physical Activity Programs and Behavior Counseling in Older Adult Populations / M. E. Cress et al. *Journal of Aging and Physical Activity*. 2005. Vol. 13, no. 1. P. 61–74. URL: <https://doi.org/10.1123/japa.13.1.61>

ЗМІСТ

Компоненти якості життя людини

Анна Гакман	
Оцінка компонентів якості життя постраждалих дітей внаслідок воєнних дій	3
Nadiia Grabyk, Olha Hulka, Iryna Hrubar	
Hygienic factors as component that determines the quality of human life	6
Мар'яна Гуда, Мар'ян Пітин, Ярослав Гуда	
Контроль часу як стрес-фактор: вплив формату гри на психофізіологічний стан шахіста	8
Валерій Гуцин, Микола Корчагін, Олег Ольховий	
Рівень здоров'я вихованців спеціалізованого закладу освіти спортивного профілю	10
Ніна Деделюк	
Оздоровча складова концепції розвитку системи фізичного виховання	12
Олександр Малімон	
Специфіка розвитку рухових умінь і навичок здобувачів у рамках освітнього процесу	14
Тетяна Матвійчук, Марія Сибіль	
Психологічне та фізичне благополуччя як складові якості життя людини	16
Ольга Подрігало, Леонід Подрігало, Вячеслав Ровний	
Застосування гейміфікації для удосконалення контролю за харчуванням спортсменів та фізкультурників	18
Роксолана Тимочко-Волошин, Віра Гащишин, Наталія Параняк	
Роль омега-3 поліненасичених жирних кислот у збереженні здоров'я та якості життя людини	20
Олег Шеремет, Олександр Проніков	
Фізична активність здобувачів освіти ЗВО як засіб формування їх професійної компетентності ..	22

Фізична активність і здоров'я

Ірина Ангелюк, Галина Лаврін, Олександр Хома, Наталя Осін	
Танцювальні банси та їх вплив на мотивацію студентів до рухової активності	24
Володимир Банах	
Методичні підходи до персоналізації фізичного виховання здобувачів у закладах вищої освіти	27
Іван Васкан, Анастасія Логвиненко	
Індивідуалізація фізичного виховання на основі психофізіологічного профілю учнів	29
Владислав Вєтошкін, Леся Галаманжук	
Заняття у шкільних спортивних секціях як чинник підвищення мотивації хлопчиків 11–14 років до фізичної активності	31
Ірина Войтович	
Особливості підготовки школярів 12–15 років до змагань зі спортивного орієнтування «за вибором»	33
В'ячеслав Гаврилюк, Леся Галаманжук	
Мотиви учнів основної школи до фізичної активності	35
Петро Герасимюк	
Футзал як особливий вид фізичного вдосконалення та зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу	37

Соломія Гнот	
Фізична активність і здоров'я людини в контексті творчої спадщини спортсмена Едварда Жарського	39
Андрій Домбровський	
Спрямованість педагогічних умов на формування критеріїв здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках фізичної культури	41
Геннадій Єдинак, Леся Галаманжук	
Персоналізація фізичної активності дітей для забезпечення оздоровчого ефекту	43
Олексій Жижанов	
Методи формування здоров'язбережувальної компетентності учнів у закладах загальної середньої освіти на уроках фізичної культури	45
Роман Іваніцький	
Шляхи фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти	47
Світлана Індіка, Наталія Белікова, Анатолій Цьось	
Особливості фізичної активності учителів в умовах воєнного стану	49
Олена Іщук	
Соціально-біологічні фактори впливу на здоров'я студентської молоді	51
Євген Король	
Організаційно-педагогічні умови створення фізкультурно-оздоровчого середовища в закладах загальної середньої освіти на уроках фізичної культури	53
Іван Лагоржевський	
Мотиваційний компонент як один із основних чинників формування культури здоров'я учнів у процесі фізичного виховання	55
Петро Ладика, Сергій Гуменюк, Петро Петрица	
Інноваційні форми фізичної активності в умовах цифрового суспільства	57
Ірина Маисталер	
Особливості розвитку координаційних здібностей учнів 6–7 років на заняттях оздоровчими видами гімнастики	59
Петро Мизак	
Потенціал використання засобів проєктної діяльності для розвитку фізичної активності учнів	61
Оксана Михайлюк	
Шляхи підвищення рухової активності засобами сучасних фітнес-технологій	63
Сергій Ніколаєв	
Показники сили основних груп м'язів пауерліфтерів після силового навантаження	65
Петро Петрица, Юлія Петрица, Петро Ладика	
Роль фітнесу у формуванні якості життя людини	67
Богдан Семенів, Олександр Галашко, Тарас Приставський	
Особливості способу життя студентської молоді залежно від наявності регулярних занять фізичною культурою і спортом	69
Володимир Сокальський	
Актуальність проблеми розвитку культури здорового способу життя в учнів базової школи	71
Жанна Сотник, Ярослав Кравчук, Вікторія Романова	
Започаткування бакалаврської підготовки фахівців з адаптивного фітнесу в системі вищої освіти України	73

Фізична активність у способі життя людини

Микола Байдюк

Соціально-педагогічні засади мотиваційних пріоритетів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у внутрішньо переміщених осіб похилого віку 75

Олександр Безносюк, Наталія Тодавчич

Проблеми та перспективи фізичного виховання в дошкільних закладах освіти 78

Людмила Ващук

Організація фізкультурної позаурочної діяльності в ЗЗСО засобами фітнесу та спортивного туризму 81

Юрій Гарієвський, Руслан Мельник

Фізична активність у способі життя людини 83

Сергій Гуменюк, Станіслав Сапрун

Особливості побудови фітнес-тренувань в онлайн форматі 85

Андрій Дуда, Вікторія Петрович

Сучасні підходи до тренувального процесу юних плавців 87

Ірина Єрко, Андрій Єрко, Олена Дем'янчук

Внутрішній туризм і фізична активність: поведінкові тенденції українців під час війни 89

Наталія Захожа

Значення фізичної готовності у професійному становленні майбутніх фахівців 91

Ольга Іванюк

Аналіз чинників які впливають на фізичну активність студентів 93

Надія Ковальчук

Проблематика використання варіативних модулів з предмету «фізична культура» 95

Олександр Прохоров, Лана Меджид Кизи Афандієва

Активний спосіб життя у фізичному та психологічному вимірі через заняття шахами 97

Владислав Римик, Роман Римик, Андрій Синиця, Любомир Маланюк

Організація анімаційних послуг в різних видах туризму 99

Олена Томащук

Фізична активність школярів: мотиваційні чинники, інтереси та шляхи підвищення 101

Олексій Юрлов, Алла Альошина

Особливості підготовки юних спортсменів у східних єдиноборствах 103

Програми фізичної активності

Ігор Бичук

Рухливі ігри як різновид ігрової діяльності 105

Олександр Богатов, Геннадій Єдинак

Передумови для занять підлітків футзалом у шкільній спортивній секції 107

Анатолій Вольчинський, Руслан Герохоль

Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами в групі продовженого дня 109

Леся Галаманжук, Геннадій Єдинак, Aleksandra Siedlaczek-Szwed

Результативність традиційної моделі фізичної активності в поліпшенні функціональних характеристик дошкільників 111