



**УНІВЕРСИТЕТ
ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ
В ПЕРЕЯСЛАВІ**

**ВІТЧИЗНЯНА НАУКА НА ЗЛАМІ ЕПОХ:
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

**Матеріали Всеукраїнської науково-практичної
інтернет-конференції
(16 травня 2025 року)**

№ 108

Переяслав – 2025

УНІВЕРСИТЕТ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ
В ПЕРЕЯСЛАВІ

Рада молодих учених університету

Матеріали
Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції
**«ВІТЧИЗНЯНА НАУКА НА ЗЛАМІ ЕПОХ:
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ»**

16 травня 2025 року

Вип. 108

Збірник наукових праць

Переяслав – 2025

УДК 001(477)«19/20»
ББК 72(4Укр)63
В 54

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції
«Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»:
Зб. наук. праць. Переяслав, 2025. Вип. 108. 154 с.

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР:

Коцур В. П. – доктор історичних наук, професор, академік НАПН України

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Воловик Л. М. – кандидат географічних наук, доцент

Євтушенко Н. М. – кандидат економічних наук, доцент

Кикоть С. М. – кандидат історичних наук (відповідальний секретар)

Носаченко В. М. – кандидат педагогічних наук, доцент

Руденко О. В. – кандидат психологічних наук, доцент

Склярєнко О. Б. – кандидат філологічних наук, доцент

Солопко І. О. – кандидат фізико-математичних наук, доцент

Юхименко Н. Ф. – кандидат філософських наук, доцент

Збірник матеріалів конференції вміщує результати наукових досліджень наукових співробітників, викладачів вищих навчальних закладів, докторантів, аспірантів, студентів з актуальних проблем гуманітарних, природничих і технічних наук.

Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, достовірність фактів і посилань несуть автори публікацій.

©Рада молодих учених університету
©Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

ФІТНЕС У ЗАГАЛЬНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ

Представлено результати опитування футболістів щодо занять фітнесом та ставлень до них. Проаналізовано роль фітнесу у загальній фізичній підготовці спортсменів. Визначено позитивний вплив фітнес-тренувань на результати в спорті та необхідність включення різних фітнес-технологій у тренувальний процес футболістів.

Ключові слова: *фітнес, фітнес-технології, футболісти, загальна фізична підготовка, тренування.*

The results of a survey of football players regarding fitness classes and their attitudes towards them are presented. The role of fitness in the general physical training of athletes is analyzed. The positive impact of fitness training on sports results and the need to include various fitness technologies in the training process of football players are determined.

Key words: *fitness, fitness technologies, football players, general physical training, training.*

Нині футбол – популярна спортивна гра, яка «приваблює азартністю, емоційністю, високою фізичною підготовкою учасників команд, красою фізичних дій, проявом рішучості та точності рухів, організованістю команд, швидкістю, силою, витривалістю, спритністю гравців тощо» [1, с. 33]. Для того, щоб мати можливість виступати на рівні професіоналів, футболістам необхідно демонструвати високу технічну майстерність, розуміти структуру гри та мати гарну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка передбачає цілісний підхід, в якому технічні аспекти взаємодіють з фізичними, психологічними та тактичними можливостями спортсмена, а також з умовами зовнішнього середовища.

На сучасному етапі ставляться високі вимоги до загальної фізичної підготовки футболістів, у формуванні якої значну роль відіграють фітнес-технології. Дана проблема була предметом розгляду багатьох вчених, наприклад, С. Черновський, Д. Кульгук дослідили використання фітнес-технологій у фізичній підготовці юних футболістів [4], Г. Лісенчук, І. Хмельницька, С. Кокарева, К. Богатирьов, Ю. Тупеев, В. Лелека, Н. Борецька – фітнес-тренінг для підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів [3], Е. Дорошенко, В. Підлубний, С. Мирний, Д. Москвітін, М. Щуров – фітнес-технології як засіб спортивного тренування футболістів [2].

Виділяються фітнес-технології різних спрямованостей: аеробні, силові, змішаного формату, танцювальні, з використанням східних єдиноборств тощо. До фітнес-технологій також відносяться інноваційні, серед яких можна виділити різні додатки для смартфонів, які відстежують активність користувача, датчики, які контролюють пульс та кількість кроків, а також віртуальні тренери, які надають інструкції по виконанню вправ. Однак недостатньо звертається увага на роль фітнесу у загальній фізичній підготовці футболістів. Тому ми поставили за мету визначити ставлення футболістів до фітнесу як інструменту фізичної підготовки, оскільки фітнес як широкий спектр регулярних фізичних вправ, які спрямовані на покращення загального фізичного стану та здоров'я, є частиною тренувального процесу у футболі.

