

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

**«СУЧАСНИЙ ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК
ІННОВАЦІЙНА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ
НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ »**

Збірник тез доповідей
Всеукраїнської інтернет-
конференції

25-26 листопада 2025 року

м. Запоріжжя

УДК 37.013.3:613.7
Т39

*Рекомендовано до видання Вченою радою
Національного університету «Запорізька
політехніка» (Протокол №6 від 23.12.2025 р.)*

Шаломеев В.А., д-р техн. наук, професор (відпов. ред.);
Висоцька Н. І., начальник патентно-інформаційного відділу;
Вичужаніна С.А., провідний фахівець відділу наукової роботи
студентів;
Кубатко А.І., зав. каф. ФКОНВС;
Кокарев Б.В., доцент каф. ФКОНВС;
Соляник Д.Г, викладач каф. ФКОНВС.

Т39

«Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації начального процесу здобувачів вищої освіти». Збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, 25-26 листопада 2025 року / Редкол. : В. А. Шаломеев (відпов. ред.) та ін. [Електронний ресурс] / Електрон. дані. – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2025. – 140 с. – 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM); 12см. – Назва з тит. екрана.

ISBN 978-617-529-527-4

Зібрані тези доповідей, заслуханих на науково-практичній конференції. Збірка відображає напрямок оздоровчого фітнесу наукових досліджень у галузі спорту та фізичного виховання студентської молоді та інших верств населення. Збірку розраховано на широкий загальний дослідників та науковців.

УДК 37.013.3:613.7

ISBN 978-617-529-527-4

© Національний університет
«Запорізька політехніка»
(НУ «Запорізька політехніка»), 2025

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ «СУЧАСНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ ЗДОВУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»

<i>Бреус А.М., Черняков В.В.</i> КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ ТА КОРЕКЦІЇ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ФІТНЕСІ.....	12
<i>Дмитрів Р.В., Пасічняк Л.В., Бойко О.В.</i> МОТИВАЦІЯ ЮНАКІВ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ.....	14
<i>Кубрак А.С., Бикова Г.В.</i> ОГЛЯД СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ.....	15
<i>Луньов А.С., Щербій С.А.</i> ПОРІВНЯННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИК СИЛОВОГО ТРЕНІНГУ (FULL-BODY, SPLIT, PPL) ДЛЯ РОЗВИТКУ М'ЯЗОВОЇ ГІПЕРТРОФІЇ У ЗДОВУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	17
<i>Мироненко Є.С., Захарова О.М., Сметанін С.В.</i> ЗНАЧЕННЯ ОСНОВНИХ ПОНЯТЬ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ.....	20
<i>Панчук О. О., Кокарев Б. В.</i> СПОРТИВНА АЕРОБІКА ЯК СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНИЙ ВИД СПОРТУ.....	22
<i>Пасічняк Л.В., Паньків Х.В., Ткачук А.В.</i> СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТРЕНДИ: ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА.....	23
<i>Пилипюк В.О., Слухенська Р.В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СТЕП-АЕРОБІКИ ДЛЯ ЖІНОК.....	27
<i>Попович А.С., Черненко О.Є., Гурєєва А.М., Сердюк Д.Г.</i> СУЧАСНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ МАЙБУТНІХ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ.....	30
<i>Романюк А.К., Палічук Ю.І.</i> ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ СТУДЕНТАМИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ.....	32
<i>Селехман Е.В., Кокарева С.М.</i> МЕТОДИКИ ЗАСТОСУВАННЯ ПЛОМЕТРИКИ В СИСТЕМІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ.....	36
<i>Скиба С.В., Бобровник Л.П.</i> ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ВПРАВ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІТБОЛУ	38
<i>Талан І.О., Гуцул Н.З.</i>	

СТАВЛЕННЯ ХЛОПЦІВ 18-20 РОКІВ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА СПОРТУ ЯК СКЛАДОВОЇ СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	42
<i>Шевченко В. С., Анюхін В.В.</i>	
РОЛЬ ГРУПОВОЇ ФОРМИ ЗАНЯТЬ У ПІДВИЩЕННІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	47
<i>Шуляк В.С., Гамов В.Г.</i>	
ВИДИ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ – НАЙЕФЕКТИВНІШІ ДЛЯ ЗНЯТТЯ ОСВІТНЬОГО СТРЕСУ	49

СЕКЦІЯ «НЕТРАДИЦІЙНІ І СУЧАСНІ СИСТЕМИ ТА МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ»

<i>Виступ Д.Р., Гальченко Л.В.</i>	
НЕТРАДИЦІЙНІ ТА СУЧАСНІ СИСТЕМИ: ІНТЕГРАТИВНИЙ ПІДХІД ДО ГАРМОНІЇ ТІЛА Й ДУШІ.....	51
<i>Давимука В.В, Кириченко О.В.</i>	
ІЗОМЕТРИЧНІ ВПРАВИ – СУЧАСНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ.....	52
<i>Данільченко В.С., Погасій Л.І.</i>	
ВИВЧЕННЯ ПІЛАТЕСУ ТА ЙОГО ПЕРЕВАГ НАД КЛАСИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ.....	55
<i>Денисов С.П. , Сущенко Л.П.</i>	
ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФЛАЙ-ЙОГИ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	57
<i>Зеленько М. О., Соляник Д.В.</i>	
ПОЄДНАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ТА СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ.....	61
<i>Калашник М. О., Гринько В. М.</i>	
СИСТЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ХХІ СТОЛІТТЯ: ХОЛІСТИЧНИЙ ПІДХІД ДО ЗДОРОВ'Я ЧЕРЕЗ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ, ХАРЧУВАННЯМ ТА ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ.....	63
<i>Омельченко Т.Г.</i>	
РОЛЬ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ У СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ.....	65
<i>Омок Г.А., Шуба В.В., Шуба В.О., Духан О.В.</i>	
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ КРІО - ТА ГІДРОТЕРАПІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ МОЛОДІ.....	68
<i>Павленко В.В, Безручко Л.С.</i>	

ВПЛИВ БІОХІМІЧНИХ ПРОЦЕСІВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ.....	70
<i>Пилипюк В.О., Слухенська Р.В.</i>	
СУЧАСНІ СИСТЕМИ ТА МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ.....	72
<i>Семенюта В. І., Бикова Г. В.</i>	
ПОРІВНЯННЯ СУ-ДЖОК ТЕРАПІЇ З ІНШИМИ МЕТОДАМИ АЛЬТЕРНАТИВНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО І МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я.....	75
<i>Сіленко С.М., Кузьменко В.Ю., Козицька А.П.</i>	
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФІТНЕС- ПРОГРАМИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ХРОНІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ.....	79
<i>Меша П.Ю., Головіна С.С.</i>	
ЙОГА ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ СТРЕСУ СЕРЕД МОЛОДІ.....	82
<i>Селехман Е.В., Кубатко А.І.</i>	
ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ХАТХА-ЙОГИ ЯК СКЛАДОВОЇ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	84
<i>Селехман Е.В., Терьохіна О.Л.</i>	
ЗАСТОСУВАННЯ КРІОТЕРАПІЇ ТА ТЕРМОТЕРАПІЇ ПРИ ЛІКУВАННІ ЛЕГКИХ СПОРТИВНИХ ТРАВМ: КРИТИЧНИЙ ОГЛЯД ТА СУЧАСНІ ПРОТОКОЛИ.....	86
<i>Соколовська І.А., Нечипоренко В.В., Позднякова О.Л³, Гордієнко Н. М.</i>	
NON-TRADITIONAL MEANS OF STUDENTS' HEALTH CARE AS AN IMPORTANT RESERVE FOR THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS.....	88

СЕКЦІЯ «НОВІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ»

<i>Алексєєнко В., Атаманюк С.</i>	
МОДЕРНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	92
<i>Бельмега С.М., Голей Х. В.</i>	
ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОСВІТЬНОГО ПРОЦЕСУ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ.....	94
<i>Дмитренко Д. А., Гринько В. М.</i>	
ДОСЛІДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	96
<i>Lykholat P.M., Shunko A.V., Kokarev B.V.</i>	
PROBLEMS OF TEACHING THE SUBJECT OF BIOMECHANICS IN THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN.....	98

<i>Ляхова Е.В., Гринько В.М.</i>	
ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	100
<i>Марченко О.О., Іванська О.В.</i>	
ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	102
<i>Масалов К.О.</i>	
ФУТБОЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ.....	106
<i>Мелузова Д. К., Артеменко М. О., Філатова З. І., Євтушок М.. В.</i>	
ФІЛОСОФСЬКІ ЗАСАДИ ОСОБИСТІСНОГО ОСЯГНЕННЯ ПРОСТОРУ ВОДИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗВО.....	108
<i>Мороз Д.С., Кубатко А.І.</i>	
ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З НАДМІРНОЮ ВАГОЮ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	110
<i>Приказка І.С., Кошура А.В</i>	
МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	112
<i>Приказка І.С., Кошура А.В</i>	
ПЕДАГОГІЧНІ ІННОВАЦІЇ ЯК МЕТОДИКА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	114
<i>Сімічов П., Ванюк О.І.</i>	
ВАЖЛИВІСТЬ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	116
<i>Соляник Д.Г., Голуб А. О.</i>	
ЕКСПЕРТНА СИСТЕМА ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ДІТЕЙ У АЕРОБНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	118
<i>Соляник Д.Г., Мороз Д.С.</i>	
МОДЕЛЬ ПЕДАГОГІЧНОЇ СИСТЕМИ РОЗВИТКУ КУЛЬТУРОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ТРЕНЕРА.....	119
 СЕКЦІЯ «ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я І АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»	

<i>Белаш Є.О., Гальченко Л.В.</i>	
ВПЛИВ АДАПТИВНОГО СПОРТУ НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ, ПСИХОЛОГІЧНЕ І ФІЗИЧНЕ ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ЛЮДИНИ	122
<i>Вакуленко Є.Ю. , Черненко О.Є.</i>	

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПІСЛЯ ТРАВМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ.....	124
<i>Каменков М.В., Козицька А.П., Кузьменко В.Ю.</i>	
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ КОЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ.....	126
<i>Кірчева А.В., Журавльов Ю.Г.</i>	
АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СКЛАДОВА РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ.....	130
<i>Кривошей Б. О., Клименко Г. В.</i>	
ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДТРИМЦІ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я.....	132
<i>Руднєва Р. В., Гринько В. М.</i>	
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ.....	134
<i>Сірик В. Б., Клименко Г. В.</i>	
АДАПТИВНІ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІЗ ХРОНІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ.....	136
<i>Терьохіна О.Л., Терьохін Є.Ю.</i>	
ІНКЛЮЗИВНИЙ СПОРТ: ДОСВІД І ПРИКЛАДИ ІНТЕГРАЦІЇ ІНВАЛІДІВ У МАСОВУ ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ.....	138
<i>Фесенко М.Є., Головіна С.С.</i>	
СПЕЦІАЛЬНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ ПРАЦІВНИКІВ З ВАДАМИ ЗОРУ АБО СЛУХУ В УМОВАХ ВИРОБНИЧОГО СЕРЕДОВИЩА.....	139

СЕКЦІЯ «ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РЕКРЕАЦІЇ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»

<i>Караван І. О., Пивоваров А. А.</i>	
ЦИФРОВІ ІНСТРУМЕНТИ У ВІДСТЕЖЕННІ ФІЗИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ СПОРТСМЕНІВ.....	142
<i>Kokarev A.B., Azerbayev D.N., Kokarev B.V.</i>	
HISTORICAL, CULTURAL, AND METHODOLOGICAL FEATURES OF THE KAZAKH NATIONAL WRESTLING SPORT OF KURES.....	143
<i>Свириденко Д.І., Кокарева С.М.</i>	
ВПЛИВ TRX-ТРЕНІНГУ НА РОЗВИТОК СТАБІЛЬНОСТІ КОРПУСУ І ТОЧНІСТЬ СТРІЛЬБИ З ЛУКА.....	146
<i>Станєв А.В., Рубан А.К.</i>	

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ, ФІЗИЧНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ.....	151
---	-----

СЕКЦІЯ «ВПЛИВ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЦИФРОВІЗАЦІЇ НА СФЕРУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ»

Білевська П.А., Бикова Г.В.

ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ АНАЛІЗУ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ПРИСІДАНЬ, ЖИМУ ТА ТЯГИ У ПАУЕРЛІФТИНГУ	156
--	-----

Браганець В.І, Атаманюк С.

ІНТЕГРАЦІЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СФЕРЕ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	157
--	-----

Гавриленко А.Ф.; Гринько В.М..

ЗАСТОСУВАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ПОМІЧНИКА У СФЕРІ СПОРТУ.....	160
---	-----

Драганова В. В., Пивоваров А. А.

МАНІПУЛЯТИВНІ СТРАТЕГІЇ В РЕКЛАМІ ФІТНЕС-ПРОДУКТІВ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ НА СПОЖИВАЧА.....	162
--	-----

Єгоркіна Д.М., Шепеленко Т.В.

ФІДЖИТАЛ СПОРТ ЯК БАЛАНС МІЖ ПРИСТРАСТЮ ДО КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР І ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ.....	164
--	-----

Ізотов Є.А, Пивоваров А.А.

ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ У РОБОТІ ТРЕНЕРА.....	166
--	-----

Калашник М. О., Гринько В. М.

ВПРОВАДЖЕННЯ ЦИФРОВИХ ІНСТРУМЕНТІВ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ УКРАЇНИ.....	170.
--	------

Кривошеї О. О, Клименко Г. В.

АНАЛІЗ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЧЕРЕЗ НОСИМІ ГАДЖЕТИ ТА ТРЕКЕРИ.....	171
---	-----

Омок Г.А., Шуба Л.В., Шуба В.О., Ченец М.С

АНАЛІЗ БІОМЕХАНІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СИСТЕМ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ	173
---	-----

Парсаданянц Г. М., Напалкова Т. В .

ЦИФРОВА ЕКОСИСТЕМА ЗДОРОВ'Я: ІННОВАЦІЙНА ПАРАДИГМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	175
--	-----

Пироженко Є.В., Мізін С.Г.

ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У КОНТРОЛІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	179
--	-----

Радовенчик А.І.

ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ	
---	--

З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: НОВІ МОЖЛИВОСТІ ЦИФРОВОЇ ОСВІТИ.....	180
<i>Серпутько А. С., Литвиненко Ю. В</i>	
ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ У СПОРТІ: АНАЛІЗ ВПЛИВУ, ПЕРСПЕКТИВИ ТА ВИКЛИКИ.....	182
<i>Стрижак С.О., Луценко С.Г.</i>	
VOLLEYSTATION ЯК ІНСТРУМЕНТ ТАКТИЧНОЇ ЕВОЛЮЦІЇ В СУЧАСНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ: ВІД ЗБОРУ ДАНИХ ДО РІШЕНЬ У РЕАЛЬНОМУ ЧАСІ.....	184

СЕКЦІЯ «СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ТА ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ»

Баитовенко О.А.

ВАЖЛИВІСТЬ АНАТОМІЧНИХ І ФІЗІОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО НАВЧАННЯ НА УРОКАХ.....	188
---	-----

<i>Гришина М. М.І, Бикова Г. В.</i> РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЕФЕКТИВНОГО ФІТНЕС-ТРЕНУВАННЯ.....	190
---	-----

<i>Жеренкова В.М., Мегалінська Г.П., Білик Ж.І.</i> ЕКОСИСТЕМНИЙ СЕРВІС У РЕКРЕАЦІЇ.....	191
--	-----

<i>Ляхова Е.В., Гринько В.М.</i> ОРГАНІЗАЦІЯ, УПРАВЛІННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ.....	193
--	-----

<i>Іліка С.С., Палічук Ю.І.</i> ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ЗВО.....	195
---	-----

<i>Риндя Е.Д., Сапегіна І.О.</i> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА ПРАКТИЧНІ РІШЕННЯ.....	199
---	-----

<i>Меньшиков М, О.І, Ржасвська Ю.В.</i> КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ В ЄВРОПЕЙСЬКИХ КРАЇНАХ.....	201
---	-----

<i>Поліщук В.О., Хатунцева С.М.</i> INTERACTIVE TECHNOLOGIES AS A MEANS OF IMPLEMENTING THE PRINCIPLE OF INDIVIDUALISATION IN A HEALTH-PROMOTING EDUCATIONAL ENVIRONMENT.....	203
---	-----

Яременко М.К., Чередниченко І.А., Чухланцева Н.В., Напалкова Т.В..

ОБГРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ В
ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ 14-15 РОКІВ.....205

СЕКЦІЯ «ФІТНЕС НА ЗАХИСТІ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ»

Бережна С.С., Кириченко О.В.

ФІТНЕС ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗАХИСТУ В УМОВАХ
ВІЙНИ.....207

Вільгурін Є.Д., Гальченко Л.В.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ У ВОЄННИЙ
ЧАС.....208

Глухенька Д. М., Бикова Г.В.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ
ВІЙНИ.....211

Дмитренко Д. А., Гринько В. М.

ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ.....212

Іващенко І.С., Яценко О.В.

ФІТНЕС ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....213

Мотруніч В. С., Бикова Г. В.

СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО І
МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....215

Паук П. О., Гальченко Л.В.

ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ТА РОЛЬ СПОРТУ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ
ВІЙНИ.....217

Скиданенко В.О., Нуженко Ю.І.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОГИ ТА
СТРЕСУ.....220

Черевата М. О., Бикова Г. В.

ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....221

Шиянюк С. М., Клименко Г. В.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК БІОЛОГІЧНИЙ МЕХАНІЗМ ПОДОЛАННЯ
СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....223

СЕКЦІЯ «СУЧАСНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»

УДК 796.412:613.2

Бреус А.М.¹, Черняков В.В.²

¹ студ. гр. ФР-221 НУ «Чернігівська політехніка»

² канд. пед. наук, доц. каф. ФР, НУ «Чернігівська політехніка»

КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ ТА КОРЕКЦІЇ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ФІТНЕСІ

Сучасний фітнес, як частина системи фізичної культури, що динамічно розвивається, вимагає не лише застосування оптимізованого тренувального процесу, але й використання науково обґрунтованої системи харчування. Загальносвітова тенденція у фітнес-дієтології полягає у відмові від сильнодіючих фармакологічних засобів на користь комплексної системи харчування, збагаченої спеціалізованими харчовими продуктами та дієтичними добавками. Цей напрям отримав назву ергогенна дієтетика, головною метою якої є досягнення максимальних ергогенних ефектів, таких як зростання фізичної працездатності та поліпшення постанавантажувального відновлення [2].

Для ефективної організації харчування осіб, які займаються фітнесом, необхідно керуватися комплексом теоретичних підходів. Вибір конкретних принципів залежить від поставленої мети: від загального підтримання життєдіяльності до досягнення спеціалізованих фітнес-завдань. У цьому контексті розрізняють три основні рівні: раціональне харчування, здорове харчування та адекватне (спеціалізоване) харчування.

Сучасний підхід до харчування осіб, які займаються фітнесом, набув чіткої ергогенної спрямованості. Головна мета такого харчування – максимізація фізіологічних ефектів: зростання фізичної працездатності, оптимізація функціонального стану, прискорення відновлення після навантажень та досягнення ефекту суперкомпенсації. При цьому особлива увага приділяється гарантуванню безпеки та ефективності, що підтверджується обов'язковою антидопінговою експертизою та оцінкою доказової бази продуктів [2].

Особи, які регулярно займаються фітнесом, потребують суттєвої модифікації базового раціону порівняно з неактивним населенням. Оптимальне співвідношення макронутрієнтів (білки: жири:вуглеводи) встановлюється на рівні 1:0,8:4 (або до 1:0,8:5). Таке співвідношення обґрунтоване необхідністю збільшити споживання білка для компенсації м'язового катаболізму та стимуляції анаболічних процесів, а також

збільшити частку вуглеводів як основного джерела енергії для тренувального процесу. Водночас, споживання жирів рекомендується дещо обмежувати (зокрема, тваринного походження). Для ефективного відновлення м'язової цілісності та прискорення регенерації критичним є використання незамінних амінокислот з розгалуженим ланцюгом (комплекси ВСАА) та забезпечення організму підвищеною кількістю вітамінів і мінералів, які значно втрачаються з потом [1].

Проведений аналіз окремих досліджень харчового статусу засвідчує наявність суттєвих якісних дисбалансів у раціонах осіб, які займаються фітнесом. Зокрема, було зафіксовано надлишок загальних жирів та критично високий рівень холестерину (у деяких випадках понад 700 мг), що є серйозним ризиком для здоров'я [1; 2; 3].

Водночас, слід зазначити, що ефективність корекції ваги та оздоровчого ефекту залежить не стільки від самих тренувань, скільки від інтеграції фітнесу зі збалансованим харчуванням. Група жінок зрілого віку, яка поєднувала фізичні навантаження з раціональним харчуванням, досягла статистично значущої середньої втрати ваги 4,9 кг за три місяці, що було значно вище, ніж у групі, яка лише тренувалася. Це підкреслює пріоритетну роль дієтичної корекції [3].

Критичною проблемою, що обмежує стійкість результатів, виявився середній (недостатній) рівень мотивації до правильної харчової поведінки. Для вирішення цього завдання було використано модель соціально-просвітницького тренінгу, центральним елементом якої стала рольова гра «Дієтолог». Цей інструмент дозволяє особі взяти на себе активну позицію, оцінити власні недоліки харчування («Оцінка»), набути практичних навичок корекції («Корекція», зокрема, через аналіз «Улюблених смачних продуктів») та сформуванню стійку, усвідомлену мотивацію, що є необхідною умовою для довгострокового успіху у фітнес-діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Здорове та оздоровче харчування осіб, які займаються фітнесом Циганенко О.І., Хоменко І.М. та ін.; під редакцією д. мед. н., проф. О.І. Циганенко. Київ: 2021. 240 с.
2. Чайка Ю.Ю., Гришук С.М., Корнійчук Н.М., Лупаїна І.С. Ергогенні засоби в спорті: інструктивно-методичні матеріали до лабораторних занять. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 76 с.
3. Черняков В.В., Титаренко В.І., Овчар С.А. Особливості збалансованого харчування під час занять оздоровчим фітнесом. Юність науки – 2024: соціально-економічні та гуманітарні аспекти розвитку суспільства: збірник тез доповідей XIV Міжнародної науково-практичної

конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (м. Чернігів, 24-26 квітня 2024 р.): Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2024. С. 508-510.

УДК 796.035

Дмитрів Р.В.¹, Пасічник Л.В.², Бойко О.В.³

¹ канд. наук фіз.вих., доц. каф. ОРА, НУФВСУ

² викл. каф. ОРА, НУФВСУ

³ студ. гр. 2МЗ-ОРА3, НУФВСУ

МОТИВАЦІЯ ЮНАКІВ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Мотив – це підстава або привід для певної дії, вчинку. Багато хто вважає, що мотив є домінуючим фактором побудови будь-якої діяльності. Мотивація у спорті – це сила, поштовх, що рухає спортсмена вперед, підтримує його під час тренувань та змагань.

Рекреаційна діяльність, залежно від її змісту та функціонального призначення, поділяється за типологією рекреаційних занять на дві основні групи: групу відновлення та групу розвитку. Рекреаційні програми для юнацької категорії передбачають комплекс ряду заходів, що поєднують фізичну, інтелектуальну й емоційну, соціальну активність [4].

Формування мотивації юнаків до оздоровчої рекреаційної рухової активності присвятили свої дослідження О. Андрєєва, Н. Коваль, І. Хрипко (2018). Вони пропонують впровадження технології проектування оздоровчо-рекреаційної діяльності у процес фізичного виховання. На їх думку основна мета технології – це підвищення ефективності організації фізкультурно-оздоровчої і рекреаційної діяльності в умовах школи [1].

В. Підгайна (2017) свої дослідження присвятила вивченню мотиваційних пріоритетів до оздоровчо-рекреаційних занять для юнаків 16-17-річного віку. Провівши анкетування, вона встановила, що основними пріоритетами щодо формування мотивації до оздоровчо-рекреаційних занять є позитивний емоційний статус, потреба у повсякденних фізичних вправах і дотримання рухового режиму [3].

Т. Круцевич, О. Благій та ін. обґрунтували підходи щодо формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах активного дозвілля. На основі проведених досліджень було розроблено й обґрунтовано структуру і зміст технології формування рекреаційної культури студентської молоді [2].

Розглядаючи оздоровчо-рекреаційну діяльність, відзначимо що наявні різні методологічні підходи до розкриття сутності цього поняття: активне дозвілля та розваги; діяльність, яка спрямована на оптимізацію оперативної працездатності, відпочинок у вільний час, підтримка і відновлення життєвих сил; реалізація життєвих цінностей.

Незважаючи на наявність ряду досліджень у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності на даний час дослідження даної проблеми є актуальним, а окремі напрямки потребують глибшого дослідження.

Вважаємо, що важливим для підвищення мотивації до оздоровчо-рекреаційних занять юнаків є індивідуальний підхід, соціально-психологічний клімат, інтерес до видів спорту та ін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева О. Аналіз проблем та перспектив впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників в умовах загальноосвітнього закладу / О. Андреева, Н. Коваль, І. Хрипко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2018. – Вип. 5. – С. 11-18. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fkszn_2018_5_3.
2. Круцевич Т. Проблема формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах активного дозвілля / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андреева, О. Л. Благій, О. О. Садовський // Молодий вчений. – 2018. – № 4.2 (56.2). – С. 175-179.
3. Підгайна, В. Аналіз мотиваційних пріоритетів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності юнаків 16-17 років / В. Підгайна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. – № 4. – С. 84-87. DOI: 10.15391/prrht.2022-7.15
4. Шинкарьова О. Д., Шинкарьова Н. Г. Організація дозвілєво-рекреаційної діяльності. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності А7 «Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 146 с.

УДК 796.012.23

Кубрак А.С.¹, Бикова Г.В.².

¹ студ. гр. ФІТ 2-10, «Державний торговельно-економічний університет»

² канд. наук фіз. вих., доц. каф. ФКСтар, «Державний торговельно-економічний університет»

ОГЛЯД СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

В епоху цифрових технологій спостерігається недостатній рівень фізичної активності молоді. Від організації освітнього процесу з фізичного виховання залежить як рівень здоров'я, так і розвиток загальної культури студентів, тому дуже важливо використовувати новітні методики та засоби, які мають відповідати сучасним потребам студентів [1].

Цифрова трансформація стає провідною тенденцією в оздоровчому фітнесі. Різні напрями фізичних навантажень можна знайти на сучасних онлайн-платформах, зокрема YouTube, Instagram, у популярних телевізійних програмах або мобільних фітнес-застосунках. Кожен має можливість обрати напрям залежно від віку, здоров'я та рівня фізичної підготовленості, водночас, поєднати приємне з корисним.

Крім того, сучасні фітнес-технології мотивують студентів до занять як у навчальний, так і позанавчальний час, що в свою чергу сприяє відновленню розумової та фізичної працездатності під час навчального процесу, а також оптимізації функціонального стану організму [2]. Обов'язковою умовою впровадження різних фітнес-програм у навчальні заняття, є їхня відповідність методиці оздоровчого тренування.

Найпопулярнішими фітнес-програмами серед студентської молоді є: аеробні вправи з круговим тренуванням (ходьба, біг, плавання, заняття на кардіотренажерах), різні напрямки сучасного фітнесу (танцювальна аеробіка, степ-аеробіка, фітнес-мікс, фітбол, зумба-фітнес, велоспорт, слайд-аеробіка, аквафітнес), оздоровчі програми (стретчинг, пілатес, базова йога), функціональні тренування (кілцьця TRX, тренування Табата, кросфіт), силові тренування (інтенсивний фітнес, Sculpt) [3]. Кожна з цих програм має свій спектр впливу, тому для досягнення повного та всебічного впливу на здоров'я студентів рекомендується поєднувати всі види [4].

Таким чином, поєднання традиційних і новітніх форм фітнесу на заняттях з фізичного виховання сприяє формуванню у студентів стилю життя, орієнтованого на здоров'я. Впровадження в освітній процес інноваційних та ефективних методик посприяє підвищенню фізичної підготовленості студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Потужний О.В., Поліщук В.В. Застосування сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні молоді // Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія. Переяслав, 2020. С. 319- 329.
2. Круцевич Т.Ю., Андрєєва О.В., Благій О.Л., Садовський О.О. Проблема формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах активного дозвілля. «Young Scientist». № 4.2 (56.2). April, 2018, С. 175-179.
3. Антіпова Ж. І. Оздоровчий фітнес у системі фізичного виховання - засіб реалізації концепції розвитку вищої освіти / Ж. І. Антіпова, Т. О. Барсукова, Г. В. Кучеренко // Актуальні питання у сучасній науці. - 2022. - № 2(2). - С. 510-520.

4. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с.

5. Фізичне виховання: легка атлетика - фітнес : навч. посіб. / КПІ імені Ігоря Сікорського; уклад. : Ю. В. Новицький, Н. М. Гаврилова, Н. М. Прус та ін. - Київ, 2021. - 152 с.

УДК 796.015.52

Луньов А.С.¹, Щербій С.А.²

¹ студ. гр. УФКС-413, НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ПОРІВНЯННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИК СИЛОВОГО ТРЕНІНГУ (FULL-BODY, SPLIT, PPL) ДЛЯ РОЗВИТКУ М'ЯЗОВОЇ ГІПЕРТРОФІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. Метою роботи є порівняння ефективності трьох поширених підходів до організації силового тренінгу — Full-body, Split та PPL — щодо стимуляції м'язової гіпертрофії у здобувачів вищої освіти. На основі сучасних систематичних оглядів і мета-аналізів встановлено, що ключовим фактором для гіпертрофії є тижневий тренувальний обсяг. За умови еквівалентного тижневого обсягу суттєвих відмінностей у прирості м'язової маси між методиками не виявлено. Наведено практичні рекомендації для студентської аудиторії.

Актуальність та постановка проблеми. Систематичні заняття силовими видами спорту, зокрема атлетичною гімнастикою, відіграють ключову роль у гармонійному фізичному розвитку, зміцненні здоров'я та покращенні фізичної підготовленості студентської молоді [1]. Довготривалі тренування з обтяженнями сприяють значному покращенню силових показників, м'язового об'єму, а також збільшенню сухої м'язової маси та одночасному зменшенню відсотка жиру [2, 3]. Незважаючи на доведену користь, у наукових колах та фітнес-спільноті триває дискусія щодо оптимальної організації тренувального процесу для максимальної м'язової гіпертрофії. Основні підходи до структурування тижневого циклу включають: Full-body (FB): тренування всіх основних м'язових груп за одне заняття. Split-програми (Sp): тренування, розподілені за окремими м'язовими групами або рухами в різні дні. Push/Pull/Legs (PPL): логічно структурований варіант спліт-системи, де м'язи групуються за функцією (жимові, тягові, ноги). Мета даної роботи — провести порівняльний аналіз ефективності методик Full-

body, Split та PPL для розвитку м'язової гіпертрофії, спираючись на сучасні наукові дані, та сформулювати рекомендації для здобувачів вищої освіти.

Ключові детермінанти м'язової гіпертрофії: Обсяг проти Частоти.

Головним стимулом до м'язового росту є загальний тренувальний обсяг (добуток підходів, повторень та ваги: $\text{sets} \times \text{reps} \times \text{load}$). Наукові дані переконливо демонструють дозозалежний зв'язок: більший обсяг, як правило, веде до більшої гіпертрофії, але до певної індивідуальної межі відновлювальних можливостей. Частота тренувань є вторинною змінною:

- Еволюція поглядів: Ранні мета-аналізи [7] свідчили про перевагу вищої частоти, демонструючи, що тренування м'язової групи двічі на тиждень дає кращі результати, ніж раз на тиждень, за умови рівного обсягу.

- Сучасний консенсус: Новіші мета-аналізи [6, 8] встановили, що при точному вирівнюванні загального тижневого тренувального обсягу, частота тренувань не має значущого або суттєвого впливу на гіпертрофію.

- Взаємозв'язок: Частота є інструментом для організації та накопичення обсягу. Висока частота (характерна для FB та PPL) дозволяє розподілити великий тижневий обсяг, уникаючи перевищення "стелі" ефективного обсягу за одну сесію (рекомендовано не більше 8–10 підходів на групу м'язів за тренування).

Порівняльний аналіз ефективності методик (Full-body, Split, PPL).

Найбільш обґрунтовані висновки базуються на мета-аналізах, які порівнюють методики при еквівалентному тижневому обсязі.

- Еквівалентність результатів: Найновіший систематичний огляд [5] однозначно стверджує: не існує статистично значущої різниці між методиками Split та Full-body ні у впливі на приріст сили, ні у впливі на м'язову гіпертрофію. Схожі ефекти спостерігалися щодо приросту товщини м'язів (наприклад, латерального широкого м'яза стегна), ліктьових згиначів та загальної сухої маси тіла.

- Нюанси та практичні відмінності: Окремі дослідження [4] припускають, що спліт-програми можуть бути трохи оптимальнішими для локальної гіпертрофії, а Full-body — для розвитку максимальної сили, але ці відмінності незначні та нівелюються в мета-аналізах. PPL, будучи логічною формою спліт-тренування (зазвичай 4–6 разів на тиждень), підпадає під загальний висновок: його ефективність еквівалентна FB за умови рівного тижневого обсягу. Ключове завдання: незалежно від обраної методики (FB, Split чи PPL), для максимального росту м'язів слід тренувати кожну групу не менше двох разів на тиждень і виконувати достатній тижневий обсяг (близько 12–20 підходів).

Висновки та практичні рекомендації для здобувачів вищої освіти

- Пріоритет індивідуалізації: не існує універсально "найкращої" програми. Вибір між Full-body, Split та PPL повинен ґрунтуватися на принципі індивідуалізації та практичних аспектах.

- Фактори вибору програми для студента:

- о Доступний час: Full-body є більш практичним для студентів, які можуть приділити тренуванням лише 2-3 дні на тиждень, забезпечуючи необхідну частоту стимуляції для всіх м'язів.

- о Частота та досвід: Split-програми (включаючи PPL) є доцільними для досвідчених атлетів або студентів, які мають 4–6 вільних днів на тиждень, оскільки це дозволяє зменшити тривалість окремого заняття.

- о Гнучкість: Full-body є менш "вибагливим" до пропусків тренувань, тоді як пропуск одного заняття в Split-системі може означати, що певна група м'язів не отримає навантаження протягом цілого тижня.

- Довгострокова прихильність: Оптимальною є та програма, яка приносить психологічний комфорт, відповідає нерегулярному графіку навчання та якої студент може послідовно дотримуватися в довгостроковій перспективі, забезпечуючи при цьому прогресуючий тренувальний обсяг.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Saeterbakken, A. H., Stien, N., Paulsen, G., Behm, D. G., Andersen, V., Solstad, T. E. J., & Prieske, O. (2025). Task Specificity of Dynamic Resistance Training and Its Transferability to Non-trained Isometric Muscle Strength: A Systematic Review with Meta-analysis. *Sports Medicine*, 55(7), 1651–1676. DOI: 10.1007/s40279-025-02225-2. (дата звернення: 02.11.2025).

2. Evangelista AL, Braz TV, La Scala Teixeira CV, Rica RL, Alonso AC, Barbosa WA, Reis VM, Baker JS, Schoenfeld BJ, Bocalini DS, Greve JMD. Split or full-body workout routine: which is best to increase muscle strength and hypertrophy? *Einstein (São Paulo)*. 2021 Aug 30;19:eAO5781. doi: 10.31744/einstein_journal/2021AO5781. PMID: 34468591; PMCID: PMC8372753. (дата звернення: 02.11.2025).

3. Korotych, V. Assessment of physical (somatic) health of young men in the construction of health improving strength training. *Bulletin of Medical and Biological Research*. 2024. Vol. 6, No. 2. P. 25–37. DOI: 10.61751/bmbr/2.2024.25 (дата звернення: 02.11.2025).

4. A comparison between total body and split routine resistance training programs in trained men / S. Bartolomei et al. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2021. Vol. 35, No. 6. P. 1520–1526. DOI: 10.1519/JSC.0000000000003573 (дата звернення: 02.11.2025).

5. Efficacy of Split Versus Full-Body Resistance Training on Strength and Muscle Growth: A Systematic Review With Meta-Analysis / D. J. Ramos-Campo

et al. Journal of Strength and Conditioning Research. 2024. Vol. 38, No. 7. P. 1330–1340. DOI: 10.1519/JSC.0000000000004774 (дата звернення: 02.11.2025).

6. Grigic J., Schoenfeld B. J., Latella C. Resistance training frequency and skeletal muscle hypertrophy: a review of available evidence. Journal of Science and Medicine in Sport. 2019. Vol. 22, No. 3. P. 361–370. DOI: 10.1016/j.jsams.2018.09.223 (дата звернення: 02.11.2025).

УДК 796.035

Мироненко Є.С.¹, Захарова О.М.², Сметанін С.В.³

¹ студ. гр. УФКС-112, НУ «Запорізька політехніка»

^{2,3} старш. викл. каф. УФКС, НУ «Запорізька політехніка»

ЗНАЧЕННЯ ОСНОВНИХ ПОНЯТЬ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ

В Україні оздоровчий фітнес являє собою комплекс різноманітних фізичних вправ, використання яких спрямоване на покращення стану здоров'я, підтримання життєвої енергії, а також профілактику захворювань. До нього належать такі напрями, як йога, пілатес, стретчинг, аеробіка, силові тренування, що передбачають комплексний підхід, орієнтований на фізичне та психологічне благополуччя людини [1; 2].

Згідно з науковими дослідженнями закордонних фахівців, оздоровлення (wellness) розглядається як відновлення балансу між фізичним, ментальним і психологічним станом людини. Саме оздоровчий фітнес може відігравати ключову роль у цьому процесі як засіб забезпечення регулярної рухової активності тому, що він орієнтований на широке коло людей, які прагнуть не лише зміцнити здоров'я, але й покращити якість життя [3].

Пандемія COVID-19 і військові обставини в Україні спричинили значне зниження рівнів рухової активності в окремих групах населення (школярі, студенти), що підкреслює важливість адаптації програм оздоровчого фітнесу до надзвичайних умов [4].

Упродовж останніх десятиліть відбувається диференціація понять «рухова активність», «рівень фізичної підготовленості» та «здоров'я». Хоча ці та інші терміни іноді використовуються як синоніми, для наукової та прикладної діяльності важливе чітке визначення кожного поняття та розуміння особливостей його застосування у сфері оздоровчих фітнес-технологій.

Здоровий спосіб життя – діяльність і звички, спрямовані на досягнення фізичної підготовленості та зниження ризику захворювань (регулярні фізичні навантаження, збалансоване харчування, достатній сон, релаксація, відмова від шкідливих звичок).

Рухова активність – рухи тіла або його частин, викликані роботою скелетних м'язів і пов'язані з витратою енергії.

Вправи – форма рухової активності, спрямована на покращення конкретних компонентів фізичного фітнесу.

Вправи низької інтенсивності – дії, що потребують менш 50% функціонального резерву; середньої інтенсивності – на рівні 60-85% резерву; високої інтенсивності – від 80% і вище (рекомендовано лише під контролем і після медичного обстеження), – усі ці ступені інтенсивності мають свої показання та протипоказання.

Тренування – систематичне виконання вправ протягом певного періоду для досягнення запланованих результатів.

Здоров'я – стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя.

Загальний фітнес – прагнення до оптимальної якості життя (соціальний, психологічний, духовний і фізичний компоненти).

Фізичний фітнес – рівень підготовленості та низький ризик захворювань.

Працездатність – здатність виконувати роботу або досягати спортивних результатів.

Таким чином, проведений аналіз вживання окремих термінів на підставі актуальних наукових джерел дозволяє чітко визначати основні поняття у галузі оздоровчого фітнесу, що формують зміст і практичні підходи до фітнес-технологій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955. Режим доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33239350/>
2. Pieper, D., Bajpai, R., Posadzki, P., Makaruk, H., Könsgen, N., Neuhaus, A. L., & Semwal, M. (2020). Exercise/physical activity and health outcomes: An overview of Cochrane systematic reviews. *BMC Public Health*, 20, 1724. DOI: 10.1186/s12889-020-09855-3. Режим доступу: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-09855-3>
3. White, R. L., et al. (2024). Physical activity and mental health: a systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21, Article 76. DOI: 10.1186/s12966-024-01676-6. Режим доступу: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-024-01676-6>
4. Andrieieva, O., Byshevets, N., Kashuba, V., Hakman, A., & Grygus, I. (2023). Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the

УДК: 796.41:796.015.132

Панчук О. О.¹, Кокарев Б. В.²

¹ студ. гр. УФКС-414сп, НУ «Запорізька політехніка»

² канд. наук фіз.вих., доц. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

СПОРТИВНА АЕРОБІКА ЯК СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНИЙ ВИД СПОРТУ

Вступ. Складно-координаційні види спорту займають особливе місце у системі фізичного виховання та спортивної підготовки, оскільки вимагають від спортсменів високого рівня розвитку рухової пам'яті, точності й узгодженості рухів, швидкої реакції та психологічної стійкості [1]. До таких видів спорту належать спортивна гімнастика, акробатика, фігурне катання, спортивні танці та інші дисципліни, де результат безпосередньо залежить від умінь спортсмена контролювати власне тіло у складних умовах.

Одним із яскравих прикладів складно-координаційного виду спорту є аеробіка. Вона виникла у другій половині XX століття як різновид оздоровчої гімнастики, але з часом трансформувалася у повноцінний спортивний напрям. Сьогодні спортивна аеробіка активно розвивається у світі, маж власні міжнародні федерації та входить до програми численних чемпіонатів. Її особливість полягає в тому, що вона поєднує спортивну майстерність, естетичність та оздоровчий вплив на організм [4].

Актуальність дослідження аеробіки як складно-координаційного виду спорту зумовлена кількома ключовими чинниками. По-перше, вона має значний оздоровчий потенціал: регулярні тренування зміцнюють серцево-судинну систему, підвищують витривалість і гнучкість, сприяють формуванню правильної постави [3]. По-друге, аеробіка відзначається високим рівнем координаційної складності: під час виконання вправ спортсменові потрібно одночасно тримати ритм, контролювати техніку та зберігати артистичність. Це робить її важливою дисципліною для розвитку комплексних рухових здібностей [2].

Крім того, аеробіка має сильний виховний і соціальний аспект. Вона формує у спортсменів працелюбність, дисципліну, почуття відповідальності за командний результат. Заняття аеробікою сприяють психологічному розвантаженню, зниженню рівня стресу та підвищенню самооцінки [1]. Сучасні дослідження доводять, що аеробіка позитивно впливає не тільки на фізичний, а й на психоемоційний стан людини, що робить її актуальною як у

спортивному середовищі, так і у системі загальної освіти та оздоровчої діяльності [4].

Таким чином, актуальність теми полягає у поєднанні спортивного, оздоровчого й виховного значення аеробіки, що робить її одним із провідних складно-координаційних видів спорту сучасності [4].

Мета даної роботи полягає у комплексному розкритті сутності аеробіки як складно-координаційного виду спорту та аналізі її ролі у сучасному суспільстві. У дослідженні робиться акцент на тому, що аеробіка не лише формує фізичні якості – силу, витривалість, гнучкість і координацію, – але й сприяє розвитку психологічної стійкості, уміння концентрувати увагу, контролювати емоції та працювати в команді [1]. Важливо також показати, що аеробіка, на відміну від багатьох інших видів спорту, поєднує спортивну та мистецьку складову, оскільки виступи супроводжуються музикою, вимагають артистичності та творчого підходу [3].

У межах цієї роботи мета передбачає і практичний аспект: розкрити значення аеробіки у фізичному вихованні дітей та молоді, її користь для зміцнення здоров'я та профілактики захворювань у дорослому віці [2]. Особливо важливо підкреслити, що аеробіка є доступною для широких верств населення, адже вона не потребує дорогого обладнання й може виконуватися у різних умовах – від спортивних залів до домашніх тренувань [4].

Висновок. Отже, загальна мета полягає у доведенні того, що аеробіка – це багатогранний вид спорту, який одночасно сприяє розвитку фізичних і психологічних якостей людини, виконує оздоровчу та виховну функцію і має важливе значення для формування гармонійної особистості [4].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Булатова М. М., Єрмаков С.С. Теорія і методика фізичного виховання – с. 145-153.
2. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті – с. 412-420.
3. Лях В. І. Фізична культура – с. 97-104.
4. Офіційний сайт FISAF (International Federation of Sports Aerobics and Fitness) – розділ «About Aerobic Gymnastics»

УДК 796.015.59:33.012.1]001.53

Пасічняк Л.В.¹, Паньків Х.В.², Ткачук А.В.³

¹ викл. каф. ОРА, НУФВСУ

² викл. каф. ОРА, НУФВСУ

СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТРЕНДИ: ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА

Основні фітнес-тренди 2025 року відображають зміну акцентів у бік персоналізації, технологій та усвідомленого підходу до здоров'я [1, 3]. Замість одного універсального підходу, клієнти шукають індивідуальні програми, що поєднують фізичну активність із ментальним здоров'ям та відновленням [2]. Фітнес-індустрія перебуває в стані трансформації під впливом технологічних, демографічних та соціальних змін. У 2025 році виділяються кілька ключових тенденцій, що визначають майбутнє галузі. Зараз розглянемо найважливіші тренди з опорою на дослідження та аналітику провідних фахівців і організацій.

Порівняльна характеристика фітнес-трендів 2025 року

Тренд	Опис	Ключові особливості	Переваги	Обмеження
Носимі технології	Розумні годинники, кільця та інші гаджети, які відстежують рухову активність, якість сну, рівень кисню в крові та інші біометричні показники.	Глибока аналітика а також зворотний зв'язок у реальному часі.	Підвищена мотивація, приблизний моніторинг прогресу, індивідуальні рекомендації на основі отриманих результатів.	Висока вартість пристроїв, залежність від технологій.
Персоналізація тренувань (за допомогою ШІ)	Використання штучного інтелекту для створення індивідуальних планів тренувань і харчування на основі	Висока точність, адаптивність до змін, врахування багатьох факторів (стрес, гормональний баланс).	Максимальна ефективність, зниження ризику травм, глибоке розуміння свого тіла.	Потрібне збирання великої кількості персональних даних, потенційна недоступність для широкої

	генетичних даних, рівня фізичної підготовки, цілей і метаболізму.			аудиторії.
Фітнес-моделі	Поєднання офлайн-тренувань у залі з онлайн-програмами (віртуальні заняття, мобільні додатки).	Гнучкість, доступність, можливість займатися в будь-який час і в будь-якому місці.	Широкий вибір форматів, соціалізація в групових заняттях, економія часу на дорогу.	Потреба у дисципліні для самостійних тренувань, відсутність живого контролю від тренера під час віртуальних занять.
Акцент на ментальне здоров'я та відновлення	Йога, пілатес, рухливі медитації, а також сауни, масажі та кріотерапія як невід'ємна частина фітнес-рутини.	Комплексний підхід, усвідомленість, пріоритет відпочинку та релаксації.	Зменшення стресу, профілактика перетренованості, покращення загального самопочуття.	Вимагає додаткових витрат часу та ресурсів, може здаватися менш «ефективним» для тих, хто прагне швидких результатів.
Силові тренування для довголіття	Різноманітні види силового тренінгу, що набирають популярності серед різних вікових груп, зокрема для зміцнення	Збільшення м'язової маси, покращення метаболізму, профілактика вікових змін.	Покращення якості життя, зміцнення здоров'я, підвищення фізичної витривалості.	Високий ризик травм при неправильній техніці, вимагає кваліфікованого наставника, може бути

	м'язів у старшому віці.			складною для новачків.
Групові тренування	Відродження популярності групових занять та функціональних змагань, що поєднують біг і функціональні вправи.	Соціальна взаємодія, ігрові елементи (гейміфікація), універсальність для різних рівнів підготовки.	Спільнота, мотивація, широкий спектр тренувань, дух змагань.	Можлива невідповідність рівня навантаження для кожного учасника, менш індивідуалізований підхід.

Результати даного дослідження надають позитивні результати для фахівців з фітнесу, людей, які займаються руховою активністю та фізичними вправами, а також допомагають у прийнятті важливих рішень та планах професійного розвитку. У 2025 році фітнес-індустрія рухається в бік технологій, персоналізації, загального благополуччя, спільнот і сталого розвитку. Використовуючи дані досліджень (ACSM 2025, MembersToday, Scottmax) поява нових фітнес трендів у 2024 та 2025 році продиктована насамперед зручністю, комфортом та безпекою для здоров'я. Експерти в індустрії фітнесу України виділили тренди, які спрямовані на масове залучення різних категорій осіб до ведення здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. ACSM Announces Top Fitness Trends for 2025. American College of Sports Medicine. Жовтень 2024. Доступно: <https://acsm.org/top-fitness-trends-2025/>.
2. CivicScience. 5 Fitness Trends to Watch in 2025. Січень 2025. Доступно: <https://civicscience.com/5-fitness-trends-to-watch-in-2025/>.
3. Movesports. Top Fitness Trends for 2025: Embracing a Holistic and Tech-Driven Approach. Січень 2025. Доступно: <https://www.movesports.com/en/field-stories/sports/top-fitness-trends-for-2025-embracing-a-holistic-and-tech-driven-approach>.

УДК 796.41

Пилипюк В.О.¹, Слухенська Р.В.²

¹ студ., Буковинський державний медичний університет

² канд. пед. наук, доц., Буковинський державний медичний університет

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СТЕП-АЕРОБІКИ ДЛЯ ЖІНОК

Побудова комплексного підходу до проведення занять оздоровчою аеробікою обумовлюється зростаючим інтересом до цього виду фізичної релаксації, збереженням стійкої позитивної мотивації тих хто тренуються, появою великої кількості напрямків аеробіки. Все це вимагає створення гарної наукової бази, яка б могла більш ефективно і правильно популяризувати серед населення пропаганду фізичного виховання для підвищення рівня фізичної підготовленості, працездатності в будь-якому виді діяльності [2].

Серед безлічі видів аеробіки існує найбільш популярна - степ-аеробіка, яка є ефективним засобом фізичної підготовленості. Степ-аеробіка, один з найпростіших і захоплюючих стилів і напрямків аеробіки. «Степ» в перекладі з англійської мови означає «крок». Відмінною особливістю є те, що вона впливає на тіло комплексно, делікатно коректує форму ніг і розвиває всі групи м'язів.

При заняттях степ-аеробікою кожна жінка може підвищити рівень своєї фізичної підготовленості, придбати і вдосконалити вміння і навички, поліпшити показники сили, витривалості, гнучкості, координації, необхідні як і під час спеціальних занять, так і в повсякденному житті. Заняття степ - аеробікою допомагаю в необхідний момент мобілізувати всі свої сили, а стандартні рухи виконувати з мінімальним зусиллям, напружуючи тільки необхідні групи м'язів, тобто вміння економно і вільно рухатися, раціонально витрачати сили в професійній діяльності і в побуті. Виходячи з матеріалів використаної нами літератури, можна сказати, що степ - аеробіка один з популярних видів оздоровчої аеробіки у жінок середнього віку, що доводять численні дослідження авторів (В.К. Бальсевич, І. І. Брехман, А. А. Віру). Це емоційна, видовищна і цікава аеробіка, яка підкорює своїми запальними танцями в стилі латина, стріт-джаз, салса і т.д., а також різноманітністю силових вправ. З кожним роком інтерес до степ - аеробіки постійно збільшується.

Згідно з останніми дослідженнями, не дивлячись на появу величезної кількості нових напрямків фітнесу, степ - аеробіка залишається одним з популярних видів оздоровчої аеробіки у жінок зрілого віку, що доводять численні дослідження авторів [3].

На заняттях степ-аеробікою кожна жінка може підвищити рівень своєї фізичної підготовленості, придбати і вдосконалити вміння і навички, поліпшити показники сили, витривалості, гнучкості, координації, психологічний настрій необхідний як і під час спеціальних занять, так і в

повсякденному житті. Заняття степ - аеробікою допомагають в необхідний момент мобілізувати всі свої сили, а стандартні рухи виконувати з мінімальним зусиллям, напружуючи тільки необхідні групи м'язів, тобто вміння енергійно і вільно рухатися, раціонально витратити сили в професійній діяльності і в побуті.

На підставі існуючих уявлень про вплив занять степ-аеробікою на жінок першого періоду зрілого віку і вивченої нами літературі з цієї теми, був розроблений спеціальний комплекс вправ, спрямований на підвищення рівня фізичної підготовленості з урахуванням вікових особливостей жінок середнього віку і введений в заняття по степ - аеробіки. Степ-клас був розділений на два етапи (для початківців - в перший період досліджень, і для середнього рівня підготовки-другий етап досліджень). Використовувалися різні методи складання уроку, такі як метод з'єднання, ускладнення, метод блоків. Інтенсивність на уроках змінювалася залежно від вікових особливостей і підготовленості жінок за допомогою збільшення музичного темпу, модифікації рухів і формату уроку.

Степ-аеробіку винайшла американка Джин Міллер, відомий фітнес-інструктор. Після травми коліна (без пошкодження зв'язок) вона для зміцнення м'язів і прискорення одужання пристосувала для тренувань сходінки ганку свого будинку. Ритмічні підйоми і спуски по сходах дали такий чудовий результат, що Джин, видужавши, негайно приступила до створення на основі свого домашнього реабілітаційного комплексу нового виду аеробіки, який отримав назву «степ-аеробіка» (до речі, наукові дослідження, проведені американськими вченими, показали, що степ-аеробіка незамінна для профілактики і лікування таких недуг, як артрит і остеопороз, а також корисна спортсменам у періоди підготовки до змагань і відновлення після травм).

І до цього дня для підвищення інтенсивності в багатьох фітнес-клубах танцювальну аеробіку проводять зі спеціальними платформами – «степами». Тобто степ-аеробіка - це танцювальні заняття за допомогою спеціальної платформи, що має пристосування, що дозволяють встановлювати потрібну висоту. На них треба підніматися і опускатися в ритмі музики, в поєднанні зі звичайними танцювальними рухами. Висота степів зазвичай становить 15-30 см. Для початківців висота платформи повинна бути 15-20, а для підготовлених 30 см, ширина - близько 50 см. Налічується близько 200 способів підйому на платформу і сходження з неї.

Велика популярність степ-аеробіки серед жінок пояснюється наступними факторами:

- основні рухи прості і цілком доступні людям без спеціальної рухової, зокрема танцювальної, підготовки;

- тренінг проводиться в знайомій обстановці. Кожен, хто займається виконує вправи на своєму постійному місці. Тренер може легко здійснювати контроль і корекцію над тим хто займається. Для проведення занять не потрібно великих залів;

- варіативність рухів досить висока - вона залежить від рівня підготовленості. У степ-аеробіки застосовуються і найпростіші крокові рухи, що нагадують підйом і спуск по сходах, і складні хореографічні елементи, а також танцювальні рухи і комбінації різного характеру. Можна урізноманітнити рухи за рахунок положення платформи (поздовжньо або поперечно відносно тулуба), а також використовуючи дві платформи;

- степ-платформу можна застосовувати не тільки з метою виховання витривалості, як кардіо тренажера, але і використовувати для силових тренувань;

- доступна вартість степ-платформи в порівнянні з іншим обладнанням фітнес-клубів (наприклад, тренажерів);

- степ-платформи легко встановлюються в звичайному тренувальному залі завдяки легкості транспортування.

Цей вид аеробіки змушує працювати великі групи м'язів і активно впливає на кардіо респіраторну систему. Так само як в класичній аеробіці, в степ-аеробіки навантаження може бути низької інтенсивності, середньої і високої [1,5].

За фізіологічного впливу на організм програми зі степ-аеробіки проводяться з музичним супроводом 120 акцентів / хв прирівнюються до бігу зі швидкістю 12 км / год і є хорошим засобом аеробного тренування.

Дослідження, проведені Kobudch-Nierbaumтег, показали значний ефект висоти степ-платформи і темпу музичного супроводу на організм при виконанні вправ як низькою, так і високої інтенсивності. Дослідження ЧСС і лактату крові проводилися в спокої і після 5-хвилинного виконання комбінації на «степі».

Але щоб уникнути перевантаження на колінний суглоб, інтенсивність занять можна підвищувати не тільки за рахунок висоти платформи, а й іншими методами.

Проаналізувавши ефективність комплексу вправ по степ-аеробіки на фізичну підготовленість жінок, ми можемо зробити висновок, що заняття степ-аеробікою позитивно впливають на фізичну підготовленість і працездатність жінок.

До початку експерименту 27% жінок мало поганий рівень фізичної працездатності, 40% - нижче середнього, 33% - середній рівень. По закінченню дослідження 27% жінок піднялися з поганого рівня фізичної працездатності до нижче середнього, середній рівень мали вже 67% займаються, і 7% досягли високого рівня фізичної працездатності. Показники

тестування на силу м'язів черевного преса збільшилися в середньому на 4 рази (10,3%), показники згинання та розгинання рук з упору лежачи збільшилися на 3 рази (13,1%), сила м'язів стегна збільшилася в середньому на 7 раз (9,2%). Показники тестування рухливості хребетного стовпа в середньому збільшилися, на 1 см. (7,2%), а показники тесту на рівновагу, покращилися на 4 сек (13,8%).

Таким чином, динаміка показників фізичної підготовленості показує ефективність і позитивний вплив занять степ - аеробікою на жінок.

Включення спеціального комплексу вправ у заняттях степ - аеробікою дозволило збалансувати силове навантаження на всі групи м'язів (особливо сили м'язів тулуба, рук і плечового пояса) і підвищити рівень фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку. Приріст показників очевидний.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Масляк І.П. Комплексна оцінка впливу вправ степ-аеробіки на фізичну працездатність та фізичне здоров'я жінок / І.П.Масляк // Теорія і методика фізичного виховання. –2015. -№1. –С. 37-43.

2. Палічук Ю.І. Формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу. Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві» 10 листопада 2020 р. м.Чернівці. С. 166-168.

3. Палічук Ю.І. Сучасні тенденції впровадження інноваційних фітнес-технологій в ЗВО. III Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє» 15 березня 2023 року. С. 51-54.

4. Палічук Ю.І. Роль фітнесу на функціональний стан організму студентів ЗВО. II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, присвяченої 123 річниці Національного університету «Запорізька політехніка» «Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального 29 ідготов здобувачів вищої освіти» 23-24 листопада 2023 р. С. 71-75.

5. Хлус Н. О. Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ гуманітарного профілю засобами степ-аеробіки : дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Хлус Наталія Олександрівна. -Л., 2015. - 247 с.

УДК 796.01/09

Попович А.С.¹, Черненко О.Є.², Гурєєва А.М.³, Сердюк Д.Г.⁴

¹ студ. гр. ФТ-22/4-1, ЗДМФУ

СУЧАСНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ МАЙБУТНІХ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ

На сьогодні в Україні вкрай необхідні висококваліфіковані фахівці у галузі фізичної терапії, еротерапії. Підготовка асистентів фізичного терапевта та фізичних терапевтів проводиться у закладах вищої освіти різного підпорядкування. Згідно Професійного Стандарту «Фізичний терапевт» (№ 01/24-ПС від 27.11.2024 р.) «Фізичні терапевти займаються визначенням та покращенням якості життя через руховий потенціал людини та напрямки підтримки здорового способу життя, профілактики, терапії/втручання та реабілітації. Процес охоплює досягнення фізичного, психологічного, емоційного і соціального благополуччя».

В зв'язку з цим, в освітньо-професійні програми підготовки визначених фахівців включені навчальні дисципліни, які дозволяють здобувачам набувати практичних навичок, а саме, володіти технікою виконання та методикою навчання різних видів вправ. Серед практичних дисциплін особливе місце займає «Сучасні фітнес технології». Вивчення цієї дисципліни у Запорізькому державному медико-фармацевтичному університеті передбачено здобувачами 3 курсу першого бакалаврського рівня вищої освіти спеціальності І7 Терапія та реабілітації спеціалізації І7.01 Фізична терапія ОПП «Фізична терапія, ерготерапія». Передбачено проведення 12 годин лекційних занять, 34 години практичних занять та 74 години самостійної роботи.

Для підвищення мотивації та зацікавленості здобувачів, на лекційних заняттях розглядаються сучасні види фітнес технологій, які використовуються у фізичній терапії. На практичних заняттях здобувачі вивчають техніку виконання різних вправ. Заняття проводяться під музичний супровід, що значно підвищує емоційність та настрій студентів. Це вкрай важливо для мешканців прифронтових територій.

На практичних заняттях застосовуються вправи базової аеробіки, степ-аеробіки, фітбол-аеробіки, Пілатесу, стретчингу, вправи з предметами (гімнастичними палками, гантелями, еспандерами різної модифікації, медболами). В заключній частині заняття використовуються засоби міофасціального релізу та самомасажу.

Практичні заняття проводяться різними методами: груповий, індивідуальний, методика колового тренування, інтервального тренування, методика «Табата». Впродовж занять вирішуються різноманітні професійні кейси, що сприяє підвищенню зацікавленості та вдосконаленню навичок командної роботи.

Впродовж занять у здобувачів формується навичка свідомого виконання фізичних вправ різного спрямування, потреба до фізичного розвитку та самовдосконалення; вміння визначати помилки у техніці виконання вправ та виправляти їх.

