



ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
VIII 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
VIII Міжнародної науково-практичної конференції
(13–14 червня 2024 р.)*

Луцьк
2024

УДК 796.011.1(063)
Ф 50

*Рекомендовано до друку вченою радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 7 від 20.06.2024 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. VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (13–14 черв. 2024 р.) / укладачі: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2024. – 124 с.

Збірник містить наукові роботи учасників VIII 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), 2024
© Волинський національний університет
імені Лесі Українки, 2024

POWERLIFTING AS A MEANS OF PHYSICAL ACTIVITY OF THE YOUNGER GENERATION

Viktor Shandryhos¹, Oleh Vynnychuk², Halyna Shandryhos³, Daryna Mostova⁴

¹*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Dean of the Faculty of Physical Education of Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, Master of Sports of Ukraine Shandrygos.V@gmail.com*

²*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Education Management at Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University,*

³*Teacher of Physical Education at Ternopil Secondary School No. 28, Master of Physical Education and Sports, Master of Sports of Ukraine*

⁴*First (bachelor's) level higher education applicant, specialty 017 Physical Culture and Sports, 4th year of study*

Introduction. Powerlifting is gaining popularity in Ukraine. Competitive exercises of powerlifting are one of the most popular forms of power sport, which not only develops physical strength, but also has a significant impact on the general physical condition, mental endurance and self-discipline [2, 5, 7].

Research methods: analysis of scientific and methodical literature and Internet sources.

Results of the study. Let's consider how powerlifting can become an effective means of physical education. Firstly, powerlifting is an excellent means for physical development of children. This sport focuses on the development of major muscle groups, which makes it effective for overall body strengthening [4]. Performing basic exercises helps develop the muscles of the back, legs, chest, shoulders, and arms. This comprehensive work promotes harmonious physical development, improves muscle tone, and increases endurance. Regular training helps reduce fat mass, improves metabolism and increases bone density, which is important for preventing osteoporosis. Also, by increasing muscle strength, strengthening tendons and ligaments, powerlifting helps to reduce injuries during other sports, such as football or volleyball, which are so popular with schoolchildren.

Secondly, powerlifting promotes the development of all physical qualities [2]. Powerlifting is aimed at increasing maximum strength, which allows a person to perform greater loads in everyday life. During training, muscles are often in the zone of maximum load, which stimulates their growth and strengthening. This leads to improved overall strength, which allows you to perform longer and more intense physical activities. Strengthening the muscles of the back, legs, and core also provides better stability and support for the body during various movements.

Regular training increases overall physical endurance, as successful exercise requires not only strength but also stability and control [2]. This improves the functional capacity of the body, in particular the cardiovascular system, which has a positive effect on overall health and energy levels [3]. It is also a good prevention of cardiorespiratory diseases in older age. In addition, strength training in powerlifting contributes to the development of explosive strength, which is important for many sports and daily activities.

The technique of powerlifting exercises requires a high level of coordination and attention to detail. Performing squats, presses, and deadlifts correctly reduces the risk of injury and increases the effectiveness of your workouts. Improving your technique contributes to a better understanding of the work of individual parts of your body and ensures optimal energy utilization. These skills can be useful in other types of physical activity as well as in everyday life.

Flexibility allows an athlete to perform movements with a full range of motion, which is critical for the correct technique of exercises such as squats, bench press, and deadlift [6]. For example, squats require significant flexibility in the hips, knees, and lower legs, which allows you to go below parallel and rise with minimal stress on the joints. In the bench press, flexibility of the shoulder joints is important to ensure stability and avoid excessive stress on the shoulder girdle. Static stretching after training helps to relax the muscles, reduce muscle tension, and improve recovery. Specific joint mobility exercises, such as hip and shoulder circular movements, also help maintain joint health and improve joint function.

Another tool that can be noted in powerlifting is mental health and self-discipline. The psychological aspect in powerlifting is that a high level of concentration and the ability to focus on the tasks at hand are required before each approach [1]. Before performing a heavy exercise, an athlete must psychologically tune in to overcome significant resistance, sometimes even at the limit of their own capabilities. Mental preparation includes visualization of a successful lift, breathing control, and the ability to calm down.

