



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

ВИКОРИСТАННЯ КРИТЕРІЇВ ОПТИМАЛЬНОСТІ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СПОРТИВНІЙ ПІДГОТОВЦІ

Станіслав Сапрун¹, Юрій Кузь², Сергій Корнієнко³

¹кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, stas-sa@ukr.net

²кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, fedorovuch.yu@gmail.com

³кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, kornei2973@gmail.com

Вступ. Руховий режим людини – це баланс між фізичними навантаженнями, відпочинком та відновленням, який допомагає спортсменам досягати максимальної продуктивності та уникати перевантажень. Оптимальний режим залежить від: виду спорту, рівня підготовки (професіонал, аматор), індивідуальних особливостей організму, сезонності (підготовчий, змагальний, відновлювальний періоди).

Методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження були використані методи теоретичного аналізу науково-методичної літератури, антропометрія, соматотипування, педагогічне тестування, педагогічний експеримент.

Результати дослідження. Завдяки аналізу літературних даних та систематизації власних досліджень вдалося визначити основні критерії оптимальності рухів, які варто виділити:

1. Біомеханічна ефективність, що передбачає використання правильної кінематики рухів людини, мінімальне залучення до рухів зайвих м'язових груп, раціональне та оптимальне розподілення сил та моментів руху людини. Наприклад: у футболі під час удару по м'ячу слід вірно розподілити навантаження на опорну ногу та частини корпусу для досягнення максимальної сили і точності удару. У бігу на короткі дистанції правильна техніка бігу дозволяє оптимізувати моменти гальмування під час поставки ноги на опору.

2. Економічність руху передбачає мінімізація енерговитрати для досягнення максимального змагального результату, а також набуття високих показників витривалості та розподіл сил для довготривалої роботи. Наприклад: бігун на дистанції використовує оптимальну довжину та частоту кроків, щоб не затрачати зайву енергію. Плавці виконують гребкові рухи рівномірно, враховуючи опір води для запобігання зниженню швидкості пересування.

3. Координаційна точність спрямована на чітке узгодження рухів між м'язовими групами тіла людини, високий рівень стабільності під час виконання складних рухів. Наприклад: у гімнастиці для виконання сальто доцільно узгоджувати роботу м'язів пресу, спини, ніг і рук для ефективного приземлення. У футболі технічні навички дриблінгу та виконання передач залежать від координації дій між зоровими аналізаторами, ногами та динамічною рівновагою спортсмена.

4. Швидкість та вибухова сила визначаються швидким виконанням поодиначного руху або швидкого початкового руху без втрати точності та максимальної ефективності при мінімальних затратах часу. Наприклад: у боксі удар спортсмена повинен сильним та максимально швидким, щоб суперник не зміг вчасно зреагувати на нього. У футболі вибухові прискорення для швидких атак можуть мати вирішальне значення для досягнення перемоги.

5. Стабільність та адаптивність рухів визначається здатністю повторювати рухи з високою якістю та швидкого пристосування до мінливих умов. Наприклад: у баскетболі гравець повинен швидко адаптуватися до умов виконання кидка під тиском суперника. У футболі під час ведення м'яча гравець повинен змінювати траєкторію руху залежно від розташування суперників команди.

6. Ергономічність та безпека дозволяють зменшити ризики травм під час високих навантажень, а також формування правильної постави та контролю за рухами. Наприклад, у важкій атлетиці важливо дотримуватися правильної техніки для уникнення травм спини. У тенісі правильний захват ракетки та рух кисті запобігає перевантаженню суглобів.

Оптимальний рух – це поєднання ефективності, точності, швидкості, координації та безпеки. У кожному виді спорту слід прагнути до балансу між продуктивністю та ефективністю.

Оптимальним руховим режимом називається найкращий варіант із усіх доступних. А оптимізацією називають вибір найкращого варіанта з числа можливих. Для того, щоб зробити правильний вибір, необхідно враховувати низку критеріїв оптимальності рухів.

