



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

HYGIENIC FACTORS AS A COMPONENT THAT DETERMINES THE QUALITY OF HUMAN LIFE

Nadiia Grabyk¹, Olha Hulka², Iryna Hrubar³

¹PhD in Physical Education and Sport, Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations and Methods of Physical Education, Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, ngrabyk@gmail.com

²Assistant of the Department of Theoretical Foundations and Methods of Physical Education, Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, olhahulka@ukr.net

³PhD in Physical Education and Sport, Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations and Methods of Physical Education, Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, hrubar@ukr.net

Introduction. In today's context of dynamic social development, urbanization, increasing stress levels, and decreasing physical activity, the issue of maintaining and improving quality of life becomes especially important. Quality of life is defined as an integral indicator reflecting the level of physical, psychological, social, and spiritual well-being.

In both domestic and international scientific literature, quality of life is interpreted as a multidimensional category. According to the WHO classification, its main components include: physical health, psychological state, level of independence, social relationships, environment, and spiritual values [1, 5].

Among the wide range of determinants affecting this indicator, hygienic factors play a key role, as they are directly related to health maintenance, disease prevention, ensuring life comfort, and increasing the body's adaptive capabilities [2, 4].

Purpose – to highlight hygienic factors as a component of human quality of life and their significance for health preservation, increased life activity, and social well-being.

Research methods: analysis, synthesis, and generalization of data from scientific and methodological literature.

Research results. A rational daily routine, good nutrition, a sensible drinking regimen, personal hygiene and a sanitary approach to life and work form the foundations of a healthy everyday environment. Failing to recognise or ignore these factors can lead to a decrease in working capacity, the spread of chronic and infectious diseases, and a deterioration in psycho-emotional state and quality of life in general. [3, 6].

The analysis of scientific and methodological literature allowed for the justification of the influence of key hygienic factors on human quality of life. A rational daily routine is a scientifically justified distribution of time between work, rest, sleep, meals, and physical activity. Adherence to the routine promotes: optimal functioning of biological rhythms; increased efficiency and reduced fatigue; improved sleep and, consequently, regenerative processes; prevention of neuro-psychological overload and emotional burnout.

Balanced nutrition means food intake considering the body's needs for energy, nutrients, vitamins, and microelements according to age, sex, lifestyle, and health condition. It ensures: maintenance of energy balance; normal functioning of organs and systems; prevention of obesity, diabetes, cardiovascular and gastrointestinal diseases; optimization of physical and cognitive development in children and adolescents.

Water intake refers to the regular consumption of water in quantities that meet the body's physiological needs. Adequate hydration: maintains water-salt balance; promotes detoxification and normal kidney function; influences thermoregulation, blood circulation, and brain activity; improves skin and mucous membrane condition; prevents dehydration, which reduces performance, mood, and concentration.

Personal hygiene includes regular care of the body, oral cavity, skin, hair, nails, as well as cleanliness of clothing and the living environment. Adherence to basic hygiene rules allows: reduction of infectious and parasitic disease risks; prevention of dermatological problems; positive influence on social functioning and self-esteem.

Hardening is a system of physiologically based procedures aimed at increasing the body's resistance to adverse environmental effects. Regular hardening activates the immune system, strengthens the cardiovascular and respiratory systems, enhances adaptive capabilities, reduces disease incidence, increases endurance, and overall resilience, positively influencing quality of life.

Clothing and footwear hygiene involves compliance of materials, design, and usage conditions with sanitary standards and body needs. Clothing and footwear that meet hygienic standards reduce risks of overheating or hypothermia, chafing, fungal infections, foot deformities, and posture disorders. This directly affects general well-being, performance, and psychophysical comfort.

Prevention of colds and infectious diseases includes a set of measures aimed at preventing illnesses such as ARVI, flu, COVID-19, intestinal infections, etc. The main measures include vaccination, regular handwashing, wearing masks during epidemics, airing rooms, surface disinfection, isolation of the sick, and immunity strengthening (balanced diet, hardening, physical activity). Effective prevention reduces disease frequency, temporary disability, treatment costs, and improves the epidemiological situation. This contributes to an increase in life expectancy and quality of life.

Recovery measures are a set of actions aimed at fatigue elimination and maintenance of the body's functional state. Main means: sleep and rest; massage, water treatments, physiotherapy; active rest, outdoor walks; relaxation techniques (breathing exercises, meditation); change of activity type (mental to physical and vice versa). Regular application of recovery methods stabilizes psycho-emotional state, reduces the risk of overwork, chronic stress, and psychosomatic disorders.

Compliance with sanitary and hygienic requirements for places of residence, study, work, and physical activity. Key aspects: air quality, lighting, temperature, ventilation; absence of harmful factors (noise, toxic substances); cleanliness of premises, access to clean water and sanitary conditions; ergonomics of the workplace or study area. Unfavorable conditions can lead to the development of respiratory, visual, nervous system, and chronic stress diseases. In contrast, optimal hygienic conditions contribute to high performance, well-being, and a reduction in injuries and occupational diseases.

Conclusion. Hygienic factors are an essential component of the quality of human life. Fostering a culture of healthy lifestyles can lead to greater comfort in life, reduced morbidity and improved social well-being. Particular attention should be paid to adolescents and students by introducing integrated courses, lectures and training sessions on hygiene literacy.

References

1. Bodnar I. R., Korobchynskyi O. V. Quality of Life as a Medico-Social Category. *Bulletin of Social Hygiene and Health Care Organization of Ukraine*. 2020. No. 3(85). P. 30–35.
2. Diakiv I. P., Vasylik H. M., Hilberh I. M. Fundamentals of Hygiene and Ecology. Vinnytsia: Nova Knyha, 2018. 400 p.
3. Kandybovych A. I. Physical Culture and Healthy Lifestyle: Textbook. Kyiv: Center for Educational Literature, 2019. 272 p.
4. Plakhtii T. S. Physical Activity as a Component of Human Quality of Life. *Physical Education and Sports in the Context of Modernity*. 2020. No. 25. P. 47–52.
5. World Health Organization. Constitution of the World Health Organization. Geneva: WHO, 2020.
6. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030. Geneva: WHO, 2018.

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