Нами були використані методи: аналізу літератури, порівняльний, анкетування, математичні, статистичні методи. Основна увага зосереджувалась на тому, як часто спортсмени включають фітнес у свій розклад тренувань, які саме види тренувань використовують, які мають цілі, та чи відчувають позитивний вплив таких занять на спортивні результати. Усього в опитуванні взяли участь 41 респондент різного віку (від 14 до 36 років і більше, які активно займаються спортом, зокрема, футболом). Основну частину

опитаних складає молодь віком до 25 років, що є типовим для спортивного середовища, особливо в контексті футболу.

Розроблений опитувальник включає 12 запитань, які охоплюють як загальні аспекти підготовки, так і специфічні. На запитання: «Як часто Ви тренуєтесь?», найбільше відповідей (46,3 %) було – 3-4 рази на тиждень. 14,6 % респондентів тренуються 1-2 рази на тиждень або не мають регулярного графіка. Ще 24,4 % опитаних тренуються 5 і більше разів. На запитання: «Чи включаєте Ви фітнес у свій розклад тренування?», – більшість респондентів відповіли «так» – 85,4 %, що підтверджує високу популярність фітнесу серед спортсменів. Лише 14,6 % фітнесом не займаються, що продемонстровано на рис. 1.

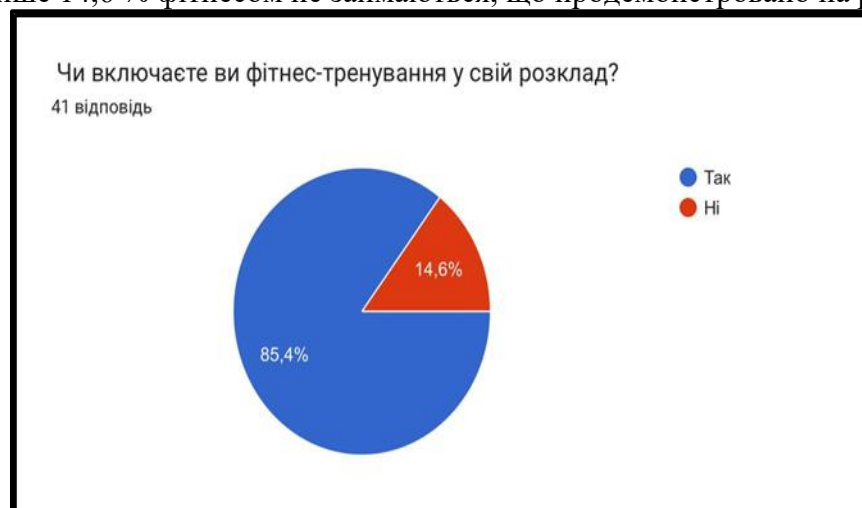


Рис. 1. Чи включено фітнес у розклад тренувань?

Ми поцікавились, які типи фітнес-технологій використовують спортсмени. Найпопулярнішими виявились: силові вправи – 82,9 %, функціональні тренування – 75,6 %, кардіо – 73,2 % (рис. 2).

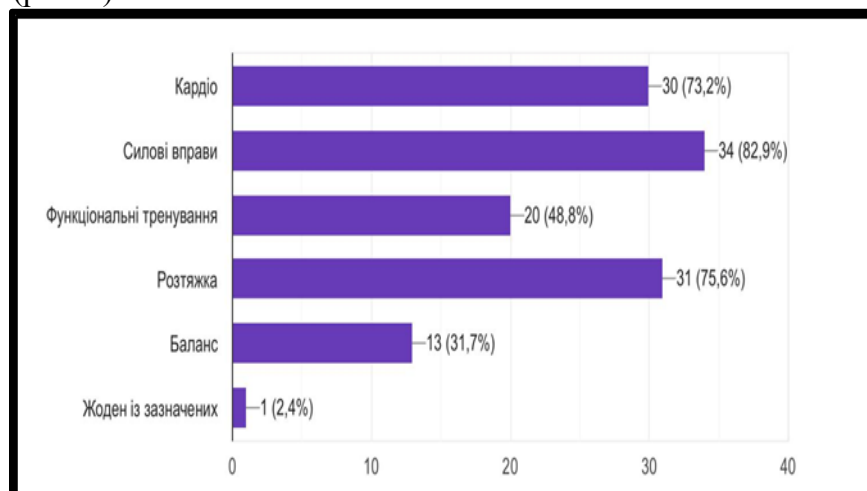


Рис. 2. Використання фітнес-технологій у тренуваннях

Щодо того, яку мету переслідують спортсмени у фітнесі, респонденти найчастіше зазначали: збільшення витривалості – 75,6 %, підвищення сили – 63,4 %, поліпшення гнучкості – 51,2 %, підвищення швидкості – 43,9 %, профілактика травм – 29,3 %. Загалом респонденти відмітили, що фітнес важливий для збереження здоров'я та підтримання фізичної форми. Регулярні тренування допомагають покращувати м'язову силу, витривалість та гнучкість, а також підвищувати енергію та настрій. Важливо обирати вид фітнесу, який подобається футболістам, щоб зберігати мотивацію у тренуванні.