Таким чином, вивчення дисципліни «Сучасні фітнес технології» майбутніми фізичними терапевтами значно розширює їх рухову сферу, покращує рівень фізичної та функціональної підготовленості, що сприяє якісній професійній підготовці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гурєєва А.М., Черненко О.Є., Дорошенко Е.Ю. Сучасні фітнес технології : характеристика основних засобів аеробіки : навчальний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Запоріжжя : ЗДМУ, 2021. 85 с.

2. Приходько В. В. Будівництво власного здоров'я (організаційно-педагогічні аспекти) : монографія. Дніпро : Інновація, 2023. 309 с.

УДК 796.412

Романюк А.К.¹, Палічук Ю.І.²

¹ студ., Буковинський державний медичний університет

² канд. пед. наук, доц., Буковинський державний медичний університет

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ СТУДЕНТАМИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ

Сучасні фахівці у галузі фізичної культури та фітнесу, спортивної підготовки, лікувальної фізичної культури, корекційної педагогіки та психології аргументовано стверджують, що фізичні вправи аеробного спрямування мають дуже актуальне значення у життєдіяльності людини. Це пов'язано з тим, що вони забезпечують:

оперативне вдосконалення міжм'язової координації основних параметрів техніки рухової дії;

термінове розгортання дихальних процесів адекватно руховій діяльності людини з метою забезпечити реалізацію її адаптаційних можливостей;

виконання значного обсягу рухової діяльності шляхом збереження високого рівня роботоздатності;

оперативне відновлення психофізичних можливостей людини шляхом поєднання дихальних вправ та методів релаксації;

використання великої кількості фізичних вправ із групи природних локомоцій;

забезпечення високого рівня оздоровчого впливу фізичних вправ аеробної спрямованості.

Потрібно звернути увагу на те, що під впливом фізичних навантажень аеробної структури значно підвищуються показники системи кровообігу: знижується об'єм кровообігу за 1 хвилину, брадикардія на фоні помірної гіпотензії. Результатом аеробних тренувань є збільшення загальної маси крові, зростання показників кількості гемоглобіну, який виконує транспортну функцію, зростання кількості функціонуючих капілярів (збільшення капілярного русла), значно зростає показник аеробної роботоздатності.

Теоретичні та методичні аспекти сутності аеробного спрямування вимагають специфічного підходу до визначення методики її формування. Визначаючи базові параметри розбудови методики розвитку витривалості з застосуванням засобів аеробних технологій ми спиралися на наукові положення таких розробок [1], які обґрунтовують її лімітуючі фактори:

- використання фізичних вправ циклічного характеру та вправ степ-аеробіки, данс-аеробіки, фітбол-аеробіки, аква-аеробіки і т.п.;
- розвиток потужності функціональних систем аеробного енергозабезпечення;
- удосконалення об'єму аеробного джерела енергозабезпечення;
- удосконалення динамічності функціональних систем аеробного енергозабезпечення;
- удосконалення функціональної і технічної економічності рухових дій;
- підвищення потужності і об'єму буферних систем організму.

Наукові дослідження і педагогічна практика свідчать, що викладені параметри розвитку аеробної витривалості ефективно будуть реалізовані на основі наступних практичних методів розвитку фізичних якостей: методів строго регламентованої та загальної вправи, методу безперервного стандартизованого фізичного навантаження; методу безперервної прогресуючої вправи; методів оптимального поєднання помірної та великої потужності фізичного навантаження з великим обсягом повторного виконання фізичних вправ, елементів фізичних вправ[3].

При цьому фахівці рекомендують використовувати: теренкур; природну ходьбу, біг, велосипедні перегони, перегони на лижах, ковзанах, плавання; степ-аеробіку, данс-аеробіку, фітбол-аеробіку, аква-аеробіку, туристичні подорожі, веслування; різноманітні танцювальні вправи.

У якості додаткових засобів розвитку аеробної витривалості потрібно використовувати у процесі фізичного виховання різноманітні дихальні вправи (регулювання частоти дихання, глибини та ритму дихання); легеневу гіпервентиляцію; дозовану затримку дихання; синхронізацію фаз дихання з фазами рухових дій; використання різних типів дихання (ротом, носом, грудинного та черевного). Підвищенню ефективності фізичних вправ для розвитку витривалості допомагає цілеспрямоване використання різноманітних факторів оточуючого середовища: температури повітря,

відносної вологості, ультрафіолетового випромінювання, атмосферного тиску, швидкості руху повітря і т.д.

Підсумовуючи теоретичні та методичні закономірності розвитку аеробної витривалості, використання фізичних вправ аеробного спрямування, потрібно особливо підкреслити, що аеробній витривалості притаманна така якість, як транспозиція. Означена якість трансформується у формі позитивного переносу аеробної витривалості у різноманітні види спорту, форми фізичної культури, фізичної реабілітації, у професійну і побутову діяльність людини. Це свідчить про дуже високий рівень актуальності розробки різноманітних технологій формування у дітей і дорослих аеробної роботоздатності та витривалості.

Основним цільовим орієнтиром у процесі впровадження в систему фізичного виховання студентів інноваційних фітнес-оздоровчих технологій виступає стан індивідуального здоров'я студентів. У зв'язку з цим, однією з основних методичних умов впровадження означених технологій повинно стати індивідуалізоване дозування фізичних навантажень за такими основними показниками, як потужність (інтенсивність), обсяг, темп музичного супроводження, тривалість одноразового впливу фізичного навантаження, кількість серій фізичного навантаження, інтервали відновлення, форми відновлення, функціональна спрямованість фізичних вправ.

Впровадження фітнес-оздоровчих технологій в систему фізичного виховання студентів буде сприяти:

- підвищенню в студентів позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, фітнесом, спортом, фітнес-оздоровчими технологіями, до здорового способу життя;

- підвищенню рівня теоретичної та методичної підготовленості студентів з теорії фізичної культури та фітнесу, спортивної підготовки, профілактики шкідливих звичок, раціонального харчування, особистої та суспільної гігієни;

- зниженню кількості студентів, що мають низький та середній рівень здоров'я;

- підвищенню кількості студентів, що мають високий рівень фізичної підготовленості по показникам розвитку силових, швидкісних, швидкісно-силових здібностей, гнучкості, спритності, аеробної витривалості;

- підвищенню рівня сформованості техніки рухових дій, що входять до життєво важливих (прикладних) навичок та вмінь студентів;

- підвищенню таких основних параметрів рухового режиму студентів, як інтенсивність, обсяг, функціональна варіативність фізичних навантажень, моторна щільність занять, кількість занять та їх тривалість протягом дня, тижня, місяця, навчального року;

- значне зниження рівня захворюваності студентів[4].

Сучасні фітнес-оздоровчі технології, що впроваджуються у процес навчання фізичної культури та фітнесу студентів ЗВО мають усі ознаки інноваційності, а саме:

- ефективність (об'єктивна можливість за допомогою нової програми, технології розв'язувати завдання навчання);
- просторово-часова неідентичність (несхожість нової програми на інші);
- актуальність (важливість розробленої програми, технології для певного часу);
- стабільність (єдність, повторюваність основних елементів нового протягом певного проміжку часу);
- оптимальність (найвища економічність та ефективність нової технології, програми);
- змінюваність (нова технологія, що апробується в педагогічній діяльності, постійно допрацьовується, модифікується).

Отже, безсумнівно те, що фізичні вправи аеробного спрямування повинні займати чільне місце при розробці та впровадженні в практику різноманітних інноваційних програм фізичної культури та фітнесу студентів ЗВО України [2].

У викладеному аспекті потрібно звернути увагу на те, що для розробки інноваційних програм фізичної культури та фітнесу з використанням аеробних технологій недостатньо знати тільки їх сутність, потрібно опанувати історичним та науково-практичним досвідом використання досягнень фізичної культури та фітнесу для розвитку та збереженні здоров'я нації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

2. Палічук Ю.І. Формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу. Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві» 10 листопада 2020 р. м.Чернівці. С. 166-168.

3. Палічук Ю.І. Сучасні тенденції впровадження інноваційних фітнес-технологій в ЗВО. ІІІ Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє» 15 березня 2023 року. С. 51-54.

4. Палічук Ю.І. Роль фітнесу на функціональний стан організму студентів ЗВО. ІІ Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції,

присвяченої 123 річниці Національного університету «Запорізька політехніка» «Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального 35 ідготов здобувачів вищої освіти» 23-24 листопада 2023 р. С. 71-75.

УДК 796.015.132:796.012.1

Селехман Е.В.¹, Кокарева С.М.²

¹ студ.гр. УФКС- 413 НУ «Запорізька політехніка»

² канд. наук фіз.вих., доц., декан факультету УФКС, НУ «Запорізька політехніка»

МЕТОДИКИ ЗАСТОСУВАННЯ ПЛІОМЕТРИКИ В СИСТЕМІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ

Вступ. Пліометричне тренування (PLY) є надзвичайно популярною та ретельно дослідженою формою фізичної підготовки, що застосовується для покращення спортивних показників [1]. Воно базується на використанні циклу розтягування-скорочення (ЦРС) м'язів, який дозволяє накопичувати та ефективно використовувати еластичну енергію для вибухового скорочення [2]. Розуміння механізмів, адаптацій та практичного застосування пліометрики є ключовим для розробки ефективних тренувальних програм.

Мета роботи - проаналізувати та узагальнити наукові дані щодо нейро-м'язово-скелетних адаптацій, фізіологічних механізмів та впливу пліометричних тренувань на спортивні результати.

Основна частина. Основою пліометрики є цикл розтягування-скорочення (ЦРС), що складається з трьох фаз:

1. Ексцентрична фаза (розтягування): М'язи розтягуються під навантаженням. У цей момент в їхніх еластичних елементах (сухожиллях, сполучній тканині) накопичується еластична потенційна енергія, подібно до стиснутої пружини [2].

2. Амортизаційна фаза (пауза): Це коротка пауза між розтягуванням і скороченням. Для ефективного використання накопиченої енергії ця фаза має бути мінімальною, інакше енергія розсіється у вигляді тепла [2].

3. Концентрична фаза (скорочення): М'язи швидко скорочуються, вивільняючи накопичену еластичну енергію, що додається до сили м'язового скорочення і дозволяє виконати потужний вибуховий рух [2].

Окрім механічного накопичення енергії, ЦРС активує важливі нейрофізіологічні механізми. Швидке розтягування м'яза під час ексцентричної фази стимулює пропріоцептивні рецептори - м'язові веретена. Вони миттєво посилають сигнал до спинного мозку, ініціюючи міотатичний рефлекс (рефлекс розтягування). Цей рефлекс викликає автоматичне, швидке

та потужне скорочення м'яза, залучаючи більшу кількість м'язових волокон одночасно [2].

Наявні наукові дані свідчать, що пліометричні тренування, як окремо, так і в поєднанні з іншими методами, викликають численні позитивні зміни в нервовій та опорно-руховій системах [1].

Довгострокові адаптації (5-12 місяців) при заняттях 3-5 разів на тиждень демонструють ефективність пліометрики для збільшення кісткової маси у дітей препубертатного віку, молодих жінок та жінок у пременопаузі [1].

Короткострокові адаптації (6-15 тижнів) при заняттях 2-3 рази на тиждень призводять до покращення сили, потужності та функції м'язів нижніх кінцівок у ЦРС, зміни жорсткості еластичних компонентів м'язово-сухожильного комплексу [1].

Ці адаптивні зміни, ймовірно, є результатом комбінації факторів:

підвищення нервового імпульсу до м'язів-агоністів;

зміни у стратегіях активації м'язів (покращення міжм'язової координації);

зміни механічних характеристик м'язово-сухожильного комплексу;

зміни розміру та/або архітектури м'язів;

зміни в механіці окремих м'язових волокон [1].

Пліометричні тренування активують аденозинтрифосфат-креатинфосфатну (АТФ-КФ) енергетичну систему, що забезпечує енергією короткі та інтенсивні зусилля [2].

З точки зору результативності, пліометрика має потенціал для покращення широкого спектра спортивних показників, таких як стрибки, спринт, спритність та витривалість (здатність до повторних вибухових зусиль) у дітей та молодих людей обох статей [1, 2]. Крім того, доведено, що PLY може знизити ризик травм нижніх кінцівок у спортсменок [1].

Цікавим аспектом є застосування пліометрики на нежорстких поверхнях (наприклад, на піску або у воді). Дослідження показують, що такі тренування можуть викликати аналогічне підвищення продуктивності у стрибках та спринті, як і традиційна пліометрика, але зі значно меншою м'язовою болючістю (крепатурою) [1].

Висновки. Пліометричне тренування є безпечним та ефективним методом для покращення функції м'язів нижніх кінцівок та загальних функціональних можливостей здорових людей. Воно базується на комплексному використанні механічних (накопичення еластичної енергії) та нейрофізіологічних (міотатичний рефлекс) механізмів циклу розтягування-скорочення.

Пліометрика покращує вибухову силу, швидкість, координацію та спритність, а також сприяє довгостроковій адаптації, такій як збільшення мінеральної щільності кісток, та зниженню ризику травм. Для досягнення

максимальної результативності та профілактики травматизму в спорті рекомендується включати пліометричні вправи у добре розроблену, орієнтовану на конкретний вид спорту програму фізичної підготовки [1].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Маркович Г., Микулич П. Нейром'язово-скелетна адаптація та пристосування до працездатності під час пліометричного тренування нижніх кінцівок. Спортивна медицина. 2010. 40(10). С. 859–895.

2. Тищенко В. О., Соколова О. В., Омеляненко Г. А., Парій С. Б. Сучасні фізкультурно-спортивні програми та методи. 2025. - 163 с.

УДК 796.035

Скиба С.В.¹, Бобровник Л.П.²

¹ студ. гр. 44 ФФСРз УДУ ім. М. Драгоманова

² асист., каф. ФСР та ОФ, УДУ ім.М. Драгоманова

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ВПРАВ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІТБОЛУ

Життєдіяльність в умовах повномасштабної війни вплинула на погіршення стану фізичного та психічного здоров'я населення України. За даними Національного інституту стратегічних досліджень, 71% українців відчують стрес або сильну знервованість. Основними причинами виступають: повномасштабна війна з Росією (72%), фінансові складнощі (44%). З-поміж аспектів війни, які спричиняються до стресу або сильної знервованості, на першому місці перебуває безпека близьких (63%) і втрата роботи або джерела доходу (42%). Для залучення населення до занять фізичною активністю за таких умов, необхідно добирати такі з них, які будуть не тільки ефективними для здоров'я, але й привабливими з емоційної сторони, задовольняти потребам самих різноманітних верств населення. Передові технології фітнес-індустрії пропонують сьогодні широкий вибір занять фітнесом. Кожний з яких має свою спрямованість, методичні особливості.

Деякі науковці, шукають нові підходи до складання оздоровчих фітнес-програм; опрацьовують питання оптимізації дозування фітнес-навантажень з урахуванням типологічних, психофізіологічних і соціальних особливостей людей різного віку та статі; визначають результативні форми організації діяльності та методичні прийоми і засоби, що активізують інтерес населення України до занять фітнесом.

Регулярна фізична активність є одним з найефективніших засобів за допомогою якого можна досягти цілей громадського здоров'я. Серед

багатьох видів фітнесу за останні десятиліття набув широкої популярності фітбол. Як свідчать наукові дослідження використання під час тренувань вправ з фітболом є необхідним компонентом для фізичного та психічного здоров'я. Комплекси вправ фітбол-тренування в залежності від запланованих завдань мають різноманітну спрямованість: для зміцнення м'язів рук і плечового поясу; для зміцнення м'язів черевного преса; для зміцнення м'язів спини і тазу; для зміцнення м'язів ніг; для збільшення гнучкості і еластичності суглобів та кровообігу всіх органів; для розвитку функції рівноваги і вестибулярного апарату; зміцнення хребта та формування правильної постави; зміцнення серцево-судинної і дихальної системи; знімається стрес та поганий настрій; є відмінною профілактикою таких захворювань, як варикозне розширення вен, остеохондроз, артрит; виправляє недоліки фігури; для розслаблення і релаксації.

Питання, пов'язані з фітбол-гімнастикою розглядали такі вітчизняні вчені, як Н. Базилевич та ін., М. Верховська та А. Рибницький, Н. Воловик, І. Кузьменко, В. Ніколаєв, К. Петренко та ін.

Проблеми організації та методики проведення вправ з використанням фітболу приділили увагу зарубіжні вчені А. Buttichak, S. Judy, K. Kamatchi, Y. Kim, D. Kumar, M. Wasim та ін.

Перший фітбол спочатку був виготовлений як іграшка італійським виробником пластикових виробів на ім'я Аквіліно Козані на початку 1960 року і називався м'ячем Пецці. Використання фітболу як засобу в фізичній терапії вперше було застосовано в програмах лікування новонароджених і немовлят британським фізичним терапевтом М. Квінтон, що працювала в Швейцарії. Пізніше фітнес-м'ячі застосовували в Європі фізичні терапевти як засіб для лікування нервово-м'язових розладів, таких як розсіяний склероз, церебральний параліч і травми хребта. С. Кляйн-Фогельбах, директорка Школи фізичної терапії, інтегрувала використання вправ з фітболом у фізичну терапію для лікування нервово-психічного розвитку.

В даний час фітболи активно використовуються в практиці оздоровчої та адаптивної фізичної культури у закладах освіти, у спеціальних корекційних установах, у реабілітаційних центрах, у спортивних клубах і фітнес-центрах. Ефективність застосування фітбол-тренувань висвітлено у значній кількості наукових праць. І. Кузьменко та ін. у праці «Вплив занять фітбол-аеробікою на розвиток індивідуальних координаційних здібностей дівчат 14–15 років» [26] зазначають, що систематичне заняття фітбол-аеробікою підвищує координаційні здібності.

К. Петренко та ін. у праці «Особливості методики проведення занять фізичними вправами фітбол-гімнастики з учнями 7-8 років, що мають порушення постави у фронтальній площині» встановили, що при правильній організації фізичного виховання, раціональній методиці використання засобів

фiтбол-гiмнастики з дiтьми 7-8 рокiв можна суттєво прискорювати процес усунення вад сколiотичної постави [3].

А. Buttichak та iн. експериментально пiдтвердили позитивний вплив вправ з фiтболом на пiдвищення гнучкостi, м'язової сили, витривалостi та корекцiї маси тiла [4].

В. Нiколаєв та iн. у працi «Методика впровадження засобiв фiтбол-аеробiки в освiтнiй процес з фiзичного виховання студентської молодi» зазначають, що комплекси вправ на м'ячах в залежностi вiд поставлених задач i пiдбору засобiв можуть використовуватися для укрiплення рiзних груп м'язiв, розвитку функцiї рiвноваги i вестибулярного апарату, розслаблення i релаксацiї та профiлактики рiзних хвороб (опорно-рухового апарату, внутрiшнiх органiв) [2].

К. Josaphat et al. у працi «Use of Active Workstations in Individuals with Overweight or Obesity: A Systematic Review» встановили, що проведення занять з використанням фiтболу є цiнним способом протидiї малорухливому способу життя та покращує загальний стан здоров'я, особливо для жiнок працездатного вiку [5].

У рiзних краiнах цi пружнi м'ячi великого дiаметру мають рiзнi назви. (Swiss ball, Exercise ball) та рiзнi назви фiтнес програм з ним (Resist-a-ball, Body ball). Фiтболи виготовляють iз спецiального високомiцного матерiалу – ледрапластику. У технологiї виготовлення фiтболiв врахованi такi особливостi, як оптимальна пружнiсть, еластичнiсть матерiалу, дезодоруюча вiдушка, антистатичнi властивостi, максимальна травмобезпека, тобто у разi механiчного пошкодження м'яч не повинен лопати, а повiльно здуватиметься.

Вчена Н. Воловик вказує, що фiтбол витримує вагу понад 300 кг, дозволяючи займатися людям рiзного вiку та комплекцiї [1].

Нинi при органiзацiї проведення занять з фiтболом для пiдтримки i вiдновлення фiзичного стану органiзму людини застосовують сучаснi пiдходи:

Iндивiдуалiзацiя тренування. Перед початком занять тренер оцiнює рiвень фiзичної пiдготовки, наявнiсть травм або особливих медичних станiв (наприклад, проблеми з хребтом або суглобами). Це допомагає адаптувати вправи пiд iндивiдуальнi потреби. Пiдбiр для учасникiв заняття м'ячiв вiдповiдно до росту та рiвня пiдготовки учасникiв, що дозволяє досягти максимальної ефективностi та комфорту пiд час виконання вправ. Врахування мети тренування, яка може бути оздоровчою або спортивної спрямованостi. Рiвень фiзичної пiдготовки учасникiв залежно вiд якого учасникiв можуть подiляти на три групи з низьким, середнiм та високим. Це потребує розроблення програми тренування адаптованої вiдповiдно для видiлених груп. Врахування тривалостi заняття, яка для дорослих учасникiв може становити 35-45 хв.

Поєднання фітболу з різними напрямками фітнесу. Використання фітболу на заняттях пілатесом та йогою додає нові елементи, роблячи заняття цікавішими та ефективнішими, а також дозволяє додатково розвивати гнучкість, витривалість та контроль над тілом. Тренування з фітболом в комбінації з пілатесом можуть бути використані як засіб реабілітації. Використання фітболу під час занять з аеробіки знижує навантаження на суглоби нижніх кінцівок і втомлюваність організму, допомагає підвищити увагу та концентрацію, покращити когнітивну функцію. При проведенні силових тренувань з фітболом для цілеспрямованого впливу на певну групу м'язів, доцільно використовувати гантелі, резинки або еластичні стрічки.

Застосування технології доповненої реальності. Технологія доповненої реальності здатна проєктувати цифрову інформацію (зображення, відео, текст, графіку) поза екранами пристроїв та об'єднувати віртуальні об'єкти з реальним середовищем. Фітбол у поєднанні з віртуальною реальністю та релаксативною музикою дає можливість людині розслабити тіло, що в свою чергу посилює сигнали спокою та контролю до головного мозку, це допомагає зменшити психічне напруження, покращити і стабілізувати настрій, сон, підвищити самооцінку.

Таким чином, використання фітболу робить заняття більш цікавим і різноманітним. Ускладнені умови роботи дозволяють отримати швидкі результати за короткий час. При оптимальному та систематичному навантаженні створюється сильний м'язовий корсет, покращується функція внутрішніх органів, врівноважуються нервові процеси, розвиваються всі фізичні якості та формуються рухові навички, виявляється сильний позитивний вплив на психоемоційну сферу. Крім оздоровчого впливу, безсумнівно, також виховний, педагогічний і психологічний вплив фітболу на організм. Тому, доцільно використання фітболів у практиці оздоровчої та адаптивної фізичної культури. Фітбол-гімнастика є одним з ефективних тренувальних та корекційних засобів, доступних для людей різного віку та різного рівня фізичної підготовленості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Воловик Н. Фітнес: фітбол: навч.-метод. посіб. для студентів закл. вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. 37 с. URL : <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40428/>
2. Ніколаєв В. А., Чіжаєв П. І., Костюк Ю. С. Методика впровадження засобів фітбол-аеробіки в освітній процес з фізичного виховання студентської молоді. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова*, 2022. Вип. 5 (150). С. 75-78. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).15)

3. Петренко К., Бубела О., Попадинень М., Сениця М. Особливості методики проведення занять фізичними вправами фітболу-гімнастики з учнями 7 - 8 років, що мають порушення постави у фронтальній площині. *Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики*. 2008. №1. С. 56-59.
4. Buttichak A., Leelayuwat N., Bumrerraj S., & Boonprakob Y. The effects of a yoga training program with collegiate men. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 2019. 10 (1). P. 261–265.
5. Josaphat K., Kugathanan T. A., Reid E., Begon R., Léger M., Labonté-Lemoyne P., Sénécal E., Arvisais S., & Mathieu D. Use of Active Workstations in Individuals with Overweight or Obesity: A Systematic Review. *Obesity*, 2019. 27(3), P. 362-379. URL: <https://doi.org/10.1002/oby.22388>
6. Kyzmenko I., Ostrowski A. & Zhuk V. Influence of fitball aerobics on the development of individual coordinating abilities of girls 14–15 years old. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 2022. 26(2), P. 35-40. doi: 10.15391/sns.v.2022-2.001

УДК 796.01:316.644-053.81

Талан І.О.¹, Гуцул Н.З.²

¹ студ. Херсонський Державний Університет

² док. філ., доц. каф. олімпійський та професійний спорт, Херсонський Державний Університет

СТАВЛЕННЯ ХЛОПЦІВ 18-20 РОКІВ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА СПОРТУ ЯК СКЛАДОВОЇ СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті описано ставлення хлопців віком 18–20 років до способу життя, фізичної активності та занять фізичною культурою і спортом на основі анкетного опитування.

Ключові слова: фізична активність, здоровий спосіб життя, силовий фітнес, працездатність, молодь.

The article examines the attitude of young men aged 18–20 toward lifestyle, physical activity, and participation in physical culture and sports based on a questionnaire survey.

Keywords: physical activity, healthy lifestyle, strength training, physical performance, youth.

Постановка проблеми. У сучасних умовах спостерігається зниження рівня фізичної активності молоді, що негативно впливає на їхнє здоров'я, працездатність та якість життя. Молоді люди віком 18–20 років перебувають на етапі формування основних життєвих цінностей та звичок, які визначатимуть їхній подальший спосіб життя. Вивчення ставлення юнаків до занять фізичною культурою, спортом та здорового способу життя є важливим

як з наукової точки зору, так і для практичної реалізації програм фізичного виховання, профілактики гіподинамії та формування культури здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом серед молоді широко висвітлюється у працях вітчизняних та зарубіжних учених. Зокрема, Є. П. Ільїн [2], підкреслює значення фізичної активності як ключового чинника розвитку працездатності та збереження здоров'я у юнацькому віці. Г.Л.Апанасенко [1], у своїх дослідженнях наголошує на взаємозв'язку між способом життя та рівнем соматичного здоров'я студентів.

Зарубіжні науковці також приділяють значну увагу цій темі. Так, Caspersen et al. [4], доводять, що регулярна фізична активність сприяє зниженню ризику серцево-судинних захворювань та підвищує загальний рівень працездатності. Warburton, Bredin [6], зазначають, що активний спосіб життя у молодому віці є визначальним для формування довготривалих звичок здорової поведінки.

Разом із тим, більшість досліджень зосереджуються на загальній студентській молоді або на жіночій вибірці [3, 5]. Специфіка ставлення саме хлопців 18–20 років до фізичної активності та занять силовим фітнесом вивчена недостатньо. Саме цей аспект і визначає актуальність даного дослідження.

Мета статті – визначити особливості ставлення хлопців віком 18–20 років до способу життя, фізичної активності та занять фізичною культурою і спортом на основі анкетного опитування.

Завдання дослідження:

Вивчити частоту, тривалість та характер занять фізичною культурою і спортом серед хлопців 18–20 років, а також оцінити вплив цих занять на їх фізичну працездатність і рівень енергії.

Дослідити спосіб життя хлопців 18-20 років (харчування, сон, шкідливі звички, щоденна активність) та визначити його взаємозв'язок із фізичним та психоемоційним станом.

У ході дослідження було проведено анкетування, спрямоване на вивчення впливу силового тренінгу на фізичну працездатність хлопців 18–20 років. Для цього була розроблена анкета, яка включала питання щодо факторів способу життя, рівня денної рухової активності та особливостей тренувального режиму.

Встановлено, що спосіб життя суттєво впливає на фізичну працездатність хлопців і визначає їхнє загальне самопочуття та фізичний розвиток. До ключових чинників здорового способу життя належать: достатня рухова активність, раціональне харчування та якісний сон. Усі ці складові позитивно позначаються на фізичному стані та працездатності організму.

Регулярна фізична активність є одним із провідних чинників здоров'я. Систематичні тренування сприяють розвитку м'язової сили, покращенню функціонування серцево-судинної та дихальної систем, підвищують витривалість, енергетичний потенціал та стійкість до фізичних навантажень. Водночас вони виконують психоемоційну функцію — знижують рівень стресу та сприяють загальному відчуттю бадьорості.

Не менш важливим фактором є збалансоване харчування. Раціон, що містить оптимальну кількість білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів, забезпечує організм необхідними ресурсами для ефективної роботи, сприяє відновленню м'язів після навантажень та підтриманню оптимальної маси тіла.

Важливим аспектом є й відмова від шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю), які негативно впливають на функціонування серцево-судинної системи та знижують витривалість.

Особливу роль відіграє якісний сон. Він забезпечує відновлення енергетичних ресурсів, зміцнення імунітету та регенерацію м'язової тканини після фізичних навантажень. Натомість хронічний дефіцит сну призводить до втоми, зниження концентрації та зменшення ефективності тренувань.

Отримані результати анкетування дозволили ґрунтовно оцінити ставлення хлопців 18–20 років до здорового способу життя, фізичної активності та занять силовим фітнесом.

Переважна більшість респондентів (92 %) вважають дотримання здорового способу життя необхідним. Це свідчить про достатньо високий рівень усвідомлення значення фізичної активності та оздоровчих практик у молодому віці. Водночас невеликий відсоток тих, хто не надав позитивної відповіді, може вказувати на недооцінку ролі здорових звичок у повсякденному житті.

Аналіз відповідей показав, що для підтримання здоров'я хлопці найчастіше використовують збалансоване харчування (67 %) та регулярні заняття спортом (63 %). Половина опитаних (46 %) намагаються уникати шкідливих звичок, зокрема паління та вживання алкоголю. При цьому лише менша частка дотримується оптимального режиму сну (44 %) і підтримує необхідний рівень рухової активності протягом дня (44 %). Особливо низьким виявився показник контролю часу, проведеного за гаджетами — лише 10 %, що свідчить про певну залежність молоді від цифрових технологій.

Більшість респондентів (64 %) оцінили свій рівень активності як середній. Кожен четвертий (24 %) відзначив активність вищу за середню, і лише 5 % вважають себе максимально активними. Це демонструє, що значна частина молодих людей не виходить за межі мінімальних рекомендованих норм рухової активності (рис. 3.3).

Результати засвідчили, що 59 % хлопців надають перевагу транспорту, тоді як 38 % пересуваються переважно пішки. Такий розподіл вказує на відносно низький рівень природної рухової активності, оскільки значна частина часу витрачається на пасивні способи пересування.

Більшість респондентів (62 %) вважають свій щоденний рівень енергії середнім, тоді як 15 % відчувають себе енергійними й витривалими, а 18 % відзначають низький рівень енергії. Це свідчить про те, що у значної частини хлопців спостерігається дисбаланс між фізичними навантаженнями, відпочинком і відновленням.

Заняття силовим фітнесом мають регулярний характер: понад половина опитаних (52 %) тренуються 3–4 рази на тиждень, ще 35 % — 1–2 рази, а 5 % — щодня. Це свідчить про те, що більшість респондентів намагаються дотримуватися системності у тренувальному процесі. Щодо тривалості одного тренування, то 42 % відводять на нього понад годину, 38 % — 30–60 хвилин, а лише 15 % займаються менше пів години. Такий розподіл вказує на достатньо серйозне ставлення молоді до силових занять.

Лише 15 % респондентів систематично дотримуються принципів здорового харчування. Більшість (52 %) харчуються ситуативно, залежно від обставин, а 10 % взагалі не дотримуються здорових принципів. Це підкреслює певну суперечність: при високому рівні фізичної активності харчування часто залишається несистемним (рис. 3.8).

Тільки 22 % респондентів зазначили, що дотримуються режиму сну постійно, ще 58 % — «за можливості», а 15 % — взагалі не дотримуються. Це свідчить про те, що сон є одним із найбільш проблемних компонентів здорового способу життя серед хлопців 18–20 років.

Важливим є те, що 87 % респондентів визнали підвищення власної фізичної працездатності після початку занять силовим фітнесом, тоді як 10 % не помітили змін. Крім того, 81 % опитаних відчувають зростання рівня енергії у повсякденному житті, а 12 % не відзначають помітного ефекту. Це свідчить про високу ефективність силового тренінгу як засобу покращення самопочуття і працездатності молоді.

Загалом результати анкетування показали, що більшість хлопців 18–20 років усвідомлюють важливість здорового способу життя та намагаються дотримуватися його основних складових. Найбільш системно реалізується регулярна фізична активність, тоді як найбільш проблемними залишаються питання харчування, режиму сну та контроль цифрової залежності.

Загальні висновки.

Хлопці віком 18–20 років усвідомлюють важливість здорового способу життя та фізичної активності, що підтверджується високим відсотком тих, хто вважає необхідним дотримуватися принципів здоров'я.

Регулярні заняття фізичною культурою і спортом, зокрема силовим фітнесом, позитивно впливають на фізичну працездатність, рівень енергії та загальне самопочуття молоді.

Найбільш активно реалізуються фізична активність та заняття спортом, тоді як харчування, режим сну та уникання шкідливих звичок потребують більш системного підходу серед хлопців 18–20 років.

Анкетування дозволило виявити основні фактори, що впливають на фізичний та психоемоційний стан респондентів, а також визначити пріоритетні напрями для формування здорових звичок і підвищення ефективності тренувального процесу.

Результати дослідження підтверджують актуальність розвитку програм фізичного виховання та популяризації здорового способу життя серед молоді, зокрема хлопців у віці 18–20 років, як важливого елементу підтримки фізичного і психічного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень. Розробка адаптованої програми силового фітнесу для студентів закладів вищої освіти з урахуванням їхнього рівня фізичної підготовки, режиму занять та індивідуальних особливостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Апанасенко Г. Л. Оцінка стану соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів / Г. Л. Апанасенко, Т. Ю. Круцевич // Вісник Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки». — 2018. — № 1. — С. 12–18.
2. Ільїн Є. П. Проблема формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою старших школярів / Є. П. Ільїн // Проблеми фізичного виховання та спорту. — 2012. — Вип. 1. — С. 45–50.
3. Пангелова О. В. Особливості фізичної активності студенток вищих навчальних закладів / О. В. Пангелова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Теорія та методика фізичного виховання. — 2020. — Вип. 3. — С. 72–78.
4. Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. Physical activity, physical fitness, and health outcomes / C. J. Caspersen, K. E. Powell, G. M. Christenson // Public Health Reports. — 2014. — Vol. 100, No. 2. — P. 126–131.
5. Lee, J. E., & Lee, H. S. Factors influencing physical activity participation among young women: A systematic review / J. E. Lee, H. S. Lee // Journal of Women & Aging. — 2019. — Vol. 31, No. 3. — P. 217–233.
6. Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews / D. E. R. Warburton, S. S. D. Bredin // Current Opinion in Cardiology. — 2017. — Vol. 32, No. 5. — P. 541–556.

УДК 378.147:796:159.947.5:371.3

Шевченко В. Є.,¹ Аніюхін В.В.²

¹ студ. гр. ФТБ 3-1, Державний торговельно-економічний університет

² старш. викл. каф. ФКСтаР, Державний торговельно-економічний університет

РОЛЬ ГРУПОВОЇ ФОРМИ ЗАНЯТЬ У ПІДВИЩЕННІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Сучасні соціально-економічні умови розвитку суспільства, підвищення інформаційного навантаження та зниження рівня рухової активності молоді зумовлюють необхідність пошуку нових ефективних підходів до організації занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти [3]. Відомо, що саме студентський вік є критичним періодом у формуванні ціннісного ставлення до здорового способу життя, а рівень мотивації у цей час значною мірою визначає подальшу поведінку в дорослому житті. У зв'язку з цим актуальним завданням постає формування внутрішньої мотивації студентів до систематичної рухової активності шляхом оновлення змісту, методів та форм організації занять.

Одним із найрезультативніших шляхів підвищення інтересу студентів до фізичного виховання є впровадження групових форм занять, що базуються на взаємодії, соціальній підтримці, спільному досягненні цілей та позитивному емоційному підкріпленні [1]. Групові заняття забезпечують умови для розвитку почуття належності до колективу, підвищують рівень соціальної адаптації студентів, створюють атмосферу партнерства, довіри та доброзичливості. Завдяки колективній динаміці учасники відчують взаємну підтримку, що сприяє подоланню ліні, втоми, невпевненості та формуванню сталих звичок до регулярної рухової активності та соціалізації.

Важливим психологічним аспектом є вплив групових занять на емоційний стан та самооцінку студентів. В умовах спільної діяльності вони мають змогу проявити себе, отримати позитивний зворотний зв'язок, відчувати власну значущість [2]. Елементи змагальності, кооперації, взаємодопомоги та командної роботи стимулюють появу внутрішньої мотивації, зумовленої прагненням до самореалізації та досягнення спільного результату. Також групові заняття сприяють розвитку комунікативних, лідерських та організаторських якостей, що є важливими складовими соціальної компетентності майбутніх фахівців.

На сучасному етапі особливої популярності набули різноманітні види групового фітнесу – функціональні тренування, степ-аеробіка, йога, Пілатес, Zumba®, сайклінг, танцювальні програми, CrossFit® та колові тренування. Їх

використання у навчальному процесі дозволяє урізноманітнити заняття, зробити їх більш привабливими та відповідними інтересам молоді. Окрім цього, впровадження елементів фітнес-гейміфікації (фітнес-челенджі, онлайн-змагання, використання мобільних додатків для моніторингу результатів) посилює індивідуальну і групову мотивацію, створює умови для самоконтролю та самовдосконалення.

Не менш важливою є роль викладача у процесі організації групових занять. Його професіоналізм, здатність до комунікації, підтримка, вміння створити сприятливий психологічний клімат суттєво впливають на мотиваційний фон заняття [4]. Викладач виступає не лише як тренер, а й як наставник, фасилітатор групової взаємодії, що допомагає учасникам усвідомити значення рухової активності для здоров'я та гармонійного розвитку особистості.

Таким чином, групові форми занять з фізичного виховання мають значний потенціал у підвищенні мотивації студентів до систематичної рухової активності. Вони сприяють формуванню позитивного ставлення до фізичної культури, створенню умов для розвитку соціальних зв'язків, підвищенню психоемоційної стійкості та залученості студентської молоді до активного способу життя. У перспективі впровадження інтерактивних, ігрових та інноваційних технологій у групову діяльність може стати дієвим механізмом підвищення ефективності освітнього процесу у сфері фізичного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Борисенко Ю.В., Котова О.О. Соціально-психологічні аспекти формування мотивації студентів до занять фізичною культурою. Педагогіка і психологія. 2020. № 9. С. 12-18.
2. Гребенюк В.В. Вплив групових форм занять на мотивацію студентів до оздоровчої рухової активності. Фізичне виховання та спорт. 2021. № 3. С. 32-36.
3. Паришкура Ю., Козерук К., Стрілецький А., Ускова С. Індивідуалізація фізичного виховання студентів: проблеми та шляхи вирішення. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Вип. 33 (189). Чернігів : НУЧК, 2025. С. 68-73.
4. Сергієнко Л.П., Онищенко В.В. Групові технології у фізичному вихованні студентів: сучасні підходи. Молодіжний науковий вісник. 2022. Вип. 14. С. 57-62.

УДК 766.01.159.944.4:37.015.3

Шуляк В.С.¹, Гамов В.Г.²

¹студ. гр. ФМТП 1-22, Державного торговельно-економічного університету
²доц., каф. ФКСтАР, Державного торговельно-економічного університету

ВИДИ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ – НАЙЕФЕКТИВНІШІ ДЛЯ ЗНЯТТЯ ОСВІТНЬОГО СТРЕСУ

Освітній процес закладів вищої освіти часто супроводжується високим рівнем психоемоційного навантаження на студентів. Стресові фактори включають інтенсивне навчання, заліки, іспити та постійну когнітивну активність. Одним із дієвих засобів зняття освітнього стресу є рекреаційна діяльність, яка передбачає активне або пасивне відновлення психофізіологічних ресурсів організму [1].

Рекреаційна діяльність поділяється на кілька основних видів:

Фізична рекреація – включає спортивні ігри, ранкову зарядку, фітнес, йогу, піші прогулянки, плавання. Регулярні фізичні навантаження сприяють виробленню ендорфінів, покращують кровообіг та знижують рівень тривожності [1, 3].

Творча рекреація – малювання, ліплення, музична діяльність, танці, рукоділля. Такий вид діяльності активує праве півкуля мозку, допомагає переключити увагу від навчальних завдань та знизити психологічне напруження [2, 3].

Інтелектуальна рекреація – читання художньої літератури, розв'язування головоломок, логічні ігри. Забезпечує психологічну розрядку та розвиток когнітивних функцій без перенавантаження емоційної сфери [2].

Природна рекреація – прогулянки на свіжому повітрі, поїздки на природу, еко-туризм. Контакт з природою знижує рівень кортизолу та покращує емоційний стан, сприяє загальному відновленню організму. [1,2]

Соціальна рекреація – спілкування з друзями, колективні ігри, участь у клубах за інтересами. Соціальна підтримка зменшує відчуття тривоги та сприяє формуванню позитивного емоційного фону [2, 3].

Ефективність рекреаційної діяльності залежить від регулярності, індивідуальних уподобань та комбінування різних видів активності. Оптимальним підходом для зняття освітнього стресу є комплексна програма, що поєднує рухову активність із творчою та соціальною взаємодією [1, 3].

Таким чином, рекреаційна діяльність є важливим інструментом підтримки психофізичного здоров'я студентів та підвищення ефективності освітньої діяльності [1, 2, 3].

Отже, рекреаційна діяльність відіграє ключову роль у збереженні психічного та фізичного здоров'я студентів, зменшенні рівня освітнього стресу та підвищенні їхньої працездатності. Найефективнішими засобами відновлення є рухова активність, творча та природна рекреація, які забезпечують гармонійне поєднання рухової, емоційної та соціальної

активності. Регулярне залучення студентської молоді до різних форм рекреаційної діяльності сприяє формуванню стійкості до стресових ситуацій, покращенню самопочуття та успішному засвоєнню навчального матеріалу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Ярошик М.Я., Мандюк А.Б. Обґрунтування концепції формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності. Спортивна наука України. 2019. № 2(90) С. 145-151.
2. Гончар Л., Борисова Ю. Аналіз показників фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. Слобожанський науково-спортивний вісник, № 2(70). 2019. С. 50-54. doi:10.15391/sns.v.2019-2.008
3. Мандюк А.Б., Линдюк М. Рухова активність у структурі вільного часу школярів зарубіжних країн. Priority directions of science development. Abstracts of the 4th International scientific and practical conference. SPC «Sciconf.com.ua». Lviv, Ukraine. 2020. Pp. 453-457.

СЕКЦІЯ НЕТРАДИЦІЙНІ ТА СУЧАСНІ СИСТЕМИ ТА МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ

УДК: 796.035:159.923]:615.8

Виступ Д.Р.¹, Гальченко Л.В.²

¹ студ. гр. БТЕ-0515, НУ «Запорізька політехніка»

² канд. пед. наук, доц., ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

НЕТРАДИЦІЙНІ ТА СУЧАСНІ СИСТЕМИ: ІНТЕГРАТИВНИЙ ПІДХІД ДО ГАРМОНІЇ ТІЛА Й ДУШІ

Актуальність. У контексті зростання хронічних захворювань, стресових станів і гіподинамії внаслідок урбанізованого способу життя постає нагальна потреба у пошуку нових стратегій оздоровлення. Традиційна медицина, зосереджена переважно на лікуванні симптомів, не завжди забезпечує стійке відновлення цілісного здоров'я людини. Саме тому інтегративний підхід, який поєднує методи сучасної, нетрадиційної та технологічної медицини, набуває дедалі більшої актуальності. Такий підхід передбачає не лише вплив на фізичний стан, але й урахування психоемоційного, енергетичного та соціального компонентів здоров'я [1; 2].

Метою статті є здійснити аналіз нетрадиційних та сучасних систем оздоровлення крізь призму інтегративного підходу, оцінити їх наукову обґрунтованість, ефективність та потенціал адаптації до практики охорони здоров'я..

Інтегративна, холістична медицина. Інтегративна медицина - це напрям, що поєднує традиційні клінічні підходи з комплементарними методами лікування. У її центрі - холістичний підхід, який розглядає людину як єдність тіла, розуму, емоцій та духу. Такий підхід визнано ефективним у профілактиці та терапії хронічних захворювань, покращенні якості життя пацієнтів і зниженні витрат на лікування [3].

Східні системи оздоровлення. Аюрведа, йога, ароматерапія, медитативні практики отримують дедалі більше наукової уваги. Зокрема, ефективність аюрведичних формул, йоготерапії й дихальних технік вивчається у контексті психосоматичних розладів і серцево-судинних захворювань [1; 2]. Важливо зазначити, що такі практики можуть успішно інтегруватися в систему первинної медико-санітарної допомоги за належного нагляду.

Інкорпорація традицій у медичну практику. У низці країн, як-от Туреччина, спостерігається прикладна інтеграція традиційних методів - гірудотерапії, акупунктури, озонотерапії - у структуру державної системи

охорони здоров'я. Такі практики проходять клінічну сертифікацію та застосовуються під контролем фахівців [4].

Технологічні засоби оздоровлення. Мобільні додатки для медитації, фітнес-трекери, телемедичні платформи й системи біофідбеку стали важливими інструментами для самоконтролю здоров'я. Вони дозволяють не лише підвищити інформованість користувача про свій стан, але й забезпечити зворотний зв'язок у режимі реального часу [3].

Релаксаційні та усвідомлені практики. Практики майндфулнесу, тілесно-орієнтована терапія, дихальні техніки використовуються для зниження тривожності, стабілізації психоемоційного стану, нормалізації сну та зменшення болю. Наукові дослідження вказують на їхню ефективність як доповнення до медикаментозної терапії [5].

Висновок. Аналіз літератури свідчить, що інтегративний підхід до оздоровлення, який поєднує доказову медицину, технології та традиційні системи, є обґрунтованим і перспективним напрямом розвитку сучасної охорони здоров'я. Холістичний підхід забезпечує цілісне бачення людини, де фізичне, психічне, соціальне й духовне здоров'я взаємопов'язані.

Цифрові інструменти, східні практики, сертифіковані традиційні методики, а також психоемоційна саморегуляція формують багатовимірну модель турботи про здоров'я, що може бути адаптована у межах клінічної практики.

Перспективним напрямом залишаються подальші міждисциплінарні дослідження, зокрема клінічні випробування ефективності окремих практик у контрольованих умовах [3; 4].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кручаниця М.І., Філак Ф.Г., Розумник Н.В., Філак Я.Ф. Нетрадиційні засоби оздоровлення: навч. посіб. Ужгород, 2008. 120 с.
2. Мельнік А.О. Сучасні системи оздоровлення у професійній підготовці студентів. Наукові записки. 2022. № 206. С. 180–183.
3. Стасюк О.М., Кіндзер Б.М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2011. 189 с.
4. Тюріна Т. Інтуїція: синергетичний підхід. Львів: Сполом, 2010. 86 с.
5. Тюріна Т. Педагогіка духовності: синергетичний підхід. Духовність особистості: методологія, теорія і практика: зб. наук. пр. 2009. Т. 30. С. 144–162.

УДК 796.88

Давимука В.В¹, Кириченко О.В².

¹студ., БАД – 115сп НУ “Запорізька політехніка”

² старш. викл. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ІЗОМЕТРИЧНІ ВПРАВИ – СУЧАСНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Сучасна студентська молодь характеризується низьким рівнем рухової активності, що зумовлено інтенсивним навчальним процесом, переважанням розумових навантажень і тривалим перебуванням у статичній позі. Це призводить до розвитку гіподинамії, порушення постави, зниження працездатності та загального тонусу організму [1]. Тому актуальним завданням фізичного виховання є пошук ефективних, доступних і безпечних засобів підтримання фізичної форми студентів.

Одним із таких засобів є ізометричні вправи — форма м'язової діяльності, що передбачає напруження м'язів без видимого руху в суглобах. Такі вправи можуть виконуватися без спеціального обладнання, у будь-якому місці, що робить їх особливо зручними для студентів у сучасних умовах дистанційного або змішаного навчання [2].

Ізометричні (статичні) вправи базуються на принципі утримання пози або створення опору без руху кінцівок. Під час ізометричного напруження м'язи скорочуються, але не змінюють довжину, а енергія не витрачається на переміщення частин тіла, як у динамічних вправах. Доведено, що такі вправи сприяють підвищенню сили, особливо у випадках, коли м'язи напружуються з максимальною інтенсивністю протягом 5–10 секунд [3].

Згідно з дослідженнями українських учених, ізометричні вправи мають значний потенціал у розвитку не лише сили, але й стійкості тіла, координації, витривалості та профілактиці травм [4]. Особливо ефективним є поєднання ізометричних вправ із динамічними, що забезпечує комплексний вплив на м'язову систему.

У навчальних закладах ізометричні вправи можуть використовуватись у таких формах:

- вправи з самоспротивом (напруження м'язів рук, ніг або корпусу без додаткових обтяжень);
- вправи з утриманням пози (наприклад, «планка», «стілець біля стіни», «човник»);
- вправи з еластичними стрічками або резиновими еспандерами;
- ізометричні комплекси для розслаблення та корекції постави.

Як показують результати педагогічних експериментів, систематичне виконання ізометричних вправ протягом 6–8 тижнів сприяє збільшенню силових показників на 10–15 %, покращенню рівноваги, зменшенню скарг на втому та болі у спині серед студентів [5].

Ізометричні вправи також мають психоемоційний ефект, адже допомагають знизити рівень тривожності, стабілізують дихання та стимулюють вироблення ендорфінів. Це робить їх ефективним засобом профілактики стресу в умовах інтенсивного навчання [6].

Переваги ізометричних вправ у студентському середовищі:

Доступність і простота. Не потребують тренажерів чи спеціальних умов.

Безпечність. Ризик травм мінімальний, що дозволяє використовувати їх навіть для осіб з обмеженим рівнем фізичної підготовленості.

Ефективність. Сприяють розвитку силової витривалості, стабілізації суглобів і підтримці тону м'язів.

Компактність тренувань. Повноцінний комплекс ізометричних вправ може займати лише 10–15 хвилин, що важливо для студентів з обмеженим часом.

Позитивний вплив на поставу та метаболізм. Підтримують правильне положення тіла та активізують обмін речовин навіть при короткочасних навантаженнях.

З урахуванням цих переваг ізометричні вправи доцільно включати у щоденні розминки, короткі активні перерви між навчальними заняттями та в самостійні тренувальні програми студентів.

Висновки. Ізометричні вправи є ефективним, безпечним та універсальним засобом підвищення рівня фізичної підготовленості студентів. Їхнє застосування сприяє розвитку основних фізичних якостей, профілактиці порушень постави, покращенню самопочуття та формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою. Рекомендовано впроваджувати ізометричні вправи у навчальний процес закладів вищої освіти, зокрема як елемент щоденної рухової активності та засіб збереження здоров'я студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Круцевич, Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. – Київ: Олімпійська література, 2017. – Т. 1. – 390 с.
2. Линець, М. М. Фізичне виховання студентів: методика організації занять. – Львів: ЛДУФК, 2020. – 216 с.
3. Шиян, Б. М. Педагогіка фізичного виховання школярів і студентів. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2015. – 384 с.
4. Бобровник, В. І. Ізометричні вправи у системі фізичної реабілітації студентів. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2021. – № 2(54). – С. 44–49.
5. Гончаренко, О. М., Ляшенко, В. П. Використання статичних вправ у фізичній підготовці студентів. // Науковий часопис НПУ ім. М. П.

Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2020. – Вип. 8(128). – С. 23–28.

6. Тарасенко, Л. Г. Психофізіологічні аспекти впливу ізометричних вправ на організм студентів. // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського університету імені Лесі Українки. – 2019. – № 31. – С. 56–61.

УДК 796.015.132-057.875

Данільченко В.С.¹, Погасій Л.І.²

¹ студ. гр. ФМТП-22, Державного торговельно-економічного університету

² старш. викл. кафедри ФКСтАР, Державного торговельно-економічного університету

ВИВЧЕННЯ ПІЛАТЕСУ ТА ЙОГО ПЕРЕВАГ НАД КЛАСИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Пілатес є сучасною системою вправ, спрямованою на гармонійний розвиток тіла, підвищення гнучкості, сили та концентрації уваги. На відміну від класичної гімнастики, у якій акцент робиться переважно на фізичні навантаження та амплітуду рухів, пілатес базується на контролі, точності та усвідомленості кожного елемента. Його метою є не лише покращення фізичної форми, а й формування правильної постави, стабільності корпусу та глибокого дихання [1, 3].

За дослідженнями І. Кравченко [1, с. 58], заняття Пілатесом допомагають зменшити м'язові напруження, покращити координацію рухів і стабілізувати хребет. Це особливо важливо для студентів, які багато часу проводять у сидячому положенні. На відміну від традиційних гімнастичних комплексів, пілатес розвиває не лише поверхневі, а й глибокі м'язи-стабілізатори, що підтримують правильне положення тіла.

На думку Л. Корнієнко [2, с. 94], Пілатес сприяє розвитку усвідомленого контролю над тілом і диханням, що позитивно впливає на психоемоційний стан. Вправи виконуються у спокійному темпі, без перевантаження серцево-судинної системи, тому методика є безпечною для людей різного рівня підготовленості та віку. Саме ця універсальність робить Пілатес ефективною альтернативою класичній гімнастиці.

Варто зазначити, що Пілатес формує стійку мотивацію до занять фізичними вправами [3, 5]. Його філософія поєднує фізичний розвиток і внутрішню гармонію, сприяючи зниженню рівня стресу та підвищенню працездатності студентів. Регулярне виконання вправ позитивно впливає на поставу, дихальну систему, координацію й загальний тонус організму.

Методика занять Пілатесом базується на шести базових принципах: концентрація, контроль, центринг, точність, плавність і дихання. Ці елементи забезпечують цілісність руху та гармонію між тілом і свідомістю.

Типове тренування триває 45-60 хвилин і складається з трьох етапів:

- підготовчий (вступний) – дихальні вправи, мобілізація хребта, легке розігрівання;

- основний – виконання базових рухів на килимку (hundred, roll-up, single leg stretch, spine stretch, swan dive) із контролем центру тіла;

- заключний – вправи на розтягнення, відновлення дихання, релаксація.

Під час виконання вправ увага зосереджується на роботі м'язів «центру сили» – черевного пресу, попереку, сідниць і стегон. Рухи виконуються повільно, з повним контролем, без ривків і перенапруги. Важливим компонентом є правильне грудно-черевне дихання, що координується з кожним рухом [4].

Інструментарій і варіації. У тренувальному процесі можуть використовуватися м'ячі, стрічки, ролики, кільця або невеликі гантелі. Це дозволяє варіювати навантаження та залучати додаткові групи м'язів. Для початківців рекомендовано тренування на килимку (Matwork), тоді як більш підготовлені можуть працювати з обладнанням (Reformer, Cadillac).

Методичні рекомендації:

- кількість занять: 2–3 рази на тиждень;

- тривалість курсу: не менше 8-10 тижнів;

- контроль інтенсивності: виконання вправ без болю, із збереженням рівного дихання;

- індивідуалізація: адаптація комплексу до рівня фізичної підготовленості та стану опорно-рухового апарату.

Варто зазначити, що Пілатес формує стійку мотивацію до занять фізичними вправами [3]. Його філософія поєднує фізичний розвиток і внутрішню гармонію, сприяючи зниженню рівня стресу та підвищенню працездатності студентів. Регулярне виконання вправ позитивно впливає на поставу, дихальну систему, координацію й загальний тонус організму.

Отже, вивчення Пілатесу має значні переваги над класичною гімнастикою. Ця система поєднує фізичне вдосконалення з розвитком самоконтролю, допомагає підтримувати здоров'я опорно-рухового апарату, запобігає перевтомі й формує культуру рухової активності, що є надзвичайно важливим для студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кравченко І. Вплив занять Пілатесом на поставу та функціональний стан студентів. Фізична культура, спорт і здоров'я, 2023, С. 56-59

2. Корнієнко Л. Особливості методики пілатесу в системі оздоровчої гімнастики. Науковий часопис Національного університету фізичного виховання і спорту України, 2024. С. 92-95.

3. Гончар Т. Пілатес як ефективний засіб профілактики порушень опорно-рухового апарату. Молодий вчений, 2024. С. 181-184.

4. Парищура Ю.В., Красілов А. Д., Максименко А. І., Литвин-Жмурко Т. С., Омеляненко К.А. Основи гімнастичної та хореографічної термінології для майбутнього фітнес-тренера: методичний аспект. Олімпійський та паралімпійський спорт. № 3. 2023 Суми. С. 55-59. DOI 10.32782/olimpstu/2023.3.11 <https://journals.spu.sumy.ua/>

5. Поліщук М. Інноваційні технології у фітнес-тренуваннях: порівняльний аналіз пілатесу і класичної гімнастики. Сучасний фітнес і рекреація, 2025. С. 144-147.

УДК 796.015.8

Денисов С.П.¹, Сущенко Л.П.²

¹ студ. гр. 41 ФФСР УДУ імені Михайла Драгоманова

² д-р пед. наук, проф., зав. каф. ФСР та ОФ, УДУ імені Михайла Драгоманова

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФЛАЙ-ЙОГИ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Сучасне суспільство з кожним роком потребує штучного створення умов для збільшення рухової активності людей, що призводить до зростання числа закладів для активного відпочинку. Для залучення населення до занять фізичною активністю за таких умов, необхідно добирати такі з них, які будуть не тільки ефективними для здоров'я, але й привабливими з емоційної сторони, задовольняти потребам самих різноманітних верств населення. Передові технології фітнес-індустрії пропонують сьогодні широкий вибір занять фітнесом. Кожний з яких має свою спрямованість, методичні особливості.

Фітнес – це зміцнення організму за допомогою фізичних вправ. Заняття фітнесом – це комплексне відновлення та підтримка здоров'я, раціональне харчування, очищення організму, індивідуальні програми та фізичні навантаження. Інноваційною системою сучасного фітнесу є флай-йога.

Флай-йога (Fly Yoga) – це найбільш веселий і цікавий вид занять, який не сильно поширений в Україні, хоча за кордоном ця методика не рідкість. Флай-йога являє собою сучасний підхід до фітнесу і поєднує в собі переваги кращих методик, таких як традиційна йога, пілатес, танці та повітряна акробатика.

Флай-йога – це унікальне поєднання гімнастики, пілатесу та традиційної йоги. Використання специфічного інвентарю, такого як гамаки, обручі, тканини, ремені та трапеції, робить цей вид тренувань цікавим та ефективним. Завдяки цьому інноваційному підходу, льотна йога стає не лише приємним фізичним заняттям, але і ефективним інструментом для підтримки фітнесу та психічного здоров'я.

Фітнес та його різновид флай-йога, не тільки допомагає жити довше, він дозволяє і відчувати себе молодше.

Актуальність і практична значущість цієї проблеми послужили передумовами для проведення даного дослідження.

Питання, пов'язані з фітнес-йогою, розглядали такі вітчизняні вчені, як Н. Воловик і О.Підвальна та ін. Н. Воловик є автором навчального посібника «Основи фітнес-йоги». Інноваційні технології фізичного виховання і спорту розкрила у навчальному посібнику О. Юденко. Вчені Н. Маляр і Е. Маляр підготували методичні рекомендації «Оздоровчий фітнес». Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві розкрила у монографії Л. Чеховська.

Проблемі застосування флай-йоги як засобу фітнес-технологій приділили увагу зарубіжні вчені A. Bhavanan, I. Hagen, A. James-Palmer, K. Khunti, L. Ward та ін.

Потрібно шукати шляхи ефективного застосування засобів і методів флай-йоги для підтримки і відновлення фізичного стану організму людини.

Фітнес-йога – це популярний вид оздоровчої рухової активності.

Науковці Н. Воловик та О. Підвальна вказують на те, що фітнес-йога стала величезним трендом у всьому світі, оскільки надає всім учасникам техніку навчання способу життя в поєднанні з фізичною активністю [1]. Практика фітнес-йоги включає фізичні пози, дихальні техніки, релаксацію та медитацію. Фітнес-йога є безпечним, простим і економічно ефективним засобом, який можна практикувати з метою оздоровлення [1].

Fly-йога – це природне фізичне навантаження на м'язи, зв'язки та суглоби за рахунок власної ваги, релакс для спини та шиї, а також естетичне задоволення від власних фото в гамаку.

Fly чи антигрейвіті-йога – це модний та сучасний напрямок тренувань у спеціальних гамаках, на яких пацієнт зможе розслабитись та відпочити: трохи розтяжки, трохи занурення в себе – і він нова людина, повна сил та бадьорості!

Заняття фітнес-йогою знижують рівень стресу та сприяють здоровому способу життя, одночасно зміцнюючи серцево-судинну та дихальну системи, покращують самопочуття, поліпшують контроль маси і склад тіла та сприяють загальному полегшенню захворювань. Крім того, було виявлено,

що вона сприяє більш здоровому харчуванню та збільшенню фізичної активності.

А. Bhavanani вважає, що фітнес-йогу можна використовувати як засіб не лише для збільшення обсягу оздоровчої рухової активності, але й для досягнення соціальної, емоційної та особистої рівноваги молодого покоління [2].

І. Hagen зазначає, що застосування фітнес-йоги в закладах освіти поліпшує психічне здоров'я та пізнання, може покращити самосприйняття, суб'єктивне відчуття благополуччя, навчальну успішність і увагу [3].

