



# **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ**

*Збірник тез доповідей  
IV Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції*



**Східноєвропейський національний університет  
імені Лесі Українки (м. Луцьк, Україна)**



**Природничо-гуманітарний університет  
імені Яна Длугоша в Ченстохові (Польща)**



**Університет імені Павла Йозефа Шафарика  
в Кошицях (Словаччина)**



**Університет Яна Евангеліста Пуркіне  
в Усті-над-Лабем (Чехія)**



**Поліський державний університет (Пінськ, Білорусь)**

**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  
IV Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції  
(10 червня)*

### Редакційна колегія

**Цьось А. В.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, головний редактор).

#### *Фізичне виховання і спорт*

- Андрійчук О. Я.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);
- Альошина А. І.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Балько С.** – доктор філософії (університет імені Яна Евангеліста Пуркіне в Усті-над-Лабем, Чехія);
- Вонцік Я.** – доктор габілітований, професор (Академія імені Яна Длугоша в Ченстохові, Польща);
- Давидов В. Ю.** – доктор біологічних наук, професор (Поліський державний університет, Пінськ, Білорусь);
- Єдинак Г. А.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна);
- Кутек Т. Б.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Житомирський державний університет імені Івана Франка, Житомир, Україна);
- Ніколаєва А.** – доктор філософії (Університет Фракії, медичний факультет, Фракія, Болгарія);
- Павлова Ю. О.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна);
- Перрі Д.** – доктор філософії, професор (Університет Лідса, Велика Британія);
- Ровний А. С.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна);
- Томенко О. А.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, Суми, Україна);
- Фернандес-Труан Я. К.** – доктор філософії (Університет Пабло де Олавіде, Севілья, Іспанія);
- Індика С. Я.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна).

#### *Педагогічні науки*

- Белікова Н. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);
- Блекінг Д.** – доктор історичних наук, професор (Університет Фрайбурга, Фрайбург, Німеччина);
- Вільчковський Е. С.** – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Галаманжук Л. Л.** – доктор педагогічних наук, професор (Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Кам'янець-Подільський, Україна);
- Джеральд Д.** – доктор філософії, професор (Мерілендський університет, Коледж-Парк, США);
- Завидівська Н. Н.** – доктор педагогічних наук, доцент (Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна);
- Зускова К.** – доктор педагогіки, доцент (Університет Павла Йозефа Шафарика, Кошице, Словаччина);
- Кондаков В. Л.** – доктор педагогічних наук, професор (Белгородський державний університет, Белгород, Росія);
- Малліару М.** – доктор філософії (Грецький відкритий університет, Патри, Греція);
- Малолєпши Е.** – доктор габілітований, професор (Академія імені Яна Длугоша в Ченстохові, Польща);
- Мулик К.** – доктор педагогічних наук, професор (Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна);
- Пріма Р. М.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Смолюк І. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Фіріка Ж.** – доктор філософії (Університет Тімішоара, Румунія);
- Фратріц Ф.** – доктор філософії, професор (Об'єднаний університет Ніколи Тесла, факультет спорту, Белград, Сербія);
- Юнгер Я.** – доктор педагогіки, професор (Університет Павла Йозефа Шафарика, Кошице, Словаччина).

**Фізична активність і якість життя людини** [текст]: зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (10 черв. 2020 р.)/уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. 101 с.

Збірник містить наукові роботи учасників IV Міжнародної науково-практичної Інтернет-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), 2020

© Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2020

## ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ТА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ УКРАЇНСЬКОГО ПОЛІССЯ

Олена Кузнцова<sup>1</sup>, Григорій Грибан<sup>2</sup>, Сергій Проказюк<sup>3</sup>, Ігор Лисанець<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри фізичної культури і спорту ЗО «Поліського державного університету», Пінськ, Республіка Білорусь, kuz\_lena@ukr.net;

<sup>2</sup> доктор педагогічних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, Житомирського державного університету імені Івана Франка, gribang@ukr.net;

