



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

СПОРТИВНА БОРТЬБА І ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЛЮДИНИ

Віктор Шандригось¹, Галина Шандригось², Тарас Потішний³

¹кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, декан факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка, Заслужений тренер України, майстер спорту України Shandrygos.V@gmail.com

²вчитель фізичної культури Тернопільської загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 28, магістр фізичної культури і спорту, майстер спорту України

³здобувач третього рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт, 3-го року навчання Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка

Вступ. Фізична активність є невід'ємною складовою здорового способу життя. В умовах сучасного суспільства, де значна частина населення веде малорухливий спосіб життя, особливого значення набувають види спорту, що сприяють гармонійному розвитку фізичних, психологічних та соціальних якостей особистості [3, 5, 6, 9]. Одним із таких видів є спортивна боротьба – не лише як форма фізичної активності, а і як педагогічний інструмент виховання [1, 7, 10].

Мета дослідження. Проаналізувати вплив спортивної боротьби як одного з видів фізичної активності на фізіологічний, психологічний та соціальний розвиток особистості, а також обґрунтувати доцільність її інтеграції в освітній процес для формування здорового способу життя.

Методи дослідження. У дослідженні використано комплексний підхід, що включає:

- аналіз наукової літератури з питань спортивної боротьби, фізичної активності та педагогіки спорту;
- порівняльний аналіз теоретичних джерел щодо впливу занять боротьбою на фізіологічний і психологічний стан людини;
- узагальнення практичного досвіду впровадження спортивної боротьби в освітній процес;
- логічне моделювання впливу єдиноборств на розвиток особистості у різних вікових групах.

Результати дослідження. Спортивна боротьба – це система видів спорту, що передбачає єдиноборство між двома суперниками за чітко встановленими правилами [7, 10]. До найбільш поширених стилів належать: вільна боротьба, греко-римська боротьба, дзюдо, самбо, бразильське джиу-джитсу тощо. Ці види включають елементи сили, витривалості, координації, реакції та гнучкості, що забезпечує комплексний фізичний розвиток.

Фізіологічно боротьба сприяє:

- розвитку опорно-рухового апарату;
- покращенню функціонування серцево-судинної та дихальної систем;
- підвищенню загальної витривалості та швидкості обміну речовин;
- адаптаційній стійкості організму до фізичних і психоемоційних навантажень [8, 2, 14, 15].

Психологічний вплив боротьби включає:

- розвиток вольових якостей: наполегливості, рішучості, самоконтролю;
- підвищення рівня самооцінки та впевненості у власних силах;
- формування навичок подолання стресових ситуацій та саморегуляції [4, 10].

Соціально боротьба сприяє:

- розвитку лідерських якостей та командної взаємодії;
- формуванню етичних норм, поваги до суперника;
- профілактиці девіантної поведінки серед молоді, особливо у шкільному віці [1, 10].

В освітньому середовищі спортивна боротьба може використовуватись [2, 11, 12, 13, 15]:

- як засіб профілактики гіподинамії та соціальних відхилень;
- як інструмент формування національної ідентичності та здорового мікроклімату в колективі;
- як компонент освітніх програм і факультативів, що вже активно впроваджується в Україні, зокрема у межах уроків «Захисту України» та фізичної культури.

Висновки. Спортивна боротьба є ефективним засобом фізичного, психологічного та соціального розвитку особистості. Її інтеграція в освітній процес сприяє формуванню здорового способу життя, вольових якостей і активної життєвої позиції. Такий підхід відповідає сучасним потребам суспільства й освіти в Україні та є перспективним напрямом виховання всебічно розвиненої особистості.

