



ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
X 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
X Міжнародної науково-практичної конференції
(10–11 червня 2026 р.)*

Луцьк
2026

УДК 796.011.1(063)
Ф 50

*Рекомендовано до друку вченою радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 8 від 25.06.2026 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. Х Міжнар. наук.-практ. конф. (10–11 черв. 2026 р.) / укладачі: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2026. – 172 с.

Збірник містить наукові роботи учасників Х 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), 2026
© Волинський національний університет
імені Лесі Українки, 2026

АНАЛІЗ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ГРУПОВИМ ФІТНЕСОМ

Ольга Гулька¹, Надія Грабик², Ірина Грубар³

¹Асистент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка, olhahulka@tnpu.edu.ua

²Доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка, ngrabyk@gmail.com

³Доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка, hrubar@ukr.net

Вступ. Сучасні дослідження демонструють, що регулярні фізичні навантаження є важливим чинником підтримання фізичного та психоемоційного здоров'я, а також зниження впливу стресу та покращення якості життя [1]. Це важливо для жінок в умовах сьогодення, оскільки вони виконують чимало соціальних функцій та ролей у нашому суспільстві. Науковцями доведено, що систематична рухова активність сприяє покращенню фізичного стану та психологічного благополуччя жінок різного віку [3].

Фізичні навантаження впливають на морфофункціональні перебудови організму, що проявляються у змінах стану кардіореспіраторної, нервово-м'язової, ендокринної та інших систем. Регулярні тренування зумовлюють розвиток фізичних якостей, покращення відновних процесів та зниження стрес-реактивності організму [1, 2]. Проте ефективність впливу фізичних навантажень залежить від різних чинників. Саме групові тренування дозволяють максимально залучити жінок до рухової активності, оскільки вони передбачають систематичність занять фізичнимиправами, варіативність навантажень за рахунок великої кількості вправ як з інвентарем, так і без нього, та підвищення психоемоційного стану через комунікацію в групі.

Таким чином, вивчення чинників, які зумовлюють адаптивні зміни в організмі жінок та їх психоемоційному стані у процесі групових фітнес-занять є актуальним для оцінки впливу фізичної активності на якість життя.

Мета дослідження – проаналізувати чинники, що впливають на формування адаптації до навантажень у жінок, які відвідують заняття груповим фітнесом.

Матеріали і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 53 жінки віком від 18–56 років, які систематично відвідували групові заняття фітнесом. Для опитування використано метод анкетування за допомогою Google Form. Анкета включала питання щодо: регулярності відвідування занять; суб'єктивного перенесення фізичних навантажень; швидкості відновлення після тренувань; наявності м'язового болю; стану здоров'я та самопочуття; впливу оваріально-менструального циклу на тренувальну активність.

Отримані дані опрацьовані за допомогою описової статистики з визначенням відсоткових співвідношень відповідей.

Результати дослідження. Встановлено, що більшість респонденток мають стабільну рухову активність: 73,6 % відвідують заняття 2 рази на тиждень, 22,6 % – 3 рази на тиждень. Це свідчить про адаптованість до регулярних фізичних навантажень.

Що стосується оцінки перенесення навантаження, то 56,6 % жінок оцінюють фізичне навантаження під час тренування як комфортне, тоді як 35,8 % відмітили періодичні труднощі залежно від інтенсивності заняття. Подібні результати узгоджуються з даними сучасних досліджень, де показана індивідуальна варіабельність адаптаційних реакцій у жінок при різних типах тренувальних програм [4].

Щодо відновлення після занять, 39,6 % респонденток повідомили, що повністю відновлюються протягом доби, 39,6 % – протягом 1–2 днів. Це свідчить про достатній рівень функціональної адаптації у більшості учасниць, що узгоджується з даними науковців про покращення відновних процесів при регулярних тренуваннях жінок [3].

Про м'язовий біль незначний або помірного характеру повідомили 92,5 % опитаних жінок, що можна розглядати як прояв адаптації м'язової системи майже усіх респонденток до високоінтенсивних та силових навантажень під впливом регулярних тренувань [2].

Незважаючи на хорошу тренуваність, виявлено, що 30,8 % жінок мають проблеми з опорно-руховим апаратом, які стали причиною відвідування фітнес-занять. Проте дана проблема зі здоров'ям

може обмежувати розвиток пристосувальних механізмів та потребує індивідуалізації навантаження. Також встановлено, що у частини респонденток (37,2 %) спостерігається зниження толерантності до навантажень у період ПМС і менструації, що відображає циклічну варіабельність функціонального стану жіночого організму [3, 4].

Суб'єктивні відчуття після групових занять фітнесом переважно позитивні: 67,3 % відзначають емоційне піднесення, 63,5 % – приємну фізичну втому, 53,8 % – приплив енергії. Це свідчить про виражений адаптаційний ефект впливу фізичних навантажень, що підтверджується переважанням відчуттів емоційного піднесення, покращення настрою та припливу енергії після тренувань.

