



# **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 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**

*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

---

## ANALYSIS OF THE MOTIVES AND INTERESTS OF THE ELDERLY TO THE LESSONS OF HEALTH FITNESS DURING QUARANTINE RESTRICTIONS

Igor Grygus<sup>1</sup>, Oleksandr Khoma<sup>2</sup>

<sup>1</sup>professor, Director of the Institute of Health Care, National University of Water and Environmental Engineering, Doctor of Science in Medicine, grigus03@gmail.com

<sup>2</sup>postgraduate student of Volyn National University named after Lesya Ukrainka, Ternopil National Pedagogical University named after Volodymyr Hnatyuk, oleksandrkhoma@gmail.com

**Introduction.** Physical activity is an important determinant of health. At the end of 2020, the World Health Organization (WHO) released updated recommendations for physical activity to support optimal health [6]. The COVID-19 pandemic, announced by the WHO on March 11, 2020, has led to significant changes in the lifestyle of the population of many countries [3, 6]. Restrictive measures, such as quarantine and self-isolation, significantly affected the level of physical activity of all population groups, especially the elderly [5]. Social distancing and bans on mass events significantly reduced their level of physical activity, which is critically important for maintaining health.

The COVID-19 pandemic led to a decrease in all types of physical activity and an increase in time spent sitting, which was confirmed by international studies. The negative consequences of this are the exacerbation of symptoms of chronic diseases and the deterioration of the body's functional systems [1, 2]. Regular moderate physical activity helps strengthen the immune system, which is especially important during a pandemic [1, 2].

The insufficient number of studies on the formation of the motivation of the elderly for health-recreational motor activity determines the relevance of further studies in this direction.

The research was carried out in accordance with the National University of Water and Environmental Engineering «Organizational and methodological features of physical therapy, occupational therapy of persons of different nosological, professional and age groups» for 2022–2026 (state registration number 0122U200755).

The purpose of the study is to determine the motives and interests of elderly men in health-recreational physical activity during the period of quarantine restrictions.

**Research methods.** Research was conducted on the basis of the National University of Water Management and Nature Management (Rivne). 50 men aged from 61 to 70 years old (average age  $65.06 \pm 3.06$  years), mostly engaged in mental work (scientific and pedagogical workers and teachers) took part in the pedagogical experiment. All participants voluntarily gave their informed consent after familiarizing themselves with the specifics of the study.

Theoretical analysis and generalization of experience in the field of health promotion and prevention of chronic non-communicable diseases in the conditions of the pandemic allowed to determine the relevance of the study and clarify its purpose. Pedagogical observation at the first stage of the study helped to determine the main circumstances affecting the involvement of elderly people in health activities during quarantine restrictions.

The survey method was used to collect information. The survey was conducted in written form using prepared forms and allowed to assess motives and interests in various types of physical activity. The questionnaire consisted of an informational part and several blocks that characterized men's motivational priorities for health-recreational physical activity.

The data obtained as a result of the questionnaire was processed by the statistical method of determining the indicators of the relative share, which made it possible to analyze the results of the study and determine the percentage ratio between the parts and the whole.

**Research results.** According to the results of the questionnaire, the preferences of elderly men in choosing types of health-recreational physical activity were determined. It was established that 90 % had previous motor experience. The priority types of activity were recreational running and walking (50 %), sports games (48 %), recreational fitness (12 %), swimming (6 %), tourism, wrestling, and weightlifting (4 % each). The duration of such classes ranged from 3 to 14 years. 84 % of respondents answered in the affirmative to the question of reduced physical activity during quarantine [4]. The changes concerned both organized and household activity.

Regarding lifestyle: sedentary – 32 %, moderately active – 54 %, active – 14 %. The majority of respondents noted moderate physical activity during the day, mostly of a domestic nature. A third of respondents associate a low level of physical activity with professional necessity, and only one in seven has a sufficient level of activity (4–5 classes per week). The need to develop measures to involve the elderly in regular physical exercises was revealed [4].

A small percentage of respondents expressed a desire to engage in health activities on their own due to insufficient knowledge and fear of injury. Most prefer organized classes in fitness clubs. The main motives of the classes are to improve health, physical fitness, and combat stress. Health motives are the priority, followed by communicative, recreational and preventive ones. The findings are consistent with other studies that highlight the importance of exercise for mental health, reducing depression and improving quality of life. The main barriers are lack of time, insufficient financial condition, poor health, pain and injuries. Respondents are aware of the benefits of activity, but note difficulties in implementation due to lack of systematicity and time. They are ready to join organized classes if the appropriate conditions are met.

**Conclusions.** According to the results of the survey, 84 % of respondents indicated a decrease in the volume and intensity of physical activity during quarantine, which affected their lifestyle: 32 % have a sedentary lifestyle, 54 % are moderately active, and only 14 % have a sufficient level of activity. The priority motivations for physical activity of elderly men are health, communication, recreational and preventive. Barriers to physical activity during quarantine have been established and factors influencing motivation for health and recreational physical activity have been determined.

#### *Sources and literature*

1. Grygus I. M., Khoma O. V. Ozdorovcho-rekreasiina rukhova aktyvnist u profilaktytsi khronichnykh neinfektsiinykh zakhvoriuvan cholovikiv pokhyloho viku v umovakh karantynnykh obmezhen. *Rehabilitation and Recreation*. 2022;11:163-172. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.19>
2. Andrieieva O., Hakman A., Kashuba V., Vasylenko M., Patsaliuk K., Koshura, A., Istyniuk I. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;19(6):1308–14. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s4190>
3. Karpukhina Y., Vasylieva N., Grygus I., Muszkieta R., Zukow W. Study of quality of life and effectiveness of physical therapy of women after mastectomy in the COVID-19 pandemic conditions. *Balneo Research Journal*. 2020. 11(3):315–322. DOI 10.12680/balneo.2020.3
4. Tomenko O., Horiuk P., Slobozhaninov A. Osoblyvosti rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti u strukturi dozvillia osib pokhyloho viku. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. *Fizyczne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*. 2020;(17):80–4.
5. Yelizarova O, Stankevych T, Parats A, Antomonov M, Polka N, Hozak S. Specific Features of the Ukrainian Urban Adolescents' Physical Activity: A Cross-Sectional Study. *J Environ Public Health*. 2020:3404285. <https://doi.org/10.1155/2020/3404285>.
6. World Health Organization. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Situation Report, 51. 2020. URL: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situationreports/20200311-sitrep-51-covid-19.pdf?sfvrsn=1b-a62e57\\_10](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situationreports/20200311-sitrep-51-covid-19.pdf?sfvrsn=1b-a62e57_10)

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

### Програми фізичної активності

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