Заняття з фітнес-йоги сприяють нейрогормональним механізмам, які приносять позитивні впливи на стан здоров'я. А. James-Palmer вказує, що фітнес-йога може викликати баланс у вегетативній нервовій системі, активуючи парасимпатичну частину більше, ніж спричинену стресом симпатичну частину [4]. Цей фізичний ефект може допомогти зменшити стрес і пов'язаний з ним дискомфорт, викликаний симптомами стресу та проблеми з ментальним здоров'ям молодого покоління, тим самим позбавляючи потреби знімати стрес нездоровими формами поведінки.

К. Khunti вважає, що практика фітнес-йоги має негайний пригнічувальний ефект на реакцію обох осей гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи на стрес, що зменшує відчуття тривоги та підвищує почуття емоційного, соціального та духовного благополуччя [5].

Флай-йога – це відмінний спосіб залишатися в формі та впоратися із стресом [26]. Вона поєднує традиційні асани йоги з унікальними перевагами флай-фітнесу. Практика у гамаку допомагає знімати навантаження із суглобів, розвиває легеневе та діафрагмове дихання, покращує гнучкість та сприяє ефективному сжиганню калорій. Проте, важливо правильно виконувати ці повітряні вправи, щоб досягти максимальної користі для тіла.

Флай стретчінг – це динамічне тренування, спрямоване на збільшення гнучкості всього тіла, і звичайно ж, розтяжку на шпагат. Заняття завжди починається з активної розминки та розігріву, що необхідно для запобігання травмам і збільшенню ефективності розтяжки. Також на вас чекають силові вправи, акробатичні елементи в гамаку і перевернуті пози. Стретчінг за духом близький до гімнастики та фітнесу. І все-таки не спорт, призначений для людей з різним віком та підготовкою. Fly stretching допоможе вам виконати мрію про шпагат, зміцнити м'язи, розправити плечі, покращити поставу та ходу, стати більш граціозною.

Фізичні вправи і йога сприяють зменшенню рівня серцево-судинних захворювань і можливих ускладнень, що виникають через них.

Флай-йога є сучасним напрямком фітнесу, який поєднує традиційні йогічні практики з елементами акробатики та вправ у підвішеному стані. Використання спеціального обладнання – гамаку – дозволяє виконувати

асани в невагомості, знижуючи навантаження на суглоби і хребет, що відкриває нові можливості для підтримки та відновлення фізичного стану людини.

Основні поняття:

Флай-йога (антигравітаційна йога) – це форма фізичної активності, що використовує підвішений гамак для виконання вправ у підвішеному стані. Вона поєднує елементи класичної йоги, фітнесу, пілатесу та акробатики. Флай-йога сприяє розвитку гнучкості, сили, рівноваги та зниженню стресу.

Асани – це йогічні пози, що використовуються для фізичної практики у йозі. У флай-йозі асани виконуються з використанням гамаку, що допомагає досягти глибших розтяжок та зміцнити м'язи без надмірного навантаження на суглоби.

Гамак (підвісна система). Спеціальна тканина, підвішена до стелі, яка служить основним інструментом у флай-йозі. Гамак підтримує тіло в підвішеному стані, допомагає виконувати інверсійні пози, розтяжки та силові вправи. Він дозволяє знижувати навантаження на тіло, полегшуючи виконання складних вправ.

Інверсії – це пози, в яких тіло знаходиться головою вниз. У флай-йозі інверсії стають доступнішими завдяки підтримці гамаку. Інверсійні асани допомагають зняти напругу з хребта, покращують кровообіг і стимулюють лімфатичну систему.

Підтримка фізичного стану. У контексті флай-йоги це означає регулярне виконання вправ, що спрямовані на підтримання оптимального рівня фізичної підготовки: розвитку сили, витривалості, гнучкості та рівноваги. Гамак дає можливість виконувати вправи без надмірного навантаження, що зменшує ризик травм.

Відновлення фізичного стану. Флай-йога також використовується для відновлення після травм або перенавантаження. Інверсійні пози та асани з підтримкою допомагають зменшити біль у спині, розслабити м'язи та полегшити відновлення після інтенсивних фізичних навантажень.

Таким чином, застосування засобів і методів флай-йоги дозволяє ефективно підтримувати та відновлювати фізичний стан організму, зменшуючи ризик травм, покращуючи гнучкість, силу та координацію

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Воловик, Н. І., & Підвальна, О. В. (2024). Фітнес-йога – як ефективний засіб поліпшення фізичного та ментального здоров'я молоді. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, (3К(176), 166-170. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).35)

2. Bhavanani A. B. (2014). Diverse dimensions of Yoga. *Yoga Mimamsa* 46, 3–8. 10.4103/0044-0507.137846
3. Hagen, I., Skjelstad, S., & Nayar, U. S. (2023). Promoting mental health and wellbeing in schools: the impact of yoga on young people's relaxation and stress levels. *Frontiers in psychology*, 14, 1083028. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1083028>.
4. James-Palmer, A., Anderson, E. Z., Zucker, L., Kofman, Y., & Daneault, J. F. (2020). Yoga as an Intervention for the Reduction of Symptoms of Anxiety and Depression in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Frontiers in pediatrics*, 8, 78. <https://doi.org/10.3389/fped.2020.00078>
5. Khunti, K., Boniface, S., Norris, E., De Oliveira, C. M., & Nicola Shelton (2023). The effects of yoga on mental health in school-aged children: A Systematic Review and Narrative Synthesis of Randomised Control Trials. *Clinical child psychology and psychiatry*, 28(3), 1217–1238. <https://doi.org/10.1177/13591045221136016>

УДК 796.01

Зеленько М. О.¹, Соляник Д.В.²

¹ студ.гр. ФВ 23-31 ВСП ЗГФК НУ «Запорізька політехніка»

² викл. ЦК ВСП ЗГФК, НУ «Запорізька політехніка»

ПОСДНАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ТА СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ

Традиційна медицина поняття більш вузьке, більш конкретне і історично більш молоде. В її основі завжди лежить струнке філософське, а точніше релігійно-філософське вчення, в яке органічно вплітається емпіричний досвід народного лікування даного етносу. Без філософської концепції, яка визначає місце людини (мікрокосмосу) в навколишньому світі (макрокосмосі), не може бути традиційної медицини. І оскільки - традиційна медицина розвивається в руслі традиції, яка стабільна, вона мало змінюється з плином століть і навіть тисячоліть (приклад традиційна китайська медицина) [1, с. 10].

Основними діагностичними методами нетрадиційної медицини є: рефлексодіагностика, іриодіагностика, екстрасенсорна діагностика, пульсова діагностика, лінгводіагностика.

Основними лікувальними методами є: апітерапія, фітотерапія, рефлексотерапія, гомеопатія, біоенергоінформо - терапія, рейкі, суджок.

Апітерапія – лікування продуктами бджільництва. Доглядаючи за бджолами, люди помітили, що після укусу підвищується життєвий тонус, з'являється прилив сил, поліпшується настрій, зменшуються прояви багатьох

захворювань. Гіппократ лікував хворих за допомогою бджолиних укусів. Він писав: «Лікар лікує, а природа виліковує». Апітерапія включає в себе прийом, з лікувальною метою, меду прополісу, квіткового пилку, маточного молочка, бджолиної отрути і воску [2, с. 1].

Рефлексотерапія — лікувальний метод ціленаправленої дії на організм за допомогою різних фізичних факторів, що спричиняють подразнення рецепторів шкіри та глибше розташованих тканин, що в свою чергу призводить до розвитку багаторівневих рефлексорних і нейрогуморальних реакцій організму, зумовлений інтегративною діяльністю нервової системи, що забезпечує нормалізацію гомеостазу [1, с. 53].

Прикметними особливостями рефлексотерапії є: незначна зона впливу, специфічний характер подразнення; можливість активізувати спрямовані рефлексорні реакції з боку визначеного органа та поєднувати їх із загальною дією на організм; ефективність і щодо функціональних, і щодо органічних уражень; можливість цілеспрямованого впливу на окремі симптоми захворювання; відсутність ускладнень і алергічних реакцій.

Теоретичні основи рефлексотерапії (традиційна та сучасна) визнано одними із складних завдань сучасної медицини. Підґрунтям традиційної теорії слугує давнє натурфілософське вчення про п'ять першоелементів (у-сін), життєву енергію (чі), полярність сил (янь-інь). За цією теорією, організм людини складається із п'яти першоелементів: природи-води, землі, вогню, золота, дерева [1, с. 53].

Сучасна медицина — це система наукових знань та практичних дій, спрямована на збереження здоров'я, продовження життя та лікування захворювань, що базується на доказовій медицині. Вона включає в себе науково обґрунтовані методи профілактики, діагностики та лікування, що поєднуються з клінічним досвідом лікарів та вибором пацієнтів.

Сучасні системи оздоровлення базуються на цілісному підході та поєднують фізичні вправи, раціональне харчування, психологічні практики релаксації, а також інші методи, такі як апітерапія, іпотерапія та різні види гімнастики. Вони охоплюють як науково обґрунтовані методи, так і традиційні практики, враховуючи індивідуальні особливості людини.

Сучасна система охорони здоров'я поєднує науково обґрунтовані підходи з окремими традиційними практиками, прагнучи до цілісного розуміння людини та підтримання її фізичного, психічного й духовного благополуччя. Таким чином, традиційна і сучасна медицина можуть взаємодоповнювати одна одну, поєднуючи мудрість минулого з досягненнями науки.

Нетрадиційні і сучасні системи та методи оздоровлення мають важливе значення для підтримання та зміцнення здоров'я спортсменів, адже саме вони сприяють швидкому відновленню після інтенсивних фізичних навантажень,

підвищенню працездатності, витривалості, а також профілактиці травм і перевтоми. У спортивній діяльності організм спортсмена зазнає значного стресу, тому використання різних оздоровчих підходів є необхідною умовою для збереження його фізичного і психічного балансу.

Нетрадиційні методи оздоровлення, такі як апітерапія, фітотерапія, рефлексотерапія, біоенергоінформотерапія, суджок-терапія та інші, допомагають активізувати внутрішні резерви тіла, покращують обмін речовин, роботу серцево-судинної, нервової та імунної систем.

Поєднання нетрадиційних і сучасних методів оздоровлення створює цілісну систему впливу на організм спортсмена. Такий підхід сприяє гармонійному розвитку фізичних і психічних якостей, підвищенню витривалості, збереженню здоров'я та досягненню високих спортивних результатів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення: навчальний посібник. Рівне: НУВГП, 2017. 242с.

2. Підлужняк О. І. Нетрадиційні засоби і методи зміцнення здоров'я людини в сучасному соціумі. мат. XLVIII наук.-тех. конф. підрозділів ВНТУ, 13-15 березня 2019 р. Вінниця, 2019.

3. Шепеленко Т.В., Буц А.М. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення: конспект лекцій. Харків: УкрДАЗТ, 2008. 25 с.

УДК 796:378-057.87

Калашник М. О.¹, Гринько В. М.²

¹ студ. гр. 103-АКІТР Д-25, Український державний університет залізничного транспорту

² викл. каф. ф/в та спорту, Український державний університет залізничного транспорту

СИСТЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ХХІ СТОЛІТТЯ: ХОЛІСТИЧНИЙ ПІДХІД ДО ЗДОРОВ'Я ЧЕРЕЗ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ, ХАРЧУВАННЯМ ТА ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ

Сучасна людина стикається з низкою викликів: інформаційна перевантаженість, швидкий темп життя, порушення природних біоритмів, що призводить до хронічного стресу, неефективного харчування та гіподинамії. Традиційна медицина, орієнтована на лікування симптомів, часто не справляється з цими комплексними проблемами [1].

У ХХІ столітті відбувається зміна парадигми: від реактивної медицини до проактивного підходу, де пріоритетом є збереження та зміцнення здоров'я,

а не лише боротьба з хворобами. На зміну фрагментарним методам приходить холістичний підхід, який розглядає людину як єдине ціле, де тіло, розум, емоції та навколишнє середовище взаємопов'язані. Управління стресом, раціональне харчування та регуляція фізичної активності виступають трьома фундаментальними стовпами, на яких базуються сучасні комплексні системи оздоровлення.

Запропонований підхід до здоров'я, не латає симптоми, а створює міцний фундамент життєвої сили та гармонії. Саме таким є холістичний підхід – найперспективніший напрямок оздоровлення у XXI столітті. Сьогодні, коли швидкість життя, інформаційний шум та хронічний стрес стали нормою, традиційна медицина часто не встигає за викликами, що призводять до «хвороб цивілізації». Пропонується принципово інша парадигма: проактивна, спрямована не на боротьбу з хворобами, а на активне будування здоров'я. Замість того щоб розглядати людину як набір окремих органів, ми бачимо її як цілісну систему, де тіло, розум та емоції знаходяться у постійній взаємодії. І найефективнішим способом вплинути на цю систему є комплексне управління трьома ключовими стовпами благополуччя: стресом, харчуванням та рухом. Це і є основа сучасних, науково обґрунтованих систем оздоровлення [1].

Шлях до справжнього здоров'я в сучасному світі лежить не в пошуку єдиної таблетки, а в усвідомленому формуванні власного способу життя. Комплексні системи оздоровлення XXI століття, побудовані на холістичному підході, пропонують саме таку стратегію. Вони переводять нас із пасивної ролі пацієнта, який лікує симптоми, на активну позицію архітектора власного благополуччя. Ключ до успіху – у синергії. Коли управління стресом, персоналізоване харчування та розумна фізична активність перестають бути окремими пунктами в розпорядку дня і починають працювати як єдиний, взаємопов'язаний механізм, ми отримуємо ефект, значно потужніший за суму окремих частин. Здоров'я кишечника починає впливати на наш настрій, якісний сон підвищує ефективність тренувань, а вміння керувати емоціями допомагає приймати кращі рішення щодо їжі [1].

Таким чином, майбутнє проактивного здоров'я належить не універсальним дієтам чи уніфікованим тренуванням, а гнучким, індивідуальним системам, що базуються на глибокому розумінні власного організму. Це – інвестиція в себе, де головними валютами стають знання, усвідомленість та послідовність. Приймаючи цю філософію, ми отримуємо не просто відсутність хвороб, а нову якість життя – наповнену енергією, резистентністю та внутрішньою рівновагою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гринько В.М.; Шепеленко Т.В.; Сапегіна І. О.; Дорош М.І.

Навчання студентів за принципом природовідповідності на прикладі фізичного виховання. V Correspondence International Scientific and Practical Conference «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities» held on February 17th, 2023. Vienna, Austria. C. 754-756.

УДК 37[613.8:159.9]

Омельченко Т.Г.¹

¹ доц., канд. наук фіз.вих., НУФВСУ

РОЛЬ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ У СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

Психоемоційний стан – це комплексний процес, який включає в себе поведінкові аспекти, психічні реакції та емоційні переживання. Він визначає, як людина може реагувати на різні ситуації та взаємодіяти з оточенням та може сприймати навколишній світ [5]. Повномасштабна війна, яку Росія веде проти України, негативно впливає на психоемоційний стан студентів, особливо сильне напруженні виникає під час повітряних тривог та обстрілів. Психоемоційний стан людини визначається психоемоційними функціями людини, які пов'язані з розумінням емоцій, управлінням емоціями, а також розумінням психічних процесів, які впливають на нашу поведінку. Основними складовими психоемоційного стану є:

- емоційна – стосується переживань і почуттів. Емоції можуть варіювати від радості і задоволення до тривоги і стресу;

- когнітивна – включає в себе усвідомлення та оцінку ситуацій, що виникають. Сюди входять думки про власні можливості, результати, очікування та страхи;

- поведінкова – відображає зовнішні прояви психоемоційного стану. Психоемоційний стан супроводжується змінами в серцево-судинній системі (підвищення артеріального тиску), дихальній системі (прискорене дихання). Під час тривоги активізується симпатична нервова система, що призводить до підвищення рівня адреналіну та фізіологічних змін, що супроводжуються відчуттям напруги або стресу [4]. Розуміючи цей зв'язок, можна розвинути емоційні навички та сприяти психологічній рівновазі.

Дослідження показують, що дихальні вправи здатні знижувати рівень стресу, покращувати емоційний фон та збільшувати загальне відчуття благополуччя [3]. Дихальна гімнастика - це система дихальних вправ і ефективний засіб зміцнення здоров'я людини. Під час дихальної гімнастики наш організм насичується киснем, покращується кровообіг, прискорюються обмінні процеси, стабілізується емоційний стан. Дихальні вправи поділяють на статичні (в акті дихання бере участь основні дихальні м'язи) і динамічні

(коли в акті дихання бере участь додаткові м'язи) [2]. Дихання – це єдина автоматична або автономна функція, яку ми можемо змінити і контролювати самі. Природне дихання відбувається не в усіх однаково. Це залежить від того, які саме м'язи органів дихання беруть найактивнішу участь у роботі дихального апарату. У цьому зв'язку його поділяють на:

- верхньогрудний тип - це такий тип дихання, за яким повітрям наповнюється лише верхня (ключична і плечова частини) і середня частина легень. За таким диханням в легені поступає значно більша кількість повітря, проте ще недостатня, щоб заповнити і нижню частини. Тому цей тип дихання вважається нераціональним;

- черевний тип- це такий тип дихання, під час якого повітрям наповнюється переважно нижня частина легень. Таке дихання значно краще, ніж грудне, проте також неправильне, бо верхня та середня частини легень залишаються пасивними, погано вентилуються. Це найпоширеніший тип дихання серед людей, які працюють фізично.

- латеральний-діафрагмальний тип - частіше зустрічається у чоловіків, дихальні рухи здійснюються переважно діафрагмою. Під час вдиху діафрагма скорочується і опускається, що збільшує негативний тиск у грудній порожнині, і легені заповнюються повітрям. Внутрішньочеревний тиск при цьому підвищується і черевна стінка випинається. Під час видиху діафрагма розслаблюється, піднімається, черевна стінка повертається у вихідне положення. При діафрагмальному диханні через легені проходить значно більший об'єм повітря Той, хто дихає правильно, має високий енергетичний баланс, ясність мислення, здатність адекватно реагувати на ситуації і, звичайно ж, має можливість бути фізично й психічно здоровим. Неправильне дихання є не тільки причиною виникнення більшості захворювань, але й фактором, що підсилює перебіг уже наявних хвороб. Неправильне дихання є причиною порушення гомеостазу. Дихання – це єдина автоматична або автономна функція, яку ми можемо змінити і контролювати самі.

Досвід науковців підтверджує, ефективність дихальних вправ у керування емоціями в ситуаціях стресу і тривоги, чи емоційного збудження. Вміння керувати емоціями студенти можуть використовувати не тільки під час тривоги, а також у навчанні, роботі, соціальній та інших сферах діяльності, у повсякденному житті [1,4]. Формування психофізичної стійкості до впливу зовнішнього середовища, зокрема збереження уваги, сприйняття та пам'яті, набуває особливого значення в умовах сьогодення.

Студентам була запропонована методика «Дихання по квадрату»[1,5], яку вони виконували кожний день упродовж трьох місяців. Якщо протягом дня була повітряна тривога, то методика також повторювалась під час тривоги. Методика виконувалась за інструкцією: прийміть зручну позу, сядьте або встаньте зручно, можна заплющити очі для кращої концентрації.

Вдих (4 секунди): Повільно вдихніть через ніс, подумки рахуючи до чотирьох.

Затримка дихання (4 секунди): Затримайте повітря в легенях, рахуючи до чотирьох.

Видих (4 секунди): Повільно видихніть через рот (або ніс), рахуючи до чотирьох.

Затримка дихання(4 секунди): Знову затримайте дихання після видиху, рахуючи до чотирьох.

Повторіть: повторюйте цикл кілька разів (4-8 разів або більше), залежно від самопочуття.

Моніторинг стану учасників здійснювався за допомогою комплексного набору методів: стандартизованого анкетування, методів спостереження в процесі занять, інструментального тестування із застосуванням тесту САН («Самопочуття, Активність, Настрій»), а також суб'єктивного самооцінювання емоційного стану учасниками. Запропонований комплексний підхід дозволив всебічно оцінити динаміку змін за основними психоемоційними параметрами, зокрема рівнем тривожності, емоційної стабільності, загальним настроєм та соціальною адаптацією.

На початковому етапі дослідження у значній частини вибірки (понад 60%) спостерігалися виражені ознаки психоемоційного напруження, що проявлялося у підвищеному рівні тривожності, емоційній лабільності, ознаках фізичної та психологічної перевтоми, а також зниженні концентрації уваги й складнощах із переключенням психічних процесів.

Обробка емпіричних даних засвідчила, що у 70% опитаних (21 особа) відбулося статистично значуще зниження рівня тривожності — у межах 25–30% порівняно з початковими показниками. Середній індекс тривожності склав 3,2 бали за п'ятибальною шкалою, що відповідає помірному рівню тривожності, характерному для адаптивного стану нервової системи. Це підтверджує гіпотезу про ефективність дихальної гімнастики як дієвого засобу зменшення психоемоційного напруження, оптимізації функціонального стану центральної нервової системи.

Щодо загального настрою, у 85% учасників (25 осіб) спостерігалось покращення на 25–30% у порівнянні з вихідними результатами. Середній індекс настрою становив 3,9 бала, що свідчить про переважання позитивного емоційного фону, суб'єктивне відчуття задоволеності життям та внутрішньої психологічної рівноваги. Ці показники є важливими маркерами стабілізації психоемоційного стану студентів підтверджують ефективність дихальних вправ для його корекції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Василенко, М. М., Омельченко, Т. Г., & Корнева, Ю. В. (2024). Вплив дихальних практик на психоемоційний стан осіб різного віку. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (3К(176), 144-149. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).31](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).31)

2. Вольчинський, А. Я., Касарда, О. З., Малімон, О. О., Мазурчук, О., & Герасимюк, П. П. (2025). Дихальні вправи як засіб покращення здоров'я студентів спеціальної групи. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (7(194), 62-66. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07\(194\).11](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).11)

3. Слухенська Р., Гауряк О., Єрохова А., Литвинюк Н. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (7(152), 108-110. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).25)

4. Тулайдан В.Г., Шелехова Т.В. Дихальна гімнастика, як провідний засіб покращення здоров'я студентів (методичні рекомендації для студентів ДВНЗ «УжНУ»). Львів, «Фест-Прінт».2018.-31с.

5. Омельченко Т.Г. Оволодіння навичками та вміннями емоційної саморегуляції як необхідна складова підготовки фахівця у сфері фізичного виховання та спорту. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи : збірник наукових праць. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. - С. 186-188І

УДК 615.8:615.831/.838 - 053.6

Омок Г.А.¹, Шуба В.В.², Шуба В.О.³, Духан О.В.⁴

¹ канд. пед. наук., доц., каф.УФКС, НУ «Запорізька політехніка»

² канд. пед. наук., доц., каф. педагогіки і психології, «ПДАФКС»

³ проф., каф. інновац. техн. в педагогіці, псих. та соц. роботи, «Університет імені Альфреда Нобеля»

⁴ студ.гр. УФКС- 123, НУ «Запорізька політехніка»

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ КРІО - ТА ГІДРОТЕРАПІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ МОЛОДІ

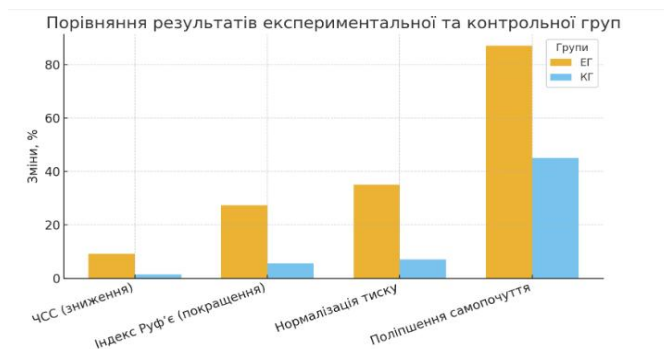
У сучасних умовах зростання рівня фізичних і психоемоційних навантажень серед молоді питання ефективного відновлення функціонального стану організму набуває особливої актуальності. Застосування фізичних факторів, таких як холод і вода, є одним із провідних

напрямів у системі немедикаментозних методів реабілітації. Кріо- та гідротерапія поєднують фізіологічно обґрунтовану дію на організм, мінімальний ризик побічних ефектів і високий рівень відновлювальної ефективності. Вони використовуються як у спортивній медицині, так і у відновленні після травм, перевтоми чи стресових станів.

В дослідженні використано теоретичні методи: аналіз, узагальнення та порівняння сучасних наукових публікацій, зокрема і зарубіжних авторів щодо ефективності застосування кріо- та гідротерапії у фізичній реабілітації молоді. Емпіричні методи включали спостереження за реакцією організму студентів під час і після процедур, вимірювання фізіологічних показників (ЧСС, артеріальний тиск, рівень втоми) та анкетування щодо самопочуття, рівня стресу й якості сну [1-5].

Експеримент тривав 8 тижнів і охоплював 60 здобувачів освіти 1–4 курсів НУ «Запорізька політехніка». Учасників поділено на експериментальну $n=30$ та контрольну $n=30$ групи. Експериментальна частина тривала 8 тижнів і передбачала проведення відновлювальних заходів тричі на тиждень після занять з фізичного виховання. Експериментальна група ($n = 30$) застосовувала програму відновлення з використанням кріо- та гідропроцедур. Контрольна група ($n = 30$) використовувала традиційні методи відновлення (пасивний відпочинок, розтягування, самомасаж). Програма експериментальної групи включала: 1. Кріотерапію: локальне охолодження м'язів (льодові компреси або спрей) тривалістю 5-7 хв після навантаження. 2. Гідротерапію: контрастні душі (30-60 секунд холодної та теплої води, 3-4 цикли), підводний душ-масаж (10 хвилин) двічі на тиждень, а також плавання у басейні (2 рази на тиждень по 30-40 хв). Упродовж дослідження проводилося регулярне вимірювання показників функціонального стану (ЧСС, варіабельність серцевого ритму, рівень працездатності за тестом Руф'є, показники швидкості відновлення після навантаження). Отримані дані оброблялися методами математичної статистики: обчислювали середні значення (M), стандартні відхилення (σ) та коефіцієнти варіації. Достовірність відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп перевіряли за критерієм Стюдента ($p<0,05$).

Графік 1. Динаміка показників функціонального стану здобувачів освіти



СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Бабич Н. В. Використання фізичних факторів у процесі відновлення після фізичних навантажень. Фізична реабілітація і здоров'я людини. 2021. №3(2). С. 45 - 52.
2. Кравченко І. О. Гідротерапія як ефективний засіб фізичної реабілітації студентської молоді. Вісник фізичної культури і спорту. 2020. №4. С. 33 - 38.
3. Назаренко Г. С., Мірошніченко В. О. Сучасні методи відновлення функціонального стану осіб молодого віку засобами фізичної терапії. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2022. №1. С. 85 - 90.
4. Шиян Б. М. Теоретико-методичні засади застосування природних фізичних факторів у фізичній реабілітації. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. № 7(139). С. 120 -124.
5. Ярмолук І. М., Кузнецова Г. І. Вплив гідротерапевтичних процедур на функціональний стан студентів технічного університету. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2023. №2. С. 64 -70.

УДК 611/612

Павленко В.В.¹, Безручко Л.С.²

¹ студ. гр. 24-31, ВСП ЗГФК НУ «Запорізька політехніка»

² викл. вищої категорії, ВСП ЗГФК НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ БІОХІМІЧНИХ ПРОЦЕСІВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ

У сучасній реальності спорт переживає стрімке зростання, водночас вимоги до фізичної та психологічної готовності спортсменів невпинно

підвищуються. У контексті інтенсивних тренувальних процесів, значних фізичних навантажень і регулярних змагань особливого значення набувають проблеми збереження здоров'я, запобігання перевтоми та оптимізація процесів відновлення після фізичного й емоційного виснаження.

Традиційні підходи до відновлення, такі як збалансоване харчування, масаж, фізіотерапія та медикаментозна підтримка, не завжди гарантують повне відновлення біохімічної рівноваги в організмі. У зв'язку з цим дедалі більше уваги привертають нетрадиційні методи оздоровлення, що спираються на природні механізми регуляції, активацію внутрішніх ресурсів організму та гармонізацію обмінних процесів.

Нетрадиційні методи оздоровлення охоплюють природні або додаткові способи впливу на організм, що сприяють його саморегуляції, гармонізації обміну речовин та поліпшенню загального функціонального стану. До них належать:

1. Фітотерапія — є методом використання лікарських рослин для стимулювання функціонування імунної системи, оптимізації процесів метаболізму та посилення антиоксидантного захисту організму.

2. Ароматерапія — полягає у впливі ефірних олій на нервову систему за допомогою нюхових рецепторів, що сприяє регуляції біохімічної активності мозку.

3. Акупунктура (голкорефлексотерапія) — полягає у стимуляції біологічно активних точок, що сприяє нормалізації ендокринної та ферментативної активності.

4. Кріотерапія — передбачає короточасне впливання низькими температурами, що сприяє активації адаптаційних механізмів організму.

5. Дихальні та медитативні практики — сприяють нормалізації кисневого обміну і зменшенню рівня гормонів стресу [1].

Ці методи прямо впливають на біохімічні процеси, які визначають рівень фізичної витривалості та швидкість відновлення організму.

Біохімічний вплив фітотерапії проявляється через зменшення рівня продуктів перекисного окиснення ліпідів, активізацію антиоксидантних ферментів, таких як супероксиддисмутаза і глутатіонпероксидаза, а також зміцнення клітинних мембран.

Під час акупунктури підвищується рівень ендорфінів, серотоніну та ацетилхоліну, які відіграють важливу роль у передачі нервових імпульсів і регуляції обміну речовин. Біохімічно це проявляється у зниженні рівня кортизолу, нормалізації балансу між катаболічними та анаболічними процесами, а також збільшенні концентрації глікогену в м'язах [2].

Кріотерапія спричиняє короточасний вплив холоду, який стимулює симпатно-адреналову систему, підвищуючи рівень адреналіну та норадреналіну. Це, у свою чергу, активує ферменти, відповідальні за обмін

речовин. Після процедури відзначається поліпшення кровопостачання м'язів, посилення білкового та вуглеводного обміну, а також зменшення запальних процесів завдяки зниженню рівня простагландинів.

Дихальні практики відіграють важливу роль у покращенні оксигенації тканин, сприяють нормалізації кислотно-лужної рівноваги та ефективності процесів газообміну. Виконання глибокого діафрагмального дихання знижує концентрацію вуглекислого газу в крові, що сприяє оптимізації вироблення аденозинтрифосфату (АТФ) у мітохондріях. Одночасно відбувається зменшення рівня кортизолу і катехоламінів, що супроводжується підвищенням концентрації серотоніну, необхідного для покращення психоемоційного стану та прискорення регенеративних процесів [3].

Застосування нетрадиційних методів у поєднанні з класичними засобами відновлення дає змогу прискорити період реабілітації після змагань чи травм, підвищити працездатність і витривалість, нормалізувати енергетичний і гормональний баланс, зменшити потребу у фармакологічних препаратах, а також запобігти перетренованості та психоемоційному виснаженню.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Сорока М. І. Фітотерапія у спортивній медицині. Київ: Здоров'я, 2021. - 350 с.
2. Воробйов А. Н. Біохімія фізичних вправ. Київ: Олімпійська література, 2020. - 412 с.
3. Грищенко В. І. Нетрадиційні методи оздоровлення в спорті. Харків: Основа, 2019. - 280 с.

УДК 613.8:378

Пилипюк В.О.¹, Слухенська Р.В.²

¹ студ., Буковинський державний медичний університет

² доц., канд. пед. наук, Буковинський державний медичний університет

СУЧАСНІ СИСТЕМИ ТА МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

Оздоровлення студентів - це система заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та профілактику захворювань серед молоді, яка навчається у закладах освіти.

Оздоровлення студентів - це комплексний процес, що вимагає поєднання фізичної активності, правильного харчування, психологічного комфорту та дотримання здорового способу життя. Формування стійких оздоровчих навичок у студентському віці є запорукою збереження здоров'я, високої працездатності та активного довголіття.

Мета оздоровлення студентів:

- збереження та зміцнення фізичного й психічного здоров'я;
- формування здорового способу життя;
- підвищення рівня фізичної підготовленості;
- створення сприятливих умов для навчання й відпочинку.

Основні засоби:

- регулярні заняття фізичною культурою і спортом;
- раціональне харчування;
- режим праці й відпочинку;
- профілактичні медичні огляди;
- психологічна підтримка;
- участь у спортивно-масових та оздоровчих заходах (турпоходи, табори, змагання).

У сучасних умовах інтенсивного навчального процесу, інформаційного перевантаження та зниження рівня фізичної активності проблема збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді набуває особливої актуальності. Період навчання у вищому навчальному закладі - це час інтенсивного розумового навантаження, адаптації до нових соціальних умов і формування життєвих звичок, що визначають подальший рівень здоров'я. Саме тому розробка та впровадження ефективних систем оздоровлення студентів є одним із пріоритетних напрямів сучасної педагогіки, фізичної культури і медицини [2].

Здоров'я - це не лише відсутність хвороб, а стан фізичного, психічного і соціального благополуччя. Для студентів, які часто стикаються зі стресом, нестачею сну, нерегулярним харчуванням та гіподинамією, надзвичайно важливим є формування здорового способу життя. Сучасні дослідження доводять, що систематична рухова активність сприяє підвищенню працездатності, покращенню пам'яті, зниженню рівня тривожності та депресивних станів. Саме тому у навчальних закладах дедалі більше уваги приділяється розвитку комплексних програм оздоровлення [3].

До традиційних систем фізичного оздоровлення належать: заняття фізичною культурою, спортивні секції, туристичні походи, ранкова гімнастика, плавання тощо. Однак, з розвитком науки та технологій з'явилися нові, більш гнучкі та ефективні методи підтримки здоров'я [4].

Сучасні фітнес-програми (аеробіка, пілатес, зумба, функціональний тренінг, кросфіт) спрямовані не лише на покращення фізичної форми, але й на зняття емоційної напруги. Використання фітнес-браслетів, мобільних додатків для моніторингу фізичної активності дозволяє студентам контролювати частоту серцевих скорочень, кількість кроків, тривалість сну та рівень стресу.

Йога, стрейчинг, медитація та дихальні вправи все частіше впроваджуються у студентське життя як ефективні засоби профілактики

нервового перенапруження. Ці методи покращують концентрацію уваги, нормалізують емоційний стан, знижують ризик психосоматичних розладів.

Розвиток онлайн-технологій дав поштовх для популяризації «цифрового фітнесу»: відеоуроки, онлайн-тренування, мобільні застосунки для самостійних занять. Такі платформи як Nike Training Club, FitOn, Adidas Training дозволяють студентам займатися у зручний час, не виходячи з дому або гуртожитку. Це особливо актуально в умовах дистанційного навчання.

Багато університетів впроваджують власні програми оздоровлення, які включають фізичну, психологічну та соціальну складові. Такі програми базуються на принципах доступності, системності та наукової обґрунтованості.

Деякі університети переходять на модульно-рейтингову систему оцінювання фізичної підготовленості студентів. Це дає змогу враховувати індивідуальні особливості, стан здоров'я і рівень фізичної підготовки кожного студента. Оцінювання відбувається не лише за результатами тестів, але й за активністю у спортивних заходах, участю у марафонах, фітнес-челенджах тощо.

У навчальних закладах створюються кабінети релаксації, психологічної підтримки, проводяться тренінги з тайм-менеджменту, арт-терапії, а також заходи зі зниження рівня стресу. Психоемоційна стабільність - важлива складова загального здоров'я студентів.

Раціональне харчування, відмова від тютюнопаління, алкоголю та надмірного вживання енергетичних напоїв - основні компоненти здорового способу життя. Університети дедалі частіше організовують просвітницькі акції, лекції, дні здоров'я, що сприяють формуванню культури здорового харчування.

Сучасні тенденції демонструють активне використання інноваційних методів, серед яких:

- фітнес-трекінг та біомоніторинг - використання сенсорів і додатків для аналізу фізичних показників у реальному часі;
- екологічні програми - залучення студентів до екоакцій, занять на свіжому повітрі, велоруку;
- здоров'язберігаючі освітні технології - правильна організація навчального середовища, чергування навантаження і відпочинку, використання ергономічних меблів [5].
- психологічні тренінги - розвиток навичок саморегуляції, управління емоціями, позитивного мислення.

Усе це формує у студентів відповідальне ставлення до власного здоров'я і розуміння того, що фізична активність - це не обов'язок, а стиль життя.

Ефективність оздоровчих програм значною мірою залежить від позиції викладачів і адміністрації. Вони мають не лише організовувати заняття, а й бути прикладом для студентів. Викладач фізичного виховання стає наставником, мотиватором і консультантом, який допомагає формувати здорові звички. Спільна робота викладачів, студентських організацій і медичних працівників створює цілісну систему підтримки здоров'я молоді.

Сучасні системи та методи оздоровлення студентів поєднують традиційні форми фізичної активності з інноваційними технологіями та психологічними практиками [1]. Вони спрямовані не лише на фізичне, а й на емоційне, соціальне та духовне благополуччя молодшої людини. Формування здорового способу життя в студентському віці - це стратегічна інвестиція у майбутнє нації, адже саме від рівня здоров'я молоді залежить інтелектуальний і економічний потенціал суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Мельнік А. О. Сучасні системи оздоровлення у професійній підготовці студентів / А. О. Мельнік. – Кіровоград : Центральноукраїнський держ. пед. ун-т ім. В. Винниченка, 2022. – С. 180-183.

2. Євтух М. І. Методика оздоровлення студентів ВНЗ під час професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту / М. І. Євтух. – Івано-Франківськ, 2016. – 19 с.

3. Завидівська Н. І., Завидівська О. І. Історичні передумови розвитку оздоровчих систем як засобу оптимізації здоров'язберезувального навчання студентів / Н. І. Завидівська, О. І. Завидівська. – Інноваційна педагогіка. – 2019. – Вип. 17, т. 2. – С.

4. Палічук Ю.І. Ребрина А.А., Алексєєв О.О. Роль фізичного виховання у формуванні культури здоров'я студентів. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective: науков. журн. / Хмельн. нац. ун-т. – Хмельницький: 2024. Том 2 №1. С. 153-157.

5. Палічук Ю.І., Шуба Л.В., Шамардіна Г.М. Здоров'язберігаючі технології сучасності. II Всеукраїнська науково-практична конференція «Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації» 14 березня 2024 р., м. Запоріжжя. С. 99-102

УДК 796.011.1:615.825

Семенюта В. І.¹, Бикова Г. В.²

¹ студ. гр. ФТМ 1-31 «Державний торговельно-економічний університет»

² доц., канд. наук фіз. вих., доц. каф. ФКСтАР, «Державний торговельно-економічний університет»

ПОРІВНЯННЯ СУ-ДЖОК ТЕРАПІЇ З ІНШИМИ МЕТОДАМИ АЛЬТЕРНАТИВНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО І МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Нетрадиційна (народна) медицина – це сума всіх знань і практичних методів, що застосовуються для діагностики, профілактики й усунення порушень фізичної і психічної рівноваги. Вони ґрунтуються винятково на практичному досвіді та спостереженнях, що передаються з покоління в покоління. Нетрадиційні методи оздоровлення доповнюють або замінюють традиційну медицину і зміцнюють адаптаційні можливості організму.

Одним із них є терапія су-джок, яка відома оригінальністю свого методу лікування.

Професор Сеульського національного університету, Пак Чже Ву, 30 років свого життя присвятив вивченню східної медицини, виявив певну систему відповідності людському тілу кистей і стоп, і розробив унікальний метод самозцілення, названий ним «Су-Джок» (в перекладі з корейської «су» – кисть, «джок» – стопа). Йому вдалося встановити, що на кистях і стопах кожної людини розташовані системи відповідності всіх органів і ділянок тіла. Професор Пак не тільки з'ясував факт такої закономірності, але і розробив на цій основі нові підходи до лікування, включаючи голковколювання й акупунктуру[1].

Основний принцип, що лежить в основі су-джок терапії — факт відповідності (феномен відповідності) різних органів і частин тіла певним областям на кистях рук і стопах ніг (звідки і походить назва цього методу терапії). Отже, кисть і стопа являють свого роду проєкції тіла людини [2].

Метод рефлексотерапії не вимагає практично ніяких витрат. У самій назві закладена його суть – лікування за допомогою рефлексів, тобто впливів, що передаються через нервову систему певним органам і тканинам. Стимулювати особливі точки на тілі можна різними способами: за допомогою голки, припікання, натиснення [4].

Ароматерапія є однією з форм нетрадиційної медицини, в якій для лікування хвороб використовують рослинні олії. Їх одержують із пелюсток, листків, стебел, целюлози й кори різноманітних рослин. Саме ці олії надають рослинам характерний запах. Для одержання чистої олії використовують процес дистиляції. Субстанцію рослини випаровують і після охолодження розділяють на воду й високо концентровану олію. Олії, які використовують в ароматерапії, мають дуже приємний аромат, але це – дещо набагато більше, ніж парфуми. Як і інші рослинні екстракти, вони також мають ефективні лікувальні властивості [4].

Літотерапія – це лікування камінням. З давніх часів людям відомо, що гірські породи і мінерали здатні впливати на організм людини. На відміну від

ліків, каміння складається з чистих природних речовин. Як тварини і люди, кристали також мають електромагнітне поле. За рахунок цього вони регулюють енергію хворого і, як антени, відчують вібрації певних органів. Якщо ж в організмі є дисбаланс, то кристали починають налагоджувати життєдіяльність та відновлювати роботу певних органів. Тому принцип літотерапії полягає в тому, що оскільки вібрація каміння майже ідентична вібрації людського тіла, він може оптимально стимулювати енергетичні потоки в організм [4].

Прийоми точкового масажу мають деякі особливості. Він робиться кінчиком великого або вказівного пальця чи їхніми кінцевими фалангами, або суглобом напівзгинутого середнього пальця. Усі прийоми масажу – погладження, розтирання, натиснення, вібрація і розминання – супроводжуються з більшим або меншим натискуванням на ділянку шкіри, а прийом «устромлення» супроводжується максимальним натискуванням. Залежно від ступеня подразнення точковий самомасаж може бути як заспокійливий, так і збудливий. Заспокоєння досягається сильним подразненням, збудження – слабким. Для того щоб вплинути на точку, натиснення повинне бути швидким, коротким і не дуже глибоким, бажано більше поверхневим [5].

Йога – таємнича наука мудреців Індії. Протягом століть сформувалося багато шкіл і напрямків, що пропонували різні шляхи досягнення гармонії із природою. Слово «хатха» складається з двох частин: «ха» означає сонце, символізуючи тепло, зігрівання, збудження; «тха» – місяць, символ охолодження й гальмування. Таким чином, «хатха» – це єдність і боротьба протилежних початків. Слово «йога» означає союз, зв'язок, з'єднання, рівновагу. Відповідно до навчання, тіло людини – єдине ціле, що складається з правої («сонячної») і лівої («місячної») половин, відповідальних за життєдіяльність. Хатха-йога забезпечує справжнє здоров'я тілу й розуму, урівноважуючи всі фізіологічні й психологічні процеси в організмі людини [5].

Терапія су-джок відрізняється від інших нетрадиційних методів оздоровлення:

- рефлексологія базується на картах зон, су-джок – на мініатюрній анатомічній проекції (схожості форми кисті та стопи з тілом) і використовує ширший спектр стимуляторів: насіння, голки, магніти;

- ароматерапія – це біохімічний метод із застосуванням активних речовин, су-джок – рефлекторний метод із застосуванням механічної стимуляції;

- лісотерапія – це природна психоекологічна практика, що діє через сенсорне занурення у природне середовище, а су-джок – це фізична стимуляція локальних точок;

- точковий масаж (акупресура) застосовує натискання пальцями на точки без голок. Відмінність терапії су-джок від нього полягає у тому, що точки знаходяться лише на руках і ногах, тоді як у класичній акупунктурі — по всьому тілу;

- йога — системна тілесно-енергетична практика, відновлення енергії через рух, дихання, концентрацію. Тоді як су-джок - це локальний метод оздоровлення.

Загалом, су-джок терапія здатна тонізувати організм, сприяти його оздоровленню, розвивати дрібну моторику рук та пальців і, як наслідок, позитивно впливати на розвиток мовленнєвої сфери. Докладання зусиль для максимальної компенсації рухової активності, розвитку дрібної моторики рук, стимулювання біологічно активних точок на долонях створюють сприятливі передумови для розвитку мовлення та його практичного використання в процесі спілкування [3].

Окрім того, використання інструментів су-джок терапії в поєднанні із вправами для корекції звуковимови, темпо-ритмічних особливостей та розвитку лексикограматичних категорій у дітей сприяє загальному підвищенню їхньої фізичної і розумової працездатності, створює функціональну основу для порівняно швидкого переходу на вищий рівень рухової активності різних м'язів та дає можливість виконувати оптимальну цілеспрямовану логопедичну роботу з дітьми, здійснюючи стимулюючий вплив на розвиток їхнього мовлення і всіх аспектів мови [3].

Отже, су-джок терапія є безпечним та ефективним нетрадиційним методом оздоровлення, що поєднує простоту рефлексотерапії з глибиною східної енергетичної медицини. Вона не викликає больових відчуттів і не потребує медичних втручань, тому цей спосіб підходить для дітей та дорослих. Цінність методу полягає і в тому, що стимуляція біологічно активних точок позитивно впливає на загальний стан здоров'я людини, призводить до нормалізації функцій органів і систем, підвищення імунітету та загального оздоровлення організму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. І.М. Григус. Нетрадиційні засоби оздоровлення. 2017. С. 82-89.
2. The epoch times. URL: <https://www.epochtimes.com.ua/health/traditions/su-dzhok-terapiya-100827.html>
3. Вінс В. А, Бондарчук А. Г., Томчук І. С. Серія Психологія Випуск 3. 2016. С. 75.
4. О. М. Стасюк, Б. М. Кіндзер. Основи нетрадиційних методів оздоровлення. 2011. Роз. 4, 8.1, 10.1.
5. Т.В. Шепеленко, А.М. Буц. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення. 2008. С. 8-10.

УДК 796.011.3

Сіленко С.М.¹, Кузьменко В.Ю.², Козицька А.П.³

¹ студ. гр. 41 ФФСР УДУ імені Михайла Драгоманова

² ст. викл. каф. ФСР та ОФ, УДУ імені Михайла Драгоманова

³ ст. викл. каф. ФСР та ОФ, УДУ імені Михайла Драгоманова

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ХРОНІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ

Ринок фітнесу в Україні тільки формується, адже споживачами фітнес-послуг є менше 3% українського населення. Тому, Україна має величезний потенціал для розвитку фітнес-індустрії. Фахівці FitnessConnectUa вважають, що за сприятливих економічних умов і податкового середовища, кількість споживачів фітнесу можна подвоїти.

В Україні зараз активно почали досліджувати сферу фітнесу та можливі перспективи розвитку, а також започаткували розробку Єдиного фітнес стандарту, що дозволить підвищувати якість послуг та сприятиме формуванню культури фітнесу та здорового способу життя серед населення як у обласних, так і районних містах та сільській місцевості.

Фітнес-тренування займає чільне місце у суспільстві і використовується у соціальній та професійній роботі в якості оздоровчого засобу з метою комплексного відновлення фізичного здоров'я та працездатності. Основною формою її застосування є фізичні вправи і природні фактори. Спеціально підібрані вправи здатні відновлювати оптимальну рухливість та врівноваженість нервових процесів, що покращує регулюючі властивості, активізує діяльність ендокринних залоз і стимулює вегетативні функції та обмін речовин за механізмом моторно-вісцеральних рефлексів. Тонізуючий вплив вправ фітнесу тим більший, чим більше м'язів втягується у рухову діяльність і чим вище м'язове зусилля.

Фітнесом можуть займатися й хворі з травмами і деформаціями опорно-рухового апарату, серцево-судинними, неврологічними і психічними захворюваннями; набутими і вродженими дефектами; після хірургічних втручань; інфекційними і хронічними захворюваннями і, загалом, ті особи, які потребують поступової адаптації до фізичних і психічних навантажень професійного і побутового характеру, праці з меншим обсягом навантажень чи перекваліфікації, розвитку навичок самообслуговування, вироблення постійної компенсації у разі незворотних замін.

Питання, пов'язані з фітнес-програмами, розглядали такі вітчизняні вчені, як Н. Воловик, С. Коляденко, О. Корносенко, О. Школа та ін.

Вчена А. Воробйова дослідила світові та національні фітнес-тренди [2].

Проблему, пов'язану з фітнес-програмами, розглядали такі зарубіжні вчені, як V.M. Kercher, A. Müller, P.D. Thompson, O. Veiga та ін.

Сфера фітнесу динамічно розвивається, тому цикл періоду існування (від зародження та розповсюдження до піку популярності та спаду) одного напрямку фітнесу може бути менше 10 років. Це пов'язано, у першу чергу, з розробкою додаткового спорядження для фітнесу, на основі використання якого з'являються нові напрямки фітнесу.

Науковці М.Дутчак і М. Василенко вказують, що динамічний розвиток сфери фітнесу вимагає від фітнес-клубів та фітнес-тренерів постійно слідкувати за новинками та впроваджувати їх у свою діяльність, щоб залишатися конкурентоспроможними [3].

К.П. Мелега зазначає, що здоров'я – найбільша цінність і щастя в житті кожної людини та людського суспільства, одна з умов успішного індивідуального успіху і благополуччя, соціального й економічного розвитку суспільства [4, с. 7].

Вважається, що з огляду на такі причини необхідно зайнятися фітнесом:

1. Фітнес – це добре самопочуття і здоров'я. Вже через кілька днів після початку занять кожен почне себе відчувати молодшим і здоровішим, а поступово багато недуг, які виникли внаслідок малорухливого способу життя, почнуть відступати, або зникнуть взагалі. Для хворих спини і суглобів фітнес – взагалі панацея!

2. Фітнес – це краса. М'язи тіла зміцніють, будова його стане кращою, вага знизиться. Разом із потом з організму виділяться шлаки й інші, що засмічують нас, речовини. Покращиться стан шкіри. А правильне збалансоване харчування закріпить і підсилить ці досягнення.

3. Фітнес – це новий погляд на себе, підвищення самооцінки і зростання впевненості у собі. І, як наслідок, досягнення нових результатів у кар'єрі, особистому житті, творчості.

4. Фітнес – це новий погляд на світ. Тому що здорова, красива і успішна людина дивиться на світ зовсім по-іншому, ніж невдаха. Депресії й пригнічений настрій залишаться у далекому минулому. Людина стане більш терпимою і доброю, у вас покращаться стосунки з оточуючими.

5. Фітнес – це дорога до довголіття. Правило «Рух – це життя» ще ніхто не спростував. Відмова від шкідливих звичок, правильне харчування, рухова активність, гарне здоров'я й позитивний погляд на життя значно підвищують шанси на те, щоб прожити тривале й гідне життя.

Іноземне слово fitness увійшло до нашого життя більше 20 років тому. Слово «фітнес» у буквальному перекладі з англійської мови означає «придатність» або «відповідність».

Вчені Н.В. Борисенко, Д.О. Безкоровайний та О.І. Четчикова вказують, що фітнес у ширшому значенні – це загальна фізична підготовленість організму людини, спосіб життя, що веде до фізичного й ментального здоров'я; оздоровча методика, яка дозволяє змінити форми тіла, його вагу й надовго закріпити досягнутий результат [1, с. 10].

Сьогодні фітнес є одним із найпопулярніших способів фізичного оздоровлення організму і містить у собі у себе різноманітні методики, які відповідають різним смакам людей, допомагають підтримувати тіло у формі та й просто отримувати від спорту задоволення. А останнє, як відомо, найголовніше не тільки у спорті, а й у житті: тільки щире бажання досягти мети допомагає людині досягти певних результатів. Це стосується й фізичного здоров'я людини.

Акцентуємо увагу на основних аспектах досліджень:

Фізична активність і серцево-судинні захворювання. Вже багато років тривають дослідження, що доводять ефективність фітнес-програм для пацієнтів із серцево-судинними захворюваннями, такими як ішемічна хвороба серця, артеріальна гіпертензія та серцева недостатність. Дані показують, що регулярні фізичні навантаження можуть знижувати ризик повторних серцевих нападів і смерті від серцево-судинних захворювань. Кардіореабілітація: дослідження підтверджують, що фізичні вправи є ключовою складовою реабілітації після серцево-судинних подій. Використання дозованих кардіо- та аеробних навантажень допомагає поліпшити функціональні показники серцевої діяльності та знизити артеріальний тиск.

Фізична активність є важливим елементом управління діабетом 2-го типу. Дослідження показують, що регулярні тренування можуть покращувати чутливість до інсуліну, сприяти зниженню ваги, регулювати рівень цукру в крові та знижувати ризик ускладнень, пов'язаних із діабетом. Силові тренування показали свою ефективність у підвищенні чутливості до інсуліну та поліпшенні контролю за рівнем глюкози в крові. Аеробні вправи допомагають зменшити рівень глюкози та покращити загальний метаболізм.

Для людей із хронічними обструктивними захворюваннями легень (ХОЗЛ) або астмою дослідження підтверджують, що помірні фізичні вправи, зокрема дихальні вправи та аеробні навантаження, допомагають поліпшити функціональні показники легеневої системи та загальний стан. Дихальні вправи та тренування на витривалість сприяють покращенню кисневої насиченості крові та зменшенню задишки. Дослідження свідчать про зниження кількості загострень та поліпшення якості життя людей із респіраторними захворюваннями завдяки контролю дихання під час фізичних навантажень.

Вправи низької інтенсивності, такі як плавання, ходьба та йога, є важливою складовою лікування остеоартриту та ревматоїдного артрити. Дослідження показують, що такі заняття допомагають зменшити біль, покращити рухливість суглобів та загальну функціональність. Аеробні вправи та вправи на гнучкість допомагають підтримувати рухливість та зменшити ригідність суглобів. Силові тренування показують позитивний вплив на збільшення сили м'язів, що може зменшити навантаження на суглоби і знизити ризик травм.

Таким чином, стан дослідження проблеми застосування засобів і методів фітнес-програм для людей з хронічними захворюваннями свідчить про значні досягнення в цій сфері. Регулярні фізичні вправи визнаються одним із найефективніших методів поліпшення здоров'я, профілактики ускладнень та підвищення якості життя людей з різними хронічними станами. Основними перевагами фітнес-програм для людей з хронічними захворюваннями є: Поліпшення функціональних можливостей: збільшення витривалості, сили та гнучкості. Зниження симптомів захворювань: зменшення болю, задишки, втоми та інших симптомів, характерних для хронічних станів. Покращення якості життя: підвищення рівня енергії, поліпшення сну та загального самопочуття. Зниження ризику ускладнень та підтримання оптимального рівня фізичної активності допомагає зменшити ризик розвитку ускладнень, пов'язаних із хронічними захворюваннями. Фітнес-програми часто допомагають людям з хронічними захворюваннями інтегруватися у суспільство, спілкуватися з іншими і відчувати підтримку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Борисенко Н. В. Групові жіночі заняття з фітнесу : навч. посібник / Н. В. Борисенко, Д. О. Безкоровайний, О. І. Четчикова; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. 183 с.
2. Воробйова А. Світові та національні фітнес-тренди 2019. URL : <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/>
3. Дутчак М. В., Василенко М. М. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес тренера. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013 Вип. 2. С. 17-21. doi:10.6084/m9.figshare.639187
4. Мелега К. П. Сучасні технології здоров'язбереження: навч. посіб. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. 200 с.

УДК 159.944.4:615.825-053.6

Меша П.Ю.¹, Головіна С.С.²

¹студ. гр. ФМТП 1-21 Державного торговельно-економічного університету
²старш. викл. каф. ФКСтАР, Державного торговельно-економічного університету

ЙОГА ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ СТРЕСУ СЕРЕД МОЛОДІ

В умовах активного навчання, соціальної нестабільності та цифрового перевантаження молодь часто стикається зі значним психоемоційним тиском [1]. Підвищений рівень стресу у студентів призводить до погіршення сну, зниження концентрації уваги, емоційної нестабільності та зменшення загальної працездатності [2]. Одним із доступних інструментів профілактики стресу є йога, яка поєднує фізичні вправи, контрольоване дихання та медитативні техніки [3-4]. Це забезпечує комплексний вплив на організм і психіку, сприяючи відновленню внутрішнього балансу.

Встановлено, що йога сприяє зниженню концентрації гормону стресу – кортизолу та активізує вироблення ендорфінів і серотоніну, які відповідають за добрий настрій та відчуття задоволення [4]. Опитування студентів показало, що 78 % учасників, які відвідували заняття йогою не менше 2 разів на тиждень, відзначили покращення сну, підвищення концентрації уваги та зменшення тривожності.

Найбільш ефективними для зняття психоемоційного напруження виявилися: асани на розтягування м'язів спини та плечового пояса (Sukhasana, Balasana), вправи на рівновагу (Vrksasana) і дихальні техніки типу «повільного видиху», що сприяють нормалізації вегетативної нервової системи. Дослідження Lee та співавт. (2022) показують, що поєднання дихальних технік із фізичними вправами значно знижує рівень емоційного виснаження у молодих людей [5].

Психологічні ефекти включають підвищення усвідомленості власного тіла й дихання, поліпшення самооцінки, зменшення тривоги, покращення настрою та здатності до концентрації. Зокрема, дослідження в закладах вищої освіти України встановило, що рухова активність у формі фітнес-йоги допомагала студентам краще справлятися з навантаженнями та покращувати самопочуття.

Висновки. Регулярна практика йоги є дієвим засобом профілактики стресу серед студентської молоді. Йога покращує психоемоційний стан, підвищує стресостійкість, нормалізує сон та сприяє формуванню навичок саморегуляції. Доцільним є поступове впровадження елементів йоги у систему фізичного виховання закладів вищої освіти, а також популяризація онлайн-занять як доступного інструменту зміцнення ментального здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бишевець Н. Г., Ігнатенко О. О., Марченко І. С., Тітова І. О. Ефективність засобів рухової активності в профілактиці стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 3. URL: <https://spectrum.unisport.edu.ua/index.php/main/article/download/47/39> (дата звернення: 29.10.2025).
2. Волошина Л. І. Психологічні аспекти впливу йоги на емоційний стан студентської молоді. Київ: НУФВСУ, 2020. 156 с.
3. Литвиненко Г. В. Оздоровчі системи у фізичному вихованні: йога, пілатес, фітнес. Львів: ЛДУФК, 2019. 184 с.
4. Сафронов А. А. Йога: фізіологія, психосоматика, біоенергетика. Київ: Українська федерація йоги, 2016. 312 с.
5. Lee L. J., et al. Effects of a yoga-based stress reduction intervention on stress, psychological outcomes and cardiometabolic biomarkers in cancer caregivers: A randomized controlled trial. *PLoS ONE*. 2022. 17(11): e0277009. doi: 10.1371/journal.pone.0277009.

УДК 796.011

Селехман Е.В.¹, Кубатко А.І.²

¹ студ. гр. УФКС-413, НУ «Запорізька політехніка»

² канд.пед.наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ХАТХА-ЙОГИ ЯК СКЛАДОВОЇ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність. Сучасний освітній процес у закладах вищої освіти характеризується високим рівнем розумового та психоемоційного навантаження, що у поєднанні з низькою руховою активністю спричиняє зростання поширеності функціональних порушень та психосоматичних розладів серед студентської молоді. Виникає нагальна потреба в імплементації нетрадиційних, але науково обґрунтованих систем фізичного виховання. У цьому контексті Хатха-Йога, як метод, що гармонізує фізичний та психологічний стан, набуває особливої значущості для збереження та відновлення здоров'я здобувачів освіти [2].

Мета роботи – обґрунтувати можливості та визначити методичні особливості застосування засобів Хатха-Йоги у структурі оздоровчого фітнесу для оптимізації функціонального стану студентської молоді.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було застосовано комплекс теоретичних методів: аналіз, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури, а також вивчення

практичного досвіду використання індійської гімнастики (Хатха-Йоги) у фізичній реабілітації та лікувальній фізичній культурі.

Система Хатха-Йоги інтегрується у навчальний процес закладів вищої освіти як ефективний метод оздоровчого фітнесу, оскільки її засоби відповідають принципам цілісності та індивідуалізації. Ключові елементи методики включають:

1) Асани (статичні пози): забезпечують формування правильної постави, зміцнення м'язового корсета та підвищення гнучкості, що є критично важливим для профілактики захворювань опорно-рухового апарату, характерних для студентів.

2) Пранаями (дихальні вправи): сприяють підвищенню ефективності дихальної та серцево-судинної систем, нормалізації газообміну та ефективній боротьбі зі стресом.

3) Релаксаційні техніки та медитація: застосовуються для зняття психоемоційного напруження, відновлення розумової працездатності та покращення якості сну. Заняття структуруються з акцентом на повільне, усвідомлене виконання рухів із синхронізацією дихання, що забезпечує глибокий відновлювальний та адаптаційний ефект [1,3].

Висновки. Встановлено, що інтеграція елементів Хатха-Йоги у систему фізичного виховання студентів є інноваційним та високоефективним напрямом оздоровчого фітнесу. Її методичні особливості, які базуються на принципах м'якого навантаження та психофізичної гармонізації, дозволяють одночасно впливати на фізичний та ментальний компоненти здоров'я. Це обумовлює доцільність імплементації даної нетрадиційної методики у навчальні програми ЗВО як дієвого засобу профілактики гіподинамії та психосоматичних розладів серед здобувачів вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Дикий Б.В. Застосування індійської гімнастики Хатха-йоги у фізичній реабілітації та ЛФК: Методичні рекомендації. Ужгород, 2013. 89 с.