Especially in competitions, the right mindset for a decisive approach can be the catalyst for a successful climb or failure.

Mental barriers, such as fear of heavy weights or self-doubt, can be a serious obstacle to success [1, 5]. Powerlifters must be able to overcome these barriers by developing self-confidence and self-control. Gradually increasing loads helps to reduce psychological pressure and increase self-confidence, and clearly defined goals help to keep focus and work systematically. These skills will definitely help a young athlete in their future life.

In powerlifting, a special discipline is given to nutrition when an athlete needs to lose weight or, on the contrary, gain it. The athlete must have a clear nutrition plan, stick to it, and be prepared for constant self-control. But this applies not only to nutrition. To the list of self-discipline in powerlifting, we can also add recovery, adequate sleep, and rest.

There's one more thing that even the best athletes can't do without - the role of a coach in developing mental toughness. The coach not only helps in developing a training program, but also provides psychological support, helps set realistic goals, and motivates the athlete to achieve better results [1, 5]. It is the coach who teaches the child to have the right attitude to failures and use them as an opportunity for learning and improvement. It is also this person who helps to believe in oneself and keep moving forward by analyzing mistakes. Effective communication between the coach and the athlete promotes trust and mutual understanding, which is key to success in powerlifting, and also contributes to the development of communication skills in everyday life [4].

A final point in the developmental benefits of powerlifting is the social aspect. Although powerlifting is often perceived as an individual sport, in many cases, athletes train together and participate in team competitions. This contributes to the development of team spirit, mutual support and cooperation. Support from like-minded people, sharing experiences and achieving sporting goals together create a positive social environment that fosters motivation and commitment to sport. Joint training develops communication skills and teamwork, which is an important aspect of social adaptation.

Participation in powerlifting competitions is an important social aspect that allows athletes to demonstrate their achievements, gain recognition and establish new connections. Competitions also foster healthy competition, which encourages athletes to constantly improve their performance. Meeting other athletes, sharing experiences and mutual support during competitions creates an atmosphere of mutual respect and sportsmanship.

Conclusions. Summarizing the above, powerlifting is an effective means of physical activity that contributes to the comprehensive development of the younger generation. It not only improves physical strength and endurance, but also contributes to the development of mental endurance, self-discipline and social skills. Powerlifting helps to maintain health, prevent diseases and improve the quality of life. Given its many benefits, powerlifting can be not only a fun hobby but also an effective tool for achieving optimal physical and psychological health.

Sources and literature

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навчальний посібник. Київ, 2017. 271 с.
 2. Корягін В. М., Линець М. М. Засоби та методи розвитку фізичних якостей: методичні рекомендації. Львів, 2019. 20 с.
 3. Макарчук М. Ю., Грищук С. М. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: навчальний посібник. Житомир, 2019. 145 с.
 4. Мичка І. В. Методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу: дисертація. Київ, 2019. 219 с.
 5. Розторгуй М. С., Товстоног О. Ф., Мельник Т. Г., Шандригось В. І., Попович О. І., Оліярник В. І. Особливості формування мотивації до спортивної діяльності у пауерліфтерів високої кваліфікації. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова* Випуск 5 (150) 2022, 88–92. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).18)
 6. Харламов В. А. Розвиток фізичних якостей у курсантів вищих навчальних закладів МВС України засобами пауерліфтингу. URL: Харламов В.А..pdf (дата звернення: 04.06.2024).
 7. Шандригось В. І., Шандригось Г. А., Богославець М. Я., Потішний Т. І. До питання змісту фізичної підготовки спортсменів на початковому етапі занять пауерліфтингом. *Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування*. Матер. регіон. наук.-практ. семінару. Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2023. С. 194–203.
-

