



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

РОЛЬ ФІТНЕСУ У ФОРМУВАННІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Петро Петрица¹, Юлія Петрица², Петро Ладика³

¹кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та реабілітації, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, petrytsa@tnpu.edu.ua

²асистент кафедри філологічних дисциплін початкової та дошкільної освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, juliapetrytsa@tnpu.edu.ua

³кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, ladyka@tnpu.edu.ua

Вступ. Сучасний світ характеризується інтенсивним темпом життя, урбанізацією, технологічним прогресом та зростанням кількості стресових чинників. У цих умовах якість життя людини стає одним із провідних критеріїв оцінки благополуччя як окремої особистості, так і суспільства в цілому. Якість життя охоплює фізичне, психоемоційне, соціальне та духовне благополуччя, тісно пов'язане зі станом здоров'я та рівнем фізичної активності. Фітнес виступає потужним засобом підтримання та покращення якості життя, поєднуючи фізичні вправи, оздоровчі практики, елементи відновлення й корекції способу життя. У контексті глобальної проблеми гіподинамії та пандемії хронічних неінфекційних захворювань фітнес стає не розкішшю, а необхідністю.

Методи дослідження. Під час підготовки роботи застосовано комплекс теоретичних методів дослідження: аналіз і узагальнення наукової літератури з проблеми фітнесу та здоров'я; аналіз практичного досвіду впровадження фітнесу у систему формування здорового способу життя; систематизація наявної інформації для побудови узагальнюючих висновків.

Результати дослідження. Фітнес є одним із найважливіших чинників підтримки та зміцнення фізичного здоров'я людини. У сучасному світі, де високий рівень стресу, малорухливий спосіб життя та надмірні інформаційні навантаження стали буденністю, регулярні фізичні вправи набувають особливого значення. Під фітнесом розуміють систему вправ і тренувальних програм, спрямованих на всебічний розвиток фізичних якостей, збереження і поліпшення здоров'я. Зайняття фітнесом позитивно впливає на функціонування серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової та інших систем організму [1, 4].

Фітнес є важливим чинником не тільки фізичного, а й психоемоційного здоров'я людини. Фізична активність допомагає розрядити емоційне напруження, яке накопичується внаслідок повсякденних проблем і стресових ситуацій. Під час тренування людина відволікається від негативних думок, концентрується на власних відчуттях та фізичних завданнях. Це сприяє своєрідному «перезавантаженню» мозку та зменшенню рівня тривоги. Багато людей зазначають, що після тренування вони відчувають себе спокійнішими, врівноваженішими та емоційно стійкішими [3, 5].

Фітнес також охоплює питання правильного харчування, режиму сну і відновлення. Збалансоване харчування, достатній відпочинок та регулярні тренування є основою здорового способу життя. Дотримуючись цих принципів, людина не лише підтримує фізичне здоров'я, а й підвищує якість свого життя, стає активнішою, витривалішою і щасливішою [2, 5].

Фітнес також сприяє розвитку самооцінки та впевненості в собі. Досягнення особистих цілей у спорті, таких як покращення фізичної форми, подолання власних обмежень або навіть проста регулярність занять, зміцнюють віру у власні сили. Зовнішні зміни, як-от підтягнуте тіло або краща постава, підсилюють позитивне сприйняття себе. Це особливо важливо в сучасному суспільстві, де проблема низької самооцінки є досить поширеною [4].

Окрім уже зазначених аспектів, фітнес відіграє важливу роль у профілактиці численних хронічних захворювань. Наукові дослідження доводять, що регулярна фізична активність здатна знизити ризик розвитку таких патологій, як цукровий діабет 2 типу, артеріальна гіпертензія, остеопороз і деякі форми онкологічних захворювань. Механізми такого впливу пов'язані з покращенням метаболічних процесів, нормалізацією ваги тіла, зниженням рівня запальних маркерів у крові та загальним зміцненням імунної системи. Варто також звернути увагу на соціальний вимір занять фітнесом. Участь у групових тренуваннях, спортивних заходах або клубних заняттях сприяє формуванню соціальних зв'язків, що особливо важливо для людей, які відчувають ізоляцію або мають обмежене коло спілкування [1, 3, 5].

Висновки. Фітнес має багатовимірний позитивний вплив на якість життя людини. Він сприяє не лише фізичному зміцненню організму, а й психоемоційному оздоровленню, підвищенню соціальної активності та гармонізації особистості. Упровадження регулярних фітнес-занять у повсякденне життя є ефективною стратегією профілактики хронічних захворювань і шляхом до досягнення високої якості життя. У майбутньому фітнес зберігатиме свою актуальність як ключова складова здорового способу життя, постійно еволюціонуючи відповідно до технологічних і соціальних викликів сучасності.

Отже, фітнес є незамінним інструментом у збереженні і покращенні фізичного здоров'я. Він формує стійкість організму до негативних впливів довкілля, підвищує працездатність і сприяє довголіттю. Залучення до фітнесу стає не просто модною тенденцією, а важливим кроком до зміцнення власного здоров'я і поліпшення життєвого комфорту.

Джерела та література

1. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 41 с.
2. Петрица П., Осіп Н. Компетентність студентів з фізичного виховання в закладі вищої освіти. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді: матеріали Всеукраїнської наукової конференції (23–24 грудня 2021 року)*. Тернопіль: Тайп, 2021. С. 156–159.
3. Супронюк М. В., Болотникова Т. Г., Зеленюк О. В. Особливості застосування фітнес технологій під час занять з фізичної культури. *Актуальні питання у сучасній науці. Серія «Педагогіка», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Державне управління», Серія «Техніка», Серія «Історія та археологія»*. Київ, 2024. № 2(20). С. 804–817.
4. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / [уклад. А. М. Гарлінська, Н. М. Корнійчук, О. В. Солодовник]. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 68 с.
5. Юденко О. В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / Укладач: О. В. Юденко. Київ: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.

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