2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 408 с.

3. Кубатко, А.І., Кириченко, О.В., Луценко, С.Г. Ефективність застосування комплексу хатха-йоги на заняттях з фізичного виховання студентів при дистанційному навчанні [Текст] / А.І.Кубатко, О.В.Кириченко, С.Г. Луценко // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт №4. Запоріжжя, 2021 С - 40-45.

Селехман Е.В.¹, Терьохіна О.Л.²

¹ студ. гр. УФКС-413 НУ «Запорізька політехніка»

² доц., канд. пед. наук, НУ «Запорізька політехніка»

ЗАСТОСУВАННЯ КРІОТЕРАПІЇ ТА ТЕРМОТЕРАПІЇ ПРИ ЛІКУВАННІ ЛЕГКИХ СПОРТИВНИХ ТРАВМ: КРИТИЧНИЙ ОГЛЯД ТА СУЧАСНІ ПРОТОКОЛИ

Термічні процедури — застосування холоду (кріотерапія) та тепла (термотерапія) — є одними з найпоширеніших методів втручання при гострих травмах м'яких тканин у спортивній медицині. Протягом десятиліть протокол RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) був золотим стандартом. Однак останні дослідження ставлять під сумнів його ключовий компонент — лід, — припускаючи, що він може скоріше сповільнювати, ніж прискорювати процес загоєння. Метою цих тез є аналіз фізіологічного підґрунтя та сучасної доказової бази застосування обох методів для оптимізації реабілітації спортсменів.

Фізіологічні основи кріотерапії. Традиційно вважається, що негайне застосування холоду викликає вазоконстрикцію (звуження судин), що обмежує крововилив та зменшує набряк. Окрім цього, холод має потужний анагетичний (знеболюючий) ефект, знижуючи швидкість нервової провідності у больових рецепторах. Цей знеболюючий ефект є клінічно доведеним і корисним. Проте, ключова суперечність полягає у впливі на запалення. Запалення є необхідним біологічним процесом для очищення пошкоджених тканин та ініціації регенерації [2].

Критика кріотерапії та протоколу RICE. Систематичні огляди, зокрема праці Бліклі та колег, не знайшли переконливих доказів того, що застосування льоду прискорює повернення до спортивної діяльності. Існує гіпотеза, що інтенсивне охолодження може пошкоджувати лімфатичні судини та затримувати необхідні запальні процеси (наприклад, пригнічувати вивільнення інсуліноподібного фактора росту IGF-1), тим самим сповільнюючи загальне загоєння. Це призвело до появи нових протоколів, таких як *rease & love*, де лід (Ice) відсутній, а наголос робиться на освіті пацієнта, уникненні протизапальних препаратів та оптимальному навантаженні [1, 4].

Роль термотерапії (тепла). Теплові процедури мають протилежний фізіологічний ефект: вони спричиняють вазодилатацію (розширення судин), посилюючи місцевий кровообіг. Застосування тепла категорично протипоказане у гострій фазі травми (перші 48-72 години), оскільки це може посилити набряк та запалення. Однак у підгострій та хронічній фазах (після спадання гострого набряку) тепло є надзвичайно корисним. Воно покращує доставку поживних речовин та кисню до пошкодженої ділянки, сприяє

розслабленню м'язових спазмів та підвищує еластичність сполучної тканини, що є важливим для підготовки м'язів до реабілітаційних вправ [2].

Контрастна терапія (чергування тепла і холоду). Окремим методом є контрастні ванни, де спортсмен чергує занурення травмованої кінцівки у холодну та теплу воду. Вважається, що цей метод створює "судинну гімнастику" (почергове звуження та розширення судин), що діє як насос, допомагаючи зменшити набряк та стимулюючи кровообіг без посилення запалення. Хоча механізми ще вивчаються, контрастна терапія часто використовується для зменшення відстроченого болю у м'язах (DOMS) та при реабілітації травм дистальних відділів кінцівок.

Сучасні клінічні рекомендації. Сучасний підхід до термічної терапії відходить від жорсткого протоколу RICE. Кріотерапію слід використовувати з обережністю: короткочасні (до 10 хвилин) сесії, переважно з метою знеболення, щоб дозволити ранню мобілізацію. Її не слід використовувати для "боротьби" із запаленням. Тепло слід вводити лише після гострої фази (зазвичай через 48+ годин) для покращення гнучкості тканин та підготовки до вправ. Перевага надається активній реабілітації (оптимальне навантаження) над пасивними методами [4].

Висновки. Ефективність кріотерапії та термотерапії у спортивній реабілітації залежить від правильного часу та мети їх застосування. Доказова база підтримує використання кріотерапії переважно для анальгезії (знеболення) у гострій фазі, але її здатність прискорювати загоєння ставиться під сумнів [1, 3]. Термотерапія є ефективним інструментом у підгострій та хронічній фазах для покращення кровотоку та еластичності тканин. Майбутні дослідження мають чіткіше визначити оптимальні параметри (тривалість, температура) та вікна застосування цих методів у контексті сучасних протоколів активної реабілітації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Bleakley, C. M., McDonough, S. L., & MacAuley, D. C. (2004). The Use of Ice in the Treatment of Acute Soft-Tissue Injury: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *The American Journal of Sports Medicine*, 32(1), 251-261.
2. Meeusen, R., & Lievens, P. (1986). The use of cryotherapy in sports injuries. *Sports Medicine*, 3(6), 398-414.
3. Canata, G. C., & D'Agostino, G. M. (2015). The Use of Cryotherapy in Acute Sports Injuries. *Annals of Sports Medicine and Research*, 2(4), 1028.
4. Dubois, B., & Esculier, J. F. (2020). Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. *British Journal of Sports Medicine*, 54(2), 72-73.

Соколовська І.А.¹, Нечипоренко В.В.², Позднякова О.Л.³, Гордієнко Н. М.⁴

¹ асп., Хортицька національна академія

² д-р. пед. наук, проф., ректор, Хортицька національна академія

³ д-р пед. наук, проф., перший проректор, Хортицька національна академія

⁴ д-р соц. наук, проф., проректор з наукової та інноваційної діяльності,
Хортицька національна академія

NON-TRADITIONAL MEANS OF STUDENTS' HEALTH CARE AS AN IMPORTANT RESERVE FOR THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

One of the priorities in organizing the university's educational activities is promoting a healthy lifestyle among students. Like any culture, a culture of health represents the sum of human achievements in such fields as science, education, art, and literature. Non-traditional physical education is a vital factor in the social integration of individuals within society. This is due to its significant potential for self-realization and rehabilitation, owing to its intercultural, value-based, and methodological potential.

It has the ability to stimulate not only physical but also social, intellectual, and psychological development, ensuring the development of a person in the unity of their spiritual and physical nature. This is due to the fact that it is based on various activities: physical education, education, sports, recreation, health, and rehabilitation. Its content encompasses the potential of such forms of personal activity as creative, cognitive, communicative, and value-based. Unconventional health improvement methods include exercises such as breathing exercises, joint exercises, hardening procedures, and the healing power of music during exercise. The source of these exercises are physical education classes at universities. However, one of the key problems with physical education is that it primarily addresses educational rather than health-improving issues. That is, university physical education classes primarily address educational objectives, relegating the subject's health-improving nature to the background.

Physical education generally focuses on basic applied motor exercises (track and field, gymnastics) and the development of physical qualities (strength, agility, flexibility, speed, endurance). Another challenge for the use of non-traditional health improvement methods is the lack of facilities for physical education at universities: exercise machines, equipment, swimming pools, and sports equipment. Non-traditional health improvement methods used in human physical development can be borrowed from various physical education systems and combined in various ways. Thus, we see the first advantage of non-traditional health improvement methods—their flexibility. However, there are a number of requirements that these methods must meet. First, they must be accessible to everyone, both in terms of physical activity and biomechanics. Second, their use should not be economically

costly. Only by adhering to these measures can non-traditional health improvement methods be widely used at universities.

The primary organizational forms for realizing the potential of non-traditional physical education at a university are classes with the main group and with a group of students attending adaptive physical education classes. Teachers can utilize non-traditional health improvement methods in the educational process, incorporating them into the structure of the lesson along with traditional student activities. So what is meant by non-traditional health improvement methods? Firstly, they are a set of exercises used in such areas of physical education as wushu, yoga, aikido, and others. Secondly, these methods and their positive effects have not been scientifically proven. Thirdly, most of the exercises were developed in ancient times (meditation, yoga). Fourthly, they incorporate centuries of experience in folk remedies for physical health, both Western and Eastern. To summarize the above, it can be said that alternative health methods represent a vast area of physical culture that has a positive impact on health.

Wushu, a Chinese form of gymnastics, is widely known worldwide. It is a form of gymnastics for the body, mind, and spirit. This form of gymnastics is very popular among society. This popularity stems from its main feature: it can be practiced by people regardless of age, physical ability, gender, or body type. Wushu develops strength, agility, coordination, concentration, reaction time, and flexibility. Many also believe that wushu can treat its users for ailments of the gastrointestinal tract, musculoskeletal and cardiovascular systems, respiratory system, and nervous system. Due to its even load on the body, wushu is comparable to active fitness in terms of calorie burning. It is especially useful for students who, due to their busy academic schedule, have little free time and are unable to lead an active lifestyle. In modern medical practice, one can often encounter a form of alternative medicine. What makes it interesting? It is interesting because it uses unconventional means. and the healing of the human body through physical exercise.

The treatment methods used in traditional medicine are always scientifically substantiated, must be confirmed by research results, and undergo clinical testing. Therefore, their effects are not linked to any external factors. Anything that does not fit within these frameworks is automatically considered unscientific. Currently, alternative medicine is represented by a variety of approaches, the most common of which are homeopathy, naturopathy (which includes herbal medicine), aromatherapy, apitherapy, thalassotherapy, hirudotherapy, hydrotherapy, acupuncture and traditional Chinese medicine, acupressure (acupressure), hypnotherapy, sujok or traditional Eastern medicine, as well as folk medicine. Alternative medicine offers the following advantages: no side effects, relatively low cost, comprehensive health improvement, and disease prevention. Thus, an increasing number of doctors and patients are turning to treatment methods that

achieve the desired therapeutic effect with minimal doses of medications, taking into account the side effects of medications. Central to these methods is alternative medicine, which uses natural minerals, herbs, and non-traditional methods of physical exercise to stimulate the body's natural processes.

It should be emphasized that, to realize the potential of non-traditional physical education at a university, it must be developed with an adequate understanding of its essence, functions, and actual place and role in the process of individual human activity, as well as the goal of developing the individual through the unity of spiritual and physical, intellectual and moral development. By engaging in non-traditional forms of physical education, students enter a world of new sensations and positive emotions; they begin to feel a good mood, cheerfulness, and a surge of energy. However, their capabilities and health status must be taken into account when choosing a specific type of non-traditional physical education. One of the important tasks in the country is to improve the health of student youth. After all, they constantly experience high levels of psycho-emotional and intellectual stress, as well as stress. All this leads to a decrease in productivity, fatigue, and an increased risk of illness. Due to these factors, universities are increasingly incorporating non-traditional health improvement methods into the curriculum.

This allows for expanded opportunities for achieving physical wellness. Such non-traditional health exercises have a beneficial effect on the psyche of those involved, help overcome stress, and improve physical fitness and functional readiness. The emergence of new non-traditional health methods contributes to further progress in the field of physical education. Currently, enhancing the body's adaptive capacity to adverse environmental influences is highly relevant, as is improving the effectiveness of physical education classes by modifying their content and integrating Eastern health exercises with conventional physical exercises, taking into account the climatic, geographical, and environmental conditions of the student's home. With a lack of physical activity, students experience the effects of physical inactivity on the body, which has a detrimental effect on their well-being. What should be done to avoid this? All of this can be avoided if students devote some time to gymnastics with elements of hatha yoga, wushu, do-in, as well as Yoshiro Tsutsumi's hand and palm gymnastics. This set of exercises will help students maintain good physical condition of their arms, legs, eyes, ears, respiratory system, circulatory system, and digestion, as well as improve their concentration and reaction time, which will allow them to maintain a healthy mental state and effectively master knowledge at university.

LIST OF REFERENCES

1. Adyrkhaev S.G. Modern technology of physical education of students with disabilities in conditions of inclusive education. Pedagogy, psychology and

medical and biological problems of physical education and sports. 2016. No. 1. - P. 4-12.

2. Apanasenko G. "Sport for all" and the new phenomenology of health // Science in Olympic sports. - Special issue 2000. - P. 36-40.

3. Moskalenko N.V., Vlasyuk O.O., Stepanova I.V., Shiyan O.V. Innovative technologies in physical education of schoolchildren: textbook 2nd edition. Dnipropetrovsk: Innovation, 2014. - 332

4. Organizational and methodological principles of recreational and health-improving physical activity of different population groups: a textbook [for students of higher educational institutions] / Stepanova I.V., Fedorenko E.O. – Dnipro: Innovation, 2016.

СЕКЦІЯ «НОВІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ»

УДК 796.011.3:378

Алексєєнко В.¹, Атаманюк С.²

¹ студ.гр. УФКС-413 НУ «Запорізька політехніка»

² док. пед. наук, проф. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

МОДЕРНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Анотація. У статті розглядаються сучасні підходи до модернізації системи фізичного виховання студентської молоді в умовах трансформації вищої освіти. Визначено основні напрями оновлення змісту, форм і методів занять з урахуванням потреб сучасного студентства, цифровізації освітнього процесу та світових тенденцій у сфері фізичної культури й спорту

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, модернізація, інноваційні технології, здоровий спосіб життя.

Сучасний етап розвитку освіти характеризується інтеграцією інноваційних технологій, цифрових інструментів і гуманістичних підходів до формування особистості. У цих умовах модернізація фізичного виховання студентської молоді стає одним із ключових завдань освітнього процесу у закладах вищої освіти.

Фізичне виховання студентської молоді виступає важливою складовою формування здорової нації та збереження кадрового потенціалу держави. В умовах глобалізації, цифровізації та соціокультурних змін постає необхідність модернізації традиційної системи фізичного виховання. Це вимагає інтеграції інноваційних технологій, індивідуалізації занять та орієнтації на особистісно-ціннісний підхід до здоров'я і фізичної активності.

Проблеми модернізації фізичного виховання студентської молоді пов'язані з необхідністю створення ефективної системи для формування сталої мотивації до ЗОЖ, розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я, незважаючи на нестачу фінансування, низьку мотивацію студентів та застарілі підходи. Для вирішення цих проблем потрібна розробка нових методик, використання сучасних технологій, адаптація освітніх програм до потреб молоді та підтримка з боку держави та навчальних закладів.

Сьогодні перехід від обов'язкових стандартних занять до диференційованих програм з урахуванням інтересів, потреб і рівня фізичної підготовленості студентів, їх орієнтація на компетентний підхід у навчанні є основою теоретичної модернізації учбового процесу.

Дуже важливим є мотиваційний аспект, що представлено формуванням культури здоров'я як цінності, розвитком студентського спортивного руху та змагальних ініціатив, а також використанням ігрових технологій для підвищення інтересу до занять фізичним вихованням. Треба звернути увагу на створення умов для формування постійної мотивації, на розробку програм, спрямованих на усвідомлене ставлення до фізичної культури та здорового способу життя. Забезпечення індивідуального підходу при проведенні занять, використання адаптаційних програм к різним категоріям студентів з урахуванням їх фізичного стану і інтересів.

Одним із пріоритетних напрямів оновлення є впровадження інформаційно-комунікаційних технологій (онлайн-курси, використання мобільних додатків для самоконтролю фізичної активності, фітнес-треки та інше). Це все забезпечує можливість персоналізації навчання, об'єктивного моніторингу результатів студентів і їх залученість до занять.

Другий важливий аспект це інтеграція сучасних фітнес-технологій і видів рухової активності (пілатес, функціональний тренінг, йога, кросфіт, скандинавська ходьба), що відповідають інтересам молоді та сприяють розвитку фізичних і психічних ресурсів організму.

Значне місце посідає мотиваційний компонент. Перехід від нормативно-контрольної системи до моделі, орієнтованої на внутрішню мотивацію, самореалізацію та соціальну активність. Важливою є організація спортивних змагань, онлайн-змагань, спортивних фестивалів, які поєднують фізичну активність із сучасними формами комунікації. Таки форми сприяють соціалізації, розвитку лідерських якостей і колективної відповідальності за здоров'я.

Не менш важливим є кадровий аспект. Викладач фізичного виховання має виступати не лише інструктором, а й популяризатором здорового способу життя, наставником і консультантом, здатним поєднувати педагогічні, психологічні та цифрові компетентності. Його завдання полягає у формуванні свідомого ставлення студентів до фізичної активності, вмінні самостійно планувати руховий режим та підтримувати фізичне здоров'я впродовж життя.

Для модернізації системи фізичного виховання в вищих навчальних закладах України треба вирішувати проблеми, які заважають реалізації оновленню цієї програми. Застаріле обладнання та інфраструктура у багатьох вишах є перешкодою для впровадження сучасних технологій. Треба звернути увагу на необхідне постійне підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання для оволодіння інноваційними методиками. Тому що відсутність кардинальних змін у системі фізичного виховання та одноманітність занять призводять до зниження інтересу студентів. Безумовно масштабна війна в Україні поставила дуже важливе питання щодо фізичної

підготовки молоді та її готовності до захисту своєї держави. Це все вимагає перегляду підходів до фізичного виховання.

Висновки

Модернізація фізичного виховання студентської молоді має ґрунтуватися на поєднанні традиційних та інноваційних підходів, орієнтації на особисті потреби студентів, використанні цифрових технологій та формуванні стійкої мотивації до здорового способу життя. Ефективна реалізація таких змін сприятиме не лише підвищенню рівня фізичної активності, але й гармонійному розвитку особисті майбутніх фахівців. Це комплексний процес, який охоплює оновлення змісту, форм, методів і технологій освітнього процесу. Її результатом має стати формування покоління студентів із високим рівнем фізичної культури, мотивації до рухової активності та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Сучасна модель фізичного виховання повинна бути гнучкою, інтегрованою й цифровізованою, спиратися на компетентний підхід, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості у динамічному соціальному середовищі. Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка цифрових освітніх екосистем для підтримки рухової активності студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Андрєєва О.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2021. №2(54). С.15-21.

2. Круцевич Т.Ю. & Безверхня Г.В. Сучасні підходи до організації фізичного виховання у вищій школі. Теорія і методика фізичного виховання в спорті. 2020. №3. С.30-37.

УДК 37.091.33:796/799(043.2)

Бельмега С.М.¹, Голей Х. В.²

¹ викл. каф. ТМФВ, НУФВСУ

² зав. навч. метод. каб., ВСП «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання НУФВСУ»

ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

Сучасні педагогічні технології охоплюють коло теоретичних та практичних питань керування, організації освітнього процесу, методів та засобів навчання.

За визначенням ЮНЕСКО, «педагогічна технологія» – це системний метод створення, застосування й визначення всього процесу викладання та засвоєння знань із урахуванням технічних та людських ресурсів та їхньої взаємодії, що ставить своїм завданням оптимізацію форм освіти [4].

В умовах сучасної системи освіти значна увага зосереджується на постійному оновленні підходів до підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту. Саме інтеграція нових технологій у навчальний процес стає важливою умовою формування конкурентоспроможного спеціаліста, здатного ефективно застосовувати інноваційні засоби у професійній діяльності.

З огляду наукових джерел [1,2,3,4] можна виділити такі види сучасних педагогічних технологій:

1. Інформаційно-комунікаційні технології.
2. Інтерактивні технології.
3. Проєктні технології.
4. Здоров'язбережувальні технології.
5. Дистанційні та змішані технології.

Як зазначає О. Долинський (2020), упровадження інформаційно-комунікаційних технологій в освітній процес сприяє підвищенню якості навчання, розвитку самостійності та критичного мислення студентів. До таких технологій належать використання мультимедійних засобів, навчальних платформ (Google Classroom, Moodle), а також цифрових ресурсів для оцінювання знань та контролю фізичної активності [4, с. 19].

Інноваційні технології, які використовуються у фізичному вихованні та тренувальному процесі включають також застосування фітнес-трекерів, мобільних додатків та онлайн-програм моніторингу фізичного стану.

І. Бобровник (2021) зазначав, що використання цифрових пристроїв в освітньому процесі дозволяє проводити об'єктивний контроль рівня рухової активності, частоти серцевих скорочень, витрат енергії та інших показників, що сприяє індивідуалізації навчання [2, с. 43].

Ефективне використання педагогічних технологій у тренувальному процесі сприятиме підвищенню рівня мотивації до занять різними видами спорту, зокрема такими, які направлені на збереження та зміцнення здоров'я, а також проводилися б в основному на свіжому повітрі. До таких видів спорту належать зимові дисципліни, зокрема лижні гонки, гірськолижний спорт, сноуборд, санний спорт тощо.

На думку С. Безушко. [1] здоров'язбережувальні технології є невід'ємною складовою сучасної системи фізичного виховання та відіграє значну роль у формування стійкої мотивації до ведення здорового способу життя.

Завдяки оновленню освітнього процесу, а саме включення у цей процес ефективних організаційних заходів і технологій, використання певних методів гарантує можливість збереження і зміцнення соціального, фізичного і психічного здоров'я студентів .

Важливою складовою нових технологій є впровадження інтерактивних методів навчання: тренінгів, симуляцій, ігрових технологій, кейс-методів, що забезпечують активну участь студентів у навчальному процесі. Такі підходи стимулюють розвиток творчого мислення, комунікативних умінь, уміння працювати в команді [3].

Отже, використання нових технологій в освітньому процесі з фізичної культури і спорту сприятиме підвищенню рівня ефективності навчання, тренування та формування творчого розвиненої особистості майбутнього фахівця, популяризації здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Безушко С.В. Впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес закладів вищої освіти. Тернопіль. - 2019. - С. 15-19.
2. Бобровник І. С. Цифрові технології у підготовці фахівців з фізичної культури і спорту. - Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2021. - №1(53). - С. 42–47.
3. Гаврилюк О. В. Інтерактивні технології навчання у фізичному вихованні студентської молоді. - Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2022. - №4(156). - С. 35–39.
4. Долинський О. Д. Інформаційно-комунікаційні технології у фізичному вихованні студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2020. - №2. - С. 18–23.

УДК 796:378-057.87

Дмитренко Д. А.¹, Гринько В. М.²

¹ студ. гр. 103-ОПУТ Д-25, Український державний університет залізничного транспорту

² викл. каф. ф/в та спорту, Український державний університет залізничного транспорту

ДОСЛІДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність питання фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) обумовлена потребою підготовки здорових, фізично розвинених фахівців, спроможних результативно працювати в сучасних умовах. В епоху

технологічного поступу та зростаючої гіподинамії серед студентства особливої ваги набуває оновлення системи фізичного виховання у ЗВО. Стрімкий поступ інформаційних технологій та трансформація способу життя студентської молоді потребують новітніх підходів до організації фізичного виховання, що відповідатимуть сучасним викликам та запитам [1].

Сучасний стан фізичного виховання у ЗВО характеризується певними особливостями та проблемами. Традиційна система фізичного виховання не повністю відповідає актуальним вимогам та запитам студентів. Спостерігається недостатній рівень мотивації до занять фізичною культурою, що підтверджується показниками відвідуваності занять (60-70%). Ключовими проблемами є застарілі методики викладання, неналежне матеріально-технічне забезпечення, обмежене використання сучасних технологій та відсутність індивідуального підходу.

Впровадження інноваційних підходів у фізичне виховання передбачає інтенсивне використання цифрових технологій. Це охоплює застосування мобільних додатків для моніторингу фізичної активності, створення онлайн-платформ для теоретичної підготовки та організації віртуальних тренувань. Розроблено систему електронних щоденників фізичної активності та персональних програм тренувань, що дозволяє студентам відслідковувати свій прогрес та отримувати зворотний зв'язок від викладачів.

Особлива увага приділяється індивідуалізації програм фізичного виховання. Це реалізується через персональний підбір навантажень, врахування особистих зацікавлень студентів, надання можливості вибору видів рухової активності та забезпечення гнучкого розкладу занять. Такий підхід сприяє зростанню мотивації студентів та формуванню стійкого інтересу до фізичної культури.

Окремої уваги заслуговує система заохочення студентів до занять фізичною культурою. Запропоновано впровадження рейтингової системи оцінювання, яка враховує не лише відвідування занять та виконання нормативів, але й участь у спортивних заходах, ведення щоденника фізичної активності, досягнення особистих цілей у фізичному розвитку. Важливим елементом є створення системи стимулювання, включаючи додаткові бали за активну участь у спортивному житті університету та досягнення у самостійних заняттях фізичною культурою [2].

Впровадження інноваційних підходів до фізичного виховання у ЗВО є необхідною умовою підвищення його ефективності. Використання цифрових технологій, персоналізація навчального процесу та інтеграція сучасних видів рухової активності сприяють формуванню стійкої мотивації студентів до занять фізичною культурою та покращенню їх фізичного стану.

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Grinko V.; Sapehina I. Analysis of Students' Education on the Principle of Consent with Nature on the Example of Physical Education. Biomed J Sci & Tech Res 46(2)-2022. BJSTR. MS.ID.007331. P. 37297-37300. <https://doi.org/10.26717/BJSTR.2022.46.007331>

2. Grinko V. Non-traditional and modern systems and methods of improving the health of students of higher education. Res Inves Sports Med. 10(5), RISM.000750. 2024. <https://doi.org/10.31031/RISM.2024.10.000750>

УДК 378.016:612.76(574)

Lykholat P.M.¹, Shunko A.V.², Kokarev B.V.³

¹ студ.гр. УФКС-415, НУ «Запорізька політехніка»

² Senior-lecturer of physical education and coaching department, Academy of physical education and mass sports Republic of Kazakhstan

³ PhD in Physical Education, Associate Professor, Zaporizhzhia Polytechnic National University

PROBLEMS OF TEACHING THE SUBJECT OF BIOMECHANICS IN THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

Introduction. Kazakhstan is a rapidly developing country in Central Asia that has made significant progress in the development of education in recent years. However, the country still faces challenges that need to be addressed in order to improve the quality of education and provide its citizens with better opportunities [1, 2, 3].

Problem statement. According to experts, higher education in Kazakhstan faces problems such as a lack of qualified teachers, outdated curricula and a lack of academic freedom. Corruption and academic plagiarism are also considered to be widespread problems in the country's higher education system, which has a detrimental effect on the academic and professional employment prospects of Kazakhstani citizens [1, 2, 3, 5].

According to data for 2024, nearly 70,000 students dropped out of university without obtaining a degree. Experts explained the reasons that force students to drop out. Most dropped out of their own volition. Just over 13,000 transferred to other higher education institutions. Students also leave due to poor academic performance and financial problems. In addition, about 6,000 students who dropped out of universities are violators of academic discipline. Over a thousand people were drafted into the Armed Forces and 350 students left due to health reasons. One of the main reasons cited is tuition fees, which are rising year after year. At the same time, wages in most industries remain unchanged. There is no doubt about the traditional practice of students having to work part-time to pay for their education [5, 7].

Discussion of results. The government has launched several initiatives to address these issues. In 2010, the Modernisation of Higher Education programme was launched to improve the quality of higher education in Kazakhstan. This programme was aimed at attracting more qualified professors, improving the quality of research, and modernising curricula to improve education in universities overall. The government has also invested in the development of digital technologies in higher education and the creation of new universities to make education even more accessible [4, 5, 6, 7].

However, despite these efforts, problems in higher education continue to exist. The shortage of qualified teachers remains a serious problem, especially in scientific and technical fields, which are becoming increasingly important in the context of globalisation. In addition, the curricula at some universities are still outdated and do not reflect the modern trends and requirements of the 21st century [1, 2, 3, 5, 6].

Thus, during the cooperation programme between the Kazakh National University of Sport (KNUS) and the National University «Zaporizhzhya Polytechnic» within the framework of the signed Memorandum, it was established that the teaching of such disciplines as «Biomechanics» and «Introduction to Coaching» is not supported by modern methodological literature. There is virtually no domestic scientific and methodological base. Textbooks and teaching aids from the Soviet era or Russian sources are mainly used.

Unfortunately, the teachers who teach these disciplines do not have the relevant practical experience and need systematic professional development. This is especially true in terms of using Internet resources, analysing, interpreting and summarising information, and preparing visual and handout materials.

It is noteworthy that the first-year curriculum does not include the subject «Gymnastics with Teaching Methods», which is extremely important for teaching subsequent academic disciplines. In addition, given that, along with «Biomechanics», first-year students are already studying such important subjects for future specialists in the field of physical culture and sports as «Anatomy» and «Physiology», we believe that the logical and methodological sequence of studying this subject is disrupted.

On the positive side, there is the possibility of extensive use of multimedia equipment, computer technology, online applications, etc. It is also worth noting the motivation of students to study these academic disciplines and the traditional respect and reverence for teachers in Kazakhstan.

Both parties involved in the academic mobility programme are confident that increased cooperation with the international academic community, investment in education, and the exploration of alternative sources of funding, such as private investment and international aid, can solve this problem [4, 5].

All of the above leads to the conclusion that Kazakhstan has made significant progress in the development of education, but there are still a number of problems that need to be addressed. Solving these problems requires concerted efforts on the part of the government, educators and other stakeholders in the field of education. Through joint efforts, Kazakhstan will be able to provide high-quality education and better opportunities for its citizens. Several steps can be taken to address the problems in the education system. The government should increase its financial investment in education. The country's education budget should be increased to provide sufficient funding for the construction of new schools, the renovation of existing schools and the provision of modern teaching materials.

REFERENCE

1. Жанар, Б. Модернізація освіти в Казахстані: аналіз успіхів та невдач. Журнал міжнародної та порівняльної освіти, 2020. 9(1), С. 49-61.
2. Нурмухаметов, Н., Темірова, А., та Бекжанова, Т. Проблеми розвитку дистанційної освіти в Казахстані. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 2015. №182, С. 15-19.
3. Рахімова, А., та Габдулгаков, Р. Проблеми модернізації освітньої системи Казахстану. Журнал освіти та практики, 2018. 9(6), С. 23-29.
4. Султанбекова, С., та Тургунова, Л. Фінансування освіти в Казахстані: проблеми та рішення. Європейський журнал досліджень освіти, 2018. 5(5), С. 28-38.
5. Світовий банк. Оцінка освітнього сектору Казахстану. 2018. Отримано з: <https://www.worldbank.org/en/country/kazakhstan/publication/kazakhstan-education-sector-assessment>
6. ЮНЕСКО. Освіта в Казахстані. 2019. Отримано з <https://en.unesco.org/countries/kazakhstan/education>
7. <https://borgenproject.org/education-kazakhstan>

УДК 796:378-057.87

Ляхова Е.В.¹, Гринько В.М.²

¹студ. гр. 104-ЕК-Д25 Український державний університет залізничного транспорту

² викл. каф. ф/в та спорту, Український державний університет залізничного транспорту

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Фізичне виховання є невід'ємною складовою гармонійного розвитку особистості та важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я. У

сучасному світі, де значна частина людей веде малорухливий спосіб життя, роль фізичної активності стає особливо важливою.

Регулярні заняття фізичними вправами сприяють розвитку витривалості, сили, спритності, координації рухів, а також позитивно впливають на психічний стан людини. З медичної точки зору, фізичне виховання забезпечує нормальне функціонування серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем. Під час фізичних вправ активізується кровообіг, підвищується постачання тканин киснем, покращується обмін речовин. Люди, які систематично займаються спортом або фізичними вправами, мають сильніший імунітет, рідше хворіють, швидше відновлюють сили після навантажень. Крім того, регулярна фізична активність є ефективним засобом профілактики таких захворювань, як ожиріння, гіпертонія, діабет, артроз тощо.

Психологічне значення фізичного виховання не менш важливе. Під час рухової активності в організмі виробляються ендорфіни – так звані «гормони щастя», які підвищують настрій, знижують рівень стресу та тривоги. Фізичні вправи сприяють формуванню впевненості у собі, дисципліни, наполегливості, волі до перемоги. Особливо це важливо для молоді, адже саме в юному віці формується ставлення до власного здоров'я та життєві звички.

Соціальний аспект фізичного виховання полягає в тому, що спільні заняття спортом виховують у людині командний дух, повагу до партнерів і суперників, вчать працювати на результат разом. Участь у спортивних заходах, змаганнях чи гуртках допомагає розвивати комунікабельність, почуття відповідальності й патріотизм. Саме через спорт багато людей знаходять друзів, розвивають лідерські якості та прагнення до самовдосконалення.

Особливе значення фізичне виховання має у навчальних закладах. У школі чи університеті заняття фізичною культурою формують у молоді потребу в русі, розуміння важливості здорового способу життя. Учні вчать правильно виконувати вправи, піклуватися про своє тіло, контролювати фізичну форму. Водночас фізичне виховання сприяє підвищенню розумової працездатності, адже активний рух покращує кровопостачання мозку та стимулює мислення [1].

Отже, фізичне виховання – це не лише засіб розвитку фізичних якостей, а й важлива складова духовного та морального становлення людини. Воно сприяє гармонійному розвитку особистості, допомагає долати труднощі, зберігати здоров'я і жити повноцінним життям. Саме тому регулярна фізична активність повинна стати невід'ємною частиною повсякденного життя кожної людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гринько В. М.; Ржавська Ю. В.; Лучко О. Р., Муригін М. А., Довженко С. С. Людина, суспільство та комунікативні технології у фізичному вихованні. VIII Correspondence International Scientific and Practical Conference. GLOBALIZATION OF SCIENTIFIC KNOWLEDGE: INTERNATIONAL COOPERATION AND INTEGRATION OF SCIENCE. November 29th, 2024. Vienna, Austria. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.29.11.2024.142>

УДК 378.091.313:796.011.3

Марченко О.О.¹, Іванська О.В.²

¹ студент гр. 6.0172- ф -1, Запорізький національний університет

² доц., к.н. фіз.вих., Запорізький національний університет

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Сучасна система освіти в Україні спрямована на реформування та модернізацію всіх освітньо-професійних програм у закладах вищої освіти для інтеграції в Європейській освітній простір, що призвело до розробки і впровадження інноваційних освітніх технологій, які мають забезпечити перетворення системи освіти на важливий чинник економічного розвитку та конкурентоспроможності на європейському ринку праці. Інноваційні технології у навчанні, здобувачів управління фізичною культурою і спортом, викликані необхідністю інтенсифікації пошуку нових засобів підготовки фахівців на факультетах фізичного виховання і спорту. Вивчення управлінських інновацій у фізичній культурі і спорті дозволить застосовувати інноваційні технології в наданні фізкультурно-оздоровчих і спортивних послуг, нормативно-правового регулювання взаємодії суб'єктів, вирішить специфіку підготовки кадрів тощо, що визначає актуальність дослідження.

Стрімкий розвиток інноваційних технологій стає причиною масштабних освітніх реформ, що перетворюють освіту на продуктивний сектор економіки. В Національній доктрині розвитку освіти зазначено, що в Україні повинен забезпечуватися прискорений, випереджальний інноваційний розвиток освіти шляхом оновлення змісту освіти та організації навчально-виховного процесу відповідно до демократичних цінностей, ринкових засад економіки, сучасних науково-технічних досягнень [1].

Отже, мова йде про впровадження певних інновацій у сфері освіти. З одного боку, система освіти є виробником інновацій шляхом відповідної підготовки майбутніх фахівців, з іншого – сама стає споживачем

інноваційних технологій. На жаль, інноваційна діяльність у сфері освіти в Україні характеризується відсутністю цілісності та системності у розробці, обґрунтуванні та освоєнні інновацій.

Інновація освіти – цілеспрямований процес часткових змін, що ведуть до модифікацій мети, змісту, методів, форм навчання й виховання, адаптації процесу навчання до нових вимог.

Педагогічна інновація є:

- 1) ідея, яка є новою для конкретної особи;
- 2) результатом творчого пошуку, оригінальних, нестандартних рішень;
- 3) процесом створення та поширення нововведень для розв'язання педагогічних проблем.

Педагогічна інновація є процесом реалізації конкретною особою (групою осіб) ідеї, яка є для неї (них) у цей час новою у навчально-виховному процесі, у результаті якого виникає творчий пошук оригінальних, нестандартних рішень [2].

Методика є сукупністю методів і прийомів для поповнення технології певного процесу. Педагогічна інновація визначається: 1) формою: новою чи вдосконаленою; 2) характером: інноваційний продукт, інноваційний процес, управлінська інновація, інфраструктур на інновація.

Пріоритетним напрямом сьогодення є модернізація освіти, яка спрямована на удосконалення змісту, форм та методів освітньої діяльності як неперервної. Саме це, на наше глибоке переконання, забезпечує формування особистості, що здатна до саморозвитку та навчання упродовж всього життя. Особливо значуща роль такої професійної діяльності полягає в площині так званих «динамічних» спеціальностей, до яких беззаперечно належать галузь освіти «Освіта» та «Охорона здоров'я», в яких використання інновацій давно стало повсякденною нормою, підвищення рівня компетенцій фахівця їх систематичне удосконалення є абсолютно нормальним процесом і забезпечує йому високий рівень конкурентоспроможності на сучасному ринку праці.

Позитивною тенденцією є помітне зростання уваги до питань, пов'язаних з освітою дорослих, розширення компетенцій фахівців, які надають фізкультурно-спортивні послуги та реалізують комплексні програми ФСР, що зокрема обумовлено актуальними соціальними запитами сьогодення – якісне та повноцінне на максимально можливому рівні відновлення здоров'я осіб, які зазнали травматичного впливу подій війни в Україні [3].

Досліджуючи інноваційні педагогічні технології, які необхідно впроваджувати у початковий процес майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, С.І. Баландін підкреслює, що важливим є «застосування проектних міждисциплінарних підходів на основі інтеграції навчальної, науководослідницької та практикоорієнтованої діяльності студентів для вирішення реальних завдань професійної діяльності в обраному виді спорту».

Тому, наше дослідження звернуло увагу на інноваційні платформи, які можна використовувати в сучасному навчанні у НВЗ при онлайн навчанні та оф-лайн.

Інноваційні платформи для розвитку координаційних здібностей людини:

BOSU, балансери, степ-платформи.

Балансувальний круглий диск є нестійким на підлозі та використовується для тренувань координації та балансу. Він добре зміцнює м'язи всього тіла, особливо стабілізуючі, які рідко задіюються у повсякденному житті.

Типи балансувальних (координаційних) тренажерів.

Найпопулярнішими моделями є: Босу (BOSU).

Половина фітболу, виконана з твердого матеріалу. З ним добре виконувати віджимання, а також стояти в планці. Масажна подушка. Впливає на важливі точки нашого організму, покращуючи кровообіг.

Дуже добре підходить для профілактики плоскостопості та зміцнення зв'язок Півсфера. Різнить по діаметру в залежності від призначення. Тренує вестибулярний апарат і вчить володіти тілом.

Балансувальні диски та платформи — це тренажери для розвитку координації, балансу та зміцнення м'язового корсету. Вони використовуються для покращення спортивних показників (наприклад, у сноубордингу, серфінгу, йоги, кросфіту) та для загального зміцнення тіла. Диски зазвичай жорсткі, встановлені на півсферу, а платформи можуть бути у вигляді дошки на ролику.

Балансувальні диски та платформи мають наступні позитивні аспекти їх використання:

- 1) вправи на такому тренажері розвивають поставу і гнучкість;
- 2) розвивають ОРА;
- 3) нарощують суглобову тканину і відновлюють зв'язки;
- 4) гармонійно і рівномірно розвивають тіло;
- 5) впливають на рецептори, що відповідають за рівновагу;
- 6) допомагають підтримувати духовний баланс;
- 7) тонізують організм, заряджаючи його енергією;
- 8) мають корисне кардіонавантаження на серцево-судинну систему;
- 9) моделі з шипами роблять точковий масаж.

Щоб зрозуміти суть комплексу, починайте з неінтенсивних простих вправ. Не рекомендується робити різких або швидких рухів – це загрожує травмою.

Нами, було розроблено методику проведення заняття за допомогою балансувальними дисками, для студентів факультету фізичного виховання 1

курсу освітнього рівня бакалавр, Запорізького національного університету, під час проведення занять Гімнастикою з методикою викладання.

Найкраще перед комплексом трохи розім'ятися. Спробуйте просто вставати і сходити з баланс диска рівним кроком. Коли набудете впевненості, можна сміливо починати виконувати вправи.

Стоячи на диску, повертайте таз та ноги в одну сторону, а руки і корпус в іншу. Кількість разів по 15-20 разів 2-3 підходи. Вправи приводять в тонус основні групи м'язів, слугують профілактикою хвороб суглобово-хрящовій ті кісткової системи.

Тримаючи руки на рівні грудей зусиллям тіла потрібно розвернутися на 360 градусів навколо своєї осі – 10 повторень.

Стоячі біля опори, зіпріться на неї руками (руки на рівні плечей) і розвертайте тулуб вліво і право зусиллями м'язів черевного преса та живота. 20-25 разів по 3 підходи.

Варіанти вправ з диском безліч, також можна використовувати допоміжні спорядження.

ВИСНОВКИ

Отже, визначено ключові теоретико-методологічні та практично-орієнтовані принципи впровадження інноваційних технологій навчання в закладах вищої освіти, які концентруються на підвищенні якості освітніх послуг та удосконаленні фахових компетенцій.

На формування і розвиток особистості найбільше впливає середовище, в якому вона живе, навчається, працює. Тому для ВНЗ важливою і актуальною проблемою як теоретичного, так і практичного характеру є проблема створення такого високотехнологічного інформаційно-комунікаційного освітньонаукового середовища, в якому студент знаходиться щодня в процесі всього періоду навчання у вищій школі, яке повинне відповідати потребам інформаційного суспільства, сучасному рівню науки, техніки та світовим освітнім стандартам і сприяти підвищенню рівня їх фахової підготовки та конкурентоспроможності на ринку праці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабаджян В., Семаль Н., Беседа Н. Сучасний стан фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час війни в Україні. Наука і техніка сьогодні. 2023. № 2(16). С. 167–176.

2. Грибан Г.П. Формування спеціальних професійних компетентностей у здобувачів закладів вищої освіти під час вивчення дисципліни «Управління у сфері фізичної культури і спорту». Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія No 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук.

праць. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Випуск 3К (147) 22. С. 105–110.

3. Дразіна (Долгієр) Є.В., Атаманюк С.І., Тодорова В.Г., Ігнатенко С.О. Теоретичні засади інновацій у сфері управління в підготовці фахівців з фізичної культури та спорту. Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». OLYMPICUS. No 2. 2024. С. 73–81. DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.106>.

4. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Укладач: О.В. Юденко. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.

УДК 796.332-053.6:159.922.8

Масалов К.О.¹

¹ асп., Запорізький національний університет

ФУТБОЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

На сьогодні у футболі інтелектуальна складова є невід’ємною частиною як самої гри, так і тренувального процесу. У його вдосконаленні та ефективному використанні зацікавлені як тренери, так і самі футболісти.

Швидкість, динамічність, великі фізичні та розумові навантаження характеризують сучасний футбол. У зв’язку з цим, інтелект гравця відіграє важливу роль під час гри, оскільки він: впливає на форму тактичної поведінки; дозволяє приймати ефективні рішення у стресових ситуаціях; підвищує здатність гравця розуміти та встановлювати зв’язки між ігровими епізодами та вирішувати проблемні ігрові епізоди, використовуючи доступну тактичну інформацію. Тому, вивчення теоретичних, тактичних та психологічних аспектів розвитку інтелектуальних здібностей гравця є важливим для здобуття високих результатів у цьому виді спорту [2].

Ігровий інтелект футболіста на думку Бондаренко С.В. [1] - це, дійсно існуюча комплексна здібність, що являє собою синтез тілесно-кінестетичного та просторового видів інтелекту гравця, рівень і прояви якого дозволяють розв’язувати техніко-тактичні завдання різної складності в умовах жорстко обмеженого простору і часу, а його специфічною основою є спритність, яка виступає своєрідним акцептором, що формується та розвивається через нейрофізіологічні механізми передбачення, оцінки та корекції (у разі потреби) рухових, а в даному випадку ігрових дій.

Інтелект футболіста становить собою багаторівневу структуру, завдяки якій спортсмен адаптується до і може концентрувати свої зусилля на

здійсненні відповідних техніко-тактичних дій, які потребує ситуація в ігровому просторі, є результатом адаптації гравця до умов ігрового простору.

Як зазначає у своєму дослідженні Перепелиця П. [2], «спеціалісти футболу вважають, що інтелект є основою всіх пізнавальних процесів гравця: відчуттів, сприйняття, пам'яті, уяви, мислення». Так, з урахуванням специфіки гри у футбол слід відзначити що наявність інтелекту дозволяє гравцеві: змінювати тактичну реальність; бачити, розуміти, передбачати тактичну обстановку; обробляти та ефективно використовувати отриману інформацію для вирішення різних ігрових ситуацій; запам'ятовувати, планувати та реалізовувати тактичні дії. Втім, рівень інтелекту не залежить від розташування гравця в командній схемі гри. Гравці можуть займати зовсім різні позиції і виконувати різні функції під час гри, при цьому вони можуть мати досить високий інтелект. Швидкість мислення гравця є важливою якістю інтелекту. Одночасно з цим про ефективність інтелекту слід судити по результатам діяльності гравця. Однак, необхідно враховувати досягнутий результат, а не витрачене на це зусилля (розумові чи фізичні) [2].

Тенденція розвитку дитячого європейського та вітчизняного футболу стверджує необхідність раннього початку тренувань саме для ефективного цілісного розвитку техніко-тактичної підготовленості, оскільки це сенситивний віковий період формування ігрового інтелекту [1].

Перепелиця П. у своїй праці [2], акцентуючи увагу на поглядах інших дослідників, вважає, що можна розглядати інтелект гравця як «складну багаторівневу структуру: як результат адаптації гравця до умов ігрового простору; як особливу форму тактичної поведінки гравця; як продукт цілеспрямованої тактичної підготовки гравця; як сукупність елементарних процесів обробки інформації; як систему пізнавальних процесів».

Висновки. Таким чином, футбольний інтелект – це спосіб мислення, який дає здатність гравцю вирішувати проблемні ігрові ситуації шляхом використання теоретичних знань, досвіду, навичок, набутих за період тренувань та занять футболом, а також вроджених якостей, які найбільш доречно підходять для конкретної ігрової ситуації.

Тож, для забезпечення належного рівня техніко-тактичної підготовленості футболістів необхідно приділяти достатньо уваги розвитку футбольного інтелекту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бондаренко, С. В. Розвиток ігрового інтелекту як основа процесу навчання техніко-тактичним діям юних футболістів дошкільного віку / С. В. Бондаренко, В. В. Савченко, С. О. Скляніченко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія

15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. - Вип. 11 (157). - С. 40-44. - DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).10.

2. Перепелиця, П. . (2024). Проблема футбольного інтелекту у сучасних дослідженнях. Спортивні ігри, (4(34), 55–61. <https://doi.org/10.15391/si.2024-4.07>.

УДК 37.016.796.011.61

Мелузова Д. К.¹, Артеменко М. О.², Філатова З. І.³, Євтушок М. В.⁴

¹ студ.гр. 41 ФФСР УДУ імені Михайла Драгоманова

² студ.гр. 2мФВз УДУ імені Михайла Драгоманова

³ канд. пед. наук, доц., доц. каф.ФСР та ОФ, УДУ імені Михайла Драгоманова

⁴ канд. пед. наук, доц., доц. каф. ТМФВ УДУ імені Михайла Драгоманова

ФІЛОСОФСЬКІ ЗАСАДИ ОСОБИСТІСНОГО ОСЯГНЕННЯ ПРОСТОРУ ВОДИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗВО

У сучасному освітньому просторі все більшої актуальності набуває філософське осмислення фізичного виховання як процесу не лише фізичного вдосконалення, а й духовно-ціннісного становлення особистості. Однією з унікальних сфер для такого осягнення виступає простір води, який уособлює гармонію між тілесним і духовним, природним і культурним початками.

Філософські засади особистісного осягнення простору води спираються на ідеї феноменології тіла (М. Мерло-Понті), екзистенційної філософії (Ж.-П. Сартр, К. Ясперс) та філософської антропології. Вода розглядається як середовище, що символізує очищення, відродження, рух і постійне оновлення. Під час занять з плавання здобувач освіти вступає у діалог із цим середовищем, долаючи власні страхи, бар'єри, обмеження.

Процес осягнення водного простору виступає не лише як фізичний акт навчання техніки плавання, а як філософсько-антропологічний досвід, у якому формуються нові відчуття власного тіла, гармонії, довіри до себе та природи.

Заняття з плавання сприяють особистісному самопізнанню здобувачів освіти, формуванню внутрішньої рівноваги, самоконтролю, відкритості до світу. Важливо, щоб педагогічний процес включав елементи рефлексії, емоційного усвідомлення та ціннісного ставлення до водного середовища.

Отже, філософське осмислення водного простору у фізичному вихованні розкриває його як сферу духовного розвитку, де плавання стає

засобом самотворення, гармонізації внутрішнього й зовнішнього світу особистості.

Виникає нагальна необхідність більш ретельного вивчення та створення умов щодо реалізації практичних заходів, спрямованих на вдосконалення форм, методів та засобів залучення здобувачів освіти саме до оздоровчого плавання.

В ході роботи сформульовано необхідність дотримання основних принципів проведення занять, які й покладено в основу методики вдосконалення оздоровчого плавання здобувачів освіти шляхом визначення показників їх психофізичних можливостей.

Перший принцип полягав у застосуванні форм, засобів та методів оздоровчої, лікувально-профілактичної спрямованості та дії в процесі оздоровчого плавання здобувачів освіти. Дотримання цього принципу є домінантним. Важливість його дотримання можна пояснити можливістю опанування здобувачами освіти не тільки уміння плавати, а й опанування оздоровчих методик, об'єму необхідних знань, умінь.

Другий принцип – застосування підходу при заняттях з плавання сприятиме особистісному самопізнанню здобувачів освіти, формуванню внутрішньої рівноваги, самоконтролю, використання засобів та методів цього принципу залежно від визначення показників їх психофізичних можливостей.

Упровадження будь-яких використовуваних фізичних навантажень диференційовано залежно від віку, статі, функціонального стану та рівня фізичної працездатності здобувачів освіти. Домінантним чинником, який визначав об'єм, зміст, спрямування впливу, було наявність чи відсутність захворювання.

Третій принцип – отримання в ході оздоровчого плавання елементарних професійно-прикладних умінь та навичок. Протягом усього циклу оздоровче плавання здобувачів освіти давало змогу не тільки забезпечити найшвидше оволодіння ними навичкою плавати, але й передбачено можливість застосовувати її в подальшому житті та професійній діяльності (долати відстані у воді; надавати поміч топопаючому та ін.). Зрозумілою залишається складність упевнення здобувачів освіти у можливості використання у подальшому житті отриманої навички плавати, враховуючи наявність у них захворювань та страху води, що ставило під сумнів не тільки можливість застосовувати у подальшому житті та майбутній професійній діяльності отримані уміння та навички, а й можливість засвоєння навички плавання загалом. Як видно із зазначеного, стає очевидною складність, але не викликає сумнівів у необхідності дотримання цього принципу.

Упродовж дослідження, з метою визначення змісту філософського осмислення водного простору було застосовано анкетування де з'ясовано, що 16% опитаних здобувачів освіти зовсім не вміли плавати (за самооцінкою)

Згідно спостереженням та отриманим даним анкетування, здобувачі освіти відчували страх до початку занять з плавання – 48%; наголошували на наявності в них негативних спогадів від самостійних спроб навчитися плавати – 8%; мали схильність до падінь, захлинання під час занять в басейні – 28% всіх опитаних здобувачів освіти. За результатами спостереження здобувачів освіти та викладачів відзначено, що чим більше сумнівів та коливань у власних можливостях має особистість, тим далі віддалявся від нього та ускладнювався процес засвоїти способи плавання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Архипов О. А., Філатова З. І., Євтушок М. В. Підвищення рухової активності здобувачів освіти ЗВО педагогічного профілю засобами плавання. Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки, 2019. № 3. С. 3-11.

2. Блавт О. З., Цьовх Л. П. Плавання як засіб реабілітації здобувачів освіти, які займаються у спеціальних медичних групах (в умовах вузу). Спортивна наука України. 2009. № 2. С. 42-54.

3. Глущенко Н. В. Корекція фізичного стану здобувачів освіти 19–20 років засобами плавання в процесі кондиційного тренування. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2012. № 5. С. 41-46.

4. Салук І. А. Індивідуалізація фізичного виховання здобувачів освіти з різним рівнем здоров'я : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2010. 21 с.

5. Філатова З. І. Оздоровче плавання здобувачів освіти спеціальних медичних груп у системі фізичного виховання ВНЗ на засадах принципів безпеки та запобігання непередбачених ситуацій. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. № 3К. С. 479-482.

УДК 796.011.

Мороз Д.С.¹, Кубатко А.І.²

¹ студ. гр. УФКС-414 НУ «Запорізька політехніка»

² канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З НАДМІРНОЮ ВАГОЮ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність. Проблема надмірної ваги серед студентської молоді набуває особливої гостроти, оскільки велика кількість молодих людей (40-60%) в Україні мають порушення маси тіла. Це зумовлено малорухомим

способом життя, нерациональним харчуванням та високим рівнем навчального і психологічного навантаження, що призводить до формування метаболічного синдрому та підвищення ризику серцево-судинних захворювань. Розробка ефективних, науково обґрунтованих, індивідуалізованих методик фізичного виховання для цієї категорії здобувачів освіти є ключовим завданням для покращення їхнього функціонального стану, корекції маси тіла та формування стійкої мотивації до здорового способу життя [1,3].

Мета роботи – обґрунтування та пошук ефективної методики організації занять фізичним вихованням для студентів із надмірною вагою.

Методи дослідження. У процесі роботи було застосовано комплекс загальнонаукових та спеціальних методів, а саме: теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури з проблем фізичного виховання та корекції надмірної ваги; вивчення передового практичного досвіду розробки та впровадження оздоровчих програм для студентської молоді [2,4].

Результати. Аналіз та вивчення практичного досвіду та науково-методичної літератури доводять, що ефективна методика базується на принципах індивідуалізації та комплексності, забезпечуючи адекватне дозування фізичного навантаження з урахуванням функціонального стану студентів. Ключовими засобами методики занять студентської молоді з надмірною вагою є оздоровчий фітнес (аеробні навантаження низької та середньої інтенсивності) та аквааеробіка. Заняття повинні бути структуровані для забезпечення поступового збільшення аеробної потужності, переважно через тривалі циклічні вправи. Комплекс має містити збалансоване поєднання вправ, спрямованих на:

- корекцію ваги (аеробні навантаження в зоні жироспалювання для досягнення негативного енергетичного балансу);
- зміцнення м'язового корсета (помірні силові вправи з власною вагою та малим обладнанням);
- розвиток рухливості суглобів (вправи на гнучкість, необхідні для профілактики травматизму та покращення постави) [5,6].

Методика передбачає постійний педагогічний контроль за ЧСС та суб'єктивним самопочуттям для попередження перевантаження та підвищення ефективності тренувального процесу.

Висновки. Встановлено, що обґрунтована методика організації занять фізичним вихованням для студентської молоді з надмірною вагою є високо результативною педагогічною технологією.. Її впровадження буде сприяти не лише зниженню маси тіла, але й комплексному підвищенню рівня фізичної підготовленості, що підтверджує доцільність її використання як інноваційної форми організації навчального процесу у закладах вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Ареш'єва Г. А. Оздоровчо-рекреаційна діяльність як фактор формування здорового способу життя студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2018. № 4. С. 27–31.
2. Барінов Ю. В., Барінова А. Ю. Організація самостійної фізичної активності студентів. Теорія та методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 3. С. 12–16.
3. Головченко О. І. Проблема надмірної ваги та ожиріння у студентської молоді: шляхи вирішення. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота». 2019. Вип. 1 (44). С. 45–48.
4. Довженко Л. А. Фізичне виховання студентів із відхиленнями у стані здоров'я. Київ : Олімпійська література, 2016. 240 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 408 с.
6. Лобанов А. В. Методика корекції маси тіла студентів засобами фітнес-технологій. Молодий вчений. 2018. № 5 (57). С. 78–82.

УДК 37.016:796.011.3

Приказка І.С.,¹ Кошура А.В.²

¹ студ. гр. 501 «Середня освіта (фізична культура)», Факультет ФК і ЗЛ
Чернівецький національний університет ім. Ю.Федьковича

² доц., канд. пед. наук, Буковинський державний медичний університет

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. У тезі розглянуто особливості методики застосування інтерактивних методів у процесі навчання фізичної культури. Обґрунтовано педагогічну доцільність використання інтерактивних технологій для активізації пізнавальної діяльності, розвитку комунікативних навичок, формування мотивації до занять фізичними вправами та зміцнення здоров'я студентів.

Ключові слова: інтерактивні методи, фізична культура, педагогічна технологія, студентська молодь, активне навчання.

Abstract. The thesis examines the features of the methodology for applying interactive methods in the process of physical education. The pedagogical rationale for using interactive technologies is substantiated to enhance cognitive activity,

develop communication skills, foster motivation for physical exercises, and promote students' health.

Key words: interactive methods, physical education, pedagogical technology, student youth, active learning.

Сучасна система освіти орієнтується на компетентнісний підхід, який передбачає не лише засвоєння знань, а й формування практичних умінь, навичок та цінностей. Це вимагає від педагогів пошуку ефективних методів навчання, які забезпечують високу активність учасників освітнього процесу. Особливу роль у цьому відіграють інтерактивні методи, що базуються на діалозі, співпраці та обміні досвідом між викладачем і студентами.

Інтерактивні методи навчання у фізичній культурі спрямовані на залучення студентів до активної діяльності під час занять, розвитку їх самостійності, ініціативності та творчого підходу. До основних форм інтерактивного навчання у фізичному вихованні належать:

Групові дискусії та "мозкові штурми" — використовуються для обговорення правил безпеки, техніки виконання вправ, розв'язання спортивних ситуацій.

Метод проєктів — студенти розробляють власні фітнес-програми, тренувальні цикли або заходи зі зміцнення здоров'я.

Ігрові технології (гейміфікація) — застосування рольових, спортивних, квест- та командних ігор підвищує інтерес і змагальний дух.

Відеоаналіз та зворотний зв'язок — запис рухів під час занять із подальшим аналізом техніки сприяє розвитку самоконтролю.

Інтерактивні платформи та мобільні застосунки — використання цифрових засобів (Google Classroom, Kahoot, Strava, MyFitnessPal) допомагає персоналізувати навчання й моніторити активність студентів.

Застосування інтерактивних методів створює позитивне емоційне середовище, сприяє розвитку соціальних компетентностей, підвищує мотивацію та рівень засвоєння матеріалу. Важливою умовою ефективності є правильний добір методів залежно від віку, рівня підготовленості й навчальних цілей.

Викладач виступає не лише як інструктор, а як фасилітатор — координатор освітнього процесу, який стимулює самостійну діяльність студентів і сприяє формуванню навичок самоосвіти.

Інтерактивні методи навчання у фізичній культурі є дієвим інструментом підвищення ефективності освітнього процесу. Вони забезпечують активну участь студентів, сприяють розвитку пізнавальної активності, комунікативних умінь та формуванню стійкої мотивації до фізичного вдосконалення. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку інтегрованих цифрових систем для моніторингу фізичної активності та аналізу результатів навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. — К.: Олімпійська література, 2018.
2. Сисоєва С. О. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід. — К.: Либідь, 2019.
3. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. — К.: Олімпійська література, 2015.

УДК 37.015.31:796.011.3

Приказка І.С.,¹ Кошура А.В.²

¹ студ. гр. 501 «Середня освіта (фізична культура)», Факультет ФК і ЗЛ
Чернівецький національний університет ім. Ю.Федьковича

² доц., канд. пед. наук, Буковинський державний медичний університет

ПЕДАГОГІЧНІ ІННОВАЦІЇ ЯК МЕТОДИКА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. У тезі розглянуто педагогічні інновації як важливий чинник модернізації процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти. Проаналізовано сучасні технології та методи, що сприяють підвищенню ефективності фізичного розвитку студентів, формуванню мотивації до рухової активності та здорового способу життя.

Ключові слова: педагогічні інновації, фізичне виховання, студентська молодь, мотивація, технології навчання.

Abstract. The thesis examines pedagogical innovations as an important factor in modernizing the process of physical education in higher education institutions. Modern technologies and methods that contribute to improving the effectiveness of students' physical development, as well as the formation of motivation for physical activity and a healthy lifestyle, are analyzed.

Key words: pedagogical innovations, physical education, student youth, motivation, learning technologies.

У сучасних умовах реформування освіти актуальним є пошук ефективних засобів підвищення якості фізичного виховання студентів. Традиційні форми роботи не завжди забезпечують належний рівень зацікавленості й активності молоді, тому виникає потреба у впровадженні педагогічних інновацій, які поєднують науковий підхід, практичну спрямованість і сучасні технологічні можливості.