ЗМІСТ

Компоненти якості життя людини

Ігор Григус	
Інструменти оцінювання якості життя людини у процесі реабілітації	3
Наталія Захожжа, Родіон Захожий	
Теоретичні аспекти фізичної готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності	5
Ольга Іванюк	
Коригуюча гімнастика для очей як профілактика та корекція зору у студентів	7
Венера Кренделєва	
Розвиток чирлідінгу на Волині як компонент якості життя населення.....	9
Олександр Малімон	
Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи із порушенням постави	11
Руслан Мельник, Юрій Гарієвський, Тетяна Дем'янчук	
Компоненти якості життя людини.....	13
Вікторія Романова	
Переваги занять з іпотерапії для людей похилого віку	15
Олена Томащук	
Вплив фізичного виховання на формування мотиваційно-ціннісних орієнтирів підлітків.....	17
Олег Шермет, Олександр Проніков	
Фізична активність в системі підготовки здобувачів освіти у ЗВО	19

Фізична активність і здоров'я

Божена Буховець	
Характеристика фізичної підготовленості школярів 13 років із порушенням зору	21
Петро Герасимюк	
Фізичне вдосконалення учасників освітнього процесу у процесі занять футзалом	23
Ірина Іванишин, Лідія Ковальчук, Інна Ткачівська	
Вплив рівня фізичної активності учнів основної школи на академічну успішність.....	25
Ганна Леськів-Бондарчук, Жанна Сотник, Ярослав Кравчук	
Підготовка фахівців фізичної культури і спорту до здійснення оздоровчої роботи з людьми старшого і похилого віку	27
Олег Мазурчук	
Зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу засобами оздоровчої фізичної культури	29
Юлія Павлова, Петро Петрица, Іванна Боднар, Ганна Жара, Тетяна Синиця	
Здоров'я, самопочуття та травми війни української студентської молоді.....	31
Віктор Романюк, Михайло Петрук	
Дослідження передумов до занять плаванням студентів групи підвищення спортивної майстерності.....	33

Фізична активність у способі життя людини

Анатолій Вольчинський	
Особливості фізичної підготовки майбутніх фахівців правової системи	35

Ніна Деделюк	Мотиваційна складова організації фізичного виховання молодших школярів у сім'ї	37
Олена Дмитроца, Ольга Панівська, Наталія Козачук, Ольга Коржик	Оцінка функціонального стану школярів, залежно від типу системних захворювань	39
Тетяна Дух	Фізична підготовленість студентів спеціальності «Терапія та фізична реабілітація»	41
Ольга Касарда	Чинники зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя здобувачів освіти	43
Вадим Коваль, Юлія Кіричук, Інна Тхорева	Використання засобів кросфіту в процесі занять фізичною культурою і спортом	45
Надія Ковальчук	Обґрунтування ефективності використання нестандартного інвентаря хустина під час занять фізичними вправами	47
Сергій Козіброцький, Назар Савицький	Розвиток рухових умінь і навичок молодших школярів в позакласній діяльності	49
Анастасія Коновальчук	Комплексний аналіз статистики ведення бойової практики та її взаємозв'язків із рівнем розвитку сили бійців у французькому боксі САВАТ	51
Леся Маріна, Віктор Онисків, Роман Москалик, Володимир Іванов	Вікові особливості життя і фізичної активності людини	53
Олесь Пришва, Дмитро Путяров	Вплив факторів здорового способу життя юнаків на рівень емоційного стресу	55
Сергій Савчук, Ігор Бакіко, Володимир Ковальчук	Самоорганізація здорового способу життя здобувачів ЗВО засобами фітнес-аеробіки	57
Володимир Старіков, Михайло Долишній	Роль фізичної активності у стратегії розвитку фізичної культури і спорту	59
Victor Chyzhik, Volodymyr Kovalchuk, Serhiy Savchuk, Volodymyr Faidevich	Modern approaches to conduct volleyball health classes for tall teenagers	61

