



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

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ В ОНЛАЙН ФОМАТІ

Сергій Гуменюк¹, Станіслав Сапун²

¹доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, gumenyik@gmail.com

²кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, stas-sa@ukr.net

Вступ. Протягом останніх десятиліть спостерігається інтенсивний розвиток у сфері фітнес індустрії. Основними причинами цієї тенденції є прагнення до покращення здоров'я, боротьба з гіподинамією, ожирінням, діабетом та іншими хронічними хворобами. Фітнес є одним з провідних напрямів фізичної підготовки серед видів рухової активності. Доказом пріоритетності фітнесу є застосування фітнес-тренувань у навчальних закладах України та впровадження цього напрямку у державну систему фізичної культури і спорту.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення літературних джерел. Синтез та узагальнення практичного досвіду.

Результати дослідження. Термін «фітнес» вживається у різних значеннях. У працях з антропотехніки «фітнес» трактують, як уміння ефективно мобілізувати свої фізичні і духовні сили у ситуаціях, які цього вимагають. Поняття «загальний фітнес» (анг. general fitness або total fitness) охоплює гармонійне поєднання духовного і фізичного здоров'я, психоемоційної регуляції, соціалізації. Фізичний фітнес (анг. physical fitness) – це стан добробуту, який включає показники здоров'я, що допомагають попередити передчасні хвороби та допомагають акумулювати достатню енергію для фізичної активності. У загальному фізичний фітнес взаємопов'язаний з рівнем фізичної підготовленості. Чим краща фізична підготовка, тим позитивніший вплив на здоров'я він має. З терміна «фізичний фітнес» виділяють два похідних поняття: оздоровчий фітнес (анг. health related fitness) та руховий фітнес (анг. motor skill-related fitness) [3].

Оздоровчий фітнес орієнтований на підтримання фізичного благополуччя, покращення здоров'я та зменшення ризиків появи різноманітних захворювань. Фітнес тренування, метою яких є оздоровлення людини, беруть до уваги індивідуальні особливості людини, її мотивацію та інтереси. Руховий фітнес спрямований на досягнення спортивних результатів на високому рівні [2].

Онлайн тренування досягли піку популярності під час пандемії COVID-19, коли були заборонені скупчення людей у громадських місцях, а отже, це унеможливило проведення групових занять у фітнес-центрах. Для багатьох людей ця пандемія означала майже цілодобове перебування вдома, віддалена робота тощо. Здавалося б, що така ситуація мала спровокувати гіподинамію проте, більшість людей змогли використати свій вільний час з користю та покращити свою обізнаність щодо здоров'я, і через карантинні обмеження фітнес онлайн став популярним вибором для занять руховою активністю.

Повномасштабне вторгнення і бойові дії на сході нашої країни змусили багато українців емігрувати в безпечніші регіони та країни. Незнання мови та побутові труднощі обмежили їхню здатність відвідувати локальні спортивні центри, водночас доступність занять онлайн, записаних рідною мовою, дозволила підтримувати фізичну форму під час перебування у іншій країні. Для деяких людей онлайн-фітнес став справжнім відкриттям, уподобання багатьох споживачів змінилися на користь тренувань вдома [1].

Особливості побудови фітнес-тренувань онлайн формату залежать від платформи, яку використовує тренер. Серед занять онлайн можна виділити наступні категорії:

1. Тренування по відео зв'язку, наприклад, за допомогою додатку Zoom.
2. Відео трансляція прямого ефіру з фітнес тренування в Instagram або YouTube.
3. Складена програма тренувань, яка базується на попередньо записаних відео в YouTube або Instagram.
4. Використання мобільних додатків, які пропонують записи тренувань або короткі відео тренувань, наприклад, FitOn, Workout for Women: Fit at home тощо.

Тренування по відео зв'язку, наприклад, у Zoom потребує стабільного інтернету та відео камери у тренера та учасників. Програма даного типу онлайн занять суттєво не відрізняється від тренувань у

спортзалі. Тренер показує вправи та контролює, чи всі учасники їх правильно виконують. Як правило, у такому виді тренування бере участь обмежена кількість учасників.

Онлайн трансляція заняття з фітнесу в Instagram або YouTube вимагає наявності відеокамери лише в тренера. Трансляцію може переглянути велика кількість учасників. Тренеру потрібно давати чіткі та зрозумілі інструкції, за можливості показувати типові помилки у виконанні вправ. Учасники можуть задавати питання за допомогою коментарів.