Педагогічні інновації у фізичному вихованні — це систематичне оновлення змісту, форм і методів навчання з метою підвищення ефективності

розвитку фізичних якостей студентів. Серед основних напрямів інноваційної діяльності у сфері фізичного виховання можна виділити:

Інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) — використання навчальних платформ, фітнес-додатків, відео аналізу техніки виконання вправ. Це сприяє об'єктивному контролю, зворотному зв'язку та підвищенню мотивації студентів.

Компетентнісний підхід — орієнтація на формування у студентів не лише фізичних, а й соціальних, емоційних і комунікативних компетентностей, що відповідають вимогам сучасного суспільства.

Інтерактивні форми навчання — командні ігри, квест-заняття, змагання, спортивні форуми, що підвищують інтерес і сприяють розвитку колективної взаємодії.

Модульно-рейтингові системи оцінювання — дозволяють індивідуалізувати навчальний процес, відслідковувати прогрес і формувати внутрішню мотивацію до занять фізичною культурою.

Змішане навчання (blended learning) — поєднання традиційних занять з онлайн-компонентами, що розширює доступ до навчальних матеріалів і стимулює самостійність студентів.

Застосування інноваційних методик у фізичному вихованні сприяє підвищенню активності студентів, формуванню відповідальності за власний фізичний стан, розвитку навичок самоаналізу та самоконтролю. Важливо, що педагогічні інновації дозволяють забезпечити індивідуальний підхід, урахування рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та інтересів кожного студента.

Отже, педагогічні інновації є важливим засобом підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді. Їх застосування сприяє оптимізації навчального процесу, активізації пізнавальної діяльності, підвищенню мотивації до занять фізичною культурою та формуванню стійкої потреби у здоровому способі життя. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку адаптивних цифрових систем контролю фізичного стану студентів і інтеграцію технологій дистанційного моніторингу у процес фізичного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. — К.: Олімпійська література, 2018.
2. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. — К.: Олімпійська література, 2015.
3. Сисоєва С. О. Інноваційні педагогічні технології у вищій освіті. — К.: Педагогічна думка, 2020.

УДК 799.31

Сімічов П.¹, Ванюк О.І.²

¹ студ.гр. УФКС- 412НУ «Запорізька політехніка»

² канд. наук.з фіз.вих., доц. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка

ВАЖЛИВІСТЬ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Сучасний волейбол характеризується високою рухливою активністю спортсменів. Ефективне виконання стрибкових дій, технічних прийомів і тактичних комбінацій на протязі однієї гри засновано на високому рівні розвитку фізичних якостей. До важливіших якостей, які визначають велику рухливу діяльності в волейболі відносять швидкісно-силові здібності. Швидкісно-силові здібності є своєрідним поєднанням силових та швидкісних якостей спортсмена. Більшість рухової активності у волейболі, та за характером м'язових дій належать до швидкісно-силових дій. Фахівці волейболу визначають, що високий розвиток швидкісно-силових здібностей позитивно позначається на всіх видах підготовки волейболістів і в першу чергу на здатності спортсменів до концентрації зусиль у просторі і в часі, результативності рухової діяльності [4]. Тому ігрова діяльність волейболістів багато в чому визначається рівнем розвитку швидкісно-силових здібностей. У сучасній грі до виконання технічних прийомів: різних передач та прийому м'яча, подачі, нападаючих ударів, блокування, висуваються високі вимоги до розвитку швидкісно-силових можливостей м'язів рук та плечей, м'язів тулуба та ніг. Високий рівень вимог до швидкісно-силової підготовленості волейболістів пояснюється практиками волейболу наступними факторами: комплектування команд високорослими гравцями, покращення атакуючого потенціалу за рахунок різноманітних швидких пересувань та збільшення швидкості виконання технічних прийомів з використанням всієї довжини сітки, підвищення тренувальних навантажень [2]. В основі швидкісно-силових здібностей знаходяться функціональні можливості нервово м'язової системи, які дозволяють здійснювати дії, в яких разом зі значною м'язовою напругою необхідна максимальна швидкість рухів [4]. При виконання вправ швидкісно - силового напрямку складність є в тому, щоб на високому рівні сумісно проявляти силові та швидкісні можливості волейболіста. При цьому чим більше зовнішній опір, тим більше доля силового компонента, чим менш навантаження, тим більш дія має швидкісний характер [1]. Слід також зазначити, що ефективність прояву швидкісно-силових здібностей, на думку фахівців фізичного виховання, залежить від рівня розвитку сили, а також від таких характеристик руху, як

максимальна швидкість, здатність до швидкого початку, градієнт м'язового напруги [2]. Однак, для гри у волейбол також не менш важливим є здатність багаторазового прояву даних здібностей з мінімальними паузами відпочинку, що говорить про важливість розвитку рівня їх швидкісно- силових якостей. Ефект швидкісно-силового тренування залежить від оптимального збудження центральної нервової системи, кількості м'язових волокон, які приймають імпульси, витрат енергії при розтягненні та скороченні м'язів [3]. В процесі розвитку швидкісно-силових здібностей великою проблемою при дозування навантаження є вибір ваги. Швидкість руху та ступінь навантаження яке долається, зв'язані зворотно пропорційно. Обов'язковою методичною умовою при розвитку швидкісно-силових здібностей є виконання кожного повторення з максимально можливим результатом. Важне значення має кількість повторень в серії. Фахівці фізичного виховання визначають, що розвиток швидкісно-силових здібностей продовжується до тих пір, поки зниження результатів не буде складати 10% від максимального [4]. Інтервали відпочинку між серіями швидкісно-силовими вправами повинні бути достатніми для повного відновлення. При розвитку швидкісно-силових здібностей волейболістів можна застосовувати незначні за вагою навантаження, тому що надмірне збільшення навантаження стримує приріст спеціальної силової підготовленості та навантаження переносяться на неспецифічні м'язові групи. Як визначають фахівці, вага навантаження повинна складати 10 – 40 % від ваги спортсмена [2].

Таким чином, можна визначити, добре розвинуті швидкісно-силові здібності дозволяють більш вдало та ефективно вирішувати оперативні задачі на волейбольному майданчику.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Костюкевич В.М., Вознюк Т.В., Драчук А.І. Теорія і методика викладання спортивних ігор. Вінниця: Планер, 2012. 228 с
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с
3. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи. Івано-Франківськ: ЛілеяНВ, 2001. 196 с.
4. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/1522>.

УДК 796.41

Соляник Д.Г.¹, Голуб А.О.²

¹ наук. керівник – викладач. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

² студ.гр. УФКС-412 НУ «Запорізька політехніка»

ЕКСПЕРТНА СИСТЕМА ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ДІТЕЙ У АЕРОБНІЙ ГІМНАСТИЦІ

У роботі розглядається проблема підвищення ефективності спортивного відбору дітей до занять аеробною гімнастикою та обґрунтовується необхідність створення сучасної експертної системи, здатної забезпечити об'єктивність і точність діагностики рухових здібностей дітей молодшого віку. Актуальність теми визначається зростанням популярності аеробної гімнастики в Україні та потребою у вдосконаленні методів прогнозування спортивних перспектив.

У теоретичному аналізі висвітлено два основні підходи до спортивної орієнтації: раннє визначення здібностей дитини до конкретного виду спорту; оцінювання загальної рухової обдарованості з подальшим вибором оптимальної спеціалізації.

Підкреслено, що питання типології рухової обдарованості й досі недостатньо розроблені та потребують оновлення з урахуванням сучасних підходів спортивної науки.

Метою дослідження є розробка експертної системи для відбору дітей до занять аеробною гімнастикою, яка дозволить стандартизувати процедуру оцінювання та мінімізувати суб'єктивність тренера. Гіпотеза дослідження передбачає, що впровадження експертної системи сприятиме більш точному відбору дітей із високим потенціалом для занять аеробною гімнастикою.

Для реалізації мети були визначені такі завдання:

- аналіз спеціальної науково-методичної літератури з проблематики відбору;
- визначення модельних характеристик юних спортсменів;
- відбір основних морфологічних і фізичних показників;
- проведення тестування дітей молодшого віку;
- аналіз отриманих результатів;
- створення бази знань і програмної реалізації експертної системи.

Дослідження проводилося у 2024 році на базі дитячо-юнацької спортивної школи (ДЮСШ) України. У тестуванні взяли участь 14 дітей віком 4–6 років. Для оцінювання фізичної підготовленості застосовувався комплекс контрольних вправ: прес, стрибок у довжину з місця, віджимання, присідання на одній нозі, «міст», «складка», шпагати та кут в упорі. Максимальний результат становив 80 балів.

Усі діти подолали мінімальний поріг у 18 балів, що свідчило про їхню потенційну придатність до занять аеробною гімнастикою. Аналіз морфологічних характеристик засвідчив вікові й статеві відмінності в темпах фізичного розвитку, що є важливим критерієм для індивідуалізації початкової підготовки.

На основі отриманих результатів створено експертну систему, реалізовану у вигляді програмного забезпечення з базою знань, що містить набір правил і критеріїв для автоматизованої оцінки підготовленості. Система дозволяє проводити діагностику, формувати рекомендації та стандартизувати процес спортивного відбору.

У висновках зазначено, що розроблена експертна система є ефективним інструментом для підвищення якості відбору дітей до занять аеробною гімнастикою. Формалізація результатів за допомогою бальної оцінки підвищує об'єктивність, а використання програмного забезпечення забезпечує зручність і доступність для тренерів та педагогів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Київ : Олімп. література, 2015. 752 с.

2. Anderson L., Williams G. Talent identification and young athletes' selection in aesthetic sports. *European Journal of Sport Science*. 2021. Vol. 21(5). P. 725–734. DOI: 10.1080/17461391.2020.1823960

3. Sands W., McNeal J., Murray S. Principles of technical preparation in gymnastics and aesthetic sports. *International Journal of Gymnastics Science*, 2021.

4. Atamanyuk S., Ovsianikova A., Holub A. Optimization of the training process in real time stability in sport aerobic // *Exploring diversity and unity within complex knowledge and social systems: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference* (Vancouver, Canada, October 15–16, 2025). – Vancouver: ESD Group, 2025. – P. 13–14.

5. Leon, J., Cflfbug, F. Reliability analysis of judges' scores in aerobic gymnastics competitions. *International Journal of Sport Science & Coaching*. 2020. Vol. 15, iss. 6. P. 830–840. DOI: 10.1177/1747854120941108.

УДК 796.41

Соляник Д.Г.¹, Мороз Д.С.²

¹ наук. керівник – викладач. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

² студ.гр. УФКС-414 НУ «Запорізька політехніка»

МОДЕЛЬ ПЕДАГОГІЧНОЇ СИСТЕМИ РОЗВИТКУ КУЛЬТУРОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ТРЕНЕРА

Сучасні вимоги до професії тренера значно зросли, що обумовлено необхідністю формування не лише професійних умінь, але й соціокультурної компетентності фахівця. Традиційно когнітивно орієнтована освіта не забезпечує повною мірою розвиток особистості тренера як суб'єкта професійної діяльності, здатного до адаптації, творчості та ефективної взаємодії в соціокультурному середовищі. У зв'язку з цим актуальним є моделювання педагогічної системи, яка забезпечує становлення культурологічної компетентності та успішності діяльності майбутнього тренера, особливо у видах спорту, що вимагають високої координації та психологічної стійкості.

Метою дослідження було обґрунтування та розробка моделі педагогічної системи культурологічної компетентності і успішної діяльності майбутнього тренера у сфері ударних єдиноборств.

Завдання дослідження:

- проаналізувати проблему формування ціннісних орієнтацій студентів у процесі професійної підготовки;
- визначити критерії ефективного розвитку культурологічної компетентності;
- розробити модель педагогічної системи та педагогічні умови її реалізації.

Методи дослідження: аналіз літератури, моделювання, узагальнення передового педагогічного досвіду, вивчення соціокультурних та організаційно-управлінських умов, що впливають на професійну підготовку тренерів.

Результати дослідження показали, що педагогічна система культурологічної компетентності включає три підсистеми: методологічну, методичну та результативну. У структурі моделі виокремлено три блоки: теоретичний (базові положення та обґрунтування системи), методологічний (принципи системності, комплексності, науковості, історичності, сценарності, соціокультурної ефективності), та технологічний (організаційні механізми, програмно-цільове планування, багаторівнева підготовка, оцінка результативності).

Авторами встановлено, що успішність діяльності тренера визначається поєднанням професійної, соціальної та культурологічної компетентностей, які забезпечують здатність до комунікації, співпраці, прийняття рішень, адаптації та саморозвитку. Окрему увагу приділено соціальній компетентності, яка формується у процесі професійної діяльності та включає соціально-економічну, нормативно-правову та комунікативну підготовленість.

Узагальнення результатів дозволило виділити ключові параметри моделювання: професійно-соціокультурну парадигму, особистісно-розвивальне виховання, освіти як механізм формування інтелекту, культурологічну компетентність педагога та успішність професійної діяльності.

Висновки. Розроблена модель педагогічної системи дозволяє цілісно оцінювати та формувати культурологічну компетентність і успішність діяльності майбутнього тренера.

Ефективність моделі забезпечується застосуванням освітніх технологій, які підвищують глибину та швидкість обробки інформації.

Соціокультурна складова професійної підготовки визначає здатність тренера до професійної мобільності, міждисциплінарних переходів і безперервного розвитку.

Культурологічна компетентність є основою успішної діяльності тренера і повинна розглядатися як ключова характеристика його професійного становлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Бойченко Т.В. Культурологічний підхід у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту // Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. 2021. № 3. С. 45–52.
2. Єрмаков С.С., Тітаренко А.Ф., Усачов Ю.О. Професійна підготовка тренерів у системі фізичного виховання: компетентнісний підхід. Київ: НУФВСУ, 2019. 210 с.
3. Загородня А.В. Формування професійних компетентностей майбутніх тренерів у закладах вищої освіти // Педагогічний альманах. 2020. № 45. С. 98–103.
4. Palacios N., Fink H. Cultural competence in coaching: principles, challenges and modern approaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2020. Vol. 15(4). P. 567–579.
5. Chan J., Wong L. Socio-cultural factors in coach education: a systemic analysis. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. Vol. 21(2). P. 478–486.
6. Vella S., Oades L., Crowe T. The role of coach–athlete relationships in athlete development: a cultural perspective // *International Sport Coaching Journal*. 2016. Vol. 3(3). P. 273–284.

СЕКЦІЯ «ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я І АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

УДК: 776.035:355.01

Белаш Є.О.¹, Гальченко Л.В.²

¹ студ. гр. БТЕ-1815, НУ «Запорізька політехніка»

² доц., канд. пед. Наук, доц. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ АДАПТИВНОГО СПОРТУ НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ, ПСИХОЛОГІЧНЕ І ФІЗИЧНЕ ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ЛЮДИНИ

Актуальність: Внаслідок воєнних дій на території України, неухильно росте кількість людей з особливими потребами, для підтримання їх психічного і фізичного здоров'я існують адаптивні види спорту. Адаптивне фізичне виховання (АФВ) – це наука, що вивчає різні аспекти фізичного виховання людей, які втратили на тривалий час або назавжди якісь з функцій. В той же час основоположним завданням АФВ є соціалізація людей з особливими потребами. Історичний аспект прийняття суспільством людей з особливими потребами. Страх перед фізичними і психічними особливостями спричиняли відстороненість, байдужість до таких людей, а подекуди і фізичні розправи. За часів республіки у Римській імперії таких дітей знищували фізично (звісно, враховуючи суспільне становище родини), та за часів імперії з'явилося законодавство, що захищало людей і дітей з потребами, а також з'явилися лікувальні установи. Відомий факт, що в Древній Спарті таких дітей скидали з краю прірви. В Україні з поширенням християнства до інвалідів було куди гуманніше ставлення. Одна з перших наукових праць епохи Відродження була Paralimpromena Дж. Кардано [5].

Метою цієї статті є методологія дослідження адаптивного спорту, його рівня в Україні, впливу на соціалізацію, психологічне і фізичне покращення стану людини. Професійний рівень такого спорту має три компоненти: параолімпійський рух, Спеціальні ігри та Всесвітні ігри глухих («Тихі ігри»); що дає змогу охопити людей фактично всіх нозологій [3].

В Україні підтримку адаптивному спорту, Параолімпійським видам спорту надають: Міністерство освіти і науки, Міністерство у справах ветеранів, Міністерство молоді та спорту та Міністерство оборони. Законодавча підтримка АФВ- Закон № 4370-ІХ від 17.04.2025 року, в якому офіційно закріплено статус і значення адаптивних видів спорту, координація, організація спортивних заходів [4].

Наша держава неодноразово достойно виступала на різних спортивних змаганнях для професійних спортсменів з особливими потребами, це і Параолімпійські ігри, а також Ігри Нескорених (англ. Invictus Games),

заснованих у 2014 році в Лондоні принцем Гаррі [2] міжнародний спортивний захід з адаптивних видів спорту серед ветеранів війни і військовослужбовців, що отримали травми, пов'язані з виконанням свого військового обов'язку. Наведу деякі з результатів наших спортсменів для розуміння високого рівня майстерності українців.

Літні Паралімпійські ігри: 2016 рік, Ріо-де-Жанейро, 41 золота медаль, 37 срібних, 39 бронзових медалей, 117 загалом, третє місце; 2020 рік, Токіо, 24 золотих, 47 срібних, 27 бронзових, 98 загалом, 6 місце; 2024 рік, Париж, 22 золотих, 28 срібних, 32 бронзові, 82 медалі загалом, 7місце. Зимові Паралімпійські ігри: 2018 рік, Пхьончхан, 7 золотих, 7 срібних, 8 бронзових медалей, 29 медалей загалом, 5 місце; 2022 рік, Пекін, 11 золотих, 10 срібних, 8 бронзових, 22 медалей загалом, 2 місце [7].

Історія спортивних змагань ветеранів війни сягає Другої Світової війни, її «батьком» є сер Людвіг Гуттман, нейрохірург, який займався травмами хребта, і 29 липня 1948 року, в той же день що і Олімпійські ігри, організував у шпиталі Стоук Мендівільські ігри для ветеранів Королівських Військово - Повітряних Сил [6].

Щодо Ігор нескорених-спортивних змагань для ветеранів війни, то команда нашої держави у 2025 році посіла третє місце в медальному заліку, здобувши 30 нагород (12 золотих, 11 срібних, 7 бронзових медалей), найбільше нагород у плаванні, лижних перегонах та біатлоні [2].

У 2022 році мій земляк, закарпатець Рустам Росул, ветеран війни здобув срібло у штовханні ядра у Гаазі (Ндерланди). Крім Ігор Нескорених, на Закарпатті тренується команда з 28 ветеранів війни та осіб з інвалідністю «CS Gladiator», на основі діяльності команди була створена Федерація адаптивних видів спорту Закарпатської області, яка активно приймає участь у спортивних змаганнях для ветеранів війни, а також займається підтримкою поранених військовослужбовців та осіб з інвалідністю внаслідок війни. [1].

Висновок. Адаптивна фізична культура є важливою складовою психічної реабілітації, утворення нових соціальних зв'язків, демонструючи, що спорт – для всіх людей. Ключовими умовами розвитку спорту для ветеранів війни, та інших осіб з особливими потребами є: 1) підтримка держави (розвиток інклюзивної спортивної інфраструктури); 2) інформаційна підтримка такого спорту, реклама у ЗМІ, позитивна пропаганда; 3) залучення меценатів і приватних інвестицій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. CS Gladiator taem. Gladiator : веб-сайт. URL: <https://gladiator.com.ua/> (дата звернення: 14.09.2025).
2. Invictus games in Ukraine. Invictus games: веб-сайт. URL: <https://invictusgames.in.ua/> (дата звернення: 12.09.2025).

3. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів: підручник. Київ : Олімпійська література, 2006. 163 с.

4. Міністерство у справах ветеранів [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://mva.gov.ua/prescenter/category/86-novini/adaptivniy-sport--ofitsiyno-okremiy-napryam-fizichnoi-kulturi>

5. Осадченко Т. М., Семенов А.А., Ткаченко В.Т. Адаптивне фізичне виховання: навч. Посібник. Умань. ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.

6. Паралімпійські ігри, як прояв мужності: історії спортсменів, що надихають. Чемпіон: веб-сайт. URL: <https://champion.com.ua/ukr/olimpiyski-igri/paralimpiyski-igri-yak-proyav-muzhnosti-istoriji-shcho-nadihayut-1009697/> (дата звернення: 21.09.2025).

7. Параолімпійський рух. Національний комітет спорту інвалідів України: веб-сайт. URL: <https://paralympic.org.ua/ua> (дата звернення: 20.09.2025).

УДК 615.825:617.582–089.843

Вакуленко Є.Ю.¹, Черненко О.Є.²

¹ студ.гр. ФТ-24/2-2 ЗДМФУ

² канд. фіз. вих., доц., доц. каф. ФРСМФВіЗ, ЗДМФУ

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПІСЛЯ ТРАВМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Пошкодження передньої хрестоподібної зв'язки (ПХЗ) є однією з найчастіших спортивних травм колінного суглоба, що супроводжуються порушенням стабільності, зниженням пропріоцепції та розвитком вторинних дегенеративних змін. За даними клінічних спостережень, вони становлять до 60% усіх травм колінного суглоба серед молодих і фізично активних осіб. Основним методом лікування таких ушкоджень є артроскопічна реконструкція ПХЗ.

Однак після оперативного втручання у значної частини пацієнтів тривалий час зберігаються біль, обмеження амплітуди рухів, атрофія м'язів стегна, а також страх навантаження на кінцівку. Це зумовлює необхідність використання ефективних програм фізичної терапії, які сприяють відновленню функціонального стану колінного суглоба та запобігають розвитку ускладнень [1].

На початковому етапі у більшості пацієнтів відзначався помірний больовий синдром ($6,0 \pm 1,63$ бали за ВАШ) та значне обмеження амплітуди рухів у колінному суглобі ($89,1 \pm 6,56^\circ$ при нормі 130°). Унаслідок гіпотрофії м'язів та розвитку посттравматичного набряку спостерігалось збільшення обхватних розмірів стегна і гомілки травмованої кінцівки. Так, середній

показник обхвату стегна становив $59,6 \pm 4,39$ см проти $56,8 \pm 4,31$ см на здоровій нозі, а гомілки – $37,6 \pm 3,26$ см проти $35,5 \pm 3,20$ см [2].

Для усунення зазначених порушень було розроблено етапну шестимісячну програму фізичної терапії, що включала поєднання терапевтичних вправ на пропріоцепцію, кінезіотейпування, елементів функціонального тренування та засобів фізіотерапії. Програма реалізовувалась послідовно [3]:

ранній післяопераційний період (1-14 днів) – зменшення болю, набряку, профілактика контрактур, навчання ходьбі з опорою;

амбулаторний етап (3-6 тиждів) – активізація м'язів стегна, відновлення координації, вправи у закритих кінематичних ланцюгах;

пізній період (7-16 тиждів) – розвиток сили, стійкості та рівноваги, інтеграція спортивних рухів;

відновний період (17-22 тиждів) – повернення до тренувального навантаження з контролем біомеханіки [1].

Результати формульованого етапу показали, що у пацієнтів основної групи рівень болю за ВАШ знизився до $1,2 \pm 0,9$ бала, що відповідає майже повній відсутності болю. Амплітуда згинання збільшилась до $130,1 \pm 2,01^\circ$, що становить 97,5% від норми (у контрольній групі – $126,8 \pm 3,68^\circ$). М'язова сила чотириголового м'яза стегна підвищилась у середньому на 22%, а стабільність колінного суглоба покращилась на 18% за шкалою Лайшгольма. Також було відзначено відновлення симетрії ходи та покращення пропріоцептивного контролю під час виконання тестів «step-up» і «single-leg balance».

Отримані результати підтверджують, що поетапне застосування комплексної програми фізичної терапії забезпечує відновлення повного обсягу рухів, нормалізацію м'язового тону, зниження болю та відновлення стабільності колінного суглоба після артроскопічної реконструкції ПХЗ [2].

Фізична терапія є ключовим чинником у системі післяопераційної реабілітації пацієнтів після артроскопії колінного суглоба. Її ефективність визначається своєчасним початком, поетапністю та індивідуальним підходом. Комплексне використання засобів кінезіотерапії, терапевтичних вправ і фізичних факторів забезпечує повне функціональне відновлення та профілактику ускладнень. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вдосконалення індивідуалізованих реабілітаційних програм з використанням інноваційних технологій – біофідбек-тренінгу, ізокінетичного тестування та віртуальної реальності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Поштаренко А. Р. Фізична терапія після артроскопічного лікування пошкоджень передньої хрестоподібної зв'язки: кваліфікаційна робота магістра. НУФВСУ, Київ, 2023. 62 с.

2. Impact of Psychological Factors on Rehabilitation After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction: A Systematic Review. Nedder VJ, Raju AG, Moyal AJ, Calcei JG, Voos JE. Sports Health. 2025 Mar;17(2):291-298. doi: 10.1177/19417381241256930. Epub 2024 Jul 23. PMID: 39041333Free PMC article.

3. Фізична реабілітація при ендопротезуванні органів та суглобів: навчальний посібник [Електронний ресурс] : навч. посібник для студ. спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія», спеціалізації «Фізична терапія» / О.О. Глиняна, Ю.В. Копочинська, І.Ю. Худецький; КПП ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2020. 190 с.

УДК 796.015

Каменков М.В.¹, Козицька А.П.², Кузьменко В.Ю.³

¹ студ. гр. 41 ФФСР УДУ імені Михайла Драгоманова

² ст. викл. каф. ФСР та ОФ, УДУ імені Михайла Драгоманова

³ ст. викл. каф. ФСР та ОФ, УДУ імені Михайла Драгоманова

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ КОЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ

В останній час широке застосування знайшли спеціальні форми вправ при комплексному складі занять. Основна з них – так зване колове тренування. Організаційно-методична форма занять фізичними вправами, відома під назвою колове тренування, має багато переваг і заслуговує найширшого розповсюдження.

Колове тренування (КТ) є однією з ефективних організаційно-методичних форм застосування фізичних вправ. Воно отримало свою назву завдяки тому, що всі вправи виконуються учасниками ніби по колу. Характерною рисою даного методу є виконання комплексу із 6-10 вправ, тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретних функціональних систем організму.

Зарубіжні вчені А. Ghasemnian, [3] і М. Silva [4] вказують, що вправи складаються із 4- разового повторення певного комплексу за точно визначений час.

Колове тренування було розроблене англійськими фахівцями Р. Морганом і Г. Адамсоном у 1952-1958 роках. Незалежно від них до ідеї колового тренування прийшов Б.Д. Фрактман. Ще у 1955р. Б.Д. Фрактман намітив шляхи застосування колового тренування і обґрунтував необхідність

індивідуального дозування навантаження на додаткових тренажерах, яке позитивно відображалось на розвитку в учасників гнучкості, витривалості, сили, що допомагало, в кінцевому результаті, покращенню їх рівня фізичної підготовки. Методи і принципи колового тренування знайшли своє відображення у роботах німецьких вчених М. Шолиха, Н. Al-Wadayan, S. Alam, V. Cavalheri, вітчизняних вчених В. Чернякова О. Шинкарьова, та ін.

Серед величезної різноманітності організаційно-методичних форм колове тренування виділяється своєю характерною особливістю, що полягає у адаптації для людей різного віку, з будь-яким рівнем фізичної підготовки, призначене на опрацювання усіх груп м'язів і не тривале за часом. Колове тренування виникло як орган організаційно-методичний метод виконання фізичних вправ, що спрямований на комплексний розвиток рухових якостей людей.

Традиційне колове тренування пропонує на першому занятті комплектування груп і ознайомлення їх з комплексами вправ на «станціях». На другому занятті визначається максимальна кількість повторень з врахуванням часу і без врахування часу. В подальшому в залежності від індивідуальних особливостей і конкретних задач учасники проходять 1-3 кола при кількості повторень, які дорівнюють $1/4$, $1/3$, $1/2$ від максимуму. В основі традиційного колового тренування лежать три методи: 1. Безперервно-поточковий метод полягає у виконанні вправ разом, одна за одною, з невеликим інтервалом відпочинку. Особливість цього метода – поступове підвищення індивідуального навантаження за рахунок підвищення потужності (до 60% максимуму) та збільшення кількості вправ в одному чи декількох колах. Одночасно зменшується час виконання 7 вправ) і збільшується тривалість відпочинку..

Характерною рисою методу кругової вправи є почергове дозоване виконання комплексу із 6-10 вправ, тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретної рухової якості, чи певних функціональних систем організму. Тренувальне завдання складається із 2-4-разового повторення певного комплексу за точно визначений час. При цьому в залежності від поставленої педагогічної задачі, виконується 2-4 рази одна і та ж вправа, а потім у тому ж режимі друга, третя та інші вправи, або у кожній вправі робиться по одному підходу, і увесь комплекс повторюється кілька разів по колу.

До позитивних рис методу колової вправи слід віднести досить високий емоційний фон, можливість як вузько спрямованого так і комплексного впливу на розвиток рухових якостей. Систематичні заняття за методом колової вправи сприяють вихованню самостійності, чесності, наполегливості, цілеспрямованості та інших морально-вольових якостей. Виконання

тренувальних завдань методом кругової вправи вимагає точного дозування навантажень і відпочинку у відповідності з індивідуальними можливостями кожної людини, що дозволяє досягти високого оздоровчого ефекту занять. Він проявляється в підвищенні лужних резервів організму та функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем, покращенні обміну речовин, сенсомоторної координації.

До відносних недоліків методу кругової вправи можна віднести організаційні складності у підготовці місць для виконання вправ комплексу та необхідного інвентарю і обладнання.

Під час колового тренування слід дотримуватись таких правил:

- вправлятися так, щоб зміцнювалося здоров'я;
- вправлятися всебічно;
- вибрати придатні для себе вправи й способи їх виконання;
- вправлятися регулярно й цілеспрямовано;
- повторювати свій комплекс вправ протягом тривалого часу;
- навантаження підвищувати систематично ета поступово;
- тренуватися регулярно, щоб сила, швидкість і витривалість в разі вимушених перерв довго залишалися стійкими;
- вправлятися у відповідності зі своїм віком, статтю, тренуваністю й здоров'ям.

Цей метод, на думку Ю. Гавердовського, сприяє комплексному розвитку рухових якостей. 2. Потоково-інтервальний метод базується на виконанні простих за технікою вправ (20-40 с) з потужністю роботи (50% від максимальної) на кожній станції з мінімальним інтервалом відпочинку. Тут інтенсивність досягається за рахунок скорочення контрольного часу проходження 1-2 кіл. Такий режим розвиває загальну та силову витривалість. 3. Інтенсивно-інтервальний метод використовується з ростом рівня фізичної підготовленості учасників. Вправи в цьому режимі виконуються з потужністю роботи до 75% від максимальної та тривалістю 10-20 с, а інтервали відпочинку залишаються повними (до 90 с). Подібний метод розвиває максимальну та «вибухову» силу.

Науковець В. Ареф'єв вважає, що сутність метода колового тренування заключається в тому, що по можливості на більшій кількості станцій виконати вправи різної направленості, складності та інтенсивності. Він пропонує використовувати два принципи зміни навантаження в заняттях: 1) багаторазове повторення м'язової роботи, при якій відбувається формування координованості в м'язевій діяльності, та виникають зміни в серцево-судинній, дихальній та інших системах, які сприяють збільшенню працездатності в цілому; 2) постійне збільшення обсягу та інтенсивності тренувального навантаження, адекватне стану організму учасників в даний період.

Н. Маляр [1] зазначає, що за допомогою кругового тренування можна цілеспрямовано виховувати необхідні рухові якості, складати програму їх розвитку, наочно бачити результати роботи. Міняти навантаження він пропонує такими методами: збільшення кількості повторень за той же час; - скорочення часу виконання тієї самої кількості повторень; - повторення кіл (2 – 3); скорочення пауз відпочинку; введення нових, більш ефективних вправ. При підборі вправ для кругового тренування автором пропонується враховувати їх загальний та локальний вплив на організм в цілому та на окремі групи м'язів.

Найбільш повно комплексно колова форма тренувальних занять описана в монографії М. Шолиха [2].

Застосування методу кругового тренування в тренувальному процесі дозволяє досягти більш високих показників у фізичному розвитку та фізичної підготовленості порівняно з загальноприйнятими методами за однакових витрат часу. Ефективність даного методу полягає в тому, що значно підвищується щільність занять, тому що вправляються всі, хто займається одночасно і в той же час самостійно, пропорційно своїм можливостям і зусиллям. Колове тренування як інтегральна форма фізичної підготовки привчає до самостійного мислення у розвитку рухових якостей, виробляє алгоритм заздалегідь запланованих рухових дій, виховує зібраність і організованість і під час вправ. У фізичному вихованні застосування колового тренування дає можливість самостійно набувати знань, розвивати фізичні якості, удосконалювати окремі вміння та навички, дозволяє досягти високої працездатності організму. Метод колового тренування є кращим для комплексного розвитку фізичних здібностей котрі займаються і значно дозволяє розширити коло засобів, які забезпечують різнобічну рухову підготовку учасників. Завдяки різноманітності методичних варіантів, майже необмеженим можливостям підбору тренувальних засобів та точному нормуванню навантаження відповідно до індивідуальних особливостей, що займаються коловим тренуванням, має широку сферу застосування. Колове тренування є однією з організаційно-методичних форм застосування фізичних вправ; воно будується так щоб створити кращі умови для комплексного розвитку фізичних здібностей котрі займаються. Цей метод ставить собі завдання комплексного виховання фізичних здібностей при активному самостійному виконанні вправ учасниками і контролю над його впливом на систему організму.

Таким чином, заняття із застосуванням комплексно-колової форми тренування ефективні в поліпшенні фізичного розвитку та рухової підготовленості учасників, а також сприяють більш якісному оволодінню програмовим матеріалом. З урахуванням віку і статевого складу учасників

тренер складає комплекси фізичних вправ, попередньо визначаючи їх дозування, беручи до уваги також індивідуальні особливості учасників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес : методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 41 с.
2. Шоліх М. Колове тренування Харків : 1996. 174 с.
3. Hasemian, A., Usefpour, M., Rahmani, A., & Iddehloei, Z. (2020). Comparing the Effect of Two Methods of High-Intensity Interval Training (HIIT) and High-Intensity Continuous Training (HICT) on Damage and Antioxidant Indices of Liver in Male Wistar Rats. *Journal of Archives in Military Medicine*, 8(1).
4. Silva, M., Baptista, L., Neves, R., França, E., Loureiro, H., Rezende, M., ... & Martins, R. (2019). High intensity interval training improves health-related quality of life in adults and older adults with diagnosed cardiovascular risk. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(01), 611-618.

УДК 796.012

Кірчева А.В.¹, Журавльов Ю.Г.²

¹ студ.гр. УФКС-213гр НУ «Запорізька політехніка»

² канд.наук з фіз. вих., доц., доц. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СКЛАДОВА РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ

Адаптивна фізична культура (АФК) є найважливішим компонентом системи реабілітації осіб з обмеженнями життєдіяльності та порушеннями здоров'я.

Набуття інвалідності вимагає від людини переосмислення свого життя та засвоєння нових рухових вмінь. Саме тому АФК є невід'ємною складовою реабілітаційного процесу, що має величезне значення.

До загальних завдань адаптивного спорту відносять мобілізацію духу, формування свідомого ставлення до реальності та власних можливостей, самореалізації, розвитку вольових якостей.

Принцип реабілітаційної спрямованості у спорті осіб з інвалідністю полягає в тому, що головною метою є не спортивні рекорди, а комплексне відновлення та розвиток. Пріоритет надається:

- компенсації порушених функцій;
- адаптації до навколишнього середовища;
- загальному покращенню якості життя через фізичну активність.

Основні переваги АФК:

1. Фізична реабілітація та покращення рухливості:
 - Зміцнення м'язів та підтримка загальної фізичної форми;
 - Покращення координації та рівноваги для ефективного використання допоміжних засобів.
2. Психологічна підтримка та соціальна інтеграція:
 - Зниження рівня стресу та депресії;
 - Підвищення самооцінки та впевненості у власних силах.
3. Запобігання вторинним ускладненням:
 - Профілактика серцево-судинних захворювань через фізичну активність;
 - Контроль ваги та покращення метаболізму [1].

Відновлення через адаптивний спорт — це комплексна процедура. Для неї мало фізичних вправ та локації. Її якість залежить від компетентних тренерів та їхніх асистентів у тому числі [2].

За допомогою таблиці 1 розглянемо ключові елементи індивідуалізації програм АФК. [5]

Таблиця 1

Індивідуалізація АФК: ключові елементи реабілітаційного процесу

№	Елемент	Зміст
1	Багатофакторна діагностика	Клінічне обстеження (вид та ступінь уражень); Психоемоційна оцінка (виявлення симптомів ПТСР, депресивних та тривожних станів); Функціональний аналіз (оцінка можливостей та обмежень за допомогою діагностичних інструментів і шкал)
2	Розробка персоналізованих комплексів	Фізіологічні особливості (рівень підготовленості, коморбідні стани, м'язова сила/витривалість); Психологічні характеристики (мотивація, стресостійкість, когнітивні функції); Соціальні фактори (соціальна підтримка, професійні потреби, побутові умови.)
3	Застосування диференційованих підходів	Класифікація (розподіл пацієнтів за типами та тяжкістю уражень); Групування (урахування вікових особливостей та рівня фізичної активності) Адаптація (пристосування програм до специфіки бойових травм та їх наслідків)

Зауважимо, що включення адаптивного спорту до програми реабілітації є не таким частим явищем. Залишаються невирішеними питання вибору його виду, що у комплексній програмі буде впливати на скорочення строків відновлення рухової та соціальної активності пацієнтів, зокрема із ампутацією. Також не має настанов, які б регламентували обсяг адаптивного спорту як частини індивідуальної програми реабілітації на різних етапах відновлення [3].

Існуюча інфраструктура та програми не завжди здатні забезпечити всіх потребуючих необхідним рівнем підтримки [4]. Більшість наявних реабілітаційних програм зосереджена на короткотерміновій медичній допомозі та базових фізичних вправах, але не включає комплексні програми з адаптивного спорту, які довели свою ефективність у багатьох країнах/

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптивне фізичне виховання : навчально-методичний посібник/ Н.О.Борецька. – Миколаїв, МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2019. - 216 с.
2. Адаптивний спорт як частина реабілітації після ампутацій [Електронний ресурс]: – Режим доступу : <https://medicasano.com.ua/blog/adaptyvnyj-sport-ia-k-chastyna-reabilitatsii-pislia-amputatsij/>
3. Алфьоров, О. І. Кравченко. - Дніпропетровськ : ДДІФК. 137 с.
4. Велика українська енциклопедія [Big Ukrainian encyclopedia]. [Електронний ресурс]: – Режим доступу : <https://vue.gov.ua/>
5. ЗВІТ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ДОСЛІДЖЕННЯ: Вплив адаптивних видів спорту на реабілітацію військовослужбовців та ветеранів в Україні [Електронний ресурс]: – Режим доступу : https://stratcomua.org//Content/CmsFile/ua/startpage_Report092025.pdf
6. Москаленко Н. В., Ковтун А. О., Алфьоров О. А., Кравченко О. І. (2013). Загальні основи адаптивного фізичного виховання: навчальний посібник/ Н. В. Москаленко, А. О. Ковтун, О. А.
7. С. Бочкарев, А. Євтифієв, і І. Євтифієва, «ОРГАНІЗАЦІЯ ТА УПРАВЛІННЯ ПРОГРАМАМИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЦЕНТРАХ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ», PCS, вип. 5К(191), с. 25-29, Трав 2025.

УДК 613.9:004

Кривошей Б. О.¹, Клименко Г. В.²

¹ студ. гр. 15, 2 курсу факультету торгівлі і маркетингу,
Державний торговельно-економічний університет

² канд. наук з фіз. вих., доц. каф. ФКСтар,
Державний торговельно-економічний університет

ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДТРИМЦІ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я

Цифровізація та зміна умов праці висувають нові вимоги до професійного здоров'я. Сучасні технології стають не лише засобом автоматизації, а й інструментом моніторингу фізичного стану працівників.

Носимі пристрої - смарт-годинники, фітнес-браслети - допомагають контролювати активність, пульс, сон і витрати калорій, що сприяє самоконтролю та формуванню здорових звичок. Доведено, що курсанти, які використовували такі пристрої під час занять, досягли вищих результатів фізичної підготовки [1].

Цифрові додатки й онлайн-платформи дають змогу створювати індивідуальні програми фізичного виховання, відстежувати прогрес і підтримувати мотивацію через гейміфікацію. Вони зручні як для офісних працівників, так і для людей з обмеженою мобільністю.

Також цифрові технології забезпечують дистанційне фізичне виховання: відео-уроки, інтерактивні тренування, автоматизоване оцінювання. Це дозволяє підтримувати форму незалежно від місця перебування та часу.

Однак надмірне використання гаджетів спричиняє гіподинамію, проблеми із зором і психоемоційне виснаження [2]. Тому важливо застосовувати технології комплексно: оцінювати стан користувача, ставити цілі (кількість кроків, пульс), аналізувати результати та коригувати навантаження.

З педагогічного погляду цифровізація змінює підхід до фізичного виховання: від універсальних нормативів - до персоналізованих програм і постійного моніторингу. Використання цифрових засобів підвищує рівень фізичної підготовленості в середньому на 15,5 % [1].

Перспективними є VR/AR, екзергеймінг і штучний інтелект для аналізу фізичного стану, адаптації програм і підвищення мотивації [3]. Такі рішення дозволяють поєднати фізичну активність із дистанційною роботою, зберігаючи баланс між навантаженням і відпочинком.

Отже, цифрові технології відкривають нові можливості для моніторингу, персоналізації й мотивації у сфері професійного здоров'я. Їх ефективність залежить від системного підходу, цифрової грамотності та адаптації до потреб користувача. В умовах зростання онлайн-зайнятості ці інструменти стають необхідними для підтримки працездатності та добробуту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Петрик Д., Пліско В. Використання цифрових технологій під час занять зі спеціальної фізичної підготовки в умовах «online» та «offline». Вісник № 18 (174). Серія: Педагогічні науки. 2022. URL: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/download/52/53/122> [дата звернення: 29.10.2025]

2. Вербовський І. А. Аналіз впливу цифровізації на здоров'я людини: основні аспекти й тенденції. Public Health Journal. № 2 (2024). URL: <https://journals.ostrohacademy.rv.ua/index.php/publichealth/article/view/80> [дата звернення: 27.10.2025]

3. Горулько О. Цифрові технології у фізичному вихованні: від фітнес-трекерів до віртуальної реальності. UNIVERSUM № 24/2025. Розділ 10: Фізична культура, спорт та фізична терапія. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/download/2088/2120> [дата звернення: 27.10.2025]

УДК 796:378-057.87

Руднєва Р. В.¹, Гринько В. М.²

¹ студ. гр. 105-ТСЛ Д-24, Український державний університет залізничного транспорту

² викл. каф. ф/в та спорту, Український державний університет залізничного транспорту

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Фізичне виховання є важливим компонентом загального розвитку особистості, сприяючи покращенню здоров'я, підвищенню фізичної активності та формуванню соціальних навичок. Для студентів з ООП фізичне виховання має особливе значення, оскільки воно не лише підтримує їхню фізичну форму, а й сприяє інтеграції в суспільство, розвитку комунікативних навичок і покращенню якості життя [1].

Забезпечення доступності фізичного виховання для студентів з ООП є одним із ключових завдань сучасної освіти. Важливо розробляти адаптивні програми, що враховують особливості кожного студента, створювати інклюзивне середовище та використовувати сучасні методи фізичної реабілітації та спорту.

Ця робота розглядає основні принципи фізичного виховання для студентів з особливими освітніми потребами, методи їхньої адаптації до фізичних навантажень, а також роль фізичної активності у їхньому житті.

Фізичне виховання студентів з ООП є невід'ємною частиною їхнього навчального процесу та особистісного розвитку. Воно сприяє зміцненню

здоров'я, покращенню фізичних можливостей, формуванню соціальних навичок та підвищенню рівня самостійності.

1. Особливості фізичного виховання студентів з ООП. Фізичне виховання для студентів з особливими потребами має ґрунтуватися на:

- індивідуальному підході, що враховує фізичні та психоемоційні особливості кожного студента;
- адаптації фізичних навантажень залежно від стану здоров'я та фізичних можливостей;
- застосуванні спеціальних методик та програм, які відповідають особливостям кожної нозологічної групи студентів.

2. Основні напрямки фізичного виховання. До основних напрямків фізичного виховання студентів з ООП належать:

- адаптивна фізична культура (АФК) – спеціально розроблена система фізичних вправ, що сприяє корекції рухових порушень та покращенню загального стану здоров'я;
- лікувальна фізкультура (ЛФК) – комплекс фізичних вправ, спрямованих на реабілітацію та підтримку фізичного стану;
- паралімпійський і дефлімпійський спорт – залучення студентів до адаптивного спорту з метою соціалізації та професійного розвитку;
- фізична терапія та кінезіотерапія – методи фізичної реабілітації, що сприяють відновленню рухових функцій.

3. Методичні підходи до організації занять. Для ефективного фізичного виховання студентів з особливими потребами застосовуються такі методичні підходи:

- диференційований підхід – підбір вправ відповідно до можливостей кожного студента;
- комплексне використання засобів фізичної активності – поєднання гімнастики, плавання, легкої атлетики, спеціальних ігор тощо;
- використання допоміжних засобів – тренажерів, ортопедичних пристроїв, індивідуальних засобів реабілітації;
- інтерактивні методи навчання – використання віртуальної реальності, електронних тренажерів та інноваційних технологій у фізичному вихованні.

4. Умови для успішної реалізації фізичного виховання студентів з ООП. Для забезпечення ефективності фізичного виховання необхідно:

- створення безбар'єрного середовища – облаштування спеціальних спортивних майданчиків, доступних тренажерних залів тощо;
- підготовка фахівців – викладачі повинні володіти знаннями з адаптивної фізичної культури та методиками реабілітації;
- мотивація студентів – впровадження змагальних елементів, заохочення до участі в спортивних заходах;

- міждисциплінарна взаємодія – співпраця педагогів, медиків, психологів та соціальних працівників для комплексної підтримки студентів.

Фізичне виховання студентів з особливими освітніми потребами відіграє важливу роль у їхньому фізичному, емоційному та соціальному розвитку. Використання адаптивних методик, створення комфортних умов для занять і впровадження сучасних підходів сприяють покращенню якості життя студентів та їхній інтеграції в суспільство.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина : Підручник для студентів і лікарів / За заг. ред. В. М. Сокрута. - Краматорськ: Каштан, 2019. 480 с.

УДК 796.011.3

Сірик В. Б.¹, Клименко Г. В.²

¹студ. гр.9, 2 курсу факультету технологій та бізнесу,

Державний торговельно-економічний університет

² канд. наук з фіз. вих., доц. каф. ФКСтаР,

Державний торговельно-економічний університет

АДАПТИВНІ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІЗ ХРОНІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ

Адаптивне фізичне виховання є важливою складовою сучасної системи фізичної культури, що спрямована на забезпечення рівного доступу до рухової активності осіб із різними порушеннями здоров'я або функціональними обмеженнями [1]. Його мета полягає не лише у розвитку фізичних якостей, а й у формуванні навичок саморегуляції, підтриманні здоров'я, створенні мотивації до активного способу життя та покращенні психоемоційного стану студентів [2].

Адаптивні фітнес-програми стають актуальними через зростання кількості студентів із хронічними захворюваннями та психоемоційними розладами. Малорухливий спосіб життя, хронічний стрес і порушення сну підсилюють потребу у їх впровадженні в університетах [3]. На відміну від традиційних занять, такі програми ґрунтуються на індивідуальному підході, діагностиці фізичного стану та поступовому підвищенні навантажень, що допомагає уникнути перевтоми й підвищує мотивацію студентів [4].

Їх структура включає: кардіотренування - для підтримки серцево-судинної системи, координаційні вправи - для рівноваги й профілактики травм, силові вправи - для тону м'язів і стабільності суглобів, розтяжку - для гнучкості та зниження напруги, дихальні практики - для зняття стресу й

покращення дихання [5]. Важливою частиною адаптивних фітнес-програм є психосоціальний компонент. Він сприяє формуванню позитивної самооцінки, впевненості у власних силах, розвитку навичок саморегуляції. Завдяки груповим заняттям студенти з хронічними захворюваннями інтегруються у колектив, долають соціальну ізоляцію та відчують підтримку. Таким чином, фізичне виховання стає також засобом соціальної адаптації.

Ефективність адаптивних фітнес-програм в університеті залежить від матеріально-технічної бази, кваліфікації викладачів та співпраці кафедр фізичного виховання, медицини й психології. Важливо забезпечити індивідуальний контроль і корекцію програм у реальному часі, приділяючи увагу безпеці через постійний моніторинг пульсу, тиску й стану студентів [6]. У періоди ремісії навантаження можна збільшувати, а при загостреннях - виконувати лише легкі вправи. Перспективи розвитку передбачають створення комплексної системи оздоровлення: модульні заняття, онлайн-курси, тренінги для викладачів і лабораторії моніторингу стану студентів [4].

Отже, адаптивні фітнес-програми для студентів із хронічними захворюваннями є ефективним засобом оздоровлення, реабілітації та соціальної інтеграції. Вони сприяють розвитку мотивації до рухової активності, зниженню ризику ускладнень, формуванню здорових звичок і забезпечують повноцінну участь студентів у навчальному процесі та громадському житті [2; 5].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Череповська О. А. Інклюзивне фізичне виховання засобами адаптованого фітнесу у закладах вищої освіти. Науковий часопис УДПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Педагогічні науки, 2023. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1182>
2. Зав'ялова Б. В., Федорович О. Б. Адаптивна фізична культура як фактор розвитку інклюзивного середовища. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, 2024. URL: <https://pcs.khmnmu.edu.ua/index.php/pcs/article/view/371/338>
3. Петрухнов О. В., Громко Є. С. Адаптивне фізичне виховання: сутність, принципи, завдання та перспективи розвитку. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення, 2025. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmf/article/view/325864/315749>
4. Багорка А. О., Есаулова О. В. Адаптивне фізичне виховання студентської молоді в умовах воєнного стану. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення, 2025. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmf/article/view/325864>
5. Гавриляк Р. О., Гурська М. І., Гаркуша М. А. Спортивна медицина та адаптивне фізичне виховання (огляд літератури). Молодий вчений: сучасні тенденції розвитку науки і освіти, 2024. URL:

<https://repo.knmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d958b953-a54c-42ef-aafl-5e1494026c80/content>

6. Гавриляк Р. О. Розвиток адаптивного спорту і фізичної реабілітації у системі сучасної освіти. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, 2024. URL: <https://repo.knmu.edu.ua/items/8f063318-24b0-4430-b836-d755412e5f07>

УДК 796.012

Терьохіна О.Л.¹, Терьохін Є.Ю.²

¹ канд. пед. наук, доц. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. Е-712, НУ «Запорізька політехніка»

ІНКЛЮЗИВНИЙ СПОРТ: ДОСВІД І ПРИКЛАДИ ІНТЕГРАЦІЇ ІНВАЛІДІВ У МАСОВУ ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ

Фізична культура є найбільшою засобом соціалізації людини. Вона допоможе зміцнити здоров'я, розвинути силу, витривалість і координацію, а також відкриває шлях до активного спілкування. Для людей з інвалідністю спорт буває ще більшої значущості, оскільки він стає не лише способом фізичної реабілітації, а й містом до повноцінної інтеграції в суспільство.

Інклюзивний спорт – це напрямок, який дозволяє людям з обмеженими можливостями брати участь у спільних фізкультурних заходах разом з усіма. Його головна ідея склалася у створенні рівних умов для зайняття спортом незалежно від стану здоров'я. Наприклад, у школах та університетах все частіше впроваджуються програми спільних тренувань, де учні та студенти з інвалідністю займаються разом зі своїми ровесниками. Це формує толерантність, взаємоповагу та взаємодопомогу.

Яскравим прикладом розвитку інклюзивного спорту є паралімпійський рух. Паралімпійські ігри вже давно довели, що люди з інвалідністю здатні показати видатні спортивні результати. Більше того, їхні досягнення досягають мільйони людей у всьому світі, сприяючи змінам ставлення суспільства до інвалідів. Не менше є і розвиток Сурдлімпійських ігор для спортсменів з порушеннями слуху, що також підтверджує: обмеження не є перешкодою для успіху.

В Україні поступово розширюється практика інклюзивних секцій. Так, у багатьох містах діють баскетбольні та футбольні гуртки, де займаються як діти з особливими потребами, так і здорові школярі. Позитивний ефект виявляється у тому, що спортсмени вчаться розуміти і підтримувати одне, а люди з інвалідністю відчувають себе повноцінними учасниками команди.

Не менше є розвиток спортивної інфраструктури. Доступні спортивні майданчики, адаптоване обладнання, тренери, які володіють методиками інклюзивної фізичної культури, – використовують це сприяння розширенню

можливостей для людей з інвалідністю. Інвестиції в таку сферу приносять зниження суспільству витрат, порушують рівень соціальної ізоляції та формують позитивний імідж держави.

Крім того, інклюзивний спорт має значний психологічний вплив. Люди, які беруть участь у спільних заняттях, відчують себе потрібними, розвивають впевненість у власних силах і знають нових друзів. Це дозволяє долати внутрішні бар'єри і сприяє гармонійному розвитку особистості.

Інклюзивний спорт – це не тільки засіб фізичного виховання, а й потужний інструмент інтеграції людей з інвалідністю в сучасне суспільство. Він створює умови для рівності, руйнує стереотипи та дарує нові можливості для самореалізації. Розвиток інклюзивних програм у школах, університетах, клубах і на державному рівні є кількома кроком до побудови справ гуманного та справедливого світу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Петрова О.В. Адаптивна фізична культура: сучасні підходи та перспективи / О.В. Петрова. – Харків: Освіта, 2019. – 224 с.
2. Лисенко М.С. Сурдспорт: історія та розвиток змагань серед осіб з порушеннями слуху / М.С. Лисенко. – Львів: Літопис, 2021. – 176 с.
3. Гаврилюк Т.П. Реабілітаційні можливості фізичної культури для осіб з інвалідністю / Т.П. Гаврилюк. – Дніпро: Акцент, 2018. – 210 с.
4. Данилюк А.В. Інклюзивний спорт: європейський досвід та українські реалії / А.В. Данилюк. – Київ: Наука, 2022. – 192 с.

УДК [613.7:331.45]-056.26/.263

Фесенко М.Є.¹, Головіна С.С.²

¹ студ.гр. ФМТП 2-14, Державний торговельно-економічний університет

² старш. викл.каф. ФКСтАР, Державний торговельно-економічний університет

СПЕЦІАЛЬНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ ПРАЦІВНИКІВ З ВАДАМИ ЗОРУ АБО СЛУХУ В УМОВАХ ВИРОБНИЧОГО СЕРЕДОВИЩА

Актуальність проблеми. Інтеграція осіб з інвалідністю до трудової діяльності є пріоритетним напрямом соціальної політики України. Згідно з рекомендаціями Державної служби України з питань праці, створення належних умов праці для осіб з інвалідністю є обов'язком роботодавця [2]. Особливі виклики виникають при створенні безпечного та ефективного виробничого середовища для працівників із вадами зору та слуху, що

зумовлює необхідність розробки спеціальних фізкультурно-реабілітаційних програм (ФРП).

Мета роботи. обґрунтувати структуру та зміст спеціальних фізкультурно-реабілітаційних програм для працівників із вадами зору або слуху, спрямованих на збереження їх професійного здоров'я та підвищення ефективності праці.

Основне викладення матеріалу. Згідно з сучасними дослідженнями в галузі адаптивної фізичної культури, ефективна фізкультурно-реабілітаційна програма повинна будуватися на принципах індивідуалізації, доступності та безпеки [3]. Програма має враховувати особливості фізичного та психоемоційного стану працівників, специфіку їхніх сенсорних порушень та потреби виробничого середовища.

Для працівників із вадами зору основними напрямками програми є:

1. Розвиток тактильно-кінестетичної чутливості – шляхом використання вправ з різними фактурами поверхонь, що сприяє кращому відчуттю простору та предметів.

2. Вдосконалення просторової орієнтації та координації рухів – через вправи на баланс з використанням спеціального обладнання, що допомагає безпечному пересуванню та зменшує ризик травм.

3. Профілактика порушень постави та м'язового дисбалансу – за допомогою комплексів корекційної гімнастики, що зміцнюють опорно-руховий апарат і підтримують правильне функціонування організму.

Для працівників із вадами слуху пріоритетними напрямками є:

Розвиток зорового аналізатора та уваги – через вправи, спрямовані на концентрацію, тренування периферійного зору та сприйняття невербальної інформації.

Вдосконалення вестибулярного апарату – за допомогою спеціальних вправ на рівновагу, що підвищують координацію та стійкість у повсякденній діяльності.

Психоемоційна регуляція – використання дихальних практик та методів релаксації, що зменшують стрес та підвищують загальну працездатність.

Крім цього, важливо забезпечувати адекватну адаптацію робочих місць відповідно до вимог Держпраці, що включає встановлення тактильних орієнтирів, візуальних сигналізаторів та інших засобів, які полегшують орієнтацію та підвищують безпеку [2]. Реабілітаційно-спортивні заходи, що проводяться в Україні, слугують надійною основою для розробки виробничих фізкультурно-реабілітаційних програм, адаптованих до умов конкретного підприємства та особливостей працівників [1]. Впровадження таких програм не лише підвищує ефективність праці, а й сприяє збереженню здоров'я, соціальній інтеграції та психологічному благополуччю працівників із сенсорними вадами.

Висновки. Спеціальні фізкультурно-реабілітаційні програми для працівників із сенсорними вадами ефективно сприяють профілактиці професійних захворювань, підвищенню працездатності та соціально-трудовій адаптації. Їхнє впровадження має здійснюватися з урахуванням індивідуальних особливостей працівників та вимог чинного законодавства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про реабілітаційно-спортивні заходи: Наказ Міністерства молоді та спорту України від 15.02.2021 № 555.
URL:<https://mms.gov.ua/invasport/reabilitacijnno-sportivni-zahodi>
2. Державна служба України з питань праці. Рекомендації роботодавцям щодо створення умов праці для осіб з інвалідністю. URL: <https://smu.dsp.gov.ua/inspektsiia-pratsi-informuie-sim-korysnykh-rekomendatsii-robotodavtsiam-poklykanykh-spryiaty-dotrymanniu-prav-osib-z-invalidnistiu-na-robochomu-mistsi/>
3. Круцевич Т.Ю. Управління фізичним станом людини в онтогенезі: навч. посіб. Запоріжжя: ЗНУ, 2018. 434 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi81/0061568.pdf>

СЕКЦІЯ «ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РЕКРЕАЦІЇ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»

УДК 796.071.4:004

Караван І. О.¹, Пивоваров А. А.²

¹ студ.гр. ФІТ 2-14 – ДТЕУ

² старш. викл. каф. ФКСтар, ДТЕУ

ЦИФРОВІ ІНСТРУМЕНТИ У ВІДСТЕЖЕННІ ФІЗИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ СПОРТСМЕНІВ

В умовах стрімкої цифровізації, досягнення максимальних результатів вимагає аналітичного підходу до управління тренувальним процесом. Традиційні методи оцінки стану спортсмена, що часто базуються на суб'єктивному сприйнятті тренера та атлета, поступаються точному аналізу даних.

Розширені можливості аналізу дають змогу спортсменам і тренерам детально досліджувати техніку, тактику та фізичні показники. Це сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу. Сучасні технології для тренувань, від симуляторів до спеціалізованих датчиків і пристроїв для моніторингу фізичних параметрів, сприяють удосконаленню та індивідуалізації тренувальних програм [2, с 216].

Фітнес-трекери та гаджети дозволяють відстежувати фізичну активність і стан здоров'я в режимі реального часу. Функціонал цих інструментів ґрунтується на зборі та аналізі даних про фізичну активність, зокрема кількість кроків, подолану відстань, спалені калорії та хвилини рухової активності [1, с 315]. Водночас вони відслідковують важливі фізіологічні параметри, такі як частота серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, рівень кисневого насичення крові (SpO₂), а також якість і тривалість сну. А ще темп, швидкість, каденс, маршрут тренування (завдяки GPS) [3, с 148]. Такі технології забезпечують безперервний моніторинг, що допомагає підвищити ефективність тренувань і покращити загальний стан здоров'я. Такі пристрої також сприяють ефективнішому спалюванню калорій. Для людей, що ведуть активний спосіб життя, вони можуть слугувати інструментом для оптимізації розподілу фізичної активності протягом дня, що сприяє більш ефективному використанню часу [2, с 213].

Вплив цифрових інструментів, що відстежують фізичні показники спортсменів на психологічний аспект, також важливий. Додатки для

моніторингу активності дають відчуття контролю над здоров'ям, що мотивує підтримувати здоровий спосіб життя [2, с 216].

Дудка В. [1, с 316] підкреслює, що існують мобільні додатки, зокрема WHOOP та український сервіс Cardio Mood, які допомагають контролювати основні показники здоров'я, що сприяє своєчасному виявленню можливих проблем.