<sup>3</sup> керівник фізичного виховання, старший викладач, Комунального закладу вищої освіти «Рівненська медична академія» Рівненської обласної ради, pro\_ser@ukr.net;

<sup>4</sup> старший викладач Комунального закладу вищої освіти «Рівненська медична академія» Рівненської обласної ради

**Вступ.** Система фізичного виховання студентів, які мають хронічні захворювання, відхилення в стані здоров'я, вроджені аномалії та низький рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, недостатньо вирішує завдання відновлення працездатності та забезпечення нормальної життєдіяльності. Встановлено збільшення з року у рік кількості студентів вищих навчальних закладів Рівненської області, які належать до спеціальної медичної групи (СМГ) та звільнені від практичних занять із фізичного виховання. Так, у 2006–2015 роках їх кількість збільшилася на 2,2 % і становила 17,56 % і 19,76 %, відповідно. Данні узгоджуються з результатами досліджень в інших північних областях України – Волинській, Житомирській, Київській. Аналіз літературних джерел актуалізує проблему та переконливо довів необхідність комплексного, системного дослідження стану здоров'я студентської молоді Поліського регіону України.

**Методи дослідження:** літературний та концептуально-порівняльний аналіз; аналіз результатів диспансеризації; педагогічне спостереження; статистичні методи. Об'єктом спостереження були студенти трьох закладів вищої освіти: Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне (НУВГП), Рівненської медичної академії та Поліського національного університету, м. Житомир у кількості 6196 осіб, з них 1510 осіб – студенти спеціальної медичної групи.

**Результати дослідження.** Статистичний аналіз звітів з фізичної культури і спорту в м. Рівне за 2018, 2019 роки, моніторинг результатів фізкультурно-оздоровчої роботи у деяких закладах вищої освіти міста дозволили констатувати, що за останні два роки кількість студентів, які відвідують заняття з фізичного виховання скоротилося майже утричі. Переведення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» на факультативну форму та ліквідація заліків негативно вплинуло на відвідування студентами занять та фізкультурно-оздоровчих заходів. Щороку їх кількість зменшується. Отримані нами результати досліджень підтверджують дані минулих років про переважну більшість першокурсників у складі оздоровчих секцій, відсоток студентів старших курсів – мінімальний. Вирішити проблему активізації фізкультурно-оздоровчої рухової активності частково вдалося в 2018, 2019 роках завдяки упровадженню різноматичних освітньо-оздоровчих тренінгів та інших оздоровчих заходів за місцем проживання студентів (у гуртожитках) у позанавчальний час, які були запропоновані викладачами та студентами. Моніторинг фізичного здоров'я студентів закладів вищої освіти Поліського регіону України показав, що кількість студентів спеціальної медичної групи складає від 12,98 % до 38,19 %, звільнених від практичних занять із фізичного виховання – від 0,39 % до 12,00 %. Найбільшу частку серед віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи займають студенти першого курсу.

**Висновки.** Таким чином, недостатній рівень рухової активності молоді детерміновано такими чинниками: анахронічною методологією вітчизняної системи фізичного виховання, недоліками нормативно-правового та організаційно-управлінського характеру, обмеженістю ресурсного забезпечення: фінансового, матеріально-технічного, кадрового, науково-методичного та інформаційно-пропагандистського, відсутністю персональної відповідальності керівників усіх рівнів за створення умов для формування здоров'я шляхом залучення осіб до здорового способу життя.

## ЗМІСТ

### Компоненти якості життя людини

<i>Олена Бессарабова, Катерина Гецько</i> Аналіз дослідження використання студентами вільного часу.....	3
<i>Alena Viková, Agata Horbacz, Erika Chovanová</i> Current situation in teaching physical education at universities in the Slovak Republic.....	4
<i>Богдан Мицкан, Тетяна Мицкан</i> Якість життя людини: біосоціальний вимір .....	5
<i>Наталія Сороколів</i> Рейтинг підтримки освітніх реформ учителями фізичної культури .....	6
<i>Вячеслав Тиртишник, Володимир Конестяпін, Ольга Павлось,</i> <i>Олена Ханікянц, Руслан Павлось</i> Ритмо-темпова структура розбігу стрибків у висоту рекордсменки світу серед юніорів Ярослави Магучіх.....	7

