



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



**Природничо-гуманітарний університет  
імені Яна Длugoша 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**

**ПРОГРАМА**  
**VII Міжнародної науково-практичної конференції**  
**(8 червня)**



Луцьк  
2023

УДК 796.011.1(063)  
Ф 50

**Фізична** активність і якість життя людини: прогр. VII Міжнар. наук.-  
Ф 50 практ. конф. (8 черв. 2023 р.). Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2023. 12 с.

© Волинський національний університет  
імені Лесі Українки, 2023

## НАУКОВИЙ КОМІТЕТ

**Анатолій Цьось** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна) – **співголова комітету**;

**Яцек Вонцік** – доктор габілітований, професор (Університет Гуманітарно-природничий імені Яна Длугоша в Ченстохові, Польща) – **співголова комітету**;

**Алла Альошина** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);

**Стефан Балько** – доктор філософії (Університет Яна Евангеліста Пуркіне, Усті-над-Лабем, Чехія);

**Наталія Белікова** – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);

**Алена Букова** – доктор філософії (Університет Павла Йозефа Шафаріка, Кошице, Словаччина);

**Клаудія Зускова** – доктор філософії, професор (Університет Павла Йозефа Шафаріка, Кошице, Словаччина);

**Елігіуш Малолєпши** – доктор габілітований, професор (Університет Гуманістично-природничий імені Яна Длугоша в Ченстохові, Польща).

## ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ

- Людмила Ващук** – кандидат педагогічних наук (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Олена Дем'янчук**– кандидат наук з фізичного виховання і спорту, (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Світлана Індика** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Василь Пантік** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Олена Томащук** – кандидат педагогічних наук, доцент (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна).

## ПОРЯДОК РОБОТИ КОНФЕРЕНЦІЇ

- 12<sup>00</sup>–12<sup>15</sup> Привітання учасників конференції  
12<sup>15</sup>–14<sup>00</sup> Пленарне засідання  
14<sup>00</sup>–15<sup>00</sup> Засідання дискусійного клубу (презентації наукових доробок, винаходів, досвіду)  
15<sup>00</sup>–15<sup>30</sup> Кава-брейк  
15<sup>30</sup>–18<sup>00</sup> Майстер-класи зі спортивного орієнтування, спортивних танців «Social Sport-Dance»

### РЕГЛАМЕНТ

- Доповіді на пленарному засіданні – до 15 хв.  
Доповіді на засіданні дискусійного клубу – до 10 хв.  
Обговорення доповідей – до 3 хв.

#### **Контактні телефони оргкомітету:**

моб. тел. +38(066)4830600 Світлана Ярославівна Індика

моб. тел. +38(050)1815896 Олена Григорівна Томащук

Join Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/88519185086?pwd=TDRUT1ZHcmdFQVQyMXo0dUNGczdEZz09>

Meeting ID: 885 1918 5086

Passcode: 11111

Find your local number: <https://us02web.zoom.us/j/88519185086?pwd=TDRUT1ZHcmdFQVQyMXo0dUNGczdEZz09>

## ПЛЕНАРНЕ ЗАСІДАННЯ

12<sup>15</sup>–14<sup>00</sup>

**Керівники засідання:**  
**проф. А. Цьось,**  
**проф. Я. Вонцік,**  
**проф. Ю. Павлова.**  
**секретар: доц. С. Індіка.**

### **Привітання учасників конференції**

#### **Доповіді**

1. **Klaudia Zusková** (*Pavol Jozef Šafárik University in Košice Institute of Physical Education and Sport, Slovakia*)  
SUBJECTIVE WELL-BEING AND HEALTHY LIFE STYLE
2. **Dorota Ortenburger** (*Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie, Poland*)  
PROAKTYWNOŚĆ W TERAPII BÓLU PRZEWLEKŁEGO
3. **Юлія Павлова, Іванна Боднар, Петро Петрица, Тетяна Синиця, Ганна Жара** (*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна; Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Тернопіль, Україна; Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», Полтава, Україна; Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, Чернігів, Україна*)  
ПРЕДИКТОРИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ УКРАЇНСЬКОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ
4. **Андрій Чернозуб** (*Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна*)  
KINESIOLOGICAL MODELS OF THE NEUROMUSCULAR SYSTEM READAPTATION PROLONGED HYPOKINESIA
5. **Іван Глухов** (*Херсонський державний університет, Херсон, Україна*)  
КОНЦЕПЦІЯ ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**ДИСКУСІЙНИЙ КЛУБ**  
**(Презентації наукових доробок, винаходів, досвіду)**  
14<sup>00</sup>–15<sup>00</sup>