Здорове харчування є ключовим елементом успішних результатів у фітнесі. Сучасні додатки, такі як MyFitnessPal, Lifesum, YAZIO або FatSecret, допомагають контролювати калорійність раціону, співвідношення білків, жирів і вуглеводів, а також рівні вітамінів та мінералів. Вони підказують, які продукти й порції краще обирати для досягнення поставлених цілей [4].

Отже, цифрові інструменти стали невід'ємною складовою сучасного спорту та здорового способу життя, забезпечуючи безпрецедентні можливості для моніторингу стану організму. Вони є ключовим фактором у підвищенні ефективності тренувань та свідомому управлінні фізичним станом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Дудка В. Р. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я: НОВІ ПІДХОДИ ДО ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ ТА ДОБРОБУТУ //СКЛАД ОРГАНІЗАЦІЙНОГО КОМІТЕТУ КОНФЕРЕНЦІЇ Голова оргкомітету. – 2024. – С. 315 – 316.

2. Мальнев Д., Гелета Д. ІНОВАЦІЙНИ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ЯК КОМП'ЮТЕРНІ ТЕХНОЛОГІЇ РЕВОЛЮЦІОНІЗУЮТЬ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ //Universum. – 2024. – №. 4. – С. 211-217.

3. Горулько О. и др. ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ: ВІД ФІТНЕС-ТРЕКЕРІВ ДО ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ //UNIVERSUM. – 2025. – №. 24. – С. 145-156.

4. Технології у фітнесі: додатки та гаджети для досягнення цілей. URL: <https://www.ilovesport.com.ua/tekhnologii-v-fitnesse-prilozheniya-i-gadzhety-dlya-dostizheniya-czelej/> (дата звернення 30.10.2025)

УДК 796.82(574):39:796.012

Kokarev A.B.¹, Azerbayev D.N.², Kokarev B.V.³

¹ Student group KNT-123, Zaporizhzhia Polytechnic National University

² Senior Lecturer, Department of Sports Education and Coaching, Kazakh National University of Sports

³ PhD in Physical Education, Associate Professor, Zaporizhzhia Polytechnic National University

HISTORICAL, CULTURAL, AND METHODOLOGICAL FEATURES OF THE KAZAKH NATIONAL WRESTLING SPORT OF KURES

Introduction. Kazakh national wrestling, known as Kures (қазақша күрес), is an ancient martial art that combines physical strength, strategy, and cultural traditions. It symbolizes the courage, honor, and national identity of the Kazakh people.

Key features of Kazakh wrestling Kures. The historical and cultural significance of this type of wrestling lies in the fact that kures is a symbol of national spirit, part of the spiritual culture of Kazakhstan, reflecting the values of strength, justice, and respect. The origins of wrestling go back centuries, to the nomadic traditions of the steppe peoples. Wrestling was used not only for entertainment, but also as a way to train warriors. In those days, there were various types of wrestling, from naked fights to fist fights. These traditions reflect the culture of nomadic peoples and their military skills (Fig. 1).



Fig. 1. One of the first photographic references to wrestling
қазақша күрес

The connection between the mighty strongmen the paluanis mentioned in folk legends and modern wrestlers continues thanks to the Kazakh kures. The names of heroes such as Baluan-Sholak, Moldabai, Bitabar, and Khadzhimukan still inspire admiration and respect, serving as an inspiration for new generations [1, 2].

Until the beginning of the 20th century, there were no rules for dividing wrestlers into weight categories in Kazakh kures. Therefore, they competed according to the principle of “the strongest wins.” The division into weight categories and age groups began to be applied only in the 1930s.

The main goal of the fight is to achieve dominant superiority, in which the opponent is pinned to the mat with his back. An absolute (clean) victory is counted if both of the opponent's shoulder blades touch the ground. At the same time, strikes, holds below the waist, and painful techniques are prohibited, which makes wrestling safe and accessible to a wide range of participants (Fig. 2).



Fig. 2. Fragment of a modern sports match between wrestlers of the Kazakh national style kures

The clothing worn by wrestlers is very similar to Japanese kimonos or the clothing worn by wrestlers who practice sambo. It is permitted to grab the jacket and belt. Competitions are held in weight categories, ranging from junior to adult master athletes [2, 3].

Contemporary development and influence on young people. Since 1938, Kures has been included in the program of republican sports competitions in Kazakhstan. At the present stage of history, major tournaments have appeared, such as “Kazakhstan Barys,” “Eurasia Barys,” and “Alem Barys,” bringing together the best wrestlers of the country and the world. In 2000, the Rules of

Kazakh Kuresi Wrestling were approved. According to these rules, competitions are now held in seven weight categories: 58, 65, 73, 82, 92 kg, and above.

Kures is actively taught in sports schools, contributing to physical development, discipline, and patriotism. Wrestling helps preserve cultural roots and pass on traditions to new generations [1, 2, 3].

The main techniques of Kazakh wrestling include:

- leg sweeps; - underarm throws; - hook throws;
- lifting throws; - reverse throws; - leaning throws;
- spinning throws; - rolling throws.

Championships and competitions. Kazakhstan regularly hosts Kazakh kurash championships, which bring together the country's best fighters and attract large crowds. During national holidays such as Nauryz, wrestling becomes a central part of the celebrations.

Kazakh kures attracts attention even outside Kazakhstan. In recent years, world championships have been held, where fighters from different countries demonstrate their skills. In 2023, Almaty hosted another international tournament, bringing together participants from Asia, Europe, and America [1, 2, 3].

Kazakh wrestling continues to develop and attract new fans. Many believe that Kazakh kures has every chance of becoming an Olympic sport, which would significantly increase its popularity on the international stage.

Conclusion. Kazakh kures is not just wrestling. It is part of Kazakhstan's cultural heritage, a symbol of strength and courage. Preserving this national sport is of great importance for future generations, who will be proud of their roots and traditions.

REFERENCE

1. Matushchak P.F., Mukhiddinov E.M. Kazakh Kures. – Almaty: Mektep, 2012. – 184 p.

2. <https://kz24.news/article/sport/kazaksha-kures.html>
<https://aktobetv.kz/ru/culture-legacy/books/book/kazakhstan-nacionalnaa-enciklopedia-3-tom?category=all&page=14>

УДК 799.322.2:796.015.52:612.76

Свириденко Д.І.¹, Кокарева С.М.²

¹ студ.гр. УФКС-414сп, НУ «Запорізька політехніка»

² канд. наук з фіз. вих., доцент, декан факультету УФКС НУ «Запорізька політехніка»;

ВПЛИВ TRX-ТРЕНІНГУ НА РОЗВИТОК СТАБІЛЬНОСТІ КОРПУСУ І ТОЧНІСТЬ СТРІЛЬБИ З ЛУКА

Вступ. Функціональна підготовка спортсменів є одним із ключових напрямів сучасної спортивної науки, оскільки саме вона забезпечує ефективність технічних дій, стабільність опорно-рухового апарату та контроль рухів у динамічних і статичних умовах. Особливо важливим це є у видах спорту, що потребують високої точності та концентрації, зокрема у стрільбі з лука.

Кор (м'язи кора) являє собою функціональний термін м'язів тулуба, охоплює м'язи спини, живота, тазового дна, діафрагми, стегна та сідничних м'язів, а також з'єднує верхні та нижні кінцівки. Ці м'язи відповідають за забезпечення стабільності хребта та передачу сил від проксимальної області до найдистальнішої області тіла [1,2]. Дослідження кора зосереджені на вивченні стабільності кора для профілактики травм [3].

Крім того, у ньому досліджувалося, як тренування м'язів кора впливає на спортивні результати [4]. Протягом останніх десятиліть основна увага у вивченні м'язів кора була зосереджена на результативності та впливі цієї мускулатури на такі дії, як рівновага, стрибки, удари або кидки, стрибки та біг.

Стрільба з лука – це вид спорту, який вимагає тонкого контролю рухів, а постуральна стабільність вважається важливою змінною для досягнення високих результатів. Щоб краще зрозуміти зв'язок між лучником та луком під час фази прицілювання, метою цього дослідження було дослідити взаємозв'язок між стабільністю лука та постуральним контролем у стрільбі з рекурсивного лука залежно від результатів стрільби. Загалом 8 лучників випустили 6 стріл у мішень на відстані 13 м. Під час фази прицілювання вимірювалися тривимірне положення одного маркера, прикріпленого до лука, та положення центру тиску (COP) лучника (точка прикладання результуючої сили реакції землі на силову пластину), що відображає зміщення лука та лучника відповідно. Зміщення COP у напрямку поперек мішені (COP Y), довжина траєкторії COP (D COP) та довжина траєкторії лука (D bow) були вищими при пострілі з найнижчим балом порівняно з пострілом з найвищим балом. Було виявлено сильну та значну кореляцію між COP та зміщенням лука в напрямку до/від цілі (COP X та D X), а також між COP X та вертикальним зміщенням лука (D Z) під час пострілу з найвищим балом. Цей результат вказує на те, що синхронізація між коливаннями тіла та лука може впливати на точність пострілу, що свідчить про те, що комбіновані вправи з балансу та стабільності лука будуть корисними для покращення результатів стрільби з лука.[5]

Як зазначає Hibbs et al. [6], «розвиток м'язів кора забезпечує ефективну передачу сили між нижніми і верхніми кінцівками та формує фундамент для координації рухів». У стрільбі з лука така стабільність визначає якість позиції, рівновагу під час прицілювання та повторюваність техніки. [7]

Серед сучасних засобів функціональної підготовки особливе місце посідає **TRX-тренінг (Total Resistance Exercise)** – система вправ із використанням підвісних строп, де спортсмен працює з власною вагою тіла в умовах нестабільності.

Мета дослідження: визначити вплив TRX-тренінгу на розвиток стабільності корпусу та точність стрільби з лука у спортсменів студентського віку.

Теоретичні основи та актуальність дослідження. TRX-тренінг виник у США наприкінці 1990-х років як метод функціональної підготовки військових підрозділів. Його принцип полягає у створенні нестійкої опори, що змушує спортсмена постійно утримувати рівновагу, активізуючи м'язи кора, глибокі стабілізатори тулуба та плечового пояса.

Faries & Greenwood (2007) підкреслюють, що вправи з власною вагою в умовах нестабільності «сприяють одночасному розвитку сили, координації та рівноваги, що забезпечує кращу функціональну адаптацію м'язів». Snart & Esco (2014) у своїх електроміографічних дослідженнях довели, що під час виконання TRX-планки активність поперечного м'яза живота на 34 % вища, ніж у класичній планці. Це означає, що TRX не лише зміцнює поверхневі м'язи, а й активує глибокі стабілізатори, які часто залишаються «пасивними» при звичайних силових вправах. [8]

Core-тренування тісно пов'язане з точністю рухів у спорті. Kim, Park & Lee (2020) зазначають, що «постуральна стабільність є критичним чинником результативності у стрільбі з лука, оскільки будь-яке коливання тулуба під час прицілювання збільшує кут відхилення траєкторії стріли». [9]

Отже, розвиток стабільності корпусу безпосередньо впливає на якість виконання технічних дій.

Матеріали і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі кафедри фізичної культури, олімпійського та неолімпійського спорту НУ «Запорізька політехніка». У ньому взяли участь 24 спортсмени (чоловіки, вік 18–25 років), які мали щонайменше один рік досвіду занять стрільбою з лука. Усі учасники були розподілені на дві групи:

- **експериментальну (n=12)** - виконувала TRX-програму тричі на тиждень протягом 10 тижнів;
- **контрольну (n=12)** - займалася за стандартною програмою силової підготовки без підвісного обладнання.

Основні методи дослідження:

Тест «планка» - оцінка статичної витривалості м'язів корпусу;

Тест Y-Balance - визначення стабільності тіла під час рухів;

Оцінка точності стрільби - середнє відхилення шести пострілів від центру мішені (18 м).

Програма TRX включала вправи:

- TRX планка,
- TRX згинання рук,
- TRX тяга,
- TRX згинання рук для підколінних сухожиль,
- TRX випади на одній нозі,
- Жим Паллофа.

Заняття тривали 45 хвилин, інтенсивність поступово збільшувалась кожні 2 тижні.

Результати дослідження. Результати показали достовірні покращення показників у спортсменів експериментальної групи:

Показник	До експерименту	Після експерименту	Δ (%)	p
Планка (с)	$68,4 \pm 11,8$	$110,6 \pm 13,9$	+61,6	<0,01
Y-Balance (ум. од.)	$78,2 \pm 4,3$	$88,3 \pm 3,7$	+12,9	<0,05
Відхилення стріли (см)	$15,3 \pm 3,1$	$9,1 \pm 2,6$	-40,5	<0,01

Кореляційний аналіз виявив тісний негативний зв'язок між стабільністю корпусу та відхиленням стріли ($r = -0,64$; $p < 0,01$). Отже, чим вищою була стабільність корпусу, тим точнішою була стрільба.

Результати підтверджують дані Smith, Fong & Johnson (2018), які зафіксували покращення статичної витривалості тулуба на 18 % після восьмижневої програми TRX.[10] Дослідження Behm & Drinkwater (2010) також доводять, що «вправи з елементами нестійкості сприяють більшій активації сенсомоторної системи, що підвищує стабілізацію в динаміці». [11]

Обговорення результатів. Отримані результати узгоджуються з висновками Faries & Greenwood (2007) щодо переваг нестабільного тренування у розвитку нейром'язової координації. Згідно з Escamilla et al. (2010), «зміцнення м'язів тулуба дозволяє уникнути асиметрії у плечовому поясі під час утримання лука, зменшує коливання корпусу і сприяє підвищенню точності».

Виконання TRX-вправ у положенні з опорою на петлі призводить до постійних мікрокорекцій позиції тіла, що стимулює пропріоцептивні механізми. Це сприяє розвитку «функціональної стабільності» – здатності організму миттєво реагувати на зовнішні подразники та підтримувати рівновагу.

Як зазначає Kibele & Behm [11], «вправи на нестійкій поверхні підвищують інтеграцію між нервовою та м'язовою системами, що покращує контроль рухів і знижує ризик травм». Таким чином, ефективність TRX-тренінгу зумовлена його комплексним впливом на м'язово-нервову регуляцію рухів.

Практичне значення результатів. Розроблена TRX-програма може бути рекомендована для спортсменів-лучників, студентів факультетів фізичного виховання, а також у рамках оздоровчо-функціонального тренінгу. Її переваги:

- відсутність необхідності у спеціальному обладнанні;
- можливість регулювання навантаження шляхом зміни кута нахилу тіла;
- поєднання силової, координаційної та стабілізаційної роботи.

Результати дослідження можуть бути використані для підвищення ефективності навчальних дисциплін «Фітнес-технології» та «Фізичне виховання», а також у програмах функціональної підготовки спортсменів.

Висновки:

TRX-тренінг є ефективним засобом розвитку стабільності корпусу у спортсменів, що підтверджується зростанням результатів у тестах планки та Y-balance.

Покращення стабільності тулуба прямо корелює з підвищенням точності стрільби з лука ($r = -0.64$; $p < 0.01$).

Застосування TRX-програм сприяє розвитку нейром'язової координації, пропріоцепції та функціональної витривалості.

Методика TRX може бути інтегрована у навчальний процес студентів спортивних спеціальностей як сучасний засіб підвищення функціональної підготовленості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1.Бем Д.Г., Дрінквотер Е.Дж., Віллардсон Дж.М., Коулі П.М. Використання нестабільності для тренування м'язів кора. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2010; 35(1):91–108. Doi: 10.1139/H09-127.

2.Кіблер В. Бен, Пресс Дж., Скьяча А. Роль стабільності корпусу в спортивній функції. *Sports Med.* 2006; 36(3):189–198. Doi: 10.2165/00007256-200636030-00001.

3.Хаксель Блівен К.К., Андерсон Б.Е. Тренування стабільності корпусу для профілактики травм. *Спортивне здоров'я.* 2013; 5(6):514–522. Doi: 10.1177/1941738113481200.

4.Зуїга АБМ, Салах ФЗ Бен, Дзірі К, Бірдслі К. Порівняння ізокінетичного згинання та розгинання тулуба та його крутних моментів і

потужностей у спортсменів та неспортсменів. J Exerc Rehabil. 2018; 14(1):72–77. Doi: 10.12965/jer.1835126.563.

5. Європейський журнал спортивної науки. «Зв'язок між стабільністю лука та контролем постави у стрільбі з рекурсивного лука» <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1080/17461391.2020.1754471>

6. https://www.stmarys.ac.uk/document-library/pdfs/core-stability-and-strength-training-sp.med.-review.pdf?utm_source=chatgpt.com

7. [https://www.jsams.org/article/S1440-2440\(08\)00004-2/abstract?utm_source=chatgpt.com](https://www.jsams.org/article/S1440-2440(08)00004-2/abstract?utm_source=chatgpt.com)

8.Snarr R. L., Esco M. R. Electromyographical Comparison of Traditional and Suspension Push-Ups. Journal of Human Kinetics, 2014. 44(1), 37–43. DOI:10.2478/hukin-2014-0107

9.Kim M., Park S., Lee H. Relationship between Postural Stability and Archery Performance. Int. J. Environ. Res. Public Health, 2020. 17(22), 8580. DOI:10.3390/ijerph17228580

10.Smith J., Fong S., Johnson K. Effects of TRX Suspension Training on Balance and Core Endurance. Journal of Physical Therapy Science, 2018. 30(7), 948–954. DOI:10.1589/jpts.30.948

11.Behm D. G., Drinkwater E. J., Willardson J. M., Cowley P. M. The use of instability to train the core musculature. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 2010. 35(1), 91–108. DOI:10.1139/H09-127

УДК 37.037

Станєв А.В.¹, Рубан А.К.²

¹ студ.гр. 47П групи Ізмаїльський державний гуманітарний університет

² доц., канд. пед. наук КФВСЗД, НУ Ізмаїльський державний гуманітарний університет

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ, ФІЗИЧНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

У сучасному освітньому та соціокультурному просторі питання фізичного розвитку особистості набувають особливої актуальності, з огляду на зростаючі виклики урбанізованого способу життя, гіподинамії та психоемоційного перенавантаження. Формування рухових якостей та фізичне самовдосконалення розглядаються не лише як складові фізичного виховання, а як інтегративні процеси, що забезпечують гармонійний розвиток людини, зміцнення її здоров'я, підвищення працездатності та адаптаційної спроможності. Ці процеси охоплюють не лише біомеханічні та фізіологічні аспекти, а й глибоко пов'язані з психолого-педагогічними, мотиваційними та соціальними чинниками.

Рухові якості — сила, швидкість, витривалість, гнучкість і координація — є базовими характеристиками, що визначають ефективність рухової діяльності та рівень фізичної підготовленості. Їх розвиток потребує системного підходу, врахування вікових, індивідуальних та функціональних особливостей, а також застосування науково обґрунтованих методик. У свою чергу, фізичне самовдосконалення виступає як свідомий процес вдосконалення власного тіла, рухових навичок і способу життя, що передбачає формування мотивації, самодисципліни та інтеграцію здоров'язбережувальної поведінки у повсякденну діяльність.

Метою даної статті є теоретичне обґрунтування та практичне висвітлення механізмів формування рухових якостей у контексті фізичного самовдосконалення, з урахуванням принципів індивідуалізації, інклюзивності та педагогічної доцільності. Особлива увага приділяється прикладним аспектам — адаптації фізичних навантажень для різних вікових та функціональних груп, а також ролі фізичної активності у формуванні життєвої компетентності та соціальної інтеграції.

Формування рухових якостей та процес фізичного самовдосконалення становлять основу фізичного виховання, яке спрямоване на всебічний розвиток індивіда, зміцнення його здоров'я, підвищення функціональної витривалості та розширення адаптаційного потенціалу організму. У межах сучасної педагогічної практики та валеологічного підходу ці компоненти набувають особливої значущості, оскільки поєднують біологічні, психологічні та соціальні чинники розвитку, слугуючи підґрунтям для формування активної життєвої позиції, самореалізації та соціальної інтеграції особистості.

Рухові якості являють собою комплекс індивідуальних фізичних властивостей, що визначають ефективність виконання рухових дій. До базових рухових якостей належать: м'язова сила, швидкісні характеристики, витривалість, гнучкість та координаційні здібності. Кожна з них має специфічну фізіологічну основу, власні механізми розвитку та потребує відповідних педагогічних умов для формування. Так, сила проявляється у здатності м'язів протидіяти зовнішньому навантаженню або утримувати його; швидкість — у виконанні рухів за мінімальний часовий інтервал; витривалість — у здатності тривалий час зберігати працездатність; гнучкість — у досягненні максимальної амплітуди рухів у суглобах; координація — у точному та узгодженому виконанні складних рухових комбінацій [2, с. 5].

Розвиток рухових якостей здійснюється відповідно до низки дидактичних принципів, серед яких провідними є: систематичність, поступовість, індивідуалізація, варіативність та цілеспрямованість. Систематичність передбачає регулярне застосування фізичних навантажень, що активізують адаптаційні механізми організму. Поступовість забезпечує

контрольоване зростання інтенсивності та складності вправ, запобігаючи перевантаженню та ризику травм. Індивідуалізація дозволяє враховувати вікові, статеві, соматичні та психофізіологічні особливості учасників освітнього процесу, адаптуючи зміст занять до їхніх потреб. Варіативність сприяє підтриманню мотивації та залученню різних функціональних систем організму. Цілеспрямованість забезпечує орієнтацію на конкретні результати, що відповідають особистим або професійним завданням.

На практиці ці принципи реалізуються через різноманітні форми фізичної активності. Наприклад, у роботі з дітьми молодшого шкільного віку розвиток сили може здійснюватися за допомогою вправ з власною вагою — присідань, віджимань, підтягувань на низькій перекладині. У підлітковому віці доцільно застосовувати еластичні стрічки або легкі гантелі. Швидкість формують через ігрові естафети, біг на короткі дистанції, вправи на реакцію. Витривалість розвивається за допомогою тривалих циклічних навантажень — бігу, плавання, спортивної ходьби, велотренувань. Гнучкість — через динамічну та статичну розтяжку, елементи йоги. Координація — через танцювальні рухи, вправи з м'ячем, лазіння, тренування рівноваги.

Фізичне самовдосконалення слід розглядати як усвідомлений, системний процес вдосконалення власного тіла, рухових навичок та функціональних можливостей. Воно охоплює не лише фізичну активність, а й формування мотиваційної установки, розвиток самодисципліни, інтеграцію здоров'язбережувальної поведінки у щоденне життя. Мотивація до самовдосконалення ґрунтується на усвідомленні цінності здоров'я, естетики руху, сили волі та самоповаги. Самодисципліна проявляється у дотриманні режиму дня, тренувального графіка, раціонального харчування та відновлювальних процедур. Щоденна фізична активність — ранкова гімнастика, активні прогулянки, участь у спортивних заходах — сприяє формуванню здорового способу життя. Психоемоційна стабільність, що досягається завдяки руховій активності, позитивно впливає на когнітивні процеси, емоційний стан та соціальну адаптацію [1, с. 194].

У контексті інклюзивної освіти фізичне самовдосконалення набуває особливої ролі як засіб соціалізації, підвищення самооцінки та розвитку автономності. Наприклад, дитина з порушенням слуху, яка бере участь у групових заняттях з адаптивної фізичної культури, не лише покращує свої фізичні показники, а й розвиває комунікативні навички, вчиться взаємодіяти з однолітками, долає внутрішні бар'єри. У цьому випадку фізичне самовдосконалення виступає інструментом особистісного зростання та соціального включення.

Для ефективної реалізації процесу самовдосконалення важливо дотримуватись науково обґрунтованих рекомендацій. Початковий етап має включати оцінку фізичного стану, визначення індивідуальних цілей,

розробку персоналізованої програми занять [3, с. 54]. Корисним є ведення щоденника самоспостереження, що дозволяє відстежувати динаміку змін, аналізувати труднощі, коригувати стратегії. Залучення наставників, тренерів або однодумців сприяє підтримці мотивації та формуванню соціального капіталу. Водночас необхідно забезпечити баланс між навантаженням і відпочинком, оскільки саме у фазі відновлення відбувається адаптація та закріплення досягнутих результатів.

Отже, формування рухових якостей і фізичне самовдосконалення є взаємозалежними процесами, що мають глибоке значення для розвитку особистості. Вони не лише покращують фізичний стан, а й сприяють становленню життєвої компетентності, розвитку здатності до саморегуляції, самореалізації та активної участі в соціальному житті. У сучасному освітньому та соціальному середовищі ці процеси мають бути інтегровані у систему цінностей, педагогічних практик та стратегій, спрямованих на формування здорової, активної та відповідальної особистості.

Формування рухових якостей та фізичне самовдосконалення є взаємопов'язаними процесами, що мають фундаментальне значення для гармонійного розвитку особистості, зміцнення її фізичного, психоемоційного та соціального потенціалу. У межах сучасної освітньої парадигми ці процеси слід розглядати не лише як елемент фізичного виховання, а як інтегративну складову особистісного зростання, самореалізації та соціальної адаптації.

Рухові якості — сила, швидкість, витривалість, гнучкість і координація — є базовими характеристиками, що визначають ефективність рухової діяльності. Їх розвиток потребує науково обґрунтованого підходу, який враховує принципи систематичності, поступовості, індивідуалізації, варіативності та цілеспрямованості. Практичне застосування цих принципів дозволяє адаптувати фізичні навантаження до вікових, функціональних та психофізіологічних особливостей учасників освітнього процесу, зокрема в умовах інклюзивного навчання.

Фізичне самовдосконалення виступає як свідомий, цілеспрямований процес вдосконалення власного тіла, рухових навичок та способу життя. Воно охоплює мотиваційний, поведінковий та рефлексивний компоненти, сприяє формуванню самодисципліни, здоров'язбережувальної поведінки та позитивного ставлення до фізичної активності. У контексті інклюзивної освіти фізичне самовдосконалення виконує важливу роль у розвитку автономності, підвищенні самооцінки та соціальній інтеграції осіб з особливими освітніми потребами.

Таким чином, формування рухових якостей та фізичне самовдосконалення слід розглядати як стратегічний напрям освітньої, реабілітаційної та соціальної роботи, що сприяє розвитку життєвої компетентності, зміцненню здоров'я та формуванню активної, відповідальної

особистості. Подальші дослідження у цій сфері мають бути спрямовані на розробку адаптивних методик, інтеграцію міждисциплінарних підходів та створення умов для сталого фізичного розвитку впродовж життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Барсукова Т. О. Заверзаєв В. В. Актуальні підходи до вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання в закладах вищої освіти. The 7th International scientific and practical conference “Sociological and psychological models of youth communication” (February 18 – 21, 2025) Copenhagen, Denmark. International Science Group. 2025. С. 194-198.

2. Овчарук В. В., Максимчук Б. А., Рошнін І. Г., Головченко О. І., Кметюк Д. І. Генеза наукових підходів до фізичного самовдосконалення особистості в історії психолого-педагогічної думки та поза нею. Педагогічна Академія: наукові записки. 2024. №8. С. 1-17.

3. Шип Н. Є., Мусієнко А. В., Цимбалюк Ж. О. Самостійні заняття фізичною підготовкою. Харків. ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2025. 138 с.

СЕКЦІЯ «ВПЛИВ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЦИФРОВІЗАЦІЇ НА СФЕРУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ»

УДК 331.108:005.96:338.24

Білевська П.А.¹, Бикова Г.В.²

¹ студ. гр. ФФО 2-9, «Державний торговельно-економічний університет»

² доц., канд. наук фіз. вих., доц. каф. ФКСтарі, «Державний торговельно-економічний університет»

ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ АНАЛІЗУ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ПРИСІДАНЬ, ЖИМУ ТА ТЯГИ У ПАУЕРЛІФТИНГУ

Упродовж останнього десятиліття спорт активно розвивається під впливом цифрових технологій. Штучний інтелект став не лише інструментом автоматизації, а й ефективним аналітичним засобом, який допомагає оптимізувати тренувальний процес, підвищувати ефективність підготовки спортсменів і контролювати якість виконання вправ. У пауерліфтингу, де результат значною мірою залежить від точності рухів, це особливо важливо. Вправи потребують дотримання чіткої біомеханіки, координації й рівноваги між силою та технікою. Навіть незначне відхилення амплітуди або кута руху може призвести до зниження результату чи травмування спортсмена [1]. Саме тому вдосконалення та об'єктивний аналіз техніки залишаються одним із ключових напрямів тренувального процесу.

Використання алгоритмів штучного інтелекту, дозволяє в автоматизованому режимі визначати положення тіла спортсмена, оцінювати технічні помилки й формувати індивідуальні рекомендації. За результатами досліджень, інтеграція таких технологій у спортивну практику сприяє не лише підвищенню якості тренувань, а й розвитку цифрової культури у сфері фізичної культури та спорту [2].

Також алгоритми ШІ можуть виконувати роль «віртуального тренера», який аналізує рух у реальному часі, підказує спортсмену оптимальну амплітуду, швидкість руху та положення корпусу [3]. Це особливо важливо для спортсменів-початківців, які не можуть дозволити собі послуги тренера, або через певні причини не мають постійного зв'язку з ним.

Наукові дослідження доводять, що біомеханічний підхід до жиму лежачи дозволяє визначати критичні параметри: кут у плечовому суглобі, стабільність лопаток, рівномірність тиску на опори. В умовах цифрового аналізу ці показники легко вимірюються системами машинного зору [4].

У майбутньому можна очікувати створення мобільних додатків для пауерліфтерів, які автоматично оцінюватимуть техніку виконання вправ за

допомогою камери смартфона, формуватимуть звіти та рекомендації. Такі інструменти не лише підвищують ефективність тренувань, а й зроблять пауерліфтинг доступнішим для широкої аудиторії [5].

Таким чином, поєднання наукових підходів у галузі біомеханіки та сучасних технологій штучного інтелекту відкриває нові перспективи розвитку пауерліфтингу. Інтелектуальні системи здатні не лише замінити традиційний відеоаналіз, а й стати невід'ємною частиною тренувального процесу, що дозволить підвищити якість підготовки спортсменів, знизити ризик травм і зробити пауерліфтинг більш технологічним та безпечним видом спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Тимчик С. Г., Голобородько В. Пауерліфтинг: етапи процесу навчання. Техніка виконання змагальних вправ. Спортивна наука та практика. 2021. № 3(7). URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/468>
2. Кардаков В. О. Штучний інтелект у спорті. Спортивна наука та практика. 2025. № 1(11). URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/download/2703/2673>
3. Савченко О. Штучний інтелект як інструмент для індивідуалізації тренувань. Збірник тез КУБГ. 2024. URL: https://fzfv.kubg.edu.ua/.../ЗБІРНИК_ТЕЗ_03.01.2025_1.pdf
4. Верега С. В. Біомеханічне обґрунтування техніки виконання жиму штанги лежачи у пауерліфтингу. Чернівці : ЧНУ, 2023. URL: https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/9997/fcis_2024_021.pdf
5. Циба Ю. Тенденції розвитку класичного пауерліфтингу в Україні. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019. № 6(25). URL: <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/fcult/article/view/1792>

УДК:796:004

Браганець В.¹, Атаманюк С.²

¹ студ.гр. УФКС-412, НУ «Запорізька політехніка»

² док. пед. наук, проф. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ІНТЕГРАЦІЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СФЕРЕ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Сьогодні цифрові технології проникають у різні сфери людської діяльності, зокрема й у сферу фізичної культури та спорту. З появою нових високотехнологічних пристроїв та програм, спортсмени та тренери отримують можливість покращити свої результати, зробити тренування більш ефективними та безпечними, а також підвищити мотивацію до занять

спортом. Цифрові технології дозволяють контролювати фізичну активність, аналізувати дані про тренування, оцінювати фізичну форму спортсмена, створювати індивідуальні програми тренувань та моніторити їх виконання. Завдяки використанню спеціалізованих додатків та пристроїв спортсмени можуть стежити за своїми показниками, планувати тренувальний процес, порівнювати результати та обмінюватися досвідом з іншими учасниками.

Визначено потенціал цифровізації у підвищенні ефективності тренувального процесу, моніторингу фізичного стану спортсменів, управлінні спортивними організаціями та популяризації масового спорту.

Ключові слова: цифровізація, фізична культура, спорт, моніторинг, інформаційні технології

Цифрові технології дедалі активніше проникають у всі сфери суспільного життя, зокрема у фізичну культуру і спорт. Їх використання сприяє оптимізації тренувального процесу, індивідуалізації підходів до підготовки спортсменів, ефективнішому управлінню спортивними установами та залученню широких верств населення до фізичної активності.

Одним із прикладів успішного застосування цифрових технологій у спорті є використання віртуальної реальності для тренувань та змагань, а також розробка смарт-тренажерів, які допомагають коригувати техніку виконання вправ та підвищувати результативність тренувань.

Використання фітнес-трекерів, пульсомоніторів та програм для аналізу рухової активності дозволяє об'єктивно оцінювати ефективність навантажень і динаміку відновлення. Це дозволяє тренерам оперативна коригувати навантаження, оптимізувати тренувальні плани, визначити індивідуальні зони інтенсивності. Окрім цього, розвиток технологій віртуальної та доповненої реальності надає нові можливості для візуалізації техніки рухів, моделювання тренувальних ситуацій і створення інтерактивного навчального середовища.

Застосування алгоритмів штучного інтелекту дає змогу прогнозувати результати, формувати індивідуальні програми тренувань і мінімізувати ризики перенавантажень. Системи з елементами ШІ успішно застосовуються для створення індивідуалізованих програм підготовки, підбору оптимальних режимів навантаження та відновлення.

У процесі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури важливо формувати цифрову компетентність. Майбутні тренери, викладачі та менеджери повинні володіти навичками роботи з аналітичними інструментами, онлайн-платформами, системами відео-аналізу рухів, віртуальними тренажерами та освітніми середовищами. Цифрові платформи забезпечують ефективну взаємодію між тренерами, спортсменами та адміністрацією, полегшують планування, ведення статистики та маркетинг спортивних заходів. Системи електронного документообігу, бази даних

спортивних досягнень, автоматизовані платформи для реєстрації учасників змагань значно спрощують адміністративні процеси. Використання соціальних і спеціалізованих онлайн-ресурсів сприяє популяризації спортивних заходів, формуванню позитивного іміджу клубів та федерацій, а також підвищенню залученості населення до занять фізичною культурою.

Таким чином, актуальність цифрових технологій у сфері фізичної культури та спорту полягає у здатності покращення ефективності тренувань, збільшення мотивації спортсменів, запобігання травмам та підвищення рівня фізичної підготовленості. Залишається актуальним питання використання цих технологій для розвитку спорту та створення нових можливостей для спортивної індустрії. Цифровізація фізичної культури і спорту є невід'ємною складовою сучасного розвитку галузі. Вона забезпечує підвищення ефективності тренувального процесу, удосконалення системи моніторингу фізичного стану спортсменів, покращення управлінських рішень та розширення можливостей освітньої підготовки. Подальша інтеграція цифрових технологій у спортивну практику потребує системного підходу, що поєднує технічні, педагогічні та організаційні аспекти.

Для того, щоб використання цифрових технологій в сфері фізичної культури і спорту відбувалося з максимальним ефектом і результативністю, необхідно розумну та оптимальну побудову освітнього процесу з урахуванням цілей, завдань конкретного заняття, а також можливостей тих, хто займається фізичною культурою і спортом. Неорганізоване застосування цифрових технологій може бути не тільки не ефективним, але ще й не безпечним. Дослідження дозволило встановити, що цифрові технології відіграють значну роль у сучасній фізичній культурі та спорті, і їх розвиток та вдосконалення продовжуватимуться для задоволення потреб користувачів та покращення результатів тренувань.

Висновки

Інтеграція цифрових технологій у сферу фізичної культури і спорту є одним із ключових чинників модернізації галузі, що сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу, оптимізації управлінських рішень та вдосконаленню освітніх практик.

Використання цифрових інструментів – таких як носимі пристрої, аналітичні платформи, які забезпечують можливість точного моніторингу фізичного стану спортсменів, індивідуалізації навантажень і підвищення безпеки тренувального процесу.

Разом з перевагами цифрової трансформації з'являються виклики, пов'язані з необхідністю технічного забезпечення, підготовки кадрів та стандартизації цифрових процесів у спортивній діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Baca A., & Kornfeind P. Modern sensor technologies in sport. Journal of Sports Science & Medicine. 2021. 20(4). С. 563-573.

2. Ratten V. Digital and innovation in sport management: Trends and future directions. Sport in Society. 2022. 25(3). С. 415-429.

3. Хіміч І. Цифровізація у підготовці фахівців фізичної культури: сучасні тенденції. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві. 2023. 2(5). С. 45-52.

УДК 796:378-057.87

Гавриленко А.Ф.¹; Гринько В.М.²

¹ студ.гр. 102-МКТ-Д24, Український державний університет залізничного транспорту

² викл. кафедри фізичного виховання та спорту, Український державний університет залізничного транспорту

ЗАСТОСУВАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ПОМІЧНИКА У СФЕРІ СПОРТУ

Станом на сьогодні штучний інтелект (ШІ) є значущим помічником у багатьох аспектах людської діяльності. Його активно використовують у великій кількості технічних, економічних та навіть у медичних сферах діяльності. Це стосується і сфери спорту, яка є невід'ємною частиною життя людини. Завдяки ШІ стають можливими збір і аналіз величезних обсягів даних у режимі реального часу, що дозволяє тренерам відстежувати та підвищувати ефективність спортсменів, а спортивним менеджерам отримати якісну статистику для прийняття обґрунтованих управлінських рішень. Водночас практичне впровадження штучного інтелекту в сферу спорту вимагає теоретичного осмислення та систематизації підходів до його застосування.

Спортивна індустрія активно впроваджує технології ШІ для вдосконалення тренувального процесу, аналізу ігрової статистики, управління командами, прогнозування результатів змагань і підвищення ефективності спортсменів [1]. Вивчення застосування цих технологій має важливе практичне значення і залишається актуальним в контексті постійного розвитку спортивних методик і підходів.

Головна мета впровадження штучного інтелекту в спортивну сферу полягає в підвищенні конкурентності як на полі, так і за його межами. У раді напрямків технології ШІ вже залишили значний слід, повністю змінивши уявлення про спорт і підхід до його аналізу. Штучний інтелект виводить спортивну науку на якісно новий рівень, від побудови індивідуальних програм підготовки до аналізу юнацьких змагань [1]. За останні десятиліття

ці технології радикально змінили способи оцінки, тренування та управління спортсменами.

Одним із наслідків стрімкого розвитку технологій III стала поява нового напрямку в спортивній індустрії, а саме кіберспорту. Він є результатом злиття цифрових технологій, аналітики даних та ігрової взаємодії, де штучний інтелект активно використовується для аналізу стратегій, прогнозування результатів матчів та вдосконалення ігрових процесів. Кіберспорт вже давно перестав бути звичайною розвагою і перетворився на повноцінну індустрію, яка конкурує з традиційними видами спорту за рівнем популярності, аудиторії та інвестицій. Провідні дослідницькі та маркетингові агентства спортивної індустрії регулярно прогнозують тенденції її розвитку, відзначаючи, що саме кіберспорт і технології III стають ключовими аспектами змін. Штучний інтелект використовується для моделювання поведінки гравців, оптимізації стратегій команд і аналізу ефективності в режимі реального часу [2]. Такі підходи дозволяють створювати більш конкурентне і динамічне ігрове середовище, а також відкривають нові можливості для вболівальників, яким надається інтерактивна аналітика і прогнози.

Крім кіберспорту, технології III все ширше застосовуються для прогнозування результатів спортивних змагань. Сучасні аналітичні платформи використовують величезні масиви статистичних даних, таких як результати матчів, показники гравців, погодні умови та тактичні особливості команд, щоб обчислити найбільш ймовірний результат подій. Такі рішення демонструють ефективність, порівнянну з прогнозами професійних аналітиків, і стають важливим інструментом для клубів та спортивних журналістів.

Таким чином, штучний інтелект вже сьогодні формує нове спортивне майбутнє, в якому технології стають не суперником, а союзником людини, допомагаючи розкривати її потенціал і досягати більш високих результатів. Інтеграція III відкриває шлях до інтелектуального та сталого спорту, де кожна деталь, від тренувального процесу до стратегічних рішень, ґрунтується на точних даних і глибокому аналізі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гринько В.М.; Куделко В.Е. Теоретико-методичні аспекти організації занять з фізичного виховання у сучасній вищій освіті. Спортивні ігри. Sportywni ihry. Спортивные игры. ХДАФК: Х., 2020; 2(16), с. 4-20. <https://doi.org/10.15391/si.2020-2>

2. Гавриленко А.Ф., Гринько В.М. Інформаційно-комунікативні технології у фізичному вихованні. Погляд сучасності. Людина, суспільство, комунікативні технології: матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. 25

жовтня 2024 р. / відп. за випуск І. В. Толстов. — Харків: УкрДУЗТ, 2024. — 217 с.

УДК 659.127.8:613.96:159.944

Драганова В. В.¹, Пивоваров А. А.²

¹ студ.гр.ФМТП-2-15, Державний торговельно-економічний університет

² старш. викл., Державний торговельно-економічний університет

МАНІПУЛЯТИВНІ СТРАТЕГІЇ В РЕКЛАМІ ФІТНЕС-ПРОДУКТІВ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ НА СПОЖИВАЧА

На сьогоденному ринку реклама фітнес-продуктів стає все більш популярною та агресивною. Маркетингові стратегії спрямовують свої дії на широку аудиторію, особливо це стосується молоді. Тому що вона – активний споживач медіа-контенту. Прагнення мати здорове тіло та «Інстаграмну картинку» робить молоде покоління вразливим до психологічних маніпуляцій і впливає на купівельну поведінку.

Тому ця тема неабияк актуальна сьогодні: провокуючі, неправдиві публікації спотворюють мислення людей щодо здоров'я, краси, спорту, успіху. Це стимулює психологічний тиск, призводячи до незадоволеності собою, своїм тілом та життям загалом.

Аналізуючи реальні рекламні кейси, можна прослідкувати класичні маніпулятивні стратегії:

Ілюзія миттєвого результату (або Fast-Track Deception). Візуально досконалий образ у соціальних медіа потребує багато зусиль та часу. А агресивні реклами завжди обіцяють суттєві зміни за максимально короткий термін. Частіше всього це відбувається за допомогою препаратів чи продуктів (чай для схуднення, жироспалювальні таблетки). Насправді вони не тільки не дають того бажаного ефекту, а ще й призводять до серйозних проблем зі здоров'ям та депресії, яка настає через розчарування у собі.

Реальних випадків доволі багато, прикладом може бути реклама «Detox-чайв» за участі відомих блогерів, акторів, ведучих. Вона швидко заповонила Інтернет завдяки активному пропагуванню. Як підтвердження, блогери додавали фото, де показували свій прогрес, пояснюючи це тим, що їх організм очистився. Але слава цих продуктів швидко пройшла: люди, які тестували ці чай зрозуміли, що втрачали вагу завдяки зневодненню, а не спалюванню жирових клітин [1].

Страх пропустити щось важливе (або FOMO – Fear of Missing Out). У цьому випадку можливість змінити своє життя/тіло. Психологи визначають це одним з найсерйозніших важелів впливу на широку аудиторію [2]. Соціальні мережі демонструють ідеальну картинку, яка не завжди відповідає

реальності. Це наштовхує користувачів медіа-сервісів на думки, що вони пропускають важливий аспект свого життя, що їх тіло неідеальне і потребує негайних змін. Наслідком є зниження самооцінки, посилення дискомфорту тіла та виснаження організму.

Це можна прослідкувати у будь-яких рекламних кампаніях світових спортивних брендів чи фітнес-залів. Як обличчя бренду чи моделлю для контенту представлені моделі, бодібілдери. Цим вони заганяють людей у рамки: нормальне людське тіло має завжди бути струнким, але це не так [3].

Маніпуляція довірою. Сьогоднішня молодь часто довіряє блогерам і сприймає за ідолів, тому їх думка сприймається завжди правильною. Інфлюенсери діляться власним досвідом використання продуктів, що підвищує рівень довіри та сприймається дружньою порадою [4, ст. 3]. Але не завжди вони працюють чесно: більшість з них не має професійної освіти, але активно пропагує протеїн, креатин від неперевіраних постачальників чи чаї. За рекламу вони отримують кошти, а споживачі вірять та активно купують. Через відсутність належної інформаційної гігієни, люди скуповують та вживають шкідливі продукти, не звертаючи уваги на склад та інші важливі аспекти.

Щоб протидіяти цим маніпулятивним концепціям, споживачам необхідно розвивати своє критичне мислення та медіаграмотність.

Ключові моменти, які потрібно тут враховувати це:

Розвиток критичного мислення (розпізнавання логічних помилок та викривлення фактів у медіапросторі);

Розуміння джерел інформації (чіткий розподіл джерел на недостовірні та офіційні);

Розвиток навичок пошуку інформації (використання різних джерел, порівнювати та аналізувати інформацію, яка у них подана);

Відповідальне споживання медіа (розуміння впливу медіаресурсів на хід думок);

Освіта щодо кібербезпеки (знання про можливі ризики, які можна знайти у мережі, шляхи захисту своїх персональних даних та розпізнавання шахраїв);

Вправи на аналіз медійного контенту (виконання певних завдань, завдяки яким користувачі зможуть аналізувати новини, статті і розрізнити шахрайство від достовірної інформації) [5, ст. 340-341].

Завдяки цим діям споживачі зможуть виділяти інформацію, якій можна довіряти та не піддаються маніпуляціям. Адже на рівні суспільства, агресивна реклама несе серйозні наслідки: заниження самооцінки, незадоволення власного тіла та прагнення досягнути успіху за нереально короткий термін. Це стимулює людей купувати неефективні, шкідливі

продукти, що розширює тіньовий ринок та знижує популярність реально дієвих препаратів.

Але не тільки споживачі мають регулювати свої дії: це стосується і блогерів, які пропагують неефективні фітнес-продукти та ідеалізують своє тіло на мільйонну аудиторію. Вони несуть соціальну відповідальність і мають розуміти який вплив несуть.

Завдяки цим діям інформаційний простір стане чесним та об'єктивним. Він буде спрямований на пропагування реально здорового способу життя, правильного харчування, зайняття спортом, а не на швидку комерційну вигоду за рахунок необізнаних Інтернет-користувачів.

Окрім цього, компанії почнуть розширювати випуск якісної продукції, яка буде спрямована на те, щоб принести користь суспільству. Тому ринок стане наповненим товарами, які відповідають потребам споживачів. Штучний попит поступово зникне. Простимулюється виробництво, яке базується на інноваційних підходах, а не агресивному маркетингу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.FTC: Detox tea claims are hard to swallow. URL: <https://consumer.ftc.gov/consumer-alerts/2020/03/ftc-detox-tea-claims-are-hard-swallow>;

2.The Psychology of Fear of Missing Out (FOMO). URL: <https://www.helpguide.org/mental-health/wellbeing/fear-of-missing-out-fomo>;

3.Amanda Vogel, MA. Body Image and the Fitness Industry. URL: <https://www.ideafit.com/body-image-and-the-fitness-industry/>;

4.Струнгар А. В. ІНФЛЮЕНСЕР-МАРКЕТИНГ: ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ТА РИЗИКІВ ВИКОРИСТАННЯ МІКРО- І МАКРОІНФЛЮЕНСЕРІВ. УДК: 659.3. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-63-91>

5.Лебенко О. В., Шакур Н. В., Заїка Т. П. Критичне мислення та медіаграмотність у цифрову епоху: виклики та можливості для української освіти. УДК: 37.013.32:004:070(477). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12\(30\)-331-345](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12(30)-331-345).

УДК 796.01

Єгоркіна Д.М.¹, Шепеленко Т.В.²

¹ магістр, гр. 121 ППГТ, УкрДУЗТ

² канд. наук з фв. і спорту, доц. УкрДУЗТ

ФІДЖИТАЛ СПОРТ ЯК БАЛАНС МІЖ ПРИСТРАСТІЮ ДО КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР І ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ

Життя у сучасному світі, де цифрові технології є невід'ємною частиною нашого існування, призвело до того, що чисельність людей, які ведуть сидячий образ життя, збільшується. Стрімке впровадження до нашого життя інформаційних технологій, що змінюють процеси трудової діяльності людей, способи навчання та проведення дозвілля – все це призводить до зниження працездатності та якості життя людей. Тому, як висновок, виникає невідкладна необхідність в інноваційних та незвичних підходах щодо підтримки фізичного здоров'я. Серед рішень, які спрямовані на додання фізичної пасивності людям, а особливо дітям та молоді – популяризація різних форм традиційної фізичної активності та використання сучасних цифрових технологій і комп'ютерних ігор.

Фіджитал спорт – новий тренд в області здоров'я і фітнесу, який допомагає не тільки прокачувати технічні навички, але й розвивати фізичну активність. Термін «фіджитал» є неологізмом, який був придуманий у 2007 році рекламистом австралійської організації Experitnce Design Крисом Вейлом. Він об'єднує в собі два слова: «фізичний (англ. physical) » та «цифровий (англ. digital). Термін був створений для позначення нових «гібридних» просторів, де реальне та віртуальне взаємодіють [1].

Слід відмітити, що фіджитал спорт має деякі переваги перед традиційними видами спорту, а саме: універсальність – підходить для людей з різним рівнем фізичної підготовки та ігровими навичками; залучення широкої аудиторії – поєднання фізичної та цифрової активності привертає увагу як любителів спорту, так й геймерів; розвиток різноманітних навичок – учасники розвивають не тільки фізичні якості (сила, витривалість, координація т а ін.), але й когнітивні навички (стратегічне мислення, швидкість реакції, адаптивність); підвищення видовищності – поєднання реальних та віртуальних елементів робить змагання більш цікавими та захоплюючими; інноваційність – фіджитал спорт постійно розвивається і пропонує нові можливості для самореалізації і досягнення мети; популяризація – фіджитал спорт мотивує людей вести більш активний образ життя, тому що поєднує фізичні вправи з захоплюючими іграми.

Світ фіджитал спорту є у стадії активного розвитку. Тому постійно з'являються все нові та нові дисципліни. Розглянемо деякі найбільш популярні та перспективні види: Фіджитал футбол - команди змагаються спочатку у FIFA чи e-Football, а потім на реальному майданчику з футзалу. Результати двох етапів сумуються; фіджитал баскетбол - змагання починаються з гри в NBA2K, а потім переносяться на баскетбольний майданчик; фіджитал єдиноборства - бої в UFC чи інших файтингах

випереджають реальні поєдинки; фіджитал перегони – перегони на симуляторах змінюються реальними перегонами на картингах; фіджитал Counter-Strike - гра у Counter-Strike доповнюється фізичними вправами та стрільбою в тирі чи лазером, чи грою у пейнтбол; фіджитал МОБА – це змагання в League of Legends, Dota 2 або інших іграх МОБА, які поєднуються з фізичними випробуваннями, що потребують командної роботи та координації; дрон-рейсинг – керування дронами у віртуальному та реальному середовищі; VR-фітнес – використання VR-технологій для занять фітнесом та спортом з елементами змагань та гейміфікації [1].

Фіджитал танці – нова дисципліна у даному виді спорту. Вони уявляють собою танцювальний челендж, в якому необхідно під музику повторювати рухи за віртуальними персонажами з екрану. Такий формат змагань розкриває філософію фіджитал, а саме, поєднує цифрову і фізичну вселенні. У Just Dance не існує обмежень ні за віком, ні за статтю. Головне, щоб любити танці і отримувати задоволення від процесу.

Отже фіджитал спорт – це поєднання двох аналогічних видів та дисциплін з точки зору цифровізації та фізичного впливу на організм, коли командна гра здійснюється не тільки у звичному місці за комп'ютером, але й переходить до так званих «польових умов». Фіджитал спорт стрімко отримує популярність й отримав визнання як вид спорту. У червні 2023 року була зареєстрована Громадська організація «Українська федерація фіджитал спорту» (ГО «УФФС»), яка створює фіджитал-рух та розвиває масовий спорт у форматі функціонально-цифрового спорту. Таким чином, аналізуючи все вище сказане, можна зробити висновок, що сучасний світ є свідком створення та успішного розвитку інноваційного виду спорту, який поєднав як фізичну активність, так й цифрові технології. Якщо розглядати цей розвиток у контексті освіти, то інтеграція даного виду спорту до навчального процесу стає актуальним питанням.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Фіджитал -спорт: майбутнє змагань уже сьогодні. URL: <https://usport.com.ua/sport-uk/2025/08/01/fidzhytal-sport-nove-pokolinnya/>

УДК 004.8:796.015

Ізотов Є.А¹, Пивоваров А.А²

¹ студ.гр. ФТМ 3-1, Державний торговельно-економічний університет

² старш. викл. каф. ФКСтАР, Державний торговельно-економічний університет

ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ У РОБОТІ ТРЕНЕРА

Штучний інтелект активно змінює сучасну освіту, відкриваючи нові можливості для викладачів і учнів. Згідно з Н. Тимошук [4, с. 167], його застосування сприяє персоналізації навчання, автоматизації рутинних процесів і підвищенню ефективності засвоєння знань. Штучний інтелект допомагає аналізувати прогрес, адаптувати матеріали до індивідуальних потреб, створювати інтерактивне середовище, проте не замінює педагога, а лише підсилює його роль як наставника й тренера. Саме тому, технологія даного напрямку пропонує абсолютно новий підхід допередачі знань у галузі спорту, формування умінь та навичок спортсмена.

Згідно Державного стандарту України ДСТУ 2938-94 («Системи оброблення інформації»), штучний інтелект визначається як здатність систем обробки даних виконувати функції, традиційно пов'язані з людським інтелектом, зокрема логічне мислення, навчання та самовдосконалення [5, с 40].

Сучасний фітнес-ринок пропонує персональним тренерам потужні інструменти на базі штучного інтелекту, які допомагають автоматизувати роботу, аналізувати дані та створювати індивідуальні програми для клієнтів. Такі штучні інтелекти, як Fitbod, Trainerize, MyFitnessPal, Gyroscope, JEFIT, Tempo, Lululemon Studio, Freeletics, Carbon Diet Coach та TrainAsONE, забезпечують персоналізоване програмування тренувань, моніторинг стану здоров'я, корекцію техніки у режимі реального часу та аналітику результатів. Їхнє використання дозволяє тренерам оптимізувати процес навчання, підвищити ефективність роботи та покращити взаємодію з клієнтами [1].

Шафорост А. [6, с. 88-89] пояснює, що штучний інтелект забезпечує точну оцінку фізичних параметрів спортсмена, створює індивідуальні тренувальні плани, аналізує виконання вправ і відстежує прогрес. Він опрацьовує результати тестувань, визначає максимальну потужність, рівень витривалості, частоту серцевих скорочень у різних зонах навантаження та виявляє слабкі сторони у фізичній підготовці. На основі цих даних штучний інтелект розробляє персоналізовані програми тренувань відповідно до цілей спортсмена, враховуючи етапи підготовки – від базового до передзмагального – і підбираючи вправи для розвитку сили, витривалості та техніки. Також він оптимізує тренувальний процес, пропонуючи інтервальні заняття, рекомендації щодо відновлення, харчування та гідратації. Окрім цього, штучний інтелект підтримує психологічну підготовку спортсменів, допомагаючи розвивати впевненість, концентрацію та знижувати тривожність перед змаганнями.

Масунова О. [2, с. 270] підкреслює, що системи, здатні до навчання, можуть автоматично складати плани тренувань, контролювати харчування та

відпочинок, розподіляти фінанси, проводити реабілітацію після травм та виконувати інші завдання, раніше доступні лише фахівцям. Базові напрямки для таких технологій – «Аналіз даних» та «Машинне навчання». Програма розпізнає процеси залежно від типу та інтенсивності тренувань і показників організму, збирає, зберігає, аналізує та обробляє дані з датчиків. Застосування технологій самонавчання штучний інтелект в спорті зростає: вони використовуються для індивідуальних тренувань і досліджуються для командних видів спорту – для розробки стратегій, вибору оптимальних позицій, виправлення помилок і відпрацювання техніки з імітаційним спорядженням та апаратурою з доповненою реальністю.

Переходько Л. [3, с. 180] додає, що інтелектуальні системи можуть також прогнозувати ймовірність травм. На основі даних про виконані вправи штучний інтелект аналізує втому м'язів, навантаження на суглоби та інші ключові показники, після чого формує рекомендації щодо оптимальних режимів відновлення та безпечного прогресування тренувань.

У майбутньому використання штучного інтелекту у фітнесі несе для тренерів як ризики, так і переваги. Серед переваг – спрощення просування компетентних тренерів, скорочення часу на пошук клієнтів, змога зосередитися на розвитку професійних навичок і особистого бренду, забезпечення кращого розуміння ринку та зручні канали комунікації з клієнтами. потрапляння поза алгоритми відбору. Водночас штучний інтелект впливає на зростання конкуренції, втрати впливу на рішення клієнтів, а також суворіша оцінка результатів роботи [8].

Також недоліком штучного інтелекту у фітнесі є його нездатність враховувати індивідуальні особливості користувача, емоційний та фізичний стан, а також специфічні проблеми зі здоров'ям. Крім того, штучний інтелект не може забезпечити персоналізовану мотиваційну підтримку, яку надає тренер-людина, що обмежує його ефективність у комплексному підході до тренувань [7].

Крім того, сучасний спорт дедалі більше інтегрує штучний інтелект у різні предмети та обладнання: від боксерської груші Bhout Bag, що миттєво аналізує силу, точність і техніку ударів та дозволяє віртуальні поєдинки, до розумних кросівок AISportage, які відстежують кроки, довжину кроку та натиск стопи, даючи аналітику і поради для тренувань. Штучний інтелект також став «генієм на полі», здатним аналізувати матчі в реальному часі, передбачати дії гравців і допомагати тренерам приймати оптимальні рішення для команди.

Отже, штучний інтелект у роботі тренера виступає потужним інструментом для оптимізації процесу тренувань, персоналізації програм, аналізу фізичних показників та психологічної підтримки спортсменів. Він значно підвищує ефективність роботи, скорочує рутинні операції та

відкриває нові можливості для розвитку професійних навичок тренера. Водночас, повністю замінити людину він не може, адже не враховує індивідуальні емоційні та фізичні особливості клієнта, а також не здатен забезпечити комплексну мотиваційну підтримку, яку надає досвідчений тренер.

Попри те, що фітнес-програми із застосуванням штучного інтелекту надають високий рівень зручності та дозволяють адаптувати тренування на основі даних, традиційний персоналізований підхід до занять і надалі залишається ключовим у сфері фітнесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. МакФарланд А. 10 найкращих інструментів штучного інтелекту для персональних тренерів (жовтень 2025 р.). URL: <https://www.unite.ai/uk/best-ai-tools-for-personal-trainers/> (дата звернення 24.10.2025)
2. Масунова О. В. Застосування сучасних технологій для коригування тренувального процесу. Проблеми реабілітації: зб. наук. пр. Одеса. 2023. С. 268-271.
3. Переходько Л. О. Використання штучного інтелекту в черліденгу. Фізичне виховання та спорт. Дніпро. 2025. С. 180-182.
4. Тимошук Н. Використання штучного інтелекту в педагогічній діяльності. Модернізація змісту професійної освіти в умовах євроінтеграції України-2025. К.: ДНУ «ІМЗО», 2025. С. 167-170.
5. Харитонов Є. О., Харитонova О. І., Толмачевська Ю. І. Використання штучного інтелекту у спорті: проблеми і перспективи. Lex Sportiva. 2021. № 1. С. 38-45.
6. Шафорост А. О. Штучний інтелект у тренувальному процесі фізичного виховання та спорту. Молодий вчений : матеріали II наук.-практ. конф. Одеса. 2024. С. 87-90.
7. Штучний інтелект для фітнесу або тренер: майбутнє особистого фітнесу. URL: <https://www.zfort.com.ua/blog/shtuchnij-intelekt-dlya-fitnessu-abo-trener-maibutnye-osobistogo-fitnessu> (дата звернення 24.10.2025)
8. Штучний інтелект та фітнес-тренер: ChatGPT – ризик професії чи перевага в роботі? URL: <https://e-trener.com/shtuchnij-intelekt-ta-fitness-trener-chatgpt-rizik-profesii-chi-perevaga-v-roboti/#i> (дата звернення 24.10.2025)
9. Що робить штучний інтелект у спорті? URL: <https://i.nure.ua/tekhnologiji/2009-shcho-robit-shtuchnij-intelekt-u-sporti> (дата звернення 24.10.2025).

УДК 796:378-057.87

Калашник М. О.¹, Гринько В. М.²

¹ студ. гр. 103-АКІТР Д-25, Український державний університет залізничного транспорту

² викл. каф. ф/в та спорту, Український державний університет залізничного транспорту

ВПРОВАДЖЕННЯ ЦИФРОВИХ ІНСТРУМЕНТІВ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Цифровізація освіти в Україні, зокрема у сфері фізичного виховання, є ключовим напрямком реформ, особливо в умовах воєнного стану та дистанційного навчання. Згідно з Концепцією цифрової трансформації освіти, впровадження цифрових інструментів спрямоване на підвищення доступності, мотивації та ефективності занять з фізичного виховання. Це включає використання мобільних додатків, фітнес-трекерів, віртуальної реальності та онлайн-платформ, що дозволяють моніторити активність, індивідуалізувати навчання та інтегрувати елементи гейміфікації. У 2025 році, за даними досліджень, понад 70% закладів вищої освіти активно застосовують цифрові технології для фізичного виховання, що сприяє формуванню здоров'язберігаючих компетентностей студентів [1].