Джерела та література

1. Андрійцев В. О., Шандригось В. І., Яременко В. В. Спортивна боротьба як засіб фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Фізичне виховання: проблеми та перспективи*: монографія / за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. С. 118–132.
2. Балущка Л. М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою засобами спортивної боротьби. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. № 5. С. 4–10.
3. Васкан І. Стан фізичної підготовленості підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2012. Вип. 1(21). С. 269–272.
4. Воронова В. І. Психологія спорту : навчальний посібник. Київ, 2017. 271 с.
5. Кожокар М., Короляничук А., Хавруняк І. Формування у студентської молоді ціннісного ставлення до здоров'я засобами фізичної культури. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2022. № 3–4. С. 47–51. <https://doi.org/10.31891/pcs.2022.3-4.6>
6. Корягін В. М., Линець М. М. Засоби та методи розвитку фізичних якостей: методичні рекомендації. Львів, 2019. 20 с.
7. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Спортивна боротьба: метод. реком. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. 148 с.
8. Макаруч М. Ю., Гришук С. М. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: навчальний посібник. Житомир, 2019. 145 с.
9. Осадець М. М., Слобожанінов А. А., Волошук А. О. Сучасні проблеми фізичного виховання школярів. *Молодий вчений*. 2018. № 3.3 (55.3). С. 71–73.
10. Пістун А. І. Спортивна боротьба: навч. посіб. Львів: Тріада плюс, 2008. 864 с.
11. Ткач Ю. А., Окопний А. М., Харченко-Баранецька Л. Л., Степанюк С. І., Пітин М. П. Ефективність варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні учнів 10–11 класів. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Вип. 5, 3(25). С. 435–440 DOI:10.26693/jmbs05.05.435
12. Шандригось В., Шандригось Г. Спортивна боротьба в підготовці майбутніх вчителів фізичної культури. Новій українській школі – нова фізична культура. Матеріали круглого столу з обговоренням проекту стандарту вищої освіти з предметної спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти. Тернопіль, 2023. С. 42–47.
13. Шандригось В. І., Шандригось Г. А. Фізична підготовка учнів старшого шкільного віку засобами спортивної боротьби. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді*: Матеріали Всеукраїнської наукової конференції Тернопіль, 2021. С. 220–228.
14. Shandryhos V., Shandryhos H. Health, educational and educational value of freestyle wrestling. *Ціннісні опієнти в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід*: збірник тез VI Міжнародної науково-практичної конференції, м. Тернопіль, 2024. С. 322–325.
15. Shandryhos V. I., Shandryhos H. A. Sport wrestling in the training of future physical education teachers. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді*: матеріали Всеукраїнської наукової конференції Тернопіль, 2023. С. 28–33.

Віктор Усачов

Значимість ОК «Гімнастика з методикою навчання»
у формуванні фахових компетентностей здобувачів вищої фізкультурної освіти152

Віктор Шандригось, Галина Шандригось, Тарас Потішній

Спортивна боротьба і фізична активність людини154

Фізична активність як чинник якості життя людини**Лариса Балацька, Юрій Мосейчук, Марина Тівелік**

Оздоровчо-рекреаційна діяльність як мотиваційний чинник
для підтримки активного способу життя людей похилого віку156

Олександр Бичук

Організація і проведення спортивних змагань як складова технологій
оздоровчо-рекреаційної рухової активності158

Василь Грибук

Вплив глобальних та регіональних трендів на розвиток фізичного виховання школярів160

Олена Дем'янчук

Фізична активність осіб зрілого віку як ресурс якісного довголіття162

Ірина Іванишин, Ігор Випасняк, Лідія Ковальчук, Юрій Іванишин, Сергій Пилипенко

Особливості занять руховою активністю чоловіків старечого віку164

Оксана Киселиця, Антоніна Богданюк, Олена Мороз

Викладацька майстерність та інновації у фізичній культурі:
вплив на якість життя студентів ЗВО166

Оксана Корносенко, Оксана Даниско

Цервікалія у студентів, асоційована з використанням цифрових пристроїв168

Тарас Мусікевич, Володимир Холявка, Мирослава Данилевич, Ірина Грибовська

Оздоровчі технології у рекреаційній діяльності населення України в умовах війни171

Юлія Ребрик, Наталія Ульяницька, Оксана Усова

Реабілітація осіб із посттравматичним стресовим розладом: оцінка якості життя173

Світлана Савчук

Особливості застосування самомасажу під час тренувань та змагань175

Сергій Савчук, Ігор Бакіко, Володимир Ковальчук

Формування готовності студентів ЗВО до самоорганізації здорового способу життя177

Інна Ткачівська, Наталія Сороколіт, Ярослав Яців

Вплив SOFT SKILLS на формування мотивації до фізичної активності
у майбутніх учителів фізичної культури179

Роман Тягур, Андрій Синиця, Антоніна Майструк

Якість життя населення: еволюція формування поняття182

Володимир Яловик

Аналіз результатів анкетування стосовно мотивації та перешкод
до занять оздоровчою діяльністю184

Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації**Ольга Андрійчук**

Фізична терапія дітей із церебральним паралічем186