### Фізична активність і здоров'я

<i>Алла Альошина, Олександр Бичук, Вікторія Петрович, Жанна Мудрик</i> Фітбол-гімнастика сучасний тренд рухової активності .....	8
<i>Наталія Бишевець, Наталія Гончарова</i> Фізична активність студенток закладів вищої освіти .....	9
<i>Кирило Бойченко</i> Аспекти комплексного застосування комп'ютерних технологій під час медико-біологічного контролю .....	10
<i>Анатолій Вольчинський, Ярослав Смаль, Олександр Малімон, Андрій Ковальчук</i> Адаптивна фізична культура для осіб із порушенням фізичного розвитку .....	11
<i>Тетяна Гнітецька, Надія Ковальчук, Лідія Завацька, Ігор Гусак, Христина Миколюк</i> Впровадження інноваційних навчальних модулів у фізичне виховання учнів спеціальних медичних груп.....	12
<i>Наталія Гончарова, Анастасія Прокопенко</i> Аналіз рухових дій у тенісі з позиції формування моторної асиметрії.....	13
<i>Зоя Горенко</i> Зміни рівня фізичного стану у осіб похилого віку при систематичних заняттях скандинавською ходьбою .....	14
<i>Альфія Дейнеко, Ольга Рябченко</i> Фізичні вправи як чинник здоров'язбережувальної компетентності учнів закладів повної загальної середньої освіти.....	15
<i>Олена Дем'янчук, Ольга Рода, Ірина Єрко, Дарина Дем'янчук</i> Роль анімаційної діяльності у формуванні здорового способу життя .....	16
<i>Наталія Захожа, Володимир Захожий, Ольга Касарда</i> Скандинавська ходьба як альтернативна форма занять зі студентами .....	17
<i>Олена Іщук, Василь Пантік, Ольга Іванюк, Ірина Кліш, Олександр Панасюк</i> Аналіз фізичного стану студенток закладів вищої освіти на заняттях фізичного виховання.....	18
<i>Сергій Козіброцький</i> Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до занять фізичною культурою.....	19
<i>Юлія Костюк, Алла Недільська</i> Підвищення фізичної активності студентської молоді за допомогою стрітболу.....	20
<i>Олена Кузнєцова, Григорій Грибан, Сергій Проказюк, Ігор Лисанець</i> Фізкультурно-оздоровча діяльність та стан здоров'я студентів Українського Полісся.....	21

<b>Елена Кузнецова, Анна Королевич</b>	
Структура захворюваності студентів університета .....	22
<b>Ірина Кузьменко</b>	
Сучасні підходи до підвищення рухової активності школярів основної школи .....	23
<b>Юрій Ніколаєв, Сергій Ніколаєв</b>	
Рівень розвитку психофізіологічних особливостей студентів вищих закладів освіти .....	24
<b>Сергій Овчаренко, Артем Яковенко</b>	
Вплив фізичних вправ на фізичний розвиток та здоров'я людини .....	25
<b>Андрій Орфін, Марія Мазепа</b>	
Фізична активність під час пандемії COVID-19 .....	26
<b>Володимир Пасічник</b>	
Розвиток олімпійського руху в Польщі на сучасному етапі .....	27
<b>Світлана Подубінська</b>	
Особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури до анімаційної діяльності .....	28
<b>Валерій Прохніч</b>	
Загальні поняття фізичного стану студентів вищих аграрних закладів .....	29
<b>Ольга Римар, Олена Ханікянц</b>	
Застосування засобів зумби у фізичному вихованні молодших школярів .....	30
<b>Світлана Савчук, Надія Карабанова, Нінель Мацкевич</b>	
Фізична підготовка спортсменок закладів вищої освіти .....	31
<b>Наталія Семенова</b>	
Роль рухової активності у формуванні здоров'я дітей дошкільного віку .....	32
<b>Іван Сомов</b>	
Педагогічні підходи до навчання плавання молодших школярів .....	33
<b>Тетяна Суворова, Михайло Мороз</b>	
Зміни показників морфо-функціонального стану і фізичного здоров'я підлітків під впливом секційних занять бігом .....	34
<b>Тетяна Троценко, Наталія Базилевич</b>	
Фізкультурно-Оздоровчий потенціал туризму і краєзнавства в освітньому процесі початкової школи .....	35
<b>Юрій Фурман, Вячеслав Мірошніченко, Олександра Брезденюк</b>	
Стандарти оцінки фізичної підготовленості осіб 17–22 років .....	36
<b>Алі Хамаде</b>	
Показники фізичної підготовленості дітей з розладами аутичного спектру .....	37
<b>Ірина Шаїф, Михайло Черниш, Тетяна Осаволук, Василь Осаволук</b>	
Контроль за рівнем розвитку фізичних якостей учнів початкових класів .....	38
<b>Інна Шнит</b>	
Форми фізичної активності, що в умовах епідемії сприяють усуненню гіпокінезії школярів .....	39

