

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЗАХІДНОЇ ПАРАНИ (БРАЗИЛІЯ)
ЛИТОВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ



Матеріали XIV Міжнародної
науково-практичної конференції
(10–11 травня 2024 року)

За загальною редакцією Любові ЧЕХОВСЬКОЇ

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2024

Список використаних джерел

1. Віннік Ю. В. Самостійні заняття з набивними м'ячами для розвитку гнучкості, сили і витривалості : метод. вказівки. Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2017. 51 с.
2. Чеховська Л., Лужна М., Грибовська І. Інноваційні технології в оздоровчому фітнесі. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф.* Київ, 2022. С. 171–175.
3. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студенток із захворюваннями кардіореспіраторної системи / Станіслав Куніковськи, Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Ростислав Грибовський. *Фізична активність, здоров'я і спорт. 2019. № 2(34).* С. 84–92.
4. Чеховська Л., Жданова О., Шевців У. Функціональне тренування на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування : тези доп. V Міжнародної наук.-практ. конф. (27–28 квітня 2023 року. м. Львів) / за заг. ред. Н. Павленчик. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. С.165–169.*

UDC 796.035:004-053.6

THE INFLUENCE OF PERSONAL STRENGTH FITNESS TRAINING ON THE LIFESTYLE FACTORS OF YOUTH STUDYING IN THE FIELD OF INFORMATION TECHNOLOGIES

Liubov Yerakova, Mariana Kropta, Viktoria Primasiuk
*National University of Ukraine on Physical Education and Sport,
Kyiv, Ukraine*

Introduction. According to the most recent data from the World Health Organization, leading a sedentary lifestyle, combined

with the most widespread health-diminishing lifestyle habits and practices, as well as ecological implications of life in big cities, should be considered as factors which significantly contribute to shortening life expectancy, as well as reduce the number of years of independent life and the level on an individual's autonomy in older age [1].

The Canada Cancer Society, an association of specialists in the fight against oncological diseases in Canada, notes that sedentary lifestyle and general low day-to-day physical activity, in combination with the use of tobacco products present some of the most significant factors in the occurrence of oncological pathologies in four out of ten new diagnoses among able-bodied persons in the active and most productive period of life [2].

Recently, the dynamics and age-demographic composition of the diagnosed pathology has begun to change. Notably, the number of young people and teenagers among the diagnosed is increasing, and it is among the above-mentioned categories of the population that the popularity of new products of the tobacco industry, such as electronic devices for smoking tobacco products, is increasing. Compared to the past decade, worldwide popularity of alcoholic beverages consumption is increasing slightly, this factor can be attributed to the general anxiousness of everyday life, to which younger people show the greatest sensitivity. The number of new diseases diagnosed annually can be significantly reduced by involving young people in regular physical activity and leading a healthy lifestyle. This would allow to avoid an increased burden on the health care system and limit the negative economic consequences of a significant decrease in working capacity of the population in the coming decades [2, 3].

The relevance of the problem and the need to find ways to solve it led to the proposal of a working hypothesis, which consisted in the assumption that strength fitness training in a personal format could prove an effective means of promoting healthy

lifestyle factors and improving the physical fitness of young men aged 18-20.

Existing studies indicate the need for targeted influence on the prevention of harmful lifestyle habits and the organization of physical activity of young people. Therefore, the **purpose of our study** was to determine the effectiveness of creating a healthy lifestyle in young men aged 18-20 through participation in strength fitness activity. The tasks of the study included the survey of the impact of strength fitness training on the health indicators and lifestyle of young men with participation of 58 KNEU students aged 18-20.

It was determined that 26% of respondents adhere to the most common factors of healthy lifestyle, while 43% do not smoke; 29% – do not consume alcohol; 48% regularly engage in physical activity at least 2 times a week.

We found that electronic smoking options are more popular among young people because they can be used indoors, 33% use a Pod; 22% – single-use vaping devices. Young people who took part in the survey prefer strong drinks, such as rum, whiskey – 26% and low-alcohol beer, cider – 45%, the disappointing result is that only 29% of young people abstain from consuming any alcoholic beverages.

When the causes of engaging in unhealthy lifestyle habits were determined, it was discovered that social motives come first, for company – 36%, the desire to appear older – 38% – and as a pastime – 26%. In the first place – 54% to overcome stress. It was determined that 45% of students are engaged in various types of physical activity. Most of them, 54%, attend the gym.

From the participants of the sociological research 10 young men were invited to participate in strength fitness training with a personal trainer. After 2 months of participation, we determined changes in adherence to healthy lifestyle factors, for which we conducted a repeated survey. It showed that 50% of young people expressed certainty that their way of life has changed, 20% that it

has not, 30% are unsure of qualitative changes. At the same time, all 100% observe positive changes in combating stress and increasing self-confidence, improvement in appearance. 20% of young people said that keeping busy and communicating with a coach prompted them to consider giving up unhealthy habits, 40% want to limit smoking and alcohol consumption.

References

1. Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training / Imas Y. V., Dutchak M. V., Andrieieva O. V., Kashuba V. O., Kensytska I. L., Sadovskyi, O. O. *Physical education of students*. 2018. N 22(4). P. 182–189.

2. Characteristics of Biogeometric Profile of Posture and Quality of Life of Students During the Process of Physical Education / A. Hakman, O. Andrieieva, V. Kashuba, I. Nakonechnyi, S. Cherednichenko, I. Khrypko, Yu. Tomilina, F. Filak. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20(1). P. 79–85.

3. Canser-information. URL: <https://canser.ca/fr/canser-information/reduce-your-risk>

УДК 796.035

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ «OUTDOOR ACTIVITY» З ОСОБАМИ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ

Ольга Кожанова, Сергій Пітенко, Ксенія Літвінова

*Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,
м. Київ, Україна*

Актуальність. Успішне розв'язання питань, пов'язаних із збереженням і розвитком здоров'я населення, можливе лише за максимального використання досягнень фундаментальної