До критеріїв оптимальності рухової діяльності спортсменів відносяться:

- економічність рухової діяльності, яка обернено пропорційна енергії, що затрачається на одиницю виконуваної роботи або метр пройденого шляху;
- механічна продуктивність, що визначається більшим обсягом роботи, яка виконується за визначений час або якомога швидше виконання даного обсягу роботи;
- точність рухових дій, що має два різновиди: цільова точність (наприклад у стрільбі) або відношенням числа вдало виконаних прийомів гри до їх загального числа і точність відтворення запропонованої зовнішньої картини рухів (наприклад при виконанні «школи» у фігурному катанні);
- естетичність, яка оцінюється належністю кінематики, тобто зовнішньою картиною руху до естетичної моделі ідеалу – загальноприйнятому або належному для даного виду спорту (фігурному катанні, гімнастиці, синхронному плаванні);
- комфортабельність, яка буде тим вищою, чим менше тіло буде піддаватися рухам у різних площинах під час ходьби, бігу, кидків, падінь;
- безпека, яка буде тим вищою, чим менша вірогідність травм (велоспорт, єдиноборства, шахи).

Висновки. Використання критеріїв оптимальності рухів у спортивній підготовці дозволяє оптимізувати техніку виконання рухів, підвищити показники витривалості та енергетичної ефективності, покращити координацію, швидкісні дані та адаптацію, зменшити вірогідність травм та перенавантажень.

Джерела та література

1. Біомеханіка спорту: навч. посіб. / [А. М. Лапутін, В. В. Гамалій, А. А. Архіпов та ін.]. Київ: Олімп. літ., 2016. 320 с.
2. Біомеханіка спорту: підруч. / О. Ю. Рибак, Л. І. Рибак, Б. А. Виноградський, О. В. Кувалдіна, О. С. Яцунський. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 268 с.
3. Вибрані лекції з біомеханіки : метод. посіб. для студентів ЛДУФК [Електронний ресурс] / розроб.: Олег Юрійович Рибак, Людмила Іванівна Рибак. Львів: [б. в.], 2017. 131 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7696>
4. Драчук С. П., Богуславська В. Ю., Соколькова О. Г. Біомеханіка людини. Тлумачний словник-довідник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 400 с.
5. Кашуба В. О., Попадюха Ю. А. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 768 с.
6. Гах Р.В., Сапрун С.Т. Біомеханіка рухового апарату людини: навчально-методичний посібник. Тернопіль: ЗУНУ, 2023. 215 с.

Тетяна Гнітецька	
Впровадження шафлу у зміст уроків фізичної культури учнів шкільного віку	113
Владислав Дем'янець, Геннадій Єдинак	
Індивідуальна освітня траєкторія у системі моніторингу, що реалізується у фізичному вихованні підлітків	115
Тетяна Дух, Мар'яна Кіщак	
Стан фізичної підготовленості учнів 9–11 класів закладів середньої освіти	117
Володимир Захожий	
Фізичне вдосконалення учасників освітнього процесу засобами пауерліфтингу	119
Ольга Касарда	
Скандинавська ходьба в системі оздоровлення здобувачів вищої освіти	121
Анакстасія Коновальчук	
Розробка програм фізичної активності для юнаків з різним соматипом у французькому боксі сават	123
Ростислав Ланевич	
Спецефічні особливості техніко-тактичних дій у пляжному гандболі	125
Анатолій Лозовий	
Взаємодія ДЮСШ та спортивного клубу в період переходу до європейської моделі спорту	127
Олег Мазурчук	
Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти у процесі занять міні-футболом	129
Тимур Мацієвич, Геннадій Єдинак	
До питання про організаційно-методичні засади реалізації концепції «навчання за допомогою тіла» у фізичному вихованні учнів 5–6 класів	131
Жанна Мудрик	
Ефективність тренувальних програм концентрованого впливу на спеціальну підготовленість спринтерів	133
Микола Натолочений	
Сучасні організаційно-дидактичні умови навчання на уроках фізичної культури	135
Ольга Ображей	
Особливості формування професійної готовності тренерів з аквафітнесу до роботи з різними групами населення	137
Любомир Осадчук, Галина П'ятничук	
Програми фізичної активності для борців	139
Олександр Панасюк	
Специфіка розвитку рухових умінь і навичок здобувачів освіти у рамках секційних занять із волейболу	141
Микола Прозар, Іван Стасюк, Юрій Юрчишин, Володимир Мисів, Юлія Петрова	
Мобільні додатки як інструмент формування фізичної активності: аналіз сучасних програм	143
Андрій Сабов	
Чинники формування індивідуальної траєкторії фізичної активності підлітків при розвитку рухових якостей	146
Станіслав Сапрун, Юрій Кузь, Сергій Корнієнко	
Використання критеріїв оптимальності рухової діяльності у спортивній підготовці	148
Баходір Мамуров, Уткір Толіпов	
Спорт в закладах вищої освіти Узбекистану: проблеми та перспективи	150