



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

ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ ЦИФРОВОГО СУСПІЛЬСТВА

Петро Ладика¹, Сергій Гуменюк², Петро Петрица³

¹кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

²доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

³кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, в.о. завідувача кафедри фізичного виховання та реабілітації, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Вступ. У сучасному цифровому суспільстві відбувається суттєва трансформація способу життя більшості людей, що зумовлена стрімким розвитком інформаційних технологій, глобалізацією комунікацій, зростанням кількості професій, пов'язаних із сидячою працею, та широким впровадженням дистанційних форм роботи та навчання. Така реальність значно знижує рівень повсякденної рухової активності, що негативно позначається на фізичному та психоемоційному стані населення.

У цьому контексті зростає потреба у нових підходах до організації фізичної активності, які враховують цифрові звички, уподобання та стиль життя сучасної людини. Саме тому актуальним напрямом є впровадження інноваційних форм фізичної активності, які поєднують традиційні оздоровчо-рухові методики з технологічними інструментами: мобільними додатками, носимими пристроями, платформами онлайн-тренувань, гейміфікацією рухових дій, використанням віртуальної та доповненої реальності тощо [1-4].

Ці новітні формати дозволяють зробити фізичну активність більш персоналізованою, цікавою, інтерактивною та доступною незалежно від географічного місця перебування, віку чи фізичних можливостей людини. Вони сприяють підвищенню мотивації до регулярних занять, формують культуру здоров'я, інтегруючи рухову активність у повсякденне життя через цифрові сервіси, які вже є звичними для користувача.

Особливої значущості питання набуває в умовах наслідків пандемії COVID-19, воєнного стану в Україні, евакуації частини населення, міграції, деструкції соціальних зв'язків та руйнування звичних форматів дозвілля. У цих умовах інноваційні цифрові формати фізичної активності виступають не лише інструментом оздоровлення, а й засобом психологічної стабілізації, реінтеграції в активне життя та підтримки соціальної взаємодії.

Таким чином, дослідження інноваційних форм фізичної активності як ефективного ресурсу збереження та підвищення якості життя в цифрову епоху є надзвичайно актуальним як з наукової, так і з практичної точки зору. Вивчення та впровадження таких підходів сприятиме розвитку сучасної фізичної культури, профілактиці гіподинамії, хронічних захворювань, а також інтеграції здоров'я-збережувальних практик у цифрове середовище повсякденності [1-4].

Методи дослідження. У процесі написання тез використано теоретичні методи дослідження: аналіз та синтез науково-методичних джерел, систематизація інформації щодо цифрових практик у сфері фізичної активності, а також спостереження за функціонуванням інноваційних підходів в освітніх і фітнес-середовищах.

Результати дослідження. Розвиток цифрових технологій зумовив трансформацію традиційних форм фізичної активності. Аналіз наукових джерел, практичних розробок, рекомендацій міжнародних організацій та інноваційного досвіду дозволив виокремити низку актуальних форм, які активно впроваджуються в повсякденне життя людей різних вікових груп і виступають ефективним інструментом оздоровлення в умовах цифрового суспільства.

Однією з провідних тенденцій є цифровізація через мобільні додатки, онлайн-платформи, відеоуроки, стріми та персоналізовані тренування. Вони забезпечують доступ до фізичної активності без прив'язки до часу й місця, що особливо актуально в умовах високої зайнятості населення. Такі формати, як Nike Training Club, Adidas Training, FitOn, YouTube Fitness Channels тощо, дають змогу користувачам самостійно обирати рівень складності, напрям (йога, функціональний тренінг, танцювальний фітнес), тривалість та мету занять.

Окрему нішу займають гейміфіковані види фізичної активності, що поєднують рух та інтерактивність. Приклади – Ring Fit Adventure, Zombies, Run!, Just Dance та інші – використовують ігрові

механіки для мотивації до регулярних занять. Такі продукти активно залучають молодь та дітей, підвищуючи інтерес до рухової активності шляхом створення емоційного захоплення та занурення в ігрове середовище [3].

Інновайним напрямом є використання технологій доповненої та віртуальної реальності (AR/VR) у тренуваннях. VR-фітнес дозволяє створювати симуляції занять у віртуальному просторі, де користувач може тренуватись у форматі змагання, пригод або тематичних фітнес-турнірів. Такі рішення підвищують інтерактивність тренувального процесу й особливо актуальні для людей, які не мають можливості приймати участь в класичних спортивних активностях (страх осуду, соціальна тривожність, обмежений доступ до спортивної інфраструктури тощо).

Крім цього, важливим компонентом є носимі гаджети (смарт-годинники, фітнес-браслети), які дозволяють контролювати та моніторити фізичну активність, частоту серцевих скорочень, витрату калорій, якість сну та інші біомаркери здоров'я. Систематичне використання таких пристроїв сприяє формуванню звичок до активного способу життя, самоконтролю й саморегуляції фізичного навантаження [1-4].

Висновки. У сучасному цифровому суспільстві інноваційні форми фізичної активності виступають ефективним засобом залучення різних верств населення до активного способу життя. Вони трансформують уявлення про традиційні способи організації рухової діяльності, пропонуючи зручні, інтерактивні та персоналізовані формати занять. Найбільш поширеними серед них є онлайн-тренування, мобільні додатки, фітнес-гейміфікація, використання технологій VR/AR, носимих фітнес-гаджетів, а також соціальні спільноти з мотиваційними програмами. Результати дослідження свідчать про значний потенціал цифрових технологій у підвищенні рівня фізичної активності населення, формуванні мотивації до регулярних занять, покращенні психофізичного стану та якості життя. Успішне впровадження таких форматів можливе за умови методичного супроводу, врахування індивідуальних потреб, а також поєднання віртуального середовища з реальними фізичними навантаженнями. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на аналіз ефективності конкретних цифрових інструментів у різних вікових, професійних та соціальних групах, а також на розробку інтегрованих програм фізичного виховання з елементами цифровізації.

Джерела та література

1. Язловецька О. В. Інноваційні технології в системі фізичного виховання школярів. *Педагогічні науки*. 2022. Вип. 1(205). С. 224–229. DOI: 10.36550/2415-7988-2022-1-205-224-229.
2. Білогур В., Сивохоп Е., Маріонда І. Впровадження цифрових технологій та навичок у сферу фізичного виховання та спорту в європейському освітньому контексті. *Humanities Studies*. 2023. № 17(94). С. 94–101. DOI: 10.32782/hst-2023-17-94-11.
3. Гейміфікація як інноваційний метод навчання фізичної культури в контексті Нової української школи. *Освітній портал*. 2024. URL: <https://surl.li/jdcohw>
4. Sedentary society: the impact of the digital era on physical activity levels. *Journal of Public Health*. 2024. Vol. 46, Issue 1. P. e185–e190. DOI: 10.1093/pubmed/fdad092.

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 Маїталер	
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