**Секція 1**

**КОМПОНЕНТИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ**

**Доповіді**

1. **Петро Герасимюк** (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна)  
ФУТБОЛ І МЕТОДИКА ЙОГО ЗАНЯТЬ ЯК МОТИВАТОР ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
2. **Ірина Соверда, Віра Юхимук, Юрій Іванишин, Христина Паньків** (Відокремлений структурний підрозділ «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України»)  
СТРУКТУРА БАЗОВОГО БЛОКУ У СИСТЕМІ ВІДНОВЛЕННЯ ЯК ФАКТОР ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ
3. **Наталія Шушляпіна, Євгенія Старікова** (Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна)  
ЛІКУВАННЯ СИНДРОМУ ПОРОЖНЬОГО НОСА

**Секція 2**

**ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я**

**Доповіді**

4. **Максим Бабич** (Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна)  
ВПЛИВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ НА РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНИХ НАВИЧОК КУРСАНТА АРТИЛЕРИСТА
5. **Анатолій Вольчинський** (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна)  
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
6. **Олена Дем'янчук** (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна)  
ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ
7. **Світлана Дука, Микола Мушегов** (ВСП «Аграрно-економічний фаховий коледж Полтавського державного аграрного університету», Полтава, Україна)  
ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ

## ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

8. **Олена Ішук** (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна)  
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ВПРАВ ЙОГИ
9. **Ольга Касарда** (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна)  
ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
10. **Віталій Каиуба, Сергій Ватаманюк, Олександр Покропивний** (Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна)  
СКРИНІНГ ПОСТАВИ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ
11. **Анастасія Коновальчук** (Луцький національний технічний університет, Луцьк, Україна)  
РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЖІНОК-ВИКЛАДАЧІВ ВЗО ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЇХ ЗДОРОВ'Я
12. **Інна Шнит** (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна)  
ВИДИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ, ЩО ВИКЛИКАЮТЬ ІНТЕРЕС СТАРШОКЛАСНИЦЬ
13. **Олег Мазурчук** (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна)  
УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

## Секція 3

### ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ В СПОСОБІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

#### Доповіді

14. **Алла Альошина, Олег Савлюк** (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна)  
ОСОБЛИВОСТІ ТРАЄКТОРІЇ ПЕРЕМІЩЕННЯ ЗАГАЛЬНОГО ЦЕНТРУ МАС ТІЛА ДІТЕЙ 6-10-ТИ РОКІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ
15. **Ігор Бакіко, Сергій Ніколаєв** (Луцький національний технічний університет, Луцьк, Україна; Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна)  
РУХОВА АКТИВНІСТЬ ШКОЛЯРІВ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ
16. **Наталія Белікова, Світлана Індіка, Анатолій Цьось** (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна)  
ІНСТРУМЕНТАРІЙ ОЦІНКИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ, ЯКЕ ПОСТРАЖДАЛО ВНАСЛІДОК БОЙОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ



17. **Олександр Кашевський** (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна)  
ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ ТАНЦІВ
18. **Надія Ковальчук** (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна)  
ПРИХОВАНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ
19. **Світлана Савчук** (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна)  
ОСОБЛИВОСТІ БАГАТОРІЧНОГО ТРЕНУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ
20. **Олена Томащук** (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна)  
РУХЛИВІ ТА СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ
21. **Віктор Усачов** (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна)  
УМОВИ ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО ВИКОРИСТАННЯ ВЕЛОСИПЕДА ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
22. **Цзе Чжао, Валентин Олешко, Іван Глухов** (Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна; Херсонський державний університет, Херсон, Україна)  
ПРІОРИТЕТНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ НА ТРЕНАЖЕРАХ ЧИ З ВІЛЬНОЮ ВАГОЮ ОБТЯЖЕННЯ В БОДІБІЛДІНГУ
23. **Іван Штефюк, Андрій Савенко, Станіслав Федоров** (Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Чернівці, Україна; Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна)  
МЕХАНІЗМИ УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

