



# **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

## СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ ЯК ОЗДОРОВЧИЙ ВИД ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Ірина Войтович<sup>1</sup>

<sup>1</sup>кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, voytovych.iryna@vnu.edu.ua

**Вступ.** В останні кілька десятиліть збільшується кількість людей, які займаються спортивним орієнтуванням як в Україні, так і за її межами. Дані Міжнародної федерації спортивного орієнтування свідчать, що її членами є країни усіх континентів. Загальна їх кількість становить 80 країн, причому з 1990 по 2010 роки це число подвоїлося і охопило понад мільйон учасників [2].

Суть класичного спортивного орієнтування полягає у якнайшвидшому подоланні дистанції за допомогою карти, за потреби компаса (відвідуванні певних точкових орієнтирів із відміткою на контрольних пунктах), на відкритій місцевості. Воно поєднує у собі фізичну та розумову діяльність [4]. Однак, якщо не ставити за мету перемогу, а зосередитись на процесі подолання дистанції в помірному темпі, то спортивне орієнтування може виступати як вид оздоровчої фізичної активності. При аналізі наукової літератури ми не виявили конкретних досліджень цього питання, що спонукало нас до його вивчення.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез, узагальнення, метод теоретичного моделювання.

**Результати дослідження.** Останнім часом зростає суспільний інтерес до спорту та різних видів оздоровчої рухової активності. Серед причин такої практики є бажання покращення стану здоров'я, підвищення фізичної форми, зниження стресу та відволікання від щоденної рутини, негативних думок та емоцій, моральне задоволення, спілкування з природою та однодумцями, порівняння своїх результатів та можливостей зі знайомими тощо [2, 3].

Нині розвиваються та набувають популярності багато нових видів спорту, які проходять на відкритому повітрі, в їх числі й спортивне орієнтування. Джозе Мануель Константіно стверджує, що «вода, земля і небо перетворилися на чудовий спортзал» [5].

Наразі виникає відповідний запит щодо оцінювання того, як люди сприймають спортивне орієнтування. Дослідження Тадеу Селестіно та Антоніо Пеейра, у якому брали участь 20 осіб віком 25–70 років (серед опитаних 10 чоловіків і 10 жінок), які були постійними учасниками кількох різних видів спортивної діяльності у контексті дозвілля, але не мали досвіду занять спортивним орієнтуванням, показало, що більшість, 35 %, обрали головною причиною заняття орієнтуванням контакт з природою, перебування на свіжому повітрі, оздоровлення; 30 % опитаних вважали, що такий вид спорту в першу чергу сприяє гармонійному поєднанню фізичного та розумового розвитку; 25 % опитаних розглядали спортивне орієнтування, як альтернативний вид організації активного дозвілля і 15 % відзначили, що заняття таким видом спорту «з нуля» сприятимуть індивідуальному зростанню та саморозвитку [5].

Крім того, заняття спортивним орієнтуванням передбачає не лише фізичну підготовку, а й набуття знань з різних галузей (математика, географія, біології тощо); існування в гармонії з природою, її збереження, екологічне виховання. Воно виступає соціалізуючим фактором, покращує комунікацію завдяки спілкуванню по завершенні дистанції при її обговоренні, що сприяє створенню подальших дружніх стосунків. Елементи орієнтування на місцевості включають при організації рекреаційної та розважальної діяльності у оздоровчо-масових заходах з дітьми та дорослими, що є дуже позитивною практикою.

Також позитивним фактором спортивного орієнтування як виду спорту є відсутність вікових обмежень, оскільки у ньому є різні вікові категорії від kids (новаки) та 10-ї групи до 90-ї (цифри вказують на вік учасників, які об'єднують у окремі групи), саме тому цим видом спорту можна займатись не лише сім'єю, а й усією родиною.

У результаті власних досліджень та аналізу наукової літератури нами була сформована модель реалізації спортивного орієнтування, як оздоровчого виду рухової активності (рис.1).

**Висновки.** Встановлено, що спортивне орієнтування має всі ознаки оздоровчої рухової активності при русі, який має помірний рівень навантаження, на відкритому повітрі для людей будь-якого віку, крім того характеризується поєднанням фізичної та розумової діяльності, а також формує

соціальні зв'язки, такі як дружба, колективізм та партнерство. Спортивне орієнтування можна розглядати, як ще один з варіантів активного дозвілля, який сприяє загальному особистісному зростанню.