Висновки. У результаті дослідження встановлено, що у більшості жінок, які систематично відвідують групові фітнес-заняття, формується адекватна функціональна та психофізіологічна адаптація до фізичних навантажень. Пристосувальні процеси мають індивідуально-варіативний характер і залежать від рівня тренуваності, стану здоров'я та гормональних особливостей у період тренувальних занять.

Групові фітнес-заняття сприяють не лише розвитку фізичних якостей, але виступають антистресовим механізмом у покращенні психоемоційного стану жінок. Водночас груповий формат занять створює умови для комунікації, соціальної підтримки та розширення міжособистісних контактів, що особливо важливо в умовах сучасних суспільних викликів і сприяє збереженню психологічного благополуччя та якості життя жінок.

Отже, адаптація жінок до фізичних навантажень на групових заняттях фітнесом визначається комплексом взаємопов'язаних чинників, серед яких провідними є фізіологічні (рівень тренуваності, тривалість відновлення, толерантність до навантажень), гормональні (фази менструального циклу), поведінкові (регулярність занять), психоемоційні (мотивація, відчуття задоволення) та соціально-організаційні (групова взаємодія, умови занять).

Джерела та література

1. Chovanec L., Gröpe P. Effects of 8-week endurance and resistance training programmes on cardiovascular stress responses, life stress and coping. *Journal of Sports Sciences*. 2020. Vol. 38, № 15. P. 1699–1707. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1756672>.
2. Kojić F., Mandić D., Ilić V. Resistance training induces similar adaptations of upper and lower-body muscles between sexes. *Scientific Reports*. 2021. Vol. 11. Article 23449. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-021-02867-y>.
3. Thomas A., Daley A. J. Women's views about physical activity as a treatment for vasomotor menopausal symptoms: a qualitative study. *BMC Women's Health*. 2020. Vol. 20. Article 203. <https://doi.org/10.1186/s12905-020-01063-w>.
4. Траверсе Г., Даниско О., Гордієнко О., Мизгіна Т., Москаленко М. Особливості впливу менструального циклу на фізичну працездатність жінок-спортсменок. *Україна. Здоров'я нації*. 2025. № 3. С. 65–73. <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2025.3/08>.

Олександр Пазичук, Вікторія Пасічник

Техніко-тактична підготовка гравця № 10 у сучасному регбі-7:
особливості та шляхи вдосконалення74

Вікторія Романова, Жанна Сотник

Тренди та специфіка фізичної активності учнівської молоді в країнах Європейського Союзу76

Наталія Салтан, Олександр Салтан

Спортивне життя на теренах дистрикту «Галичина» в 1941–1944 рр.78

Максим Чабар

Фізична активність у способі життя представників розумових професій, ІТ-галузі та кіберспорту80

Володимир Яловик

Фізична активність дорослого населення: мотивація, бар'єри та вплив на здоров'я82

Програми фізичної активності

Володимир Банах, Геннадій Єдинак, Андрій Казмірук

Особливості застосування смарт-годинників у спортивній практиці84

Олександр Богатов, Геннадій Єдинак

Формування наскрізних умінь підлітків під час занять у шкільній секції з футзалу86

Петро Герасимюк

Фізичне самовиховання та диференційований підхід до організації рухової активності
здобувачів вищої освіти88

Тетяна Гнітецька, Лідія Завацька, Андрій Лазарев

Компаративний аналіз ставлення вчителів та учнів до впровадження модуля
«Скейтбординг» в НУШ90

Ольга Гулька, Надія Грабик, Ірина Грубар

Аналіз чинників адаптації до фізичних навантажень під час занять груповим фітнесом92

Владислав Дем'янець, Геннадій Єдинак

Використання інноваційних педагогічних ідей та сучасних технологічних рішень
у моніторингу досягнень з фізичної культури у здобувачів базової середньої освіти94

Світлана Дудіцька, Анжела Медвідь

Вплив групових спортивних вправ на соціалізацію студентської молоді96

Геннадій Єдинак

Стан та можливі напрямки використання інтелектуальної системи
у практиці фізичного виховання здобувачів загальної середньої освіти98

Ірина Іванишин, Ігор Випасняк, Юрій Іванишин, Анна Патрійчук

Оптимізація програми занять футзалом юнаків 13–14 років
на етапі попередньої базової підготовки100

Олександр Орлов

Страх та його подолання у представників бойових мистецтв і східних єдиноборств
з точки зору тренера-педагога102

Олександр Панасюк

Роль футзалу у фізичному розвитку та зміцненні здоров'я здобувачів освіти104

Алла Семизорова, Марина Калініченко

Побудова змагальних програм гімнастик відповідно до останніх правил змагань (2025–2028 року) 106

Сергій Савчук, Ігор Бакіко, Володимир Ковальчук

Характеристика початкових засобів навчання плаванню та їх вплив на формування постави108