Цифрові інструменти трансформують традиційні заняття з фізичного виховання, роблячи їх більш інтерактивними та адаптивними. Основні переваги:

- додатки для трекінгу активності (наприклад, MyFitnessPal чи Google Fit) дозволяють студентам відстежувати калорії, кроки та тренування, що підвищує мотивацію до здорового способу життя;
- платформи як Zoom чи Microsoft Teams інтегруються з фітнес-відео, дозволяючи проводити заняття онлайн, особливо в умовах карантину чи воєнних обмежень;
- використання VR/AR (віртуальна та доповнена реальність) для симуляції вправ, гейміфікація через Kahoot чи Minecraft Education для командних ігор;
- алгоритми на основі AI адаптують програми тренувань до рівня підготовки учня, що актуально для закладів загальної середньої та вищої освіти.

Дослідження показують, що впровадження таких інструментів підвищує рівень фізичної активності на 20–30% серед здобувачів освіти. Ці інструменти рекомендовані Методичними рекомендаціями МОН України щодо організації фізичного виховання в дистанційному форматі.

Незважаючи на прогрес, впровадження стикається з бар'єрами:

- недостатній доступ до пристроїв та інтернету в регіонах (особливо фронткових), де 365 шкіл зруйновано;
- лише 40–50% вчителів фізкультури пройшли підготовку з цифрових інструментів; потрібні курси з Diia.Osvita чи UNICEF;
- надмірне використання гаджетів може призводити до гіподинамії;
- адаптація до гібридного навчання, з фокусом на психофізичну стійкість.

Дослідження НАПН України підкреслюють необхідність системної підготовки викладачів та інфраструктурних інвестицій. У 2026 році очікується розширення цифрових центрів (понад 300 створено за підтримки ЄС та Infosys), інтеграція AI для персоналізованих програм та фокус на "build back better" для модернізації ЗОУ.

Зкладам освіти розробляти гібридні програми з фізичного виховання, використовуючи SELFIE для самооцінки цифровізації.

Педагогам проходити безкоштовні курси на EdEra чи Google Tools for Education.

МОН збільшити фінансування для фронткових регіонів та інтеграцію з європейськими стандартами (Digital Education Action Plan 2021–2027).

Цифрові інструменти не лише зберігають освітній процес, але й готують молодь до викликів сучасності, сприяючи здоров'ю та інноваціям. Для детальнішої інформації рекомендую звернутися до ресурсів МОН України чи НАПН.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гринько В. М., Ржавська Ю. В., Лучко О. Р., Муригін М. А., Довженко С. С. Людина, суспільство та комунікативні технології у фізичному вихованні. VIII Correspondence International Scientific and Practical Conference. GLOBALIZATION OF SCIENTIFIC KNOWLEDGE: INTERNATIONAL COOPERATION AND INTEGRATION OF SCIENCE. November 29th, 2024. Vienna, Austria. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.29.11.2024.142>

УДК 796.071.4

Кривошей О. О¹, Клименко Г. В².

¹ студ. гр. 7, 2 курсу факультету інформаційних технологій,
Державний торговельно-економічний університет

² канд. наук з фіз. Вих., доц. каф. ФКСтаР, Державний торговельно-економічний університет

АНАЛІЗ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЧЕРЕЗ НОСИМІ ГАДЖЕТИ ТА ТРЕКЕРИ

Актуальні тенденції фізичної культури та здорового способу життя потребують ефективного індивідуального моніторингу рухової активності. У цьому контексті значну роль відіграють носимі гаджети та трекери, що дозволяють не лише оцінити обсяги руху, але й коригувати режим дня, організовувати робочий та навчальний процес, стимулювати активність [1]. Мета тез полягає у аналізі технологій та методик застосування носимих пристроїв у фізичному вихованні, визначенні їхніх переваг, обмежень та перспектив.

До носимих пристроїв відносять фітнес-браслети, смарт-годинники, гіроскопи та інші сенсорні пристрої, що кріпляться до зап'ястя, поясу чи одягу. Основні функції включають лічильник кроків, визначення пройденої дистанції, оцінку спалених калорій, частоти серцевих скорочень, контроль сну та інші біометричні показники [1]. Поширеність смартфонів дозволяє інтегрувати більшість трекерів із мобільними додатками для синхронізації даних у реальному часі, побудови графіків, порівняння періодів активності та отримання персоналізованих рекомендацій [2].

Технічну основу гаджетів складають інерційні сенсори, які вимірюють прискорення та обертання у трьох площинах, та алгоритми обробки сигналів. Новітні підходи до визначення рухової активності використовують методи глибинного навчання, зокрема нейронні мережі для розпізнавання типів рухів [3]. Наукові дослідження показують, що універсальні алгоритми розпізнавання ходьби зі смартфонів і годинників демонструють високу чутливість та специфічність (0,92–0,97 та >0,95 відповідно) [4]. При оцінці рухової активності враховують не лише прості показники (кроки, час, інтенсивність, пульс), а й загальну картину активності протягом дня, співвідношення часу руху та сидіння, ритм навантажень. Коректність аналізу залежить від розташування трекера на тілі, індивідуальних особливостей руху та алгоритмів обробки сигналу; дані годинника можуть відрізнятися від даних поясного трекера [5].

Практичне використання у фізичному вихованні забезпечує низку переваг. Студенти миттєво отримують зворотний зв'язок щодо своєї активності, викладачі можуть відстежувати групові тенденції, оптимізувати програми та стимулювати змагальний дух. Ці дані також слугують основою для досліджень з питань мотивації та здоров'я. Водночас існують і обмеження: достовірність вимірювань залежить від якості сенсорів та алгоритмів, можливі технічні збої та втрата даних, а також ризик психологічної залежності від гаджета та зниження внутрішньої самоорганізації [6].

Важливими є етичні та конфіденційні аспекти: належний захист персональних даних, отримання інформованої згоди користувача та уникнення надмірного моніторингу.

Отже, аналіз рухової активності за допомогою носимих гаджетів та трекерів має значний потенціал для вдосконалення практики фізичного виховання. Подальший розвиток алгоритмів та усвідомлення пов'язаних технологічних і етичних ризиків забезпечить ефективне поєднання цифрових інструментів із традиційними методами формування здорових звичок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Носимі пристрої для моніторингу здоров'я: як технології змінюють підхід до профілактики захворювань / Ukr-Med. URL: <https://ukr-med.net/nosymi-prystroyi-dlya-monitoryngu-zdorovya-yak-tehnologiyi-zminyuyut-pidhid-do-profilaktyky-zahvoryuvan> [дата звернення: 28.10.2025]

2. Гаджети для здоров'я: фітнес-браслети, смарт-ваги та сенсори сну / Adoos. URL: <https://adoos.com.ua/hadzhety-dlia-zdorov-ia-fitness-braslety-smart-vahy-ta-sensory-snu> [дата звернення: 28.10.2025]

3. Islam M., Nooruddin S., Karray F., Muhammad G. Human Activity Recognition Using Tools of Convolutional Neural Networks: A State of the Art Review. arXiv preprint, 2022. URL: <https://arxiv.org/abs/2202.03274> [дата звернення: 28.10.2025]

4. Strackiewicz M., Huang E. J., Onnela J.-P. A “one-size-fits-most” walking recognition method for smartphones, smartwatches, and wearable accelerometers. arXiv preprint, 2022. URL: <https://arxiv.org/abs/2207.07443> [дата звернення: 28.10.2025]

5. Oluwalade, Sunil Neela, Judy Wawira, Tobiloba Adejumo, Saptarshi Purkayastha. Human Activity Recognition using Deep Learning Models on Smartphones and Smartwatches Sensor Data. arXiv preprint, 2021. URL: <https://arxiv.org/abs/2103.03836> [дата звернення: 28.10.2025]

6. Вплив цифрових технологій на фізичне виховання здобувачів / KhPI repository. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/b597e225-918e-4ee9-b988-94a28cdf919/content> [дата звернення: 28.10.2025].

УДК 004.8:612.76

Омок Г.А.¹, Шуба Л.В.², Шуба В.О.³, Чепец М.С.⁴

¹ канд. пед. наук., доц., каф.УФКС, НУ «Запорізька політехніка»

² канд. пед. наук., доц., каф.УФКС, НУ «Запорізька політехніка»

³ проф., каф. інновац. техн. в педагогіці, псих. та соц. роботи, «Університет імені Альфреда Нобеля»

⁴ студ.гр. УФКС-113, НУ «Запорізька політехніка»

АНАЛІЗ БІОМЕХАНІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СИСТЕМ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Біомеханіка є ключовою наукою, що вивчає рухові функції людини та забезпечує розуміння динаміки й кінематики рухів, які мають важливе значення для медицини, спорту та ергономіки. Сучасні біомеханічні дослідження генерують значні обсяги даних - відеозаписи, сенсорні показники, електроміографічні (ЕМГ) сигнали, що ускладнює їхню ручну обробку та інтерпретацію. У цьому контексті системи штучного інтелекту (ШІ), зокрема методи машинного та глибинного навчання, відкривають нові можливості для автоматизації аналізу біомеханічних процесів, виявлення прихованих закономірностей, прогнозування травм та оптимізації техніки рухів спортсменів.

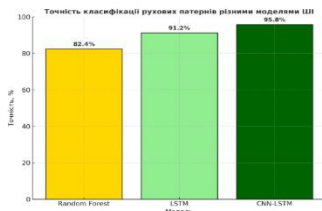
Метою даного дослідження є аналіз можливостей застосування систем штучного інтелекту для оброблення та інтерпретації біомеханічних показників людини з метою підвищення ефективності діагностики, реабілітації та спортивної підготовки. У роботі розглянуто сучасні методи збору біомеханічних даних, алгоритми машинного навчання, що застосовуються для їх аналізу, а також результати моделювання із використанням нейронних мереж. Проведено експериментальний аналіз кінематичних параметрів рухів нижніх кінцівок під час бігу. Отримані результати показали, що застосування глибинних нейронних мереж дозволяє підвищити точність класифікації рухових патернів на 15-20% у порівнянні з традиційними статистичними методами.

У дослідженні взяли участь 15 спортсменів - аматорів віком від 20 до 35 років м. Покров, Дніпропетровська область, м. Запоріжжя, м. Дніпро, які виконували стандартний тест - біг на біговій доріжці зі швидкістю 10 км/год. Для збору біомеханічних даних було використано систему Vicon для тривимірного аналізу рухів (кінематичні параметри), інерціальні сенсори IMU (акселерометр і гіроскоп) для реєстрації динамічних характеристик, а також електроміографічні датчики Delsys для фіксації ЕМГ- активності основних м'язів нижніх кінцівок. Після первинної обробки даних проводилася фільтрація шумів за допомогою фільтра Butterworth 4-го порядку із частотою зрізу 6 Гц. На основі очищених сигналів сформовано набір ознак, який включав кутові швидкості у гомілковостопному, колінному та кульшовому суглобах, амплітуду м'язової активності та показники часової симетрії циклу руху.

Для аналізу даних було застосовано три моделі штучного інтелекту: 1. Random Forest (RF) - як базовий метод класифікації; 2. LSTM (Long Short-Term Memory) - для врахування часової динаміки рухових послідовностей; 3. Гібридну CNN-LSTM модель - для автоматичного вилучення просторово-часових ознак. Навчання моделей проводилося на 80% даних, тоді як 20% використовувалися для тестування. Критерієм оптимізації виступала мінімізація функції втрат MSE, оптимізатор - Adam.

Отримані результати свідчать про поступове підвищення точності класифікації при переході від традиційних до глибинних моделей. Зокрема, модель Random Forest продемонструвала точність 82,4%, тоді як LSTM забезпечила 91,2%, що підтверджує ефективність урахування часових залежностей. Найвищу точність - 95,8% - показала CNN-LSTM гібридна модель, яка продемонструвала здатність до виявлення мікровідхилень у фазах опори та відштовхування під час бігу.

Графік 1.



Аналіз виявлених патернів дозволив ідентифікувати аномальні рухові характеристики, характерні для перенавантаження гомілковостопного суглоба. Це свідчить про потенційне застосування розробленої системи для раннього виявлення ризику спортивних травм та оптимізації індивідуальних програм тренувань і реабілітації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Molavian Rozhin Fatahi, Ali Abbasi, Hamed Khezri, Davood. Artificial Intelligence Approach in Biomechanics of Gait and Sport: A Systematic Literature Review. *Journal of biomedical physics & engineering*. 2023 № 13. P. 383 - 402.
2. Souaifi M., Dhahbi W., Jebabli N., Ceylan Hİ., Boujabli M., Muntean Rİ., Dergaa I. Artificial Intelligence in Sports Biomechanics: A Scoping Review on Wearable Technology, Motion Analysis, and Injury Prevention. *Bioengineering*. 2025. № 12(8). P. 887.

УДК 796:004-026.195-028.63(075:478)

Парсаданянц Г. М.¹, Напалкова Т. В.²

¹ студ.гр. БК-715, НУ «Запорізька політехніка»

² старш.викл. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ЦИФРОВА ЕКОСИСТЕМА ЗДОРОВ'Я: ІННОВАЦІЙНА ПАРАДИГМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасний освітній процес у закладах вищої освіти України функціонує в умовах безпрецедентних викликів, які виходять далеко за межі традиційних педагогічних проблем. Студентська молодь опинилася в епіцентрі синергетичної взаємодії кількох криз, що взаємно посилюють одна одну, формуючи складну «синдемію».

По-перше, це фізична криза, спричинена гіподинамією. Масовий та вимушений перехід на дистанційне навчання призвів до катастрофічного зниження рухової активності. Дослідження фіксують, що студенти та викладачі проводять у статичному, сидячому положенні до 8-10 годин на день. Це має прямі, обчислювальні наслідки: 70% респондентів одного з опитувань повідомили про відчуття втоми, погіршення самопочуття та больові відчуття в області шиї, плечей і колін. Гіподинамія, спричинена «переважанням сидячої поведінки», ідентифікується як провідний фактор ризику для розвитку серцево-судинних захворювань, порушень обміну речовин та розладів нервової системи.

По-друге, це глибока психоемоційна криза, зумовлена війною. Цей фактор не просто існує паралельно, а глибоко переплітається з фізичними проблемами. Наукові праці, що аналізують стан студентства, зазначають, що умови війни суттєво впливають на психологічний стан молоді, провокуючи страх, тривогу та депресію. Ці стани безпосередньо погіршують когнітивні функції, ускладнюють здатність концентруватися та, як наслідок, суттєво знижують академічну мотивацію. До цього додаються соціально-економічні чинники, такі як фінансові труднощі, що роблять освітній процес додатковим джерелом стресу.

Ці кризи глибоко взаємопов'язані: психологічний дистрес знижує мотивацію до фізичної активності, а гіподинамія та соціальна ізоляція, спричинені дистанційним навчанням, в свою чергу, можуть посилювати симптоми депресії.

Ця складна синдемія виявляє фундаментальну неадекватність традиційної системи фізичного виховання у ЗВО. Класична модель, яка здебільшого зводиться до «суто нормативного підходу», виявляється абсолютно недієздатною. Така модель, орієнтована на стандартизовані показники (біг, стрибки, підтягування), не просто неефективна в нових умовах, вона "суперечить ідеї формування гармонійно розвиненої особистості" і може погіршувати і без того критичний стан здоров'я молоді.

Вимога виконувати нормативи в умовах високого психологічного стресу та фізичного дискомфорту від гіподинамії перетворює фізичне виховання з інструменту оздоровлення на додатковий фактор тривожності. Крім того, така модель логістично нездатна охопити студентів, що навчаються дистанційно та географічно розосереджені.

Відповіддю на ці виклики має стати кардинальний перехід до парадигми «оздоровчого фітнесу». Її головна мета - не виконання нормативів, а формування «здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей».

Це фундаментальний зсув: від того, що студент "повинен зробити" за програмою, до того, що він "вміє і хоче робити" для власного добробуту. Цей компетентнісний підхід означає зміщення акценту на надання студентам цілісного набору знань (про раціональне харчування, стрес-менеджмент, фізіологію), цінностей (відповідальне ставлення до здоров'я) та практичних інструментів для автономного управління власним станом. Все це має відбуватися у межах спеціально створеного «здоров'язбережувального освітнього середовища».

Ключовим завданням стає культивування внутрішньої мотивації та формування довічної оздоровчої грамотності. Цей підхід єдиний здатен подолати бар'єри апатії та демотивації, спричинені війною та ізоляцією, адже він покладається не на зовнішній примус (оцінки), а на внутрішній інтерес та усвідомлену потребу.

Реалізація цієї інноваційної моделі в умовах дистанційного та змішаного навчання неможлива без відповідного технологічного інструментарію. Ми пропонуємо концепцію інтегрованої «Цифрової екосистеми здоров'я», яка синергетично поєднує три ключові технології.

Гейміфікація (Механізм мотивації): Гейміфікація - це використання ігрових механік у неігровому контексті. Її мета - не розвага, а формування «довготривалої мотивації» до навчання та корисної діяльності. Замість примусу до занять, гейміфікація пропонує студентам захопливий процес через використання таких елементів, як:

Системи балів і таблиці лідерів: Створюють здорову конкуренцію та надають миттєвий зворотний зв'язок.

Квести та місії: Перетворюють тижневий план тренувань на цікаве завдання.

Рівні та досягнення (бейджі): Дають відчуття прогресу та майстерності. Такий підхід стимулює інтерес та допомагає сформувати стійку звичку до фізичної активності, що є критичним для подолання апатії.

Мобільне здоров'я (mHealth) (Механізм саморегуляції): Це екосистема мобільних додатків та носіїв (смарт-годинники, фітнес-браслети), що

надають студентам інструменти для саморегуляції. Їхня ключова функція - «оперативний моніторинг показників здоров'я та фізичної активності».

Збір даних: Додатки (такі як MyFitnessPal, Nike Training Club, Strava, Apple Health) дозволяють відстежувати рівень активності, частоту серцевих скорочень, якість сну та харчування.

Формування самосвідомості: Цей процес формує «самоусвідомлення і контроль» над власним фізичним станом.

Доступ до контенту: Студенти отримують дистанційний доступ до широкого спектра тренувань (йога, фітнес, силові вправи), які вони можуть виконувати в будь-який час.

Штучний інтелект (ШІ) (Механізм персоналізації): Якщо mHealth - це збір даних, то ШІ - це «мозок» екосистеми, що виконує роль «віртуального тренера». ШІ здатний аналізувати величезні масиви даних, зібрані mHealth-пристроями, для надання гіперперсоналізованих рекомендацій.

Предиктивна аналітика: Сучасні алгоритми ШІ використовуються для предиктивного моделювання. Вони аналізують історію тренувань та біометричні дані, щоб «передбачити потенційні ризики» та проактивно запобігти травмам.

Адаптивні плани: ШІ може створювати динамічні плани тренувань, які коригуються в режимі реального часу на основі продуктивності студента, його самопочуття (зворотний зв'язок) та фізіологічних показників, оптимізуючи результати та безпеку.

Інтеграція цих трьох технологій створює потужний, адаптивний цикл: mHealth-пристрої збирають дані; ШІ їх аналізує та створює персоналізований план; Гейміфікація представляє цей план у мотивуючій формі. Виконання завдання фіксується mHealth-пристроями, і цикл починається знову. Такий підхід трансформує фізичне виховання з застарілого обов'язкового предмету, що базується на нормативах, на захопливу, особистісно значущу подорож до формування психологічної стійкості, автономії та довічної оздоровчої грамотності. Реалізація цієї візії дозволить не лише зберегти здоров'я нинішнього покоління студентів, а й озброїти їх компетентностями для побудови здорового та стійкого майбутнього.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Лелека, В., & Гузенко, Я. Гейміфікація як інноваційний метод навчання фізичної культури в контексті Нової української школи. Освітній простір України. (2023). <https://op.ua/pedclass/naukova-stattya/geymifikaciya-yak-innovatsiyniy-metod-navchannya-fizichnoyi-kulturi-v-konteksti-novoyi-ukrayinskoyi-shkoli>.

2. Гулько, Т. Педагогічні умови формування здоров'язберезувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. (2024) № 2(12).

3. Галій, А. І. Самооцінка здоров'я здобувачів ЗВО в умовах дистанційного навчання. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. (2022) С. (6).

УДК 004.9:796.015.132-057.875

Пироженко Є.В.,¹ Мізін С.Г.²

¹ студ. гр. ФМТП-22, Державний торговельно-економічний університет

² старш. викл. каф. ФКСтар, Державний торговельно-економічний університет

ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У КОНТРОЛІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

У сучасному світі цифрові технології дедалі активніше впливають на спосіб життя молоді, зокрема студентів, формуючи нову культуру здоров'я. Застосування фітнес-додатків і фітнес-трекерів у повсякденному житті студентів дозволяє здійснювати постійний контроль рухової активності, відстежувати стан здоров'я, аналізувати фізичну форму та коригувати навантаження.

За словами О. Масунової [2, с. 270], використання мобільних додатків для фіксації фізичної активності сприяє підвищенню мотивації, розвитку самоконтролю та формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я. Такі програми, як Google Fit, Strava, Samsung Health, Fitbod, Nike Training Club, забезпечують моніторинг основних показників: кількість кроків, калорії, частоту серцевих скорочень, рівень навантаження, якість сну тощо.

На думку І. Шульги [4, с. 175], використання фітнес-трекерів на заняттях фізичного виховання дозволяє не лише об'єктивно оцінювати рівень рухової активності студентів, а й персоналізувати навчальний процес. Пристрої фіксують фізичні показники в реальному часі, що дає змогу аналізувати індивідуальну динаміку розвитку витривалості, сили чи координації.

Фітнес-технології створюють умови для гейміфікації процесу тренувань. Студенти беруть участь у спільних челенджах, порівнюють результати у рейтингах, що посилює соціальну мотивацію до активного способу життя. Як зазначає Л. Коваленко [3, с. 215], цифрові платформи у сфері фітнесу поєднують інформативність, аналітику та елементи змагання, що сприяє систематичності занять і формуванню стійких здорових звичок.

Цифрові технології також мають навчально-практичне значення. Вони дозволяють студентам самостійно аналізувати свої досягнення, планувати тренувальні навантаження, вивчати вплив фізичних вправ на організм, що сприяє формуванню культури здоров'я та розвитку критичного мислення у сфері фізичного виховання.

Разом з тим, як зауважує Тимошук Н. [5, с. 189], надмірна залежність від цифрових пристроїв може знизити внутрішню мотивацію та призвести до сприйняття фізичної активності як “завдання з додатка”, а не як природної потреби організму. Тому ефективне використання цифрових технологій має супроводжуватися педагогічною підтримкою викладачів і розвитком самодисципліни студентів.

Отже, фітнес-додатки та трекери є потужним інструментом у контролі рухової активності студентів. Вони сприяють розвитку самоконтролю, підвищують ефективність занять фізичною культурою, мотивують до здорового способу життя й дозволяють інтегрувати цифрові технології у систему фізичного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Воробей О. Цифрові технології у фітнесі: можливості та виклики. Фізичне виховання і спорт у ХХІ столітті, 2024. С. 132-136.
2. Масунова О. В. Застосування сучасних технологій для коригування тренувального процесу. Проблеми реабілітації, Одеса, 2023. С. 268-271.
3. Коваленко Л. Вплив фітнес-додатків на рухову активність студентів. Фізична культура, спорт і здоров'я, 2024. С. 212-216.
4. Шульга І. Роль фітнес-трекерів у моніторингу здоров'я студентської молоді. Молодий вчений, 2025. С. 173-176.
5. Тимошук Н. Цифровізація фізичного виховання у вищій школі. Інноваційні підходи у спортивній освіті, Київ, 2025. С. 188-190.

УДК 004.8:378.147:796

Радовенчик А.І.¹

¹ викл. Ізмаїльський державний гуманітарний університет

ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: НОВІ МОЖЛИВОСТІ ЦИФРОВОЇ ОСВІТИ

Анотація. У статті розглянуто потенціал використання технологій штучного інтелекту (ШІ) у підготовці фахівців з фізичної культури в умовах цифровізації освітнього простору. Проаналізовано сучасні напрями впровадження інтелектуальних освітніх платформ, віртуальних тренерів,

систем моніторингу рухової активності та персоналізованих навчальних середовищ.

Ключові слова: штучний інтелект, цифровізація освіти, фізична культура, підготовка фахівців, освітні технології, персоналізація навчання.

Сучасний етап розвитку освіти характеризується активною цифровізацією та використанням інноваційних технологій, серед яких провідне місце посідає штучний інтелект (ШІ). У галузі фізичної культури й спорту його застосування відкриває нові можливості для підготовки фахівців, підвищення якості навчального процесу та індивідуалізації освітніх траєкторій.

Підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури потребує поєднання теоретичних знань і практичних навичок, що передбачає використання адаптивних систем навчання, аналітичних інструментів для оцінки фізичного стану студентів, а також цифрових симуляторів і тренувальних платформ.

Цифрова трансформація освіти в Україні та світі змінила підхід до підготовки педагогічних кадрів, зокрема у сфері фізичної культури. Згідно з концепцією розвитку цифрової освіти, сучасний фахівець повинен володіти цифровою грамотністю, умінням працювати з даними, застосовувати онлайн-платформи та інтегрувати ІТ-рішення у навчальний процес. Використання ШІ у цьому контексті дозволяє: створювати персоналізовані навчальні маршрути, які враховують рівень знань, фізичну підготовку та індивідуальні потреби студента; проводити автоматизований моніторинг прогресу в навчанні та фізичній підготовці; застосовувати аналітичні інструменти для оцінки ефективності навчального процесу; використовувати віртуальних асистентів і тренерів, які імітують реальні педагогічні ситуації.

Приклади впровадження ШІ у підготовці фахівців з фізичної культури:

Інтелектуальні освітні платформи (Coursera, EdApp, Moodle AI-Assistant) забезпечують адаптивне подання матеріалу та перевірку знань.

Системи відеоаналізу рухів (наприклад, Dartfish, MyCoach AI) дозволяють аналізувати техніку виконання вправ і давати рекомендації щодо їх удосконалення.

Віртуальна та доповнена реальність (VR/AR) на основі ШІ моделює навчальні ситуації, що сприяє розвитку професійного мислення майбутніх тренерів.

Цифрові тренувальні щоденники та фітнес-трекери інтегрують алгоритми машинного навчання для відстеження параметрів рухової активності та фізичного стану студентів.

Переваги та виклики впровадження ШІ:

Переваги: підвищення ефективності навчального процесу; індивідуалізація навчання; можливість аналізу великих масивів даних про

фізичний розвиток студентів; гнучкість і доступність навчання в онлайн-форматі.

Виклики: потреба у цифровій компетентності викладачів; ризики формального підходу до використання технологій; питання етичного використання персональних даних.

Висновки. Використання штучного інтелекту у підготовці фахівців з фізичної культури є перспективним напрямом модернізації освітнього процесу. ШІ-технології дозволяють підвищити ефективність навчання, покращити якість практичної підготовки та створити умови для формування індивідуальних освітніх траєкторій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Шевченко А.І., Барановський С.В., Білокобильський О.В. та інші. Стратегія розвитку штучного інтелекту в Україні : монографія. Київ: ППШ, 2023. 305 с.

2. Мельницька І.В. Штучний інтелект у спорті: напрями застосування та перспективи. *Сучасні проблеми підготовки фахівців*. 2025. С. 5–22.

УДК 796.015:004.8

Серпутько А. С.¹, Литвиненко Ю. В.²

¹ студ. гр. МгФКС-25 – Київський національний університет технологій та дизайну

² проф., д. фіз. вих, проф. кафедри фізичного виховання та здоров'я, Київський національний університет технологій та дизайну

ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ У СПОРТІ: АНАЛІЗ ВПЛИВУ, ПЕРСПЕКТИВИ ТА ВИКЛИКИ

Штучний інтелект (ШІ) став критично важливим стратегічним активом у сфері спорту, фундаментально змінюючи підходи до підготовки атлетів, управління командами, забезпечення чесності змагань та комерціалізації [1,4]. У зв'язку з цим, метою дослідження було проведення аналізу впливу ШІ на розвиток спорту, визначення перспектив та можливих викликів у цьому контексті.

Проведений аналіз та узагальнення даних дозволяє виділити такі основні напрями розвитку ШІ у спорті [1,5,6]. Оптимізація тренувального процесу. ШІ забезпечує гіпер-персоналізовані програми тренувань і дієтичні плани, враховуючи фізіологічну реакцію кожного спортсмена. Технології «комп'ютерного зору» (CV) дозволяють аналізувати біомеханіку руху в реальному часі, надаючи детальний зворотний зв'язок для вдосконалення

навичок. Профілактика травматизму. Прогнозне моделювання та системи управління навантаженням (Load Management) використовують аналітику для виявлення тонких біомеханічних аномалій, які передують травмам. Управління командою та скаутинг. ШІ використовує дані для ідентифікації талантів, аналізу стратегічних тенденцій, прийняття рішень під час гри та ін. Взаємодія з вболівальниками. Персоналізація контенту, створення трансляцій, керування "розумними стадіонами" тощо.

Впровадження ШІ, однак, створює низку етичних та юридичних проблем [2,3], а саме: конфіденційність спортсменів (збір біометричних даних підвищує ризик їх несанкціонованого використання та вимагає прозорих протоколів щодо власності та контролю над "цифровим двійником" спортсмена); упередженість та справедливість (існує ризик, що алгоритми ШІ можуть кодифікувати та масштабувати вже існуючі людські упередження, що вимагає регулярного аудиту алгоритмів); прозорість (брак пояснюваності рішень ШІ (особливо в суддівстві) підриває довіру та може вимагати спрощення або, навів, зміни традиційних правил гри; технологічна нерівність (достатньо висока вартість необхідної інфраструктури (наприклад, для систем суддівства) створює фінансові бар'єри, що може підрвати чесну конкуренцію між «багатими та бідними»).

Слід зауважити, що ключовою технологічною перспективою є впровадження так званої концепції «Цифрового Двійника» (Digital Twin) — віртуальної копії спортсмена, яка моніторить його фізіологію в реальному часі та використовується для тактичної симуляції та максимальної оптимізації навантажень. Проведений аналіз також свідчить, що серед головних перспектив розвитку ШІ у спорті є подальше поглиблення аналітики, здатної кількісно виміряти раніше суб'єктивні аспекти [5,6].

Отже, за результатами проведеного аналізу можна констатувати, що ШІ перетворює сферу спорту на ще більш науково керований процес. Він є важливим стратегічним активом для досягнення конкурентної переваги. Водночас, для забезпечення стійкого та відповідального розвитку необхідно проактивно створювати чіткі етичні та юридичні рамки, що сприятимуть захисту прав спортсменів та збереженню цілісності спортивних змагань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Hammes F, Hagg A, Asteroth A, Link D Artificial Intelligence in Elite Sports—A Narrative Review of Success Stories and Challenges. *Front. Sports Act. Living* 4, 2022, art. 861466. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.861466>
2. Jae-Hak Kim, Janghyeon Kim, Hoseok Kang, Bo-Young Youn. Ethical implications of artificial intelligence in sport: A systematic scoping review. *Journal of Sport and Health Science*. 2025;14:101047. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2025.101047>

3. Kusan M., Arin A. Ethical and Security Issues: The Impact of Artificial Intelligence in Sports Management. *Acta Scientiae Et Intellectus*, 2024;10(2):78-88. <https://actaint.com/index.php/pub/article/view/275>

4. Lukač L, Fister I Jr., Fister I. Digital Twin in Sport: From an Idea to Realization. *Applied Sciences*. 2022; 12(24):12741. <https://doi.org/10.3390/app122412741>

5. American Military University. AI in Sports. American Public University System. [Цитовано 2025 Лис 1]. Доступно за посиланням: <https://www.amu.apus.edu/area-of-study/health-sciences/resources/ai-in-sports/>

6. Digital Twins and Sport: The technological revolution in sports performance. Digital Twin Project. 2024. [Цитовано 2025 Лис 1]. Доступно за посиланням: <https://digitaltwinproject.eu/digital-twins-and-sport-the-technological-revolution-in-sports-performance/>

УДК 796.325 : 004.9

Стрижак С.О.¹, Луценко С.Г.²

¹ студ. гр. М-615, НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

VOLLEYSTATION ЯК ІНСТРУМЕНТ ТАКТИЧНОЇ ЕВОЛЮЦІЇ В СУЧАСНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ: ВІД ЗБОРУ ДАНИХ ДО РІШЕНЬ У РЕАЛЬНОМУ ЧАСІ

Сучасний волейбол все далі відходить від тренерських рішень, що базуються виключно на інтуїції. Команди, що працюють зі статистичними даними - отримують конкурентну перевагу. Цифрові аналітичні платформи, такі як VolleyStation та DataVolley, стали «новим спортивним стандартом» як у професійному, так і університетському волейболі [1,2,3].

Цінність такого підходу підтверджується науковими дослідженнями. Наприклад, дослідження Narabagiu , N., & Pârvu , С. (2023) зафіксувало статистично значуще зростання ефективності прийому подачі на 7% (з 52% до 59%) у професійній команді, після впровадження системного аналізу даних у тренувальний процес. [4, 5].

Метою даної доповіді є аналіз практичного використання платформи VolleyStation у системі підготовки волейбольних команд, а також демонстрація того, як цифрова аналітика трансформує процес прийняття тактичних рішень і забезпечує ефективний зворотній зв'язок між тренером і гравцем.

Історично волейбольна статистика вимагала складної мови кодів, якою користувалися лише спеціально підготовлені аналітики (скауту). Кожна дія на майданчику — подача, прийом, атака — мала свій код, і навіть незначна

помилка могла спотворити результат. Це обмежувало коло фахівців, здатних працювати з даними.

Інновацією VolleyStation стала система Cards — покроковий інтерфейс, який дозволяє вводити дії без складної кодової мови [6]. Таким чином, замість кодування дій користувач просто відповідає на запитання, а програма сама формує відповідний запис у базі даних. Це приборало історичний бар'єр: тепер збір базової статистики може виконувати асистент, студент-практикант чи навіть гравець на лаві запасних.

Додатково VolleyStation забезпечує контроль логічних помилок, автоматично виявляючи абсурдні або неможливі комбінації (наприклад, “ гравець атакує, не перебуваючи на майданчику ”). Це знижує навантаження на аналітика й робить систему зрозумілішою [3].

Справжня перевага VolleyStation - у здатності робити дані корисними для реальної тактики гри.. Зібрані дані можуть бути використані як під час матчу, так і після нього.

Під час гри працює функція “Bench Mode”, що дозволяє тренеру отримувати актуальні звіти в реальному часі прямо на планшет. Наприклад, під час тайм-ауту тренер бачить, що суперник три останні рази атакував у одну й ту ж зону, - і може оперативно змінити розташування блокуючих. Такий підхід мінімізує “людський фактор” і підвищує швидкість реагування.

У післяматчевому аналізі система пропонує потужні інструменти візуалізації:

- heat maps (теплові карти), що показують, з яких зон найчастіше атакує суперник;
- attack trajectories (траєкторії атак) — візуальне зображення напрямів ударів;
- serve-reception analysis — співвідношення успішності прийому залежно від типу подачі.

Такі звіти допомагають тренеру виявляти закономірності, а спортсменам — краще розуміти власні сильні та слабкі сторони. [6,7].

Ключовий елемент, який робить VolleyStation топ-інструментом навчання — функція “Show on video”. Тренер натискає на конкретний показник (наприклад: 4 помилки на прийомі у одного гравця) і програма автоматично формує playlist із цих конкретних епізодів [6]. Ця функція економить години роботи. Замість ручного пошуку моментів у записі, тренер за 30 секунд отримує готову добірку, яку можна використати на теоретичному занятті або для індивідуальної роботи з гравцем. Таким чином, аналітика перетворюється на практичний навчальний інструмент, який допомагає спортсмену візуально побачити власні дії та виправити помилки.

VolleyStation активно розвивається у конкурентному середовищі, де домінують **Data Volley** та **Hudl Sportscode**. Однак її стратегія полягає не лише у суперництві, а й у **інтеграції**: система може експортувати дані безпосередньо в Hudl, що дозволяє поєднувати найкращі функції обох платформ [6].

Наступним етапом розвитку є впровадження **VolleyStation AI** — штучного інтелекту, здатного автоматично розпізнавати дії гравців на відео та формувати повний статистичний звіт без участі людини.

Отже, платформа VolleyStation змінила підхід до роботи з даними у волейболі. Статистика тепер використовується не тільки після матчу, а й під час гри для прийняття рішень. Система Cards дозволила легко та швидко збирати дані, Bench Mode допомагає тренеру миттєво реагувати на ситуацію, а функція Show on Video дає можливість одразу показати гравцю конкретні моменти на відео.

У підсумку VolleyStation стала практичним інструментом, який підсилює тренерську роботу, спрощує аналіз гри та сприяє кращому навчанню спортсменів. Таким чином платформа стала реальним інструментом тактичної еволюції гри.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Harabagiu N., Pârnu C. Analysis on the increase of efficiency at the reception, using the data volley statistical analysis software. *Revista romaneasca pentru educatie multidimensionala*. 2023. Т. 15, № 4. С. 297–307. URL: <https://doi.org/10.18662/rrem/15.4/794>.

2. The attack-block-court defense algorithm: a new volleyball index supported by data scienc / J. R. Cantú-González та ін. *Symmetry*. 2022. Т. 14, № 8. С. 1499. URL: <https://doi.org/10.3390/sym14081499>.

3. Elite volleyball coaches' experience using a statistical information system / V. Gesbert та ін. *International journal of performance analysis in sport*. 2016. Т. 16, № 2. С. 612–632. URL: <https://doi.org/10.1080/24748668.2016.11868913>.

4. Harabagiu N., Pârnu C. Analysis on the increase of efficiency at the reception, using the data volley statistical analysis software. *Revista romaneasca pentru educatie multidimensionala*. 2023. Т. 15, № 4. С. 297–307. URL: <https://doi.org/10.18662/rrem/15.4/794>.

5. Harabagiu N. The methodology of applying the “data volley” programme of statistical analysis within volleyball sports competitions. *The science of physical culture*. 2021. № 36/2. URL: <https://doi.org/10.52449/1857-4114.2020.36-2.09> (дата звернення: 01.11.2025).

6. VolleyStation. *VolleyStation*. URL: <https://blog.volleystation.com/> (дата звернення: 01.11.2025).

7. Цифровий партнер на майданчику: як планшети змінюють світ волейболу. *Волейбол в Україні* - *volleyball.ua*. URL: https://www.volleyball.ua/news/10002-tsifrovii-partner-na-maidanchiku-iaak-plansheti-zminiuiut-svit-voleibolu#google_vignette (дата звернення: 01.11.2025).

СЕКЦІЯ «СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ТА ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ»

УДК 796.071:612:373.3/5

Баштовенко О.А.¹

¹ д-р філ., доц., Ізмаїльський державний гуманітарний університет

ВАЖЛИВІСТЬ АНАТОМІЧНИХ І ФІЗІОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО НАВЧАННЯ НА УРОКАХ

Розглядаючи питання значення анатомічних і фізіологічних знань у системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури, можемо визначити, що основні напрями використання цих знань у навчальному процесі, педагогічній практиці та професійній діяльності є основою для створення безпечного, ефективного й здоров'язбережувального навчального процесу. Дослідження доводять необхідність міждисциплінарної інтеграції анатомії, фізіології та педагогіки рухової діяльності, яка є основою професійної компетентності педагога, що опікується руховою активністю, здоров'ям і розвитком дітей [1].

Анатомічні знання забезпечують розуміння морфологічних основ руху – будови кісткової системи, суглобів, м'язів, зв'язок між формою і функцією. Такі знання є необхідними при складанні комплексів вправ, оцінюванні техніки рухів, формуванні правильної постави та профілактиці травм [2]. Особливо важливою є анатомічна підготовка при роботі з учнями з особливими освітніми потребами або з порушеннями опорно-рухового апарату, де потрібна індивідуалізація вправ і чітке розуміння можливостей тіла [3], що і вирішує адаптивне фізичне виховання. Фізіологія вивчає процеси, які відбуваються в організмі під час фізичних навантажень: роботу серця, легенів, нервової системи, обмін речовин і механізми відновлення. Для педагога це є основою дозування навантажень, планування тренувань, розуміння реакцій організму на стрес і втому [4]. Компетентний учитель забезпечує ефективне та безпечне проведення занять, враховуючи вік, стать, рівень підготовленості школярів і стан їхнього здоров'я.

У сфері адаптивного фізичного виховання фізіологічні знання необхідні для оцінювання функціонального стану організму і можливостей виконання фізичних вправ без шкоди для здоров'я, надає змогу добирати індивідуалізації навантаження, контролювати межі працездатності. Знання анатомії та фізіології допомагають майбутнім учителям комплексно підходити до здійснення професійної діяльності та правильно визначати

рівень фізичної підготовленості учнів за результатами тестів і спостережень, здійснювати профілактику травматизму на уроках, адаптувати навчальні програми до можливостей дітей із різним рівнем розвитку, з урахуванням біоритмів, стану серцево-судинної та дихальної систем [3].

Лише інтегроване навчання: поєднання анатомічних, фізіологічних й педагогічних дисциплін, формує справжню компетентність майбутніх учителів фізичної культури [4]. Сучасні моделі підготовки фахівців передбачають використання 3D-анатомічних моделей, цифрових лабораторій, візуалізацій біомеханіки руху, що підвищує якість засвоєння матеріалу [5]. Останні роки спостерігається тенденція до практикоорієнтованого вивчення анатомії та фізіології. Використання інтерактивних технологій, кейс-методів і моделювання реальних педагогічних ситуацій дозволяє майбутнім учителям застосовувати знання для вирішення конкретних завдань уроку сприяє розвитку критичного мислення та здатності до самостійного прийняття рішень у професійній діяльності [5].

Анатомічні й фізіологічні знання – це не допоміжна, а базова складова професійної компетентності вчителя фізичної культури, можливість забезпечити наукову обґрунтованість педагогічних дій, сприяють збереженню здоров'я учнів і формуванню культури рухової активності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Кривчикова О.Д. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. – 2-ге вид. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 390 с.

2. Іващенко О.В., Худолій О.М. Моделювання процесу навчання і розвитку рухових здібностей у дітей шкільного віку. Теорія та методика фізичного виховання. 2019. № 3. С. 11–19.

Логвиненко О. Б. Формування ціннісних орієнтацій учнівської молоді засобами фізичної культури в діяльності закладу загальної середньої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. 6К (135). С. 136-139.

3. Шиян Б.М., Петришин Ю.В. Педагогічні основи підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів. Молодь і ринок. 2021. № 7(198). С. 112–118.

4. Бондар А., Петренко І., Томенко О. Сучасні тенденції управління фізичною культурою і спортом в Україні. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021. № 6(86). С. 57-63. doi:10.15391/snsv.2021-6.009

УДК 796.4:613.2

Гришина М. М.¹, Бикова Г. В.²

¹ студ. гр. ФІТ 1-5 «Державний торговельно-економічний університет»

² доц., канд. наук фіз. вих., доц. каф. ФКСтар, «Державний торговельно-економічний університет»

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛADOVA ЕФЕКТИВНОГО ФІТНЕС-ТРЕНУВАННЯ

Рациональне харчування є науково обґрунтованою системою забезпечення організму необхідною кількістю енергії та поживних речовин для підтримання оптимальної життєдіяльності. Відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), енергетична цінність добового раціону повинна становити в середньому 2000–2500 ккал для жінок і 2500–3000 ккал для чоловіків залежно від рівня фізичної активності. Оптимальне співвідношення макронутрієнтів у раціоні має складати: білки — 15–20 %, жири — 25–30 %, вуглеводи — 50–55 %. Порушення цього балансу може призвести до зниження витривалості, сповільнення відновлення м'язових волокон і порушення метаболічних процесів. Саме тому у програмах фітнес-тренувань та освітніх курсах зі здорового способу життя важливо формувати уявлення про науково підтверджені норми харчування [1].

У системі сучасного освітнього середовища України все більше уваги приділяється створенню здоров'язбережувальних умов. Згідно з Концепцією “Нова українська школа” та Стратегією розвитку фізичного виховання і спорту до 2032 року, одним із пріоритетів є формування навичок здорового харчування серед дітей та молоді. Дослідження Інституту громадського здоров'я ім. О. Марзеєва показало, що понад 68 % школярів споживають недостатню кількість овочів і фруктів, а 54 % — надмірну кількість солодких напоїв. Впровадження систем шкільного харчування, узгоджених із вимогами МОЗ, передбачає збільшення споживання клітковини, зменшення вмісту солі до 5 г на добу та обмеження доданого цукру до 10 % загальної калорійності. Ці заходи спрямовані на профілактику ожиріння, цукрового діабету та серцево-судинних захворювань серед дітей та молоді [2].

У контексті фітнес-тренувань рациональне харчування виступає базовим чинником підвищення ефективності занять. Згідно з даними Європейської федерації спортивної медицини, спортсмени, які дотримуються індивідуально розрахованого плану харчування, покращують показники витривалості на 12–18 % і скорочують час відновлення після інтенсивних тренувань на 25–30 %. Важливим є також правильний час прийому їжі — так

зване “анаболічне вікно” у перші 30 хв після тренування. У цей період рекомендовано споживати 0,3–0,4 г білка та 1 г вуглеводів на 1 кг маси тіла, що сприяє швидкому відновленню енергетичних запасів м’язів. Наприклад, післягодинний раціон може містити 200 г грецького йогурту з фруктами або 150 г курячого філе з гречкою — це забезпечує необхідне співвідношення макронутрієнтів для оптимального відновлення [3].

У професійному середовищі роль раціонального харчування у підтримці працездатності також має доказову базу. Дослідження Європейського агентства з безпеки та гігієни праці показало, що впровадження корпоративних програм здорового харчування знижує рівень хворобливих пропусків працівників на 27 % і підвищує продуктивність праці на 11 %. У великих компаніях, таких як Google або SAP, працівникам пропонуються збалансовані меню з урахуванням індивідуальних енергетичних потреб — це є прикладом практичної реалізації принципів здоров’язбереження [1]. В Україні подібний досвід впроваджується у межах державної програми “Активне покоління”, що спрямована на популяризацію фітнес-культури серед працівників освітніх і медичних установ.

Отже, раціональне харчування — це не лише індивідуальний вибір, а науково обґрунтований інструмент формування середовища, де активно впроваджується здоровий спосіб життя. Його інтеграція у систему освіти та професійної діяльності дозволяє знизити ризики хронічних захворювань, підвищити рівень фізичної активності та професійної ефективності населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Рибак Л., Рефель В., Токовенко О. Раціональне харчування як складова високих спортивних досягнень. Перспективи та інновації науки. 2022. № 10(15).
2. Гончар Г., Затуливітер А. Раціональне харчування спортсменів як основа здорового способу життя та підтримання належного рівня фізичної активності. SWorldJournal. 2023. № 19-03. С. 72–79.
3. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. - 41 с.

УДК 338.46:640.4

Жеренкова В.М.¹, Мегалінська Г.П.², Білик Ж.І.³

¹ студ.гр. мЗЛФРз, Український державний університет імені Михайла Драгоманова

² канд. біол.наук, доц., доц. каф. фітнесу і адаптивного спорту, Український державний університет імені Михайла Драгоманова

³ канд. біол.наук, доц. каф. фітнесу і адаптивного спорту
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ЕКОСИСТЕМНИЙ СЕРВІС У РЕКРЕАЦІЇ

Позитивні впливи, які здійснюють екосистеми для збереження здоров'я людини, називають екосистемними сервісами. Екосистемні сервіси класифікують на три групи: регулювальні (контроль клімату та хвороб), культурні сервіси (відпочинок), захисні (детоксикаційні, нейтралізація отрут). [1]

В сучасній літературі все частіше обговорюється питання створення екосервісів з використанням асортименту рослин для захисту від забруднення ксенобіотиками атмосфери, літосфери та акваторій. Ксенобіотики розглядаються як чужорідні хімічні та біологічні агенти, які не виконують функцій харчування і можуть бути шкідливими для здоров'я. Найбільшу небезпеку серед ксенобіотиків мають важкі метали, антибіотики, пестициди, радіонукліди. Важливо розуміти, що ксенобіотики потрапляючи у Гідросферу, вступають у харчові ланцюги і накопичуються в тваринних та рослинних організмах. Особливо небезпечні ці речовини для дітей. До техногенних ксенобіотиків, які можуть потрапляти як в акваторію, так і в атмосферу належать ртуть, свинець, хром, кадмій, нікель, цинк, мідь [2].

Пересуваючись по харчових ланцюгах, важкі метали можуть потрапити в організм людини і викликати отруєння, мутації або онкопереродження. Деякі важкі метали беруть участь у метаболічних процесах і виступають мікроелементами, необхідними для функціонування рослин, тварин і людини. У той же час, не мають корисної ролі в живих організмах такі метали, як свинець і ртуть. Важливу роль в забрудненні водойм, атмосфери та ґрунту мають викиди промислових підприємств та ТЕЦ, але найбільшу кількість свинцю викидає транспорт, внаслідок згорання етилованого бензину. Також потрібно враховувати контакт харчових продуктів з посудом, фарбами, паперовими та поліетиленовими обгортками та етикетками. Йони металів стають компонентами природних водойми. Підвищений вміст цинку, плумбуму, хрому та інших металів у продуктах харчування пов'язаний з тим, що рослини вирощують на територіях, що забруднені ксенобіотиками. Для хрому, кадмія, нікеля та свинцю характерною є здатність реагувати з сульфгідрильними, карбоксильними та фосфатними групами, що може привести до гальмування роботи ферментів організму.

Наявність плумбуму в екосистемах пов'язано з його широким використанням у промисловості. Світове виробництво свинцю неухильно зростає. Встановлено, що вміст свинцю у кістках сучасних людей у 10-100 разів більший, ніж у людей, які жили 1,5 тисяч років до н.е. Неповноцінне

харчування, дефіцит у раціоні кальцію, фосфору, феруму, пектинів, білків, збільшує засвоєння плумбуму, отже, його токсичність.

Тому, всі рекреаційні заходи повинні проводитися в умовах контролю за кількістю свинцю в біосфері. В той же час в літературі відсутні данні щодо захисних детоксикаційних екосервісів акваторій та прибережних смуг [3].

Тому метою представленого дослідження було вивчення ремедіаторної активності деяких водних рослин відносно свинцю і хрому.

В експерименті *in vitro* досліджувалася ремедіаторна активність пістії шаруватої, водяного гіацинту, водяного горіха та куширу зануреного методами вольтамперометрії.

Як свідчать отримані данні найбільш активно очищує акваторію від свинцю пістія шарувата (на 96,7%)

за тиждень. Водяний гіацинт очищує воду від свинцю на 77% за тиждень. Аборигенні види працюють менш інтенсивно, кушир занурений поглинає за тиждень 67,5% свинцю, а водяний горіх 52,2% йонів. В той же час, поглинання хрому здійснюється куширом зануреним, пістією шаруватою та водяним гіацинтом приблизно однаково за тиждень (-27-25%). В той же час, горіх водяний поглинає 73,9% хрому. Результати проведеного нами експерименту дозволяють визначити асортимент рослин, які можуть забезпечити чистоту акваторії від свинцю та хрому, що дозволяє створити оптимальне здоров'язбережувальне середовище.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Loomes R.,Neill O. K. Natur's services: Societal dependence on natural ecosystems. Pacific Conservation Biology. 2000. № 6(3). 274.

2.Кричовська Л.В. Безпека харчових продуктів: антиаліментарні фактори, ксенобіотики, харчові добавки: навчальний посібник / Л.В. Кричовська, П. Белінська, В.В. Анан'єва та ін. Харків: НТУ «ХПІ».2017. 98.

3.Дікієва Д.М., Петрова І.А. Хімічний склад макрофітів та фактори, що визначають концентрацію мінеральних речовин у водних рослинах. За ред. Розпопова І.М. Київ. 1993. С. 107-213

УДК 796:378-057.87

Ляхова Е.В.1, Гринько В.М.2

¹ студ. гр. 104-ЕК-Д25, Український державний університет залізничного транспорту

² викл. каф. ф/в та спорту, Український державний університет залізничного транспорту

ОРГАНІЗАЦІЯ, УПРАВЛІННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ

Спорт у студентському середовищі відіграє важливу роль у формуванні фізичного, психологічного та соціального здоров'я молоді. Регулярна фізична активність сприяє розвитку витривалості, зміцненню імунної системи, покращенню когнітивних здібностей та емоційного стану студентів. Окрім того, заняття спортом допомагають формувати командний дух, відповідальність і дисципліну, що є важливими складовими особистісного та професійного зростання.

Організація та управління спортивною діяльністю у закладах вищої освіти вимагають комплексного підходу, що включає створення належної інфраструктури, забезпечення фінансування, мотивацію студентів до участі в спортивних заходах, а також впровадження сучасних технологій у спортивну підготовку.

1. Організація спортивної діяльності у студентському середовищі. Організація спортивного життя у закладах вищої освіти є важливим елементом всебічного розвитку студентської молоді. Основними напрямками спортивної діяльності є:

фізичне виховання – обов'язкові заняття фізичної культури, спрямовані на загальне зміцнення здоров'я та формування базових навичок фізичної активності;

масовий спорт – участь студентів у спортивних секціях, клубах та аматорських змаганнях;

професійний спорт – підготовка спортсменів для участі в університетських, національних та міжнародних змаганнях.

Ефективна організація спортивної діяльності потребує відповідної інфраструктури, включаючи спортивні зали, стадіони, басейни, а також сучасне обладнання для тренувань. Важливим аспектом є доступність цих об'єктів для всіх студентів, незалежно від рівня їхньої підготовки.

2. Управління спортивною діяльністю. Управління спортом у студентському середовищі передбачає розподіл ресурсів, координацію заходів та стимулювання студентів до активної участі. Основними складовими ефективного управління є:

фінансування – забезпечення бюджетної підтримки спортивних програм з боку університету, залучення спонсорів та державних грантів;

кадрове забезпечення – наявність кваліфікованих тренерів, викладачів фізичного виховання, організаторів спортивних заходів;

мотиваційні програми – запровадження стипендій, пільг та інших заохочень для студентів, які активно займаються спортом.

Ефективне управління також включає популяризацію здорового способу життя через інформаційні кампанії, студентські ініціативи та інтеграцію спортивної культури у загальну систему освіти.

3. Перспективи розвитку студентського спорту. Сучасні тенденції розвитку студентського спорту спрямовані на вдосконалення організаційних механізмів та впровадження інновацій. Основні перспективи мають включати:

цифровізацію – використання онлайн-платформ для реєстрації на змагання, планування тренувань, моніторингу фізичних показників студентів;

розширення міжнародного співробітництва – участь у студентських спортивних лігах, міжнародних турнірах та програмах обміну;

підвищення рівня державної підтримки – розробка національних програм розвитку студентського спорту, залучення додаткових ресурсів для покращення спортивної інфраструктури;

популяризація здорового способу життя – активне залучення студентів через соціальні мережі, проведення тематичних заходів та майстер-класів.

Студентський спорт відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя, розвитку особистості та соціальної адаптації молоді. Ефективна організація спортивної діяльності в закладах вищої освіти потребує належного матеріально-технічного забезпечення, якісного управління та мотивації студентів до участі в спортивному житті.

Таким чином, для забезпечення сталого розвитку студентського спорту необхідно застосовувати комплексний підхід, що включає ефективне управління, фінансову підтримку та активне залучення студентів до занять спортом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гринько В. М., Ржавська Ю. В., Лучко О. Р., Муригін М. А., Довженко С. С. Людина, суспільство та комунікативні технології у фізичному вихованні. VIII Correspondence International Scientific and Practical Conference. GLOBALIZATION OF SCIENTIFIC KNOWLEDGE: INTERNATIONAL COOPERATION AND INTEGRATION OF SCIENCE. November 29th, 2024. Vienna, Austria. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.29.11.2024.142>

УДК 378+371

Іліка С.С.¹, Палічук Ю.І.²

¹ студ., Буковинський державний медичний університет

² доц., канд. пед. наук, Буковинський державний медичний університет

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ЗВО

Кризові періоди розвитку суспільства з однієї сторони характеризуються зміною ціннісних орієнтирів, недостатнім фінансуванням соціальних та освітніх програм, науки, культури. З іншої сторони, гуманізація навчально-виховного процесу вищої школи вимагає розвитку здоров'язбережувальних технологій, забезпечення студентів доступними послугами системи охорони здоров'я, фізичної культури і спорту. У цьому контексті актуальною є проблема збереження здоров'я сучасного студента як основи його працездатності, конкурентоспроможності на ринку праці, позитивних емоцій, професійних здобутків.

Результати емпіричного дослідження свідчать, що велика кількість викладачів ЗВО неготові до здоров'язбереження, недооцінюють роль предметної галузі фізичної культури у структурі освітнього процесу як засобу формування культури і зміцнення здоров'я студентів. Заняття фізичною культурою у багатьох ЗВО характеризуються пріоритетом спрямованості на формування рухових умінь і навичок для досягнення комплексу фізкультурних нормативів, викладачами недостатньо впроваджуються в освітній процес технології здоров'язбереження, спрямовані на формування в студентів потреби в здоровому способі життя [2,5].

Здоров'язбереження спрямоване на забезпечення необхідних умов для повноцінного природного розвитку людини, формування навичок збереження і зміцнення фізичного, психічного, соціального і духовно-морального здоров'я, що сприяє становленню внутрішньої потреби у здоров'ї, розумінню основ здорового способу життя. Здоров'язбереження передбачає створення оптимальних для здоров'я умов і виражає орієнтованість діяльності особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

Здоров'язбережувальне освітнє середовище ЗВО – це освітній простір, що забезпечує збереження й зміцнення психічного, фізичного, соціального і духовно-морального здоров'я студентської молоді в процесі її навчання, спрямованого на професійно-особистісне становлення, розвиток потенціалу самореалізації, а також формування імунних можливостей подолання несприятливих умов середовища.

Для реалізації здоров'язбережувальних програм в освітньому середовищі ЗВО необхідний міждисциплінарний підхід, який передбачає координацію та об'єднання зусиль педагогів, психологів, медиків, фахівців у галузі фізичної культури, що здійснюється на рівні адміністративно-управлінського апарату навчального закладу, дає змогу зміцнювати здоров'я студентської молоді.

Здоров'язбережувальна освіта охоплює розумове, фізичне, психогігієнічне, моральне, екологічне і статеве виховання, являє собою систему наукових знань про різні аспекти здоров'я, практичних умінь і навичок його збереження в умовах інтенсивного навчального навантаження, а також світоглядних і морально-естетичних ідей, якими варто опанувати студентам в освітньому процесі [1,3].

Під здоров'язбереженням в освітньому просторі варто розуміти процес збереження і зміцнення здоров'я, спрямований на перетворення інтелектуальної й емоційної сфер особистості студента, підвищення ціннісного ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших на основі усвідомлення студентом особистої відповідальності.

У педагогічному значенні феномен здоров'язбереження є поліфункціональною соціально-освітньою системою (системністю), що поєднує на гуманістичній основі просвітительські, спонукальні, аксіологічні та інструментальні фактори.

Здоров'язбережувальна освіта, на нашу думку, можлива тільки за умови створення в навчальному закладі сприятливого здоров'язбережувального середовища, що забезпечує збереження і розвиток здоров'я студентів. Істотними ознаками такого середовища є соціально-медичні, психофізіологічні і педагогічні умови. Єдність цих умов у часі й освітньому просторі дає змогу визначити здоров'я студента як цілісне медико-психолого-педагогічне явище.

Мета всіх здоров'язбережувальних педагогічних технологій – сформулювати в студентів знання, уміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати одержані знання в повсякденному житті.

Різні тлумачення поняття «здоров'язбережувальні технології» зумовлені відсутністю міжгалузевих взаємозв'язків у дослідженні проблеми здоров'я суб'єктів освітнього процесу, необхідністю вичленення здоров'язбережувальних технологій з гігієнічного, медичного і реабілітаційного контекстів, розвитку педагогічного змісту досліджуваного феномена.

Основними компонентами здоров'язбереження в освітньому просторі економічного ЗВО є:

- аксіологічний, що виявляється в усвідомленні студентами вищої цінності власного здоров'я, переконаності в необхідності вести здоровий спосіб життя, який дає змогу реалізувати поставлені цілі, розумові і фізичні можливості;

- гносеологічний, пов'язаний з оволодінням необхідних для процесу здоров'язбереження знань і вмінь, пізнанням своїх потенційних здібностей і можливостей, інтересом до вивчення літератури з даного питання, різних методик оздоровлення і зміцнення організму;

- діяльнісний, що передбачає оволодіння способами здоров'язбереження, спрямованими на підвищення рухової активності, попередження гіподинамії, формування життєво важливих якостей, які підвищують загальну працездатність;

- вольовий, який передбачає формування позитивних емоцій, прагнення здійснювати здоровий спосіб життя, аналізувати зміст та результати здоров'язбереження, вносити в неї відповідні корективи.