Однією з найпоширеніших видів програм тренувань з фітнесу онлайн є програма, яку фітнес-тренер складає на основі попередньо записаних відео в YouTube або Instagram. Ця програма тренувань дозволяє тренеру розробити заняття на цілий тиждень та врахувати принцип суперкомпенсації для всіх груп м'язів. Серед різноманітності записаних відео тренувань з фітнесу в мережі Інтернет можна виділити відео з інструкціями тренера та музикою-фоном або з музикою-лідером без словесних вказівок, з таймером або без, також є можливість додати субтитри, що є перевагою для людей з вадами слуху.

Інтерфейс сучасних мобільних додатків дає змогу підібрати тренування за заданими параметрами у програмі. Наприклад, у додатку Workout for Women: Fit at home можна вибрати мету тренувань (скинути зайву вагу, стати сильнішим, підтримувати стрункість тіла), вибрати частини тіла, над якими користувач хотів би попрацювати, поставити тижневі цілі (кількість тренувальних днів впродовж тижня), зазначити та відслідковувати свої параметри (зріст, вагу тощо) та навіть поставити нагадування про заплановану фізичну активність.

Висновки. Отже, онлайн тренування зародилися через нові виклики та потреби суспільства. Зараз існують різні способи підтримувати фізичну форму вдома за допомогою фітнес-занять онлайн. Кожен може вибрати найкомфортніший формат тренувань і займатися улюбленою руховою активністю.

Джерела та література

1. Гуменюк С., Кошівка О., Ладика П. Мотиваційні особливості вибору онлайн тренувань з фітнесу серед жінок молодого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2024. № 43. С. 26–35. doi: 10.15330/fcult.43.26-35
2. Abhijit Das. Women in Sports: Some Physiological Issues and Gender Differences – A Brief Overview. *Res Inves Sports Med*. Vol. 8, № 1.2022. DOI: 10.31031/RISM.2022.08.000680.
3. Chinurum J.N., Ogunjimi L. O., O'Neil C. B. Gender and Sports in Contemporary Society. *Journal of Education and Social Research*. 2014. Vol. 4, № 7. P. 25–30. DOI: 10.5901/jesr.2014.v4n7p25.

Фізична активність у способі життя людини

Микола Байдюк

Соціально-педагогічні засади мотиваційних пріоритетів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у внутрішньо переміщених осіб похилого віку 75

Олександр Безносюк, Наталія Тодавчич

Проблеми та перспективи фізичного виховання в дошкільних закладах освіти 78

Людмила Ващук

Організація фізкультурної позаурочної діяльності в ЗЗСО засобами фітнесу та спортивного туризму 81

Юрій Гарієвський, Руслан Мельник

Фізична активність у способі життя людини 83

Сергій Гуменюк, Станіслав Сапрун

Особливості побудови фітнес-тренувань в онлайн форматі 85

Андрій Дуда, Вікторія Петрович

Сучасні підходи до тренувального процесу юних плавців 87

Ірина Єрко, Андрій Єрко, Олена Дем'янчук

Внутрішній туризм і фізична активність: поведінкові тенденції українців під час війни 89

Наталія Захожа

Значення фізичної готовності у професійному становленні майбутніх фахівців 91

Ольга Іванюк

Аналіз чинників які впливають на фізичну активність студентів 93

Надія Ковальчук

Проблематика використання варіативних модулів з предмету «фізична культура» 95

Олександр Прохоров, Лана Меджид Кизи Афандієва

Активний спосіб життя у фізичному та психологічному вимірі через заняття шахами 97

Владислав Римик, Роман Римик, Андрій Синиця, Любомир Маланюк

Організація анімаційних послуг в різних видах туризму 99

Олена Томащук

Фізична активність школярів: мотиваційні чинники, інтереси та шляхи підвищення 101

Олексій Юрлов, Алла Альошина

Особливості підготовки юних спортсменів у східних єдиноборствах 103

Програми фізичної активності

Ігор Бичук

Рухливі ігри як різновид ігрової діяльності 105

Олександр Богатов, Геннадій Єдинак

Передумови для занять підлітків футзалом у шкільній спортивній секції 107

Анатолій Вольчинський, Руслан Герохоль

Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами в групі продовженого дня 109

Леся Галаманжук, Геннадій Єдинак, Aleksandra Siedlaczek-Szwed

Результативність традиційної моделі фізичної активності в поліпшенні функціональних характеристик дошкільників 111