#### **Секція 4**

### **ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ**

#### **Доповіді**

24. **Алла Альошина, Олег Ольховий, Ігор Приходько** (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна; Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна)  
ПРОФІЛЬНЕ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ОСВІТИ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ
25. **Валькевич Олександр** (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна)

- ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ
26. **Оксана Корносенко, Оксана Даниско** (Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, Полтава, Україна)  
РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАДАХ ПОЛТАВСЬКОЇ ОБЛАСТІ
27. **Жанна Мудрик** (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна)  
ТРЕНУВАЛЬНІ НАВАНТАЖЕННЯ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ МЕЗОЦИКЛІ
28. **Венера Кренделева** (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна)  
СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ЧИРЛІДІНГУ В УКРАЇНІ
29. **Андрій Чернозуб, Володимир Потоп, Василь Пантік** (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна; Університет Пітешту, Пітешту, Румунія; Державний університет фізичного виховання і спорту, Кишинів, Республіка Молдова)  
БІОХІМІЧНІ МАРКЕРИ ОЦІНКИ ПРОЦЕСІВ АДАПТАЦІЇ В ФІТНЕСІ
30. **Володимир Яловик** (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна)  
ПРОГРАМА ОЗДОРОВЧОЇ ХОДЬБИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

## Секція 5

### ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

#### Доповіді

31. **Ігор Бичук** (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна)  
РУХОВА АКТИВНІСТЬ У СПОСОБІ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
32. **Людмила Ващук** (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна)  
ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЯКОСТІ ЖИТТЯ ТА ДОВГОЛІТТЯ
33. **Едуард Вільчковський, Анатолій Вольчинський, Володимир Пасічник** (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна; Приватний вищий навчальний заклад «Академія рекреаційних технологій і права», Луцьк, Україна)  
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЧИННИК ВИХОВАННЯ ДИСЦИПЛІНОВАНOSTІ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ
34. **Тетяна Гнітецька, Лідія Завацька, Венера Кренделева, Оксана Давидчук** (Волинський національний університет імені Лесі Українки,

*Луцьк, Україна; Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, Рівне, Україна; Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна)*

**ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК КОМПОНЕНТ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЖІНОК 50-60 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ**

35. **Ольга Іванюк** (*Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна*)  
**МОНІТОРИНГ ФАКТОРІВ ВПЛИВУ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ**
36. **Олександр Малімон** (*Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна*)  
**РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАПОРУКА ПОЛІПШЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО СТАНУ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**
37. **Ольга Ображей** (*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*)  
**ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ З АКВАФІТНЕСУ ДЛЯ ВАГІТНИХ ЖІНОК**
38. **Людмила Шуба, Вікторія Шуба, Віктор Шуба** (*Національний університет «Запорізька політехніка», Запоріжжя, Україна; Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна; Університет імені Альфреда Нобеля, Дніпро, Україна*)  
**ДИСЦИПЛІНА «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

### **Секція 6**

## **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНІЙ АДАПТАЦІЇ**

### **Доповіді**

39. **Ольга Андрійчук** (*Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна*)  
**ПРИНЦИПИ ТА ЕТАПИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОТЕРПІЛИХ ВІД ВІЙНИ**
40. **Наталія Грейда** (*Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна*)  
**ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ КОРИГУЮЧИХ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ ПРИ КРУГЛО-УВІГНУТІЙ СПИНІ**

**15<sup>00</sup>–15<sup>30</sup> Кава-брейк**

**15<sup>30</sup>–18<sup>00</sup> Майстер-класи зі спортивного орієнтування, спортивних танців «Social Sport-Dance»**

Інформаційне видання

# **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ**

*ПРОГРАМА*

VII Міжнародна науково-практична конференція

*(8 червня)*

Верстка *М. Б. Філіповича*

Засновник і видавець – Волинський національний університет імені Лесі Українки. Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Гарн. Таймс. Обсяг 1,06 ум. друк. арк., 1,16 обл.-вид. арк. Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 19773-9573ПР від 15.03.2013 р. Сайт журналу: <https://sport.vnu.edu.ua>