За результатами опитування 97,6 % респондентів вважають фітнес ефективним або дуже ефективним для підтримки своєї фізичної форми. Це свідчить про високу суб'єктивну оцінку впливу фітнесу на загальну фізичну підготовку, метою якої є узгодженість

діяльності окремих органів та систем організму. Також 100 % опитаних зазначили, що фітнес позитивно вплинув на їх спортивні результати. Тобто, фітнес у системі спортивного тренування футболістів сприяє фізичному розвитку і вихованню спортсменів.

На запитання: «Які вправи вважаєте найбільш корисними для загальної фізичної підготовки у футболі?», – найчастішими були відповіді: «Біг» (73,2 %), «Присідання» (17,1 %), «Прес» (7,3 %), «Баланс» (2,4 %).

90,2 % респондентів вважають фітнес важливою частиною підготовки футболіста, тоді як лише 9,8 % опитаних не поділяють цієї думки. Ми поцікавились, скільки часу на тиждень, на думку респондентів, потрібно приділяти фітнесу у футболі? Одержали такі відповіді: 1-2 год. – 51,2 %, понад 4 год. – 34,1 %, менше 1 год. – 12,2 %, 3-4 год. – 2,4 %. Тобто, більшість вважають, що 1-2 год. на тиждень футболісти мають займатися фітнесом. Цікаво, що також значна частина футболістів не проти займатися фітнесом понад 4 год., що вказує на зацікавлення фітнесом у тренувальному процесі.

На запитання: «Чи стикались Ви або Ваші знайомі футболісти з травмами через недостатній рівень загальної фізичної підготовки?» – 82,9 % опитаних відповіли ствердно, 9,8 % – «не знаю», і лише 7,3 % не мали таких випадків. Це свідчить про те, що від загальної фізичної підготовки залежить ймовірність травмувань. На інше запитання: «Що б Ви порекомендували іншим спортсменам щодо фітнесу у футбольній підготовці?» – найчастішими відповідями були: «Регулярно займатись фітнесом» (65,9 %), «Використовувати фітнес як доповнення до основних тренувань» (14,6 %), «Консультуватись з тренером» (19,5 %). Тобто, учасники дослідження визнали ефективність фітнесу і його вплив на спортивні результати, а також проявили розуміння ролі фітнесу у профілактиці травм. Отримані результати демонструють, що фітнес сприймається респондентами як невід'ємна частина сучасної спортивної підготовки. Це також свідчить про актуальність фітнесу серед молодих спортсменів, які знаходяться на піку фізичного розвитку.

Отже, дослідження підтверджує доцільність включення фітнес-технологій у тренувальні процеси футболістів на всіх рівнях. Різні фітнес-технології можуть використовуватися для посилення загальної фізичної підготовки, а також для емоційної розрядки та відновлення сил спортсменів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Внукова О. М., Поляков С. О. Футбол як засіб формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти. *Креативний простір. Науковий журнал*. № 19, 2024. С. 33-34.
2. Дорошенко Е., Підлубний В., Мирний С., Москвітін Д., Щуров М. Фітнес-технології як засіб спортивного тренування футболістів. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*: збірник статей міжнар. ХІХ наук. конф., 03 лютого 2023 р. Харків: ХДАФК, 2023. С. 65-68.
3. Лісенчук Г., Хмельницька І., Кокарева С., Богатирьов К., Тупєєв Ю., Лелека В., Борецька Н. Фітнес-тренінг як засіб підвищення фізичної підготовленості футболістів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія І5*. 2021. №7(138). С. 77-82.
4. Черновський С., Кульгук Д. Використання фітнес-технологій у фізичній підготовці юних футболістів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Вип. 3К (188). С. 335-338.

ЗМІСТ

ЕКОНОМІКА

<i>Андрій Майко</i> ІНВЕСТИЦІЇ У ПОВОЄННУ УКРАЇНУ: ШЛЯХ ДО ВІДНОВЛЕННЯ ТА СТАЛОГО РОЗВИТКУ	3
--	---

ДОКУМЕНТОЗНАВСТВО

<i>Іванна Заберезна</i> МАТЕРІАЛЬНИЙ ТА ІНФОРМАЦІЙНИЙ СКЛАДНИК ДОКУМЕНТА	6
<i>Христина Копча</i> СТРУКТУРА ДОКУМЕНТА	8
<i>Ольга Кучера</i> ДОКУМЕНТНО-КОМУНІКАЦІЙНА СИСТЕМА	11

ЮРИДИЧНІ НАУКИ

<i>Руслан Комісарчук</i> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІНСТРУМЕНТІВ STEAM-ОСВІТИ ДЛЯ РОЗВИТКУ КРИМІНАЛІСТИКИ	