Здоров'язбережувальні технології реалізують такі функції:

- формувальну, що здійснюється на основі біологічних і соціальних закономірностей становлення особистості, спадкових якостей, що обумовлюють індивідуальні фізичні і психічні властивості;

- інформативно-комунікативну, що забезпечує трансляцію досвіду організації здорового способу життя, спадкоємність традицій, ціннісних орієнтацій, які формують дбайливе ставлення до власного здоров'я і життя;

- діагностичну, що спрямована на моніторинг розвитку студентів на основі прогностичного контролю, порівняння зусиль і дій педагога відповідно до їх природних можливостей;

- адаптивну, що передбачає виховання в студентів налаштованості на здоровий спосіб життя, оптимізацію стану власного організму і підвищення стійкості стресогенним чинникам природного і соціального середовища;

- рефлексивну, що полягає в переосмисленні попереднього особистісного досвіду щодо збереження здоров'я;

- інтеграційну, що об'єднує освітні стандарти у сфері фізичного виховання, різні наукові концепції і системи виховання, народний досвід щодо збереження здоров'я підрастаючого покоління.

У науковій літературі виокремлено такі типи і види технологій: здоров'язбережувальні (профілактичні щеплення, забезпечення рухової активності, вітамінізація, організація здорового харчування); оздоровчі (фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартовування, гімнастика, масаж, фітотерапія, артотерапія); технології навчання здоров'ю (включення відповідних тем чи окремих питань з проблем здоров'язбереження до змісту предметів загальноосвітнього циклу); виховання культури здоров'я (факультативні заняття, позааудиторні заходи, фестивалі, конкурси, змагання тощо) [4].

Окрім цього здоров'язбережувальні технології за характером діяльності основних суб'єктів поділяють на вузькоспеціалізовані та комплексні. До вузькоспеціалізованих належать такі здоров'язбережувальні технології: медичні (технології профілактики захворювань, корекції і реабілітації соматичного здоров'я, санітарно-гігієнічної діяльності); освітні (що сприяють збереженню здоров'я в процесі навчання і виховання); соціальні (технології організації здорового способу життя, профілактики і корекції девіантної

поведінки); психологічні (технології профілактики і психокорекції психічних відхилень особистісного та інтелектуального розвитку).

До комплексних здоров'язбережувальних технологій належать: технології комплексної профілактики захворювань, корекції та реабілітації здоров'я (фізкультурно-оздоровчі і валеологічні); педагогічні технології, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я; технології, що формують здоровий спосіб життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці навчальних та індивідуальних програм здоров'язбережувальної освіти студентів ЗВО; визначенні ролі здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі на різних ступінях професійної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Башавець Н.А. Педагогічні умови, що сприяють реалізації технології формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців / Н.А. Башавець // 36. наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. – Умань : РВЦ «Софія», 2009. – Ч.1. – С. 12-23.

2. Вілігорський О.М., Палічук Ю.І. Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів фізичної культури. І Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи». 24 листопада 2022 р. м. Глухів. С. 225-229.

3. Палічук Ю.І. Реалізація здоров'язбережувального потенціалу ЗВО. XV Всеукраїнська науково-практична конференція студентів, магістрантів та аспірантів «Проблеми формування здорового способу життя молоді». 09-10.05. 2024 р. м. Львів. С. 203-204

4. Палічук Ю.І. Застосування здоров'язбережувальних технологій при формуванні культури здоров'я майбутніх лікарів «Інноваційна педагогіка»: науковий журнал Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій, 2020. Випуск 22, Том 4. С. 159-162.

5. Палічук Ю.І. Тимошенко В. Підготовка майбутніх фахівців до формування культури здоров'язбереження. ІІ Всеукраїнська наукова конференція «Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання» (13–14.11.2024р.) Краматорськ – Тернопіль. С. 18-21.

УДК 796:378-057.87

Риндя Е.Д.¹, Сапегіна І.О.²

¹ студ. Гр. 103-ГЗ-Д25, Український державний університет залізничного транспорту

² ст. викл. кафедри фізичного виховання та спорту, Український державний університет залізничного транспорту

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА ПРАКТИЧНІ РІШЕННЯ

Сучасна система професійної освіти потребує створення умов, які сприятимуть не лише формуванню професійних компетентностей, а й збереженню фізичного, психічного та соціального здоров'я студентів. Особливої уваги потребують заклади, що готують майбутніх фахівців залізничного транспорту, адже їхня професійна діяльність пов'язана з підвищеним рівнем відповідальності, стресовими ситуаціями та необхідністю роботи у змінному графіку.

Здоров'язбережувальне середовище у навчальному процесі майбутніх залізничників передбачає впровадження комплексу педагогічних, психологічних і організаційних заходів. Важливим є формування у студентів усвідомленого ставлення до власного здоров'я, розвиток навичок саморегуляції, вміння підтримувати оптимальний психоемоційний стан у процесі навчання та під час професійної діяльності.

Серед сучасних підходів можна виділити інтеграцію здоров'язбережувальних технологій у освітній процес: використання ергономічних рішень під час організації робочого місця, застосування цифрових платформ для моніторингу стану здоров'я студентів, впровадження тренінгів із психологічної стійкості та безпечної поведінки у стресових ситуаціях. Значну роль відіграє створення комфортного соціально-психологічного клімату у студентських колективах, розвиток культури взаємопідтримки та командної взаємодії.

Практичними кроками можуть стати: впровадження «годин здоров'я» у розкладі занять, проведення тренінгів з управління стресом та профілактики емоційного вигорання, створення кімнат психологічного розвантаження для студентів і викладачів. Доцільним є організація активних перерв, занять з виробничої гімнастики для студентів під час практики на підприємствах залізничного транспорту. В освітній процес варто інтегрувати дисципліни з елементами валеології, безпеки життєдіяльності та ергономіки робочого місця. Такі ініціативи не лише сприяють формуванню здорових звичок, а й підвищують рівень професійної готовності майбутніх залізничників до реальних умов праці.

Таким чином, формування здоров'язбережувального середовища у закладах освіти залізничного профілю є необхідною умовою ефективної підготовки конкурентоспроможних фахівців, здатних успішно працювати в умовах високої відповідальності та інтенсивного професійного навантаження.

Застосування сучасних педагогічних і технологічних підходів забезпечує не лише якість освіти, а й підтримку гармонійного розвитку особистості майбутнього залізничника.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Базилевич Н.І. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища у закладах професійної освіти. Педагогічні науки. 2020. № 5. С. 32–37.
2. Кузьменко О.В. Психолого-педагогічні аспекти підготовки студентів до професійної діяльності на залізничному транспорті. Вісник транспорту. 2021. № 4. С. 58–63.
3. Шевченко Т.Л. Інноваційні технології у формуванні культури безпеки майбутніх залізничників. Освітній простір. 2022. № 1(33). С. 101–107.
4. Дьяків С.П. Здоров'язбережувальні технології у професійній підготовці студентів технічних спеціальностей. Науковий вісник Університету імені М. Драгоманова. 2023. № 2(54). С. 87–93.

УДК 796.01

Меньшиков М, О.¹, Ржавська Ю.В.²

¹магістр, гр.213 ЗС Д24, УкрДУЗТ

²викл. каф. Фіз.вих. та спорту УкрДУЗТ

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ В ЄВРОПЕЙСЬКИХ КРАЇНАХ

Фізичне виховання у європейських університетах інтегрується в освітні програми і виконує оздоровчі, освітні та рекреаційні функції, і є невід'ємною частиною системи освіти. Дисципліна «Фізичне виховання» є обов'язковою і охоплює абсолютно всіх студентів. Організаційні форми проведення занять з фізичного виховання і розвитку спорту в європейських країнах різні. Тому розглянемо програми деяких найбільш провідних європейських держав.

Якщо розглядати досвід Великобританії у розвитку фізичної культури і спорту, то слід відмітити, що успіхи у цій сфері базуються на системі, яка поєднує державну підтримку масового спорту та великі приватні вкладення. Основу системи фізичного виховання в університетах складають навчально-тренувальні заняття. Результати практично всіх між університетських змагань розміщуються в єдиній національній базі, що є підґрунтям для визначення і відбору перспективних спортсменів. Також існує система змагань з різних видів спортивних дисциплін, які здійснюються в університеті, переможці яких отримують право брати участь у регіональних та національних змаганнях. В університетах існують кафедри фізичної

культури і спорту, педагогічний склад яких складають професійні тренери-викладачі [1, с. 71]. Кожне заняття з фізичного виховання є обов'язковим для відвідування студентами. Студенти також мають лекційні заняття з теорії і методики фізичної культури, до основи яких покладена міждисциплінарна інтеграція, що побудована на принципі міжпредметних зв'язків. Наприкінці кожного семестру студенти складають залік з дисципліни.

Уряд Німеччини особливу увагу приділяє соціальній та культурній сферам життя суспільства, зокрема, фізичній культурі і спорту. Що торкається вищої освіти і фізичного виховання у Німеччині, то воно також є невід'ємною частиною студентського життя. Заняття з фізичного виховання є обов'язковими і, за можливістю, проходять завжди на свіжому повітрі [1, с. 95]. Кафедри фізичної культури і спорту відсутні в університетах Німеччини, але для того, щоб успішно проводити заняття, на роботу запрошують кваліфікованих тренерів та інструкторів. Студенти відвідують заняття з фізичного виховання 4-5 разів на тиждень по 90 хвилин кожне. Заняття тільки практичні, але знання про будову тіла, навантаження, здорове харчування, цінність здоров'я та використання фізичних вправ здобувачі вищої освіти отримують на заняттях з інших дисциплін (анатомія, біологія, біомеханіка та ін.). Також в університетах існують факультативні секції, де додатково можна займатись спортом. Велику популярність серед молоді має членство у спортивних клубах.

Для просування масового спорту велика увага приділяється мотивації населення і акцент робиться на заохочення. Перш за все, це присвоєння різного роду відзнаки та надання публічності досягненням громадян, які займаються фізичною культурою і спортом. У Німеччині розроблено «Положення про вищу відзнаку для непрофесійних спортсменів» - Німецький спортивний значок (Deutsches Sportabzeichen), який прирівнюється до державної нагороди для осіб, які старше 18 років та, який торкається більш мільйону людей будь-якого віку як з обмеженими можливостями, так й без них [2].

Як часто тренерам-викладачам доводиться чути, що фізичне виховання не головна дисципліна, а скоріше другорядна. А ось у Швейцарії так питання не стоїть, і фізичне виховання є такою же значущою дисципліною, як й інші. Погана оцінка з фізичного виховання може стати приводом до відрахування. У Швейцарії процес отримання вищої освіти побудований так, що неможливо закінчити університет, не досягнувши 25 років. І протягом усього цього часу навчання студенти вивчають фізичне виховання. Тому у швейцарців з роками просто виробляється потреба у регулярних заняттях фізичними вправами. В Швейцарії є національні види спорту, які теж впроваджуються у фізичне виховання студентів, що сприяє не тільки

фізичному розвитку, але й формуванню почуття причетності до рідного краю, любові до національних традицій та зацікавленості в національній спадщині.

Таким чином, розвиток фізичного виховання молоді у системі освіти України, виведення його на світовий рівень має здійснюватися у контексті широкої інтеграції в міжнародну систему освіти та взаємо обмін передовим досвідом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Турчик І.Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній системі освіти Європи : монографія. Дрогобич : Швидкорук, 2017. 138 с.

2. Das Ehrenzeichen für Eure Fitness. URL: <https://deutsches-sportabzeichen.de/> (дата звернення: 16.10.2025).

УДК 378.147:57:004.9:613.8:37.015.3

Поліщук В.О.¹, Хатунцева С.М.²

¹ студ. гр. ЗСБЗЛ Бердянського державного педагогічного університету

² д-р пед. наук, проф., зав. каф. біології, здоров'я людини та фізичної реабілітації, Бердянський державний педагогічний університет

INTERACTIVE TECHNOLOGIES AS A MEANS OF IMPLEMENTING THE PRINCIPLE OF INDIVIDUALISATION IN A HEALTH- PROMOTING EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Interactive and adaptive technologies are effective means of forming readiness for self-improvement, as they contribute to the development of communicative, cognitive and emotional skills, which are important for the implementation of professional activities. They allow students not only to acquire new knowledge, but also to develop critical thinking, which is important for forming readiness for independent search for new approaches to solving pedagogical tasks. The use of innovative methods, such as digital platforms, virtual laboratories, allows students not only to update their knowledge, but also to apply them in new situations, which develops their ability to adapt in conditions of rapid changes in the field of education.

The formation of a health-preserving environment is not only a pedagogical challenge, but also a strategic task of higher education, aimed at the harmonious development of the personality, increasing stress resistance and motivation to study. Such an environment includes several important components, including physical, psychological, and social factors. The physical aspect of a health-promoting environment involves the availability of comfortable learning spaces, the provision of optimal conditions for learning, such as proper lighting, ventilation, access to natural conditions, comfortable furniture, and opportunities for physical activity and rest. Creating such conditions helps students conserve energy and provides the

necessary physical activity, which, in turn, contributes to improving overall well-being and reducing the risk of developing diseases associated with a sedentary lifestyle.

Psychological comfort in a health-promoting environment is no less important. When students have the opportunity to work at their own pace, use learning methods that match their cognitive characteristics, and receive support from the teacher, this contributes to the growth of their motivation [1]. A sense of success and understanding of one's own progress stimulates further self-development. Individualized learning promotes the development of self-organization skills, reflection and adaptation to changing conditions, which is especially important for future professionals who must be ready to make decisions in stressful situations. In addition, the use of innovative approaches, such as gamification, digital educational resources, adaptive technologies and interactive methods, helps to increase student interest and create a comfortable learning environment, which minimizes the negative impact of the monotonous learning process. Individualized learning is a powerful tool for ensuring the emotional well-being of students, contributing to their self-confidence, the development of a positive attitude towards learning and the formation of stress resistance. In modern conditions, the implementation of individualized educational strategies is a necessary prerequisite for increasing the effectiveness of the educational process and creating a health-preserving educational environment [2]. Adaptive technologies include tools that allow you to adjust the learning process according to the individual characteristics of students, their needs, learning pace and stress level. They contribute not only to increasing the effectiveness of learning, but also to reducing the negative impact of stress factors that arise in students during the learning process. The main areas of use of adaptive technologies to reduce stress during learning include personalization of educational content, flexible assessments and feedback, interactive platforms and game-based learning methods, augmented reality (AR) and virtual reality (VR), mobile applications for monitoring the student's condition, modular learning and dosed tasks, as well as techniques for managing emotions.

Students who feel emotionally supported, comfortable and safe are better able to focus on learning and demonstrate high results. The principles of health preservation should be integrated into every stage of the educational process, from planning to evaluating results..

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Колупаєва А. А. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: зб. Наук. пр. К.: Університет "Україна", 2004. 448 с.

2. Хатунцева С.М., Глазкова І.Я., Ляхова І.М.. Забезпечення безбар'єрного доступу до здоров'язбережувального освітнього середовища.

УДК 376.332.011.1:374-053.6

Яременко М.К.¹, Чередниченко І.А.², Чухланцева Н.В.³, Напалкова Т.В. Н.В.⁴

¹студ. гр. УФКС-124м НУ «Запорізька політехніка»

^{2,3}канд. наук з фіз. вих., доц. кафедри УФКС, НУ «Запорізька політехніка»

⁴старш. викл. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ОБҐРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ В ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ 14-15 РОКІВ

У сучасних умовах зниження загальної рухової активності дітей та підлітків проблема залучення школярів до регулярних занять фізичною культурою набуває особливого значення [2]. Тривале перебування за комп'ютером та дефіцит активного дозвілля призводять до погіршення стану здоров'я школярів. Позакласна робота у закладах освіти стає важливим засобом підвищення фізичного стану і формування мотивації до здорового способу життя.

Секційні заняття з футболу займають важливе місце в позакласній роботі, адже поєднують гру, змагання та виховання. Вони компенсують недостатній рівень рухової активності, розвивають фізичні здібності учнів та забезпечують індивідуальний підхід [3]. Крім того, футбол формує самодисципліну, колективізм, вольові якості й позитивно впливає на емоційний стан, сприяючи гармонійному розвитку особистості.

Футбол є популярним видом спорту серед школярів завдяки доступності, динамічності та емоційній привабливості. Він не потребує складного обладнання, а командний характер гри виховує у дітей почуття єдності та відповідальності за спільний результат. Завдяки цьому футбол поєднує фізичне навантаження з розвитком соціальних і комунікативних навичок, роблячи його цінним засобом фізичного виховання. Заняття футболом впливають на фізичний стан: покращують роботу серцево-судинної, дихальної та нервової систем, розвивають фізичні якості [1]. Також підвищується опірність організму до захворювань, нормалізується обмін речовин і зменшується ризик гіподинамії. Тому участь у футбольних секціях має спортивне, оздоровче і виховне значення.

Питання організації позакласної роботи з футболу, її педагогічних принципів і впливу на фізичний розвиток школярів розглядаються у працях науковців, які досліджують ефективність секційних занять як форми фізичного виховання. Значний внесок у вивчення проблематики зробили такі

дослідники, як Сулима А.С., Насальський М.Д., Федорчук В.І. [3], Галюза С.С. [1], Гребік О.В., Хомич А.В., Гнітецький Л.В., Борисюк С.Ю., Хриплюк О.П. та ін [2]. Їхні роботи створюють теоретичне підґрунтя для подальшого вдосконалення організації секційних занять з футболу в позакласній роботі закладів загальної середньої освіти.

У зв'язку з вищевикладеним актуальним є впровадження у систему позакласної роботи секційних занять з футболу для учнів 14-15 років з метою покращення фізичного стану. При зростанні малорухомості, зумовленої тривалим перебуванням за комп'ютером і поширенням онлайн-навчання, футбольні секції стають ефективним засобом зміцнення здоров'я, розвитку фізичної й технічної підготовленості школярів.

Розроблена нами експериментальна програма враховувала початковий рівень фізичної і технічної підготовленості та зв'язок між ними. В її основу були покладені діючі навчальні програми з футболу (для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності; з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку) та навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти. Зміст секційних занять передбачав теоретичну, фізичну, технічну, тактичну, ігрову підготовку та поточні і переведені іспити у співвідношенні, %: 3; 23; 19,2; 16,3; 23,1; 15,4. Співвідношення між розділами підготовки залежало від етапу: на першому – акцент на фізичну, на другому – на технічну, на третьому – на тактичну і ігрову.

У цьому контексті розробка програми секційних занять з футболу в процесі позакласної роботи з підлітками 14-15 років, набуває особливої значущості. Реалізація програми сприятиме вдосконаленню позакласної роботи в закладах загальної середньої освіти, підвищенню рухової активності, фізичної працездатності та формуванню стійкої мотивації школярів до занять фізичною культурою і спортом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Галюза С. Вплив занять футболом на фізичний стан школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 2. С. 60–67.
2. Гребік О. В., Хомич А. В., Гнітецький Л. В., Борисюк С. Ю., Хриплюк О. П., Крот А. С., Бугайчук Н. Б. Вплив занять футболом на фізичну підготовленість юнаків. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 10(170). С.57–62.
3. Сулима А. С., Насальський М. Д., Федорчук В. І. Вплив секційних занять футболом на фізичну підготовленість школярів 11-12 років. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2019. № 1. С. 20–24.

СЕКЦІЯ «ФІТНЕС НА ЗАХИСТІ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ»

УДК 796.012

Бережна С.С.¹, Кириченко О.В.².

¹ студ., БК – 615 НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ФІТНЕС ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗАХИСТУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна різко підвищує рівень тривожності, порушує звичний ритм життя й обмежує можливості для занять спортом, через що знижується рухова активність і накопичується емоційне виснаження. У такому контексті фітнес набуває значення не розкоші, а захисного інструмента: регулярні, доступні за умовами вправи допомагають підтримувати життєвий тонус, працездатність і психічну стійкість [5; 6]. Мета цієї тези — обґрунтувати роль фізичної активності як засобу збереження здоров'я під час війни та запропонувати безпечні підходи до організації тренувань у реаліях обмеженого простору, часу та ресурсів.

Зв'язок фізичного й психічного благополуччя тут принциповий: зміцнюючи тіло, ми стабілізуємо емоційний стан, а відчуття внутрішнього контролю знижує вплив хронічного стресу [5; 6]. Наукові дані послідовно свідчать, що регулярні навантаження покращують роботу серцево-судинної та респіраторної систем, підвищують витривалість і допомагають утримувати здорову масу тіла [1; 2]. Водночас аеробні та силові вправи помітно полегшують тривожні й депресивні прояви, підвищують якість сну та здатність концентруватися; мета-аналізи демонструють зниження депресивної симптоматики на п'яту–третину від початкового рівня [3]. Такий двонаправлений ефект особливо важливий у періоди невизначеності, коли психіка потребує відчуття опори, а організм — системної «гігієни» руху [5; 6].

Дотримання міжнародних орієнтирів — 150 хвилин помірної або 75 хвилин інтенсивної аеробної активності на тиждень із додаванням двох і більше силових сесій — залишається реалістичним навіть без спортзалу [4; 7]. Замість довгих тренувань доречно короткі «мікросесії» упродовж дня: десять–п'ятнадцять хвилин зранку, вдень і ввечері дають сукупний ефект не гірший за один довгий підхід. Присідання, випади, планки, віджимання, містки для сидиць, марш на місці чи підйоми на сходнику легко виконати вдома або в укритті; за потреби інтенсивність контролюють суб'єктивно — орієнтуючись на сприйняття зусилля в діапазоні від помірного до помірно-високого [7]. Завершення заняття кількома хвилинами сповільненого дихання та м'якої

розтяжки допомагає знизити фізіологічне збудження й поліпшити якість відновлення. Безпеківі міркування переважають: тренування поза укриттям під час тривоги недоречні, а вибір вправ має мінімізувати ризик травм; за наявності хронічних станів потрібна консультація лікаря [4; 7]. Підтримувальний ефект посилює соціальний компонент — навіть короткий щотижневий «чек-ін» із друзями або в груповому чаті підвищує дотримання режиму.

Таким чином, фітнес у воєнний період — це практичний спосіб захисту і тіла, і психіки. Регулярні сильні навантаження зміцнюють серце й легені, підтримують м'язовий тонус, зменшують ризики хронічних хвороб і водночас пом'якшують тривогу, покращують сон і повертають відчуття контролю [1; 2; 3]. Доступність простих форматів занять у домашніх умовах або в сховищах робить цю стратегію здійсненною для більшості людей — навіть за дефіциту часу й енергії — і тим самим перетворює рух на щоденний акт турботи про себе [4–7].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Warburton D.E.R., Nicol C.W., Bredin S.S.D. CMAJ. 2006;174(6):801–809.
2. Pedersen B.K., Saltin B. Scand J Med Sci Sports. 2015;25(Suppl 3):1–72.
3. Schuch F.B., Vancampfort D., Firth J., та ін. Am J Psychiatry. 2016;175(7):631–648.
4. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO; 2020.
5. Mayo Clinic. Exercise: 7 benefits of regular physical activity.
6. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Health Benefits of Physical Activity.
7. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2021.

УДК: 796.011.1.364

Вільгурін Є.Д.¹, Гальченко Л.В.²

¹ студ. гр. УФКС-414 НУ «Запорізька політехніка»

² доц., канд. пед. наук ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ У ВОЄННИЙ ЧАС

Актуальність: Воєнні події в Україні супроводжуються високим рівнем стресу, нестабільністю та небезпекою для життя. Такі обставини негативно впливають як на фізичний, так і на психологічний стан населення. Постійна

напруга, відсутність відчуття безпеки та вимушені зміни у повсякденному житті знижують здатність організму до відновлення. У подібних умовах особливо важливим стає використання доступних засобів підтримки здоров'я. Одним із таких ресурсів виступає фізична активність, яка поєднує в собі і фізіологічний, і психоемоційний ефект. На практиці це означає, що навіть невеликі тренування можуть стати «щепленням» від стресу, який накопичується щодня.

Мета: є обґрунтування ролі фітнесу та рухової активності як чинників збереження фізичного і психічного здоров'я людини у кризових умовах воєнного часу, а також аналіз їхнього значення для формування стійкості особистості.

Систематичні фізичні вправи активізують функціонування організму. Відомо, що під час тренувань поліпшується робота серцево-судинної системи, нормалізується артеріальний тиск і підвищується еластичність судин. Це має безпосередній вплив на зниження ризику розвитку гіпертонії чи ішемічної хвороби серця [4]. Дихальна система також реагує на регулярні навантаження підвищенням життєвої ємності легень, що особливо актуально для осіб, які перебувають у стані підвищеного стресу. Крім цього, рухова активність сприяє підтриманню здорової маси тіла, знижує ризик виникнення цукрового діабету та ожиріння. У роботах Круцевич Т. Ю. наголошується, що фізичне виховання має розглядатися як базова складова здорового способу життя, а не як додатковий елемент дозвілля [4]. Це важливо й тому, що у стресових умовах люди часто переїдають або навпаки втрачають апетит, і спорт допомагає зрівноважити ці процеси.

Психологічні переваги тренувань не менш значущі. Регулярні фізичні вправи стимулюють вироблення ендорфінів, які часто називають «гормонами щастя». Завдяки цьому зменшується рівень тривожності, нормалізується сон, покращується концентрація уваги. Як зазначає Горашук В. П., навіть короткі тренування можуть бути потужним інструментом подолання психоемоційних криз і знижують імовірність депресивних станів у період хронічного стресу [1]. Важливою є також роль фізичної активності у формуванні відчуття контролю над власним тілом. В умовах невизначеності будь-яка сфера, у якій людина може контролювати результат (наприклад, регулярне виконання вправ), стає джерелом внутрішньої стабільності. Більшість військовослужбовців і волонтерів самі зазначають, що прості віджимання чи пробіжка дозволяють їм швидше відновити сили, ніж пасивний відпочинок.

Сучасні умови часто не дозволяють відвідувати спортивні зали чи фітнес-клуби. Тому популярності набувають тренування, що не потребують спеціального обладнання: біг, швидка ходьба, вправи з власною вагою, йога, кросфіт. Козлов С. А. та Приступа Є. Н. наголошують, що навіть у домашніх умовах регулярні заняття фітнесом протягом 20–30 хвилин щодня можуть

суттєво покращити фізичний і психічний стан людини [2]. У студентському середовищі часто практикують короткі «фітнес-паузи» під час навчання, і досвід показує, що це допомагає краще засвоювати матеріал. Крім того, фітнес має й соціальний вимір. Групові онлайн-заняття чи тренування з друзями сприяють підтримці соціальних контактів. Це важливо, адже ізоляція й відсутність комунікації є чинниками погіршення психічного здоров'я. Як підкреслюють Круцевич Т. Ю. і Пангелова Н. Є., рекреаційна діяльність у різних формах слугує не лише засобом відновлення сил, але й механізмом інтеграції людини у соціальне середовище [5].

Окрему увагу варто приділити молоді, яка особливо чутлива до змін соціально-політичного середовища. За даними Петренко Н. В., регулярні заняття фітнесом у студентів позитивно впливають на психоемоційний стан, формують навички саморегуляції та сприяють розвитку почуття впевненості у власних силах [6]. Це, у свою чергу, створює підґрунтя для формування психологічної стійкості - здатності не лише витримувати стрес, а й зберігати продуктивність у складних обставинах. Молодь швидко підхоплює нові формати - наприклад, онлайн-челенджі у соціальних мережах, де спорт поєднується з елементами гри, і це підвищує їхню мотивацію.

Висновок: отже, фізична активність у воєнний час є важливим ресурсом підтримки здоров'я. Вона виконує дві ключові функції: покращує фізіологічні показники та сприяє стабілізації психоемоційного стану. Фітнес і прості форми рухової активності доступні для більшості людей, навіть у складних умовах. Вони забезпечують підвищення витривалості, зміцнення імунітету, покращення настрою й формування відчуття контролю над життям. Таким чином, систематичні заняття спортом слід розглядати як дієвий засіб збереження здоров'я та підвищення стійкості особистості в умовах війни. Отже регулярні заняття спортом можна розглядати як просту, але надзвичайну ефективну стратегію виживання і розвитку в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Горащук В. П. Фізична активність як чинник психічного здоров'я особистості. Вісник психології і педагогіки. 2019. №25. С. 45–52.
2. Козлов С. А., Приступа Є. Н. Фітнес і рекреація: сучасні підходи до організації занять. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2021. 360 с.
4. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ: Олімпійська література, 2012.

5. Петренко Н. В. Вплив занять фітнесом на психоемоційний стан студентської молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020. Вип. 10. С. 112–116.

УДК 796.015.132

Глухенька Д. М.¹, Бикова Г.В.²

¹ студ. гр. ФТМ 1-38 «Державний торговельно-економічний університет»

² доц., канд. наук фіз. вих., доц. каф. ФКСтаР, «Державний торговельно-економічний університет»

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

У сучасних умовах війни в Україні молодь, особливо здобувачі вищої освіти, стикається із значним навантаженням: тривогою, нестабільністю, обмеженим доступом до звичних форм фізичної активності. У таких обставинах завдання підтримки та відновлення як фізичного, так і психічного здоров'я набуває первинного значення. Одним із найефективніших способів подолання стресу є рухова активність, яка поєднує фізичне навантаження з психологічною розрядкою.[1;2]

Регулярні фізичні вправи сприяють нормалізації роботи нервової системи, зниженню рівня кортизолу-гормону стресу, покращенню настрою та якості сну. Доведено, що навіть короткі заняття фізичною культурою допомагають стабілізувати емоційний стан, зменшити тривожність і підвищити стійкість організму до психічного навантаження.[3]

З точки зору психічного здоров'я рухова активність виступає як ефективний компонент превенції тривожних станів, депресій, порушення сну та адаптаційних розладів. Українські науковці зазначають, що у воєнний період рухова активність стає не лише оздоровчим, а й адаптаційним чинником, який підтримує працездатність і сприяє психологічній стійкості.[1;4]

У контексті війни це має особливу актуальність: дослідження «Здоров'я та рухова активність українців під час повномасштабної війни» виявило, що воєнні події впливають і на фізичне, і на психічне здоров'я населення, а рухова активність має компенсаторну функцію. В таких умовах, коли доступ до спортивної інфраструктури обмежений, ефективними стають домашні форми фітнесу: дихальні вправи, йога, пілатес, функціональні тренування та короткі кардіо-комплекси. Ці види активності не потребують спеціального обладнання, але сприяють зниженню рівня тривоги, відновленню внутрішньої рівноваги й покращенню загального самопочуття.[5]

Для студентської молоді особливо важливо:

- забезпечити регулярність — навіть 15-20 хвилин активності щодня має позитивний ефект;
- комбінувати типи вправ: аеробні + силові/функціональні + вправи на розтяжку/мобільність;
- враховувати психологічний компонент — фокус не лише на тіло, а й на відчуття контролю, покращення настрою, зниження тривоги;
- адаптувати умови — урахувати обмежений простір, ефективним рішенням може стати онлайн-формат занять.[2;3]

Отже, фітнес у період війни — це не лише спосіб тримати тіло в тонусі, але й вагомий механізм підтримки психічного здоров'я, збереження життєвої стійкості, соціальної активності та контролю над власним станом. Для студентки, яка прагне поєднати навчання, майбутню професію і особисту стійкість — регулярна рухова активність може стати важливою інвестицією у майбутнє.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гуля А. О., Почерніна М. Г. «Вплив фізичної активності на психічне здоров'я» // Фізична активність і якість життя людини : матеріали III науково-практичної заочної конференції. Харків, 06 травня 2022 р. С. 100–102.
2. Мельничук А. «Дослідження особливостей фізичної активності студентської молоді» // Physical culture sports and health of the nation. 2024. DOI:10.31652/2071-5285-2024-17(36)-80-87.
3. Волинець А. «Роль фізичної активності у підтриманні психічного здоров'я осіб з професійним вигоранням: системний огляд літератури» // УКУ. 2025.
4. Воробйова А. V., Василенко М. М. «Здоров'я та рухова активність українців під час повномасштабної війни з Росією» // Rehabilitation and Recreation. 2024. DOI:10.32782/2522-1795.2024.18.3.14
5. <https://vn.cdc.gov.ua/news/yak-psyhichne-zdorov-ya-pov-yazane-z-fizychnoyu-aktyvnistyu/>

УДК 796:378-057.87

Дмитренко Д. А.¹, Гринько В. М.²

¹ студ. гр. 103-ОПУТ Д-25, Український державний університет залізничного транспорту

² викл. каф. ф/в та спорту, Український державний університет залізничного транспорту

ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ

Війна – це випробування, яке впливає не лише на тіло, а й на психіку. У постійній напрузі, страху та невизначеності важливо мати інструменти, що допомагають зберігати рівновагу. Одним із таких є фітнес.

Підтримка фізичного здоров'я. Регулярна рухова активність допомагає організму адаптуватися до стресу. Вона покращує роботу серця, нормалізує тиск, зміцнює імунітет і допомагає краще спати. Навіть короткі тренування – 15–20 хвилин на день, знімають напругу і підтримують тонус м'язів [1].

Позитивний вплив на психіку. Під час занять спортом організм виробляє ендорфіни – «гормони щастя». Вони знижують рівень тривоги, покращують настрій і допомагають зосередитися. Фітнес створює відчуття контролю над власним тілом і життям, що дуже важливо під час невизначеності. А спільні тренування, навіть онлайн – дарують відчуття підтримки й єдності.

Заняття під час війни. Для фітнесу не потрібно багато, достатньо бажання рухатися. Можна виконувати вправи з власною вагою: присідання, планку, віджимання, дихальні практики. Якщо немає умов – підійде й коротка розтяжка чи прогулянка. Головне – регулярність і помірність, а не інтенсивність [1].

Фітнес під час війни – це не лише про силу тіла, а й про силу духу. Він допомагає залишатися здоровими, зосередженими й емоційно стійкими. Турбота про себе стає формою опору, адже збережене здоров'я – це теж крок до перемоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гринько В.М. Фізична культура в професійній підготовці майбутніх залізничників Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення: збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 22 березня 2024 року. Харків: Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2024. 372 с.

УДК 796.015.132:159.944.4(447)

Іващенко І.С.1, Яценко О.В.2

¹ студ.гр. ФМТП-21 Державного торговельно-економічного університету

² старш. викл. каф. ФКСтАР, «Державний торговельно-економічний університет»

ФІТНЕС ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Сучасні умови воєнних дій висувають підвищені вимоги до витривалості, психічної стійкості та адаптаційних можливостей людини. Фітнес у цьому контексті розглядається не лише як система вправ, а як багатофункціональний засіб підтримання здоров'я, що інтегрує фізичні, психологічні та соціальні аспекти відновлення [2, 4].

У науковій та практичній площині термін «фітнес» трактується як комплекс цілеспрямованих заходів, спрямованих на гармонійний розвиток рухових якостей, удосконалення функціональних можливостей організму та формування культури здорового способу життя [3]. Регулярні тренування, особливо ті, що включають елементи силових і функціональних навантажень, стимулюють синтез нейромедiatorів – серотоніну, дофаміну та ендорфінів, які забезпечують емоційну стабільність, знижують рівень тривожності та депресивних станів, а також сприяють покращенню когнітивних процесів.

Фізичне здоров'я у цьому контексті визначається як динамічний стан організму, що характеризується оптимальним рівнем функціонування його систем та забезпечує ефективне виконання біологічних і соціальних функцій. Психічне здоров'я, у свою чергу, охоплює сферу емоційно-вольових і когнітивних процесів, рівень саморегуляції, стресостійкості, емоційної стабільності та соціальної адаптації.

Рухова активність виступає потужним регулятором психофізичного стану, знижуючи рівень гормону стресу – кортизолу, і підвищуючи концентрацію «гормонів радості» [1]. Помірні аеробні навантаження (біг, плавання, скандинавська ходьба) та відновлювальні програми (йога, пілатес, стретчинг, функціональний тренінг) довели свою ефективність у роботі з людьми, які пережили психотравматичні події, зокрема з особами, що мають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Особливої уваги заслуговує адаптація фітнес-програм для військовослужбовців і внутрішньо переміщених осіб. Доцільним є впровадження коротких, але регулярних занять із поступовим підвищенням інтенсивності, що враховують індивідуальний психофізіологічний стан учасників. Групові форми тренувань мають додатковий соціально-психологічний ефект, адже сприяють відновленню комунікації, формуванню відчуття підтримки та довіри, що є ключовими факторами ресоціалізації.

Профілактичний ефект фітнесу підтверджено численними дослідженнями – систематичні тренування знижують ризик депресії на 20-30 %, покращують якість сну, працездатність, регулюють апетит та стабілізують емоційний стан. Крім того, підвищується когнітивна

ефективність: покращується пам'ять, концентрація уваги та швидкість мислення [1, 3].

Реабілітаційний потенціал фітнесу особливо значущий для ветеранів і цивільних, які пережили бойові дії. Поєднання фізичних тренувань із психотерапевтичними методами (релакс-фітнес, дихальні практики, йога, медитація) сприяє зниженню м'язової напруги, відновленню внутрішнього балансу та нормалізації нейрогормональної регуляції.

Онлайн-фітнес став дієвим засобом збереження рухової активності навіть під час евакуації або в умовах обмеженого пересування. Віртуальні заняття забезпечують психологічну підтримку, відчуття спільності та доступ до реабілітаційних програм незалежно від місця перебування.

Висновки. Фітнес у період війни виконує багатовимірну функцію – оздоровчу, психокорекційну та соціальну. Він є ефективним засобом відновлення фізичного потенціалу, стабілізації емоційного стану та сприяє формуванню навичок саморегуляції, адаптації й соціальної взаємодії. Систематичне впровадження фітнес-програм у реабілітаційні процеси осіб, які постраждали внаслідок війни, має вагоме значення для зміцнення психофізичного здоров'я нації та підвищення рівня життєстійкості суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Лекція: «Фізичне здоров'я та психічне здоров'я». Режим входу – <https://org2.knuba.edu.ua/pluginfile.php/235682> (дата входу: 22.10.2025).
2. Паришкура Ю. В., Цибровський А. І., Осипенко К. А., Шишацька В. І. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до навчання фітнесу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024, Серія 15, (8(181), 196-199. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).35)
3. Школа О.М., Осипцов О.М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217с
4. Юденко О. В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.

УДК 796.011.1:378.091.212

Мотруніч В. С.¹, Бикова Г. В.²

¹ студ. гр. ФФО 2-3, Державний торговельно-економічний університет

² доц., канд. наук фіз.вих., доц. каф. ФКСтАР, «Державний торговельно-економічний університет»

СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО І МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні питання збереження здоров'я набуває виняткової ваги. Постійна психологічна напруга, вимушена зміна умов життя, тривожні новини, відсутність стабільності та відчуття безпеки створюють передумови для розвитку стресових і депресивних станів. На цьому тлі фітнес виступає не лише формою фізичної активності, а й важливим інструментом психологічної підтримки, що допомагає людині зберігати внутрішній баланс, силу духу та віру у власні можливості [1; 2].

Фітнес – це система вправ, спрямована на гармонійний розвиток тіла, зміцнення здоров'я, формування стійких звичок здорового способу життя. У воєнний час він стає способом самозбереження, адже рухова активність позитивно впливає на всі системи організму. Регулярні заняття сприяють покращенню кровообігу, нормалізації дихання, підтримці роботи серцево-судинної системи, зменшенню рівня кортизолу – гормону стресу. Крім того, фізичні вправи стимулюють вироблення ендорфінів, що забезпечує позитивні емоції й покращує загальне самопочуття [2].

У період війни з'явилася тенденція до використання фітнесу як засобу відновлення психологічної рівноваги. Фітнес-програми, особливо ті, що проводяться онлайн, стали способом спілкування, взаємної підтримки та відчуття спільності. Групові заняття, навіть у дистанційному форматі, створюють атмосферу взаєморозуміння та підвищують мотивацію до систематичних тренувань. Завдяки сучасним технологіям фітнес став доступним навіть у найскладніших умовах – коли люди змушені перебувати у сховищах або в евакуації [3].

Особливо корисними під час воєнного стану є такі напрями, як йога, пілатес, функціональний тренінг і кардіо. Вони поєднують фізичне навантаження з елементами дихальної гімнастики та релаксації, що дозволяє зменшити рівень емоційної напруги. Вправи на розтягнення, контроль дихання та концентрація уваги сприяють стабілізації нервової системи й розвитку стресостійкості [4].

Фітнес також допомагає відновити почуття контролю над власним тілом і життям, що є надзвичайно важливим у ситуаціях невизначеності. Людина, яка тренується, відчуває власну силу, рухається до мети, поступово долаючи фізичну й психологічну втому. Саме тому багато психологів включають елементи фітнесу до програм реабілітації військових і цивільних, які пережили травматичні події [3; 4].

Важливо зазначити, що фітнес має не лише індивідуальне, а й соціальне значення. Розвиток спільнот здорового способу життя, проведення благодійних фітнес-марафонів та онлайн-занять для підтримки Збройних Сил України сприяють формуванню колективного духу єдності. Фізична активність перетворюється на символ незламності та стійкості українського народу [5].

Отже, фітнес у період війни виконує подвійну функцію – фізичну та психологічну. Він допомагає зберегти здоров'я, підвищує стресостійкість, формує позитивне мислення та сприяє соціальній інтеграції. Регулярні тренування, навіть у найважчі часи, є виявом сили волі, відповідальності за себе та власне майбутнє. У перспективі фітнес може стати важливою складовою національної програми відновлення здоров'я українців після перемоги, сприяючи формуванню активної, згуртованої та життєстійкої нації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гончаренко І. Вплив фітнес-тренувань на психоемоційний стан жінок молодого віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. № 7. С. 56–61.
2. Кравченко О. Фізична активність як фактор адаптації в умовах стресу. Спортивна наука України. 2023. № 2 (101). С. 122–127.
3. Войтенко Л. Фітнес як елемент психологічної реабілітації під час війни. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2024. № 1. С. 33–38.
4. Чепурна Т. Роль рухової активності у зміцненні психічного здоров'я під час кризових ситуацій. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2023. № 2. С. 47–52.
5. Іваненко Н. Фітнес як складова концепції здорового способу життя молоді. Збірник наукових праць студентів. Київ: ДТЕУ, 2024. С. 113–118.

УДК: 796:159.98.364

Паук П. О.¹, Гальченко Л.В.²

¹ студ. гр. БТЕ-0815, НУ «Запорізька політехніка»

² доц., канд. пед. наук ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ТА РОЛЬ СПОРТУ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність полягає в тому, що війна суттєво вплинула на фізичне та психічне здоров'я населення України. Постійний стрес, зниження рівня рухової активності, погіршення психічного стану та виникнення різних хвороб стали звичайними наслідками нашого сьогодення. В таких умовах великого значення набуває саме спорт, адже фізична активність є найкращим способом зняття психоемоційного напруження та профілактики захворювань.

Фізичні навантаження покращують настрій, призводять до оптимального рівня функціонального стану організму та допомагають розвивати емоційну стійкість [1]. Крім того, наразі, коли війна обмежила можливості для заняття фізичними вправами через закриття спортивних майданчиків, тренажерних залів, басейнів, багато людей відмовились від спорту задля власної безпеки. Отже, є потреба у пошуку сучасних підходів до організації фізичної активності, зокрема використання відеотренувань або простих комплексів вправ в домашніх умовах.

Метою є проведення аналізу впливу спорту на психічне та фізичне здоров'я людини, розробити корисні поради та вказівки щодо їх виконання.

Згідно з джерелами [4] нестача рухової активності значно сповільнює функцію обміну речовин в організмі, що може призвести до порушень метаболізму й зниження рівня цукру в крові, підвищуючи ризик таких захворювань, як діабет та рак. Б.М. Тимошенко та Т.М. Чередніченко зазначають, що рухова активність впливає на всі групи м'язів, суглобів і зв'язок. Через це напружена м'язова діяльність змушує працювати з додатковим навантаженням серце, легені та інші органи, й тим самим покращуються функції організму [6].

Крім того, тренування підвищують емоційну стійкість та допомагають розвивати витримку до несприятливих умов навколишнього середовища. Вчені пояснюють це тим, що фізичні навантаження вдосконалюють роботу нервової та ендокринної систем, зокрема надниркових залоз, гіпофіза та ретикулярної формації. Регулярні вправи знижують ризик депресії на 25-30% та вразі її наявності допомагають зменшити симптоми. Як зазначають В. А. Ташматов, Є. А. Аджемян та І. С. Стратієнко вони є ефективні також і при тривожних, obsesивно-компульсивних та посттравматичних розладах, які зараз дуже розповсюджені через війну. На фізіологічному рівні вправи регулюють гормон стресу (кортизол) і покращують роботу мозку. Стимулюють утворення нових нейронів у гіпокампі та підвищують активність префронтальної кори, що покращує контроль імпульсів та мислення. Для літніх людей заняття спортом - це спосіб знизити ризик деменції та зберегти ясність розуму. На відміну від ліків, вправи є відносно безпечним, природним і доступним методом, який можна адаптувати під будь-які умови [3, 5].

У 2023 році вчені університету Квінсленда провели дослідження в якому проаналізували дані понад 4200 дітей Австралії, та яке показало, що діти які займаються спортом змалечку, мають краще психічне здоров'я в підлітковому та дорослому віці. «Ми розглянули переваги командних видів спорту, таких як футбол, крикет або нетбол, та індивідуальних видів спорту, таких як карате, теніс або гімнастика. Ми виявили, що незалежно від виду спорту, він позитивно впливає на психічне здоров'я, однак діти, які грали в

команді, отримали більшу користь. Це може бути пов'язано з соціальними аспектами, такими як оточення однолітків, які підтримують дитину, можливості завести друзів та спільна робота над досягненням мети» - доцент Асад Хан [1].

Поради щодо фізичної активності від інституту NIDDK США: починати з невиснажливих занять, 10 хвилин ходьби в день буде достатньо для початку, потім потрібно поступово збільшувати навантаження; знайти вид спорту який подобається. Можна змінювати види активності, щоб не втратити інтерес. Шукати підтримку в друзях та рідних, запрошувати їх до спільного тренування; дотримуватися режиму. Краще регулярна, навіть недовга активність, аніж рідкісні інтенсивні тренування; не забувати про силові вправи. Виконувати тренування на м'язи тіла, не менше ніж 2 рази на тиждень; ставити цілі. Конкретна мета допоможе підтримувати бажання виконувати вправи. Гарним рішенням буде відмічати ціль у календарі [2].

Висновок. Спорт грає важливу роль для здоров'я людини під час війни, він впливає на фізичне та психологічне здоров'я, може запобігти розвитку тяжких хвороб, а також допомогти в боротьбі з постійним стресом. Проте не варто забувати про правильне виконання вправ. Поступового введення фізичної активності у свій графік, правильної організації простору під час воєнного стану, та за наявності проблем зі здоров'ям консультації з лікарем. Адже без цього спорт із користі може перетворитися на шкоду.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ellis D, News Medical. Children participating in sports have better long term mental health: веб-сайт. URL: <https://www.news-medical.net/news/20230904/Children-participating-in-sports-have-better-long-term-mental-health.aspx> (дата звернення: 28.09.2025).
2. Jessica L. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Tips for starting physical activity: веб-сайт. URL: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/tips-get-active/tips-starting-physical-activity> (дата звернення: 1.10.2025).
3. Митчик О. П., Тарасюк В. Й., Мороз М. С. Фізичне виховання студентів в умовах обмеження рухової активності. *Pedagogy*. 2023. С. 110-115.
4. Новикова Д., і Барсукова Т. Фізична активність, спорт, емоції – фактори зміцнення здоров'я студентів. Матеріали конф. Молодіжної наукової ліги. 2020. С. 60-61. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/liga/article/view/5492>
5. Ташматов В. А., Аджемян Є. А., Стратієнко І. С. Вплив фізичної активності на ментальне здоров'я людей та тварин. *Вчені записки*. 2025. Т. 36 (75). № 3. С. 171-179.

6. Тимошенко Б.М., Чередніченко Т.М. Рухові здібності людини і методика їх розвитку: навч. посіб. Кам'янець-Подільський, 2007. 284 с.

УДК 796.015.132:159.944.4

Скиданенко В.О.¹, Нуженко Ю.І.²

¹ студ. гр. ФМТП 1-21 Державного торговельно-економічного університету.

² старш. викл. каф. ФКСтАР, «Державний торговельно-економічний університет»

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОГИ ТА СТРЕСУ

Фізичні вправи розглядаються як доступна немедикаментозна стратегія профілактики та корекції тривоги й стресу у студентської молоді та дорослих [1, 2]. У контексті затяжних суспільних викликів (пандемія, війна) регулярна рухова активність демонструє стабільний позитивний вплив на психоемоційний стан: зменшує суб'єктивну тривожність і стрес, покращує сон, концентрацію, самооцінку та соціальну взаємодію; супроводжується нейрофізіологічними змінами (ендорфіни, серотонін/дофамін), нормалізацією циркадних ритмів і підвищенням нейропластичності [1, 5].

Регулярні аеробні та комбіновані заняття (3-5 разів на тиждень по 30-60 хв) у зоні помірної інтенсивності знижують рівень тривоги/стресу, покращують варіабельність серцевого ритму та якість сну [1, 5]. Додавання 1-2 силових сесій на тиждень підсилює антистрес-ефект [1, 4].

Для старту в уразливих групах (висока базова тривожність, низька тренованість) рекомендовано принцип «низько-повільно-поступово»: починати з 10-20 хв легкої активності (швидка ходьба, ритмічна гімнастика, велоергометр) з акцентом на техніці дихання; нарощувати тривалість по 5-10 хв щотижня; відстежувати стан за простими шкалами самопочуття [5, 2].

Дихальні, релаксаційні та майндфулнес-рухові техніки (йога, тай-чі, методи «заземлення», розтягування) є ефективним доповненням до аеробних занять і доречні як «мікропаузи» впродовж навчального/робочого дня (1-3 хв вправ на дихання, мобілізацію та розслаблення) [3, 5].

Освітні заклади та роботодавці можуть підвищити стресостійкість спільнот шляхом інтеграції коротких рухових модулів у розклад (руханки між парами/нарадами; 10-хвилинні прогулянки), створення безпечних просторів для активності та використання цифрових щоденників/тригерів нагадувань [2, 3].

Базовий антистрес-комплекс (10-15 хв): 3-5 хв спокійної ходьби; 5 хв циклічної роботи (кроки на місці/легка аеробіка); 2-3 хв дихання (вдих через ніс 4 с - видих 6-8 с); 2-3 хв розтягування великих м'язових груп [3, 5].

У разі симптомів перевантаження (зайва збудженість, безсоння, тахікардія) - зменшити інтенсивність/обсяг на 20-30%, додати релаксаційний блок і дихальні техніки; за потреби - консультація фахівця [5].

Фізичні вправи – це доказово обґрунтований, доступний і гнучкий засіб зниження тривоги та стресу, комбінація помірної аеробної активності із силовими та дихально-релаксаційними компонентами, забезпечує відчутне покращення психоемоційного благополуччя й функціонального стану дорослих і студентів [1, 2, 5].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ташматов В.А., Аджемян Є.А., Стратієнко І.С. Вплив фізичної активності на ментальне здоров'я людей та тварин. Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025;36(3):171–176. DOI: 10.32782/2709-3093/2025.3/26.

2. Колос О. А., Підлужняк О. І., Столярик В. А. Вплив фізичної активності та спорту на подолання стресу у студентів ВНЗ. Матеріали студентської науково-технічної конференції. - Вінниця : ВНТУ, 2023. С. 1-4. Режим входу <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/38198/135058.pdf?sequence=2>.

3. Тертична Т.Д. Вправи, ігри й техніки для емоційної підтримки учасників освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій. Методичний збірник. Вінницький ДПУ ім. М.Коцюбинського, 2023. С. 55. Режим входу - <https://vspu.edu.ua/science/new-style2/doc4.pdf>.

4. Бісмак О. В. Профілактика стресів засобами фізичної реабілітації. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Питання фізичної культури і спорту. 2023. Вип. 4 (29). С. 2-8. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова. Режим входу - https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/4541/2/O_Bismak_NChNPUD_4%2829%29_GI.pdf.

5. Сіренко Т., Кухарук О., Фроленкова О. Посібник з управління стресом та самопомогі під час бойових дій та у післявоєнний період, спрямований на медичних працівників. - Київ : МОЗ України, 2023. С. 69. Режим входу - https://phc.org.ua/sites/default/files/users/user92/Posibnyk_Upravlinnya_Stresom_Sirenko.pdf.

УДК 796.015.132

Черевата М. О.¹, Бикова Г. В.²

¹ студ. гр. ФТМ 1-38 «Державний торговельно-економічний університет»

² доц., канд. наук фіз.вих., доц. каф. ФКСтАР, «Державний торговельно-економічний університет»

ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сучасні реалії життя в Україні, особливо в умовах війни, суттєво вплинули на фізичний та психологічний стан молоді. Постійна напруга, тривожність, невизначеність майбутнього і обмежені можливості для активного відпочинку стали частиною щоденного життя студентів. Через це багато молодих людей відчувають зниження енергії, апатію, проблеми зі сном і концентрацією, а також нестачу мотивації до навчання та саморозвитку [1].

У такій ситуації фізична активність і систематичні заняття фітнесом можуть стати не лише способом підтримки фізичної форми, а й ефективним механізмом психологічної підтримки. Фітнес допомагає організму справлятися зі стресом, виробляє гормони радості — ендорфіни, створює відчуття контролю над власним тілом та життям. Метою роботи є дослідити, як заняття фітнесом впливають на фізичне та психічне здоров'я студентів у період воєнного стану та визначити, які форми тренувань є найбільш ефективними для підтримки молоді у стресових умовах [2].

Регулярні тренування, навіть у домашніх умовах або в онлайн-форматі, сприяють нормалізації роботи серцево-судинної системи, зміцненню м'язів, поліпшенню постави, підвищенню витривалості та загальної фізичної сили. Крім того, фізичні вправи допомагають нормалізувати сон, покращують апетит і знижують рівень кортизолу — гормону стресу. Особливо важливо, що заняття фітнесом позитивно впливають на психічний стан студентів [3].

Активні тренування (аеробіка, йога, пілатес, функціональні тренування) допомагають зняти напругу, покращити настрій, підвищити самооцінку та впевненість у собі. Молодь, яка регулярно займається фітнесом, відчуває себе більш енергійною, впевненою та готовою до вирішення складних завдань у навчанні та повсякденному житті. Фітнес також сприяє формуванню корисних звичок і культури здорового способу життя. Студенти, які відвідують тренування, краще організовують свій час, дисциплінують себе і стають більш витривалими не лише фізично, а й психологічно. Під час занять формується стійкість до стресових ситуацій, уміння контролювати свої емоції та розвивати внутрішню мотивацію [4, 5].

У сучасних умовах війни особливо важливо, щоб молодь мала доступ до безпечних форм фізичної активності. Онлайн-тренування, домашні комплекси вправ і прогулянки на свіжому повітрі допомагають підтримувати здоров'я та не втрачати фізичну активність, навіть якщо звичні спортивні зали недоступні [1].

Висновки. Фітнес сьогодні є не лише засобом фізичного вдосконалення, а й потужним інструментом психологічної підтримки студентів. Розвиток та

популяризація фітнес-культури серед молоді сприяє формуванню стійкого, активного та здорового покоління, здатного протистояти викликам сучасного життя та війни, зберігати баланс між навчанням, здоров'ям і особистим благополуччям.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Мельник, С. А. Вплив фізичної активності на психічне здоров'я / С. А. Мельник // Фізична культура і спорт. — 2020. — № 5. — С. 12–19.
2. Білецька, О. В. Фітнес і здоров'я молоді: сучасні підходи / О. В. Білецька // Фізичне виховання студентів. — 2021. — № 3. — С. 45–52.
3. World Health Organization. Physical activity and mental health [Електронний ресурс]. — URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата звернення: 21.10.2025).
4. Коваленко, Т. Психологічний стан студентів в умовах воєнного стресу / Т. Коваленко // Психологія освіти. — 2022. — Т. 18, № 2. — С. 78–86.
5. Петренко, І. Онлайн-фітнес як засіб підтримки фізичного та психічного здоров'я / І. Петренко // Молодь і спорт. — 2022. — № 1. — С. 34–40.

УДК 796.015.132:159.944.4

Шиянюк С. М.¹, Клименко Г. В.²

¹ студ. 2 групи, Державного торговельно-економічного університету

² канд. наук фіз. вих., доц. каф. ФКСтар, «Державний торговельно-економічний університет»

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК БІОЛОГІЧНИЙ МЕХАНІЗМ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Стрес – це природна відповідь організму на різні виклики. Коли ми стикаємося із можливою загрозою, наш гіпоталамус, крихітна область мозку, запускає своєрідну систему сигналізації в тілі, яка отримала назву “бий або біжи”. Завдяки поєднанню нервових та гормональних сигналів ця система спонукає надниркові залози виділяти сплеск гормонів, зокрема адреналін і кортизол. [1]

Адреналін збільшує частоту серцевих скорочень та підвищує кров'яний тиск. Кортизол, основний гормон стресу, підвищує рівень глюкози у кровотоку і збільшує використання цієї глюкози мозком. Кортизол також пригнічує функції, які були б непотрібними чи шкідливими в цій ситуації «бий чи біжи». Він змінює реакції імунної системи та пригнічує систему травлення. Ця складна природна система сигналізації також взаємодіє з областями мозку, які контролюють настрій, мотивацію та страх. Якщо

коротко, то “бий або біжи” – це мобілізація необхідних організму ресурсів щоб ефективно діяти в екстремальній ситуації. [1]

Хоч ця функція і є еволюційно важливою для самозбереження, живучи у постійному відчутті небезпеки через війну, з чим сьогодні стикається практично кожен українець, стан «бий або біжи» постійно залишається активованим. Тривалий стрес і надмірна кількість кортизолу може призвести до великої кількості проблем зі здоров'ям – від проблем зі сном і частого головного болю до тривожних розладів та депресії. Тож важливо допомогти своєму тілу впоратися зі стресом.

Науковці доводять, що фізичні вправи є одним із найрезультативніших способів зменшення рівня стресу. Дослідження Гарвардської медичної школи підтвердило, що регулярні тренування допомагають підтримувати баланс кортизолу, знижуючи його рівень після фізичних навантажень. Це сприяє розслабленню та зменшенню почуття напруги. Особливо ефективними є аеробні вправи (біг, плавання, швидка ходьба), які допомагають стабілізувати гормональний фон. [2]

Також під час фізичної активності наш організм виробляє хімічні речовини – ендорфіни та серотонін, які ще називають «гормонами щастя». Вони відіграють ключову роль у поліпшенні настрою, зменшенні больових відчуттів та стресу, а також підтримують загальний психічний стан. [3]

Як бачимо, спорт має прямий вплив не лише на наш фізичний стан тіла – фігура та м'язи, а й на хімічні процеси в організмі, що позитивно впливають на психічне здоров'я. Рекомендую знайти ту активність, якою ви займатиметеся із задоволенням, щоб заняття не приносили вам негативних емоцій і додатковий стрес. Пробуйте різне від розтяжки вдома до плавання чи заняття в спорт-залі з тренером.

Останнім часом усе більше людей обирають напрям «mindfulness-фітнес», що поєднує фізичні вправи з практикою усвідомленості. Його мета не просто тренувати тіло, а навчитися відчувати кожен рух, уважно прислухатися до дихання й тілесних сигналів. Такий спосіб занять сприяє глибшому самопізнанню, зниженню емоційної напруги та формуванню внутрішнього спокою, що допомагає значно знизити рівень емоційного напруження. Практики mindfulness-фітнесу часто використовуються психотерапевтами як допоміжна техніка у лікуванні тривожних розладів та депресії. [4]

Отже, фізична активність може стати не лише корисною звичкою для підтримання фізичного здоров'я, але й ефективним способом подолання стресу та покращення настрою. Регулярні заняття допоможуть уникнути низки проблем, спричинених постійним стресом внаслідок війни, та підтримати гармонійний стан тіла і розуму. Таким чином, формування культури рухової активності серед населення в умовах війни набуває

важливого соціального значення, адже сприяє збереженню психічного благополуччя та стійкості українців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ліна Борисова, журнал Xplainer «Спорт під час війни: як фізактивність допомагає боротися зі стресом» URL: <https://explainer.ua/sport-pid-chas-vijni-yak-fizaktivnist-dopomagaye-borotися-zi-stresom/>

2. Symbiotyka Sport «Вплив фізичної активності на стрес» URL: <https://www.symbiotykasport.com/blogs/the-impact-of-physical-activity-on-stress>

3. Центр громадського здоров'я «Фізична активність та психічне здоров'я: чому покращується самопочуття та настрої» URL: <https://phc.org.ua/news/fizichna-aktivnist-ta-psikhichne-zdorovya-chomu-pokraschuetsya-samopochuttya-ta-nastriy>

4. Анна Гришина «Фітнес та ментальне здоров'я: як спорт став терапією» URL: <https://www.ilovesport.com.ua/fitnes-ta-mentalne-zdorovya-yak-sport-stav-terapiyeyu/>

Наукове електронне видання
Можна використовувати в локальному
та мережному режимах

**«Сучасний оздоровчий фітнес
як інноваційна форма організації начального процесу
здобувачів вищої освіти».**

Збірник тез доповідей
Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції
25-26 листопада 2025 року

Один електронний оптичний диск (DVD-ROM); супровідна
документація.
Тираж 100 прим. Зам. №1132

Видавець і виготовлювач
Національний університет «Запорізька політехніка»
Україна, 69011, м. Запоріжжя, вул. Університетська, 64
Тел.: (061) 769–82–96, 220–12–14

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6952 від 22.10.2019.