### **Фізична активність в способі життя людини**

<b>Ігор Бичук, Роман Іваніцький</b>	
Мотивація до фізичної активності у підлітковому віці .....	40
<b>Едуард Вільчковський, Анастасія Вільчковська</b>	
Формування компетенції щодо здорового стилю життя у студентів польських ВНЗ .....	41
<b>Ірина Войтович, Василь Войтович</b>	
Спортивне орієнтування як фізична активність у здоровому способі життя школярів .....	42
<b>Agata Horbacz, Alena Buková, Kateryna Tovt, Halina Romualda Zieba</b>	
Zalecenia aktywności fizycznej dla pacjentów z osteoporozą .....	43
<b>Юрій Грабовський, Інна Городинська, Світлана Степанюк, Олександр Кільницький</b>	
Можливості спортивного туризму у формуванні ключових компетентностей у школярів .....	44

<b>Любов Єракова</b> Використання смарт-технологій у залученні населення до здорового способу життя .....	45
<b>Ірина Єрко, Олена Дем'янчук, Андрій Єрко</b> Самодіяльний туризм як активний спосіб відпочинку .....	46
<b>Евеліна Жигульова, Андрій Заїкін, Катерина Хомовська</b> Фізична активність у допологовій підготовці вагітних .....	47
<b>Ольга Квак</b> Фізична активність у формуванні здорового способу життя студентів .....	48
<b>Антоніна Ковельська, Борис Очеретько, Зоя Горенко</b> Регулярні заняття триатлоном та їх вплив на показники периферійної крові у аматорів .....	49
<b>Нінель Мацкевич, Світлана Калитка, Мар'яна Олішук</b> Розвиток гнучкості у дівчат 5–6 років засобами гімнастики .....	50
<b>Віталій Мирошніченко</b> Детермінанти рухової активності студентів вищих аграрних закладів .....	51
<b>Ірина Олійник</b> Визначення рольової структури в спортивній команді, як одного з визначальних факторів успішності змагальної діяльності .....	52
<b>Олесь Пришва, Іван Глухов, Ігор Балковий</b> Вплив побутової фізичної активності на ігрову діяльність футзалістів .....	53
<b>Олесь Пришва, Ірина Маляренко, Катерина Макарова</b> Фізична активність у факторі тривожності юних шахістів .....	54
<b>Ірина Раковська</b> Передумови розвитку волейболу на снігу як олімпійського виду спорту .....	55
<b>Олена Согоконь</b> Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій як основа фізичної активності людини .....	56
<b>Оксана Федик</b> Фізична активність у структурі здорового способу життя .....	57
<b>Роман Черкашин, Оксана Саволайнен, Олександр Валькевич, Віктор Климук</b> Силкові фізичні вправи як невід'ємна складова фізичного виховання у закладах вищої освіти .....	58
<b>Наталія Чупрун</b> Специфіка застосування мобільних додатків у процесі самостійних занять фізичними вправами .....	59