Програми фізичної активності

Ігор Випасняк, Юрій Іванишин, Дмитро Дмитришин	Зарубіжні програми спортивно-оздоровчої роботи з населенням	63
Анна Галицька	Спортивна діяльність і її вплив на формування особистісних якостей учасників освітнього процесу	65
Igor Grygus, Oleksandr Khoma	Analysis of the motives and interests of the elderly to the lessons of health fitness during quarantine restrictions	67
Олена Ішук	Кросфіт тренування як один із засобів фізичної активності людини	69
Oleksandr Kaszewski	Taniec fitness jako wazny element zdrowego stylu zycia	71
Сергій Ніколаєв	Технології у фізичному вихованні та у спортивному тренуванні	73
Олександр Панасюк, Віталій Дмитрук, Олег Гребік	Вплив занять єдиноборствами на фізичний стан та рухову активність дівчат старшого шкільного віку	75

Сергій Савчук, Галина Безверхня, Володимир Файдевич Формування спортивної мотивації як психолого-педагогічна проблема	79
Назарій Фединяк Перевірка ефективності програми корекції постави школярів середнього шкільного віку	81
Валерія Фіщенко Особливості фізичного стану жінок в залежності від способу життя в умовах воєнного часу.....	83

Фізична активність як чинник якості життя людини

Людмила Ващук Організація позакласної роботи старшокласників з використанням засобів фітнесу та спортивного туризму	86
Ірина Войтович Спортивне орієнтування як оздоровчий вид фізичної активності	88
Тетяна Гнітецька Аналітичний огляд інноваційних фізкультурних та спортивних Всеукраїнських проєктів для учнівської молоді.....	90
Жанна Мудрик Індивідуалізація тренувального процесу веслярів на байдарках 17–18 років з урахуванням особливостей їх рухової підготовленості.....	92
Дар'я Риженко, Антон Григорович Особливості виконання технічного прийому «спуск потерпілого з супроводжуючим способом «на вірьовці з нарощуванням транспортних та страхувальних вірьовок» в практиці змагань зі спортивного гірського туризму.....	94
Валентина Романюк, Алла Альошина, Вікторія Петрович, Олександр Бичук Оздоровчий фітнес як засіб покращення працездатності офісних працівників.....	96
Viktor Shandryhos, Oleh Vynnychuk, Halyna Shandryhos, Daryna Mostova Powerlifting as a means of physical activity of the younger generation	98
Володимир Яловик Розробка комунікаційної стратегії для промоції спортивно-масових заходів	100

Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації

Олена Андрєєва, Анна Гакман, Анна Волосюк Компоненти якості життя та їх взаємозалежність із руховою активністю у внутрішньо переміщених жінок першого зрілого віку	102
Ольга Андрійчук, В'ячеслав Сак Варикозне розширення вен нижніх кінцівок: хвороба, яка не втрачає свою актуальність.....	104
Андрій Базилевич, Дмитро Дужий, Анджей Войтила, Пауліна Войтила-Бучора, Оксана Макар Фізична активність у профілактиці та відновленні коморбідних пацієнтів.....	106
Олена Дем'янчук Проект «Активні парки – локації здорової України» на Волині.....	108

Мирослав Дутчак, Ілона Залойло Перспективність дослідження оздоровчо-рекреаційного ком'юніті членів сімей учасників бойових дій.....	110
Світлана Індика, Наталія Белікова, Анатолій Цьось Особливості стресостійкості військовослужбовців у контексті сучасних викликів і загроз в умовах воєнного стану	112
Світлана Савчук Особливості застосування масажу при захворюваннях м'язового апарату у спортсменів	114
Роман Тягур, Галина П'ятничук, Ярослав Яців, Дмитро П'ятничук Феномен якості життя як явища соціальної реальності	116
Оксана Шинкарук, Мирослав Дутчак, Наталія Бишевець, Олена Андрєєва Професійно-прикладна підготовленість військових у воєнний період	118

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
VIII Міжнародної науково-практичної конференції (13–
14 червня 2024 р.)*

Друкується в авторській редакції
Верстка *І. С. Савицької*

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 19773-9573ПР від 15.03.2013 р.
Сайт збірника наукових праць: www.physicaledu-journal.org.ua
Засновник і видавець – Волинський національний університет імені Лесі Українки.
Формат 60×84¹/₈. Гарн. Таймс. Обсяг 14,41 ум. друк. арк., 14,06 обл.-вид. арк.