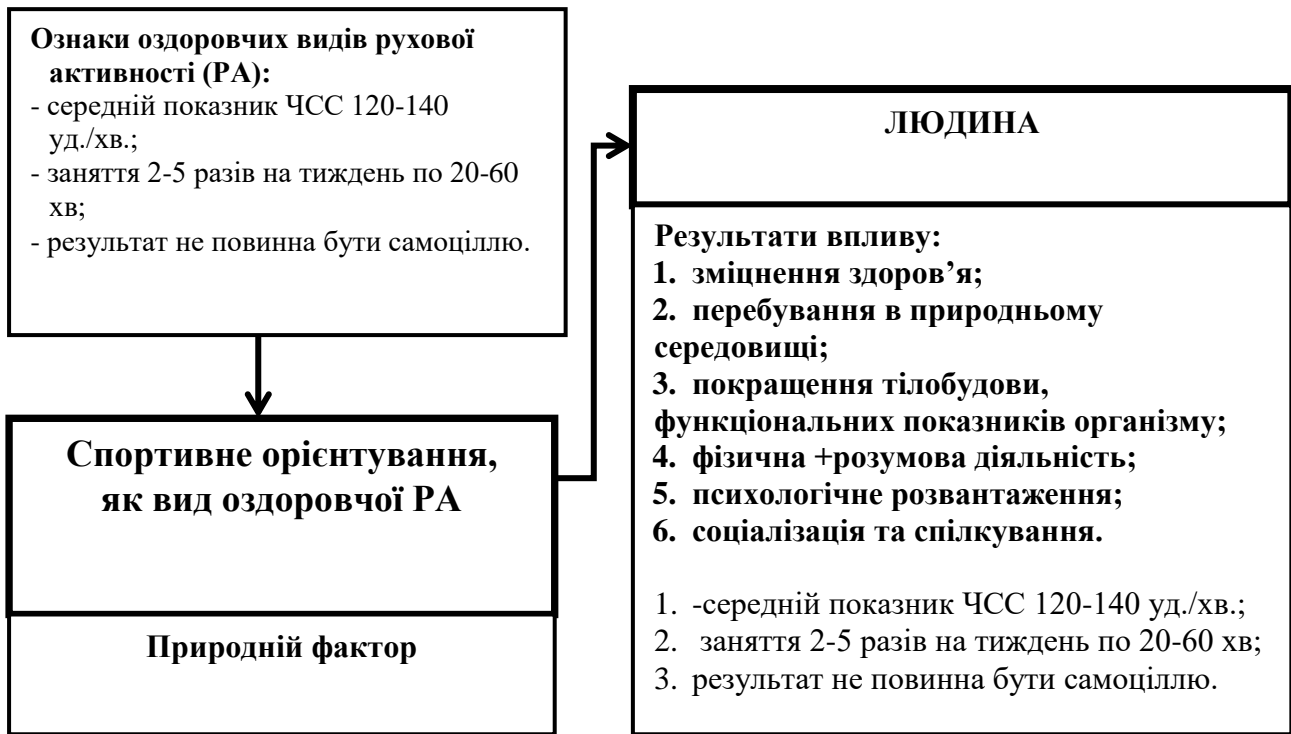


Рис. 1. Спортивне орієнтування, як оздоровчий вид рухової активності

*Джерела та література*

1. Клапоушак І. Д. (2022). Спортивне орієнтування як вид спорту і рекреації та феномен геопросторової інтелектуальної й рухової активності людини. URL: [http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/27734/1/9\\_Klarouschak.pdf](http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/27734/1/9_Klarouschak.pdf) (дата звернення 4.05.2024)
2. Міжнародна федерація спортивного орієнтування. URL: <https://uk.wikipedia.org>. (дата звернення 18.05.2024)
3. Ніколайчук М. С. Рекреаційно-оздоровчі заняття з елементами спортивного орієнтування у дозвільній діяльності підлітків. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей IX Міжнародної наукової конференції, 12-13 жовтня 2016 року*. К., 2016. С.160.
4. Про вид спорту. Сайт федерації спортивного орієнтування України. URL: <https://orienteering.org.ua/pro-vyd-sportu/>. (дата звернення 18.05.2024).
5. Tadeu Celestino, Antonino Pereira The sport of orienteering: performance of physically active people who partake in leisure activities but have no experience in this modality *Cultura, Ciencia y Deporte*, vol. 7, núm. 19, 2012, pp. 45–52. URL: <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163024659006.pdf>. (дата звернення 18.05.2024).

<b>Ігор Приходько, Микола Корчагін, Алла Альошина, Олег Ольховий</b> Дослідження фізичного стану учнів 10-х класів ліцею спортивного профілю .....	77
<b>Сергій Савчук, Галина Безверхня, Володимир Файдевич</b> Формування спортивної мотивації як психолого-педагогічна проблема .....	79
<b>Назарій Фединяк</b> Перевірка ефективності програми корекції постави школярів середнього шкільного віку .....	81
<b>Валерія Фіщенко</b> Особливості фізичного стану жінок в залежності від способу життя в умовах воєнного часу .....	83

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

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

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

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