## Програми фізичної активності

<b>Тарас Блистів, Ірина Блистів</b> Особливості побудови програми оздоровчо-рекреаційних занять активним туризмом школярів .....	60
<b>Едуард Брухно, Інна Чередниченко</b> Впровадження варіативних модулів в навчальну програму з предмету «Фізична культура» в школі .....	61
<b>Ніна Деделюк, Олена Томащук, Людмила Ващук, Наталія Колеснікова, Оксана Мордик</b> Мотивація учнів до фізичної активності в умовах дистанційного навчання .....	62
<b>Олег Дикий</b> Військово-фізична підготовка в системі фізичної культури школярів .....	63
<b>Віталій Кашуба, Анна Ткачова, Віталій Івченко</b> Аналіз досвіду організації занять аквафітнесом контингенту жінок першого періоду зрілого віку .....	64
<b>Катерина Кострікова, Ірина Маляренко, Ольга Кольцова</b> Олімпійські цінності у програмі фізичної активності учнів закладів загальної середньої освіти .....	65

<b>Анатолій Лозовий</b>	
Стильове карате як предмет фізичної активності протягом життя .....	66
<b>Віктор Романюк, Альона Романюк</b>	
Особливості взаємозв'язків швидкості баскетболістів із результативністю ігрової діяльності.....	67
<b>Світлана Савіна</b>	
Сучасні фітнес-технології оздоровчої спрямованості .....	68
<b>Олена Сорока, Володимир Сорока</b>	
Вплив занять оздоровчою аеробікою атлетичної спрямованості на рівень фізичної підготовленості студенток.....	69
<b>Володимир Сорока, Олена Сорока</b>	
Бойовий гопак в системі виховання молоді України .....	70
<b>Анатолій Тучак, Олег Тучак</b>	
Дослідження особливостей функціональних можливостей системи дихання молодших школярів із затримкою психічного розвитку .....	71
<b>Юрій Фурман, Вікторія Головкіна, Світлана Сальникова</b>	
Особливості впливу занять плаванням на загальну фізичну підготовленість дівчат 11–12 років .....	72
<b>Олександр Швай, Юрій Цюпак</b>	
Особливості фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа .....	73
<b>Людмила Шуба, Вікторія Шуба</b>	
Індивідуально-групові заняття з урахуванням розвитку фізичних якостей .....	74

### **Фізична активність як чинник якості життя людини**

<b>Надія Богдановська, Ірина Кальонова</b>	
Вплив фізичної терапії на якість життя пацієнтів геріатричного профілю .....	75
<b>Ольга Коломійцева, Руслан Анацький</b>	
Заняття пілатес як природний механізм підтримки фізичної форми жінки після 40 .....	76
<b>Костянтин Лабарткава, Оксана Заліско, Ірина Кушнір</b>	
Моделі міжсезонної надійності тестування на фізичну підготовку на прикладі бакалаврів першого курсу спеціальності «Туризм».....	77
<b>Ekaterina Maksimova</b>	
Fitness as an instrument for strengthening health and increasing quality of people's lives .....	78
<b>Ольга Ображей, Ірина Маляренко, Ольга Кольцова</b>	
Вплив занять з плавання на психологічний стан молодших школярів .....	79
<b>Iuliia Pavlova</b>	
Assessing of prosocial and antisocial behavior in physical education: approaches for validation and adaptation of fair play in physical education questionnaire .....	80
<b>Юлія Томіліна</b>	
Якість життя студенток закладів вищої освіти.....	81
<b>Зоя Філатова, Марина Євтушок</b>	
Формування потреби рухової активності студентів зво в умовах карантину .....	82
<b>Володимир Ялович, Антон Ялович</b>	
Оздоровча ходьба як чинник фізичної активності людини.....	83

### **Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації**

<b>Ольга Бекас, Владислав Бекас, Алла Сулима, Ірина Мацейко</b>	
Вдосконалення рухових функцій у дітей з нижнім спастичним парапарезом засобами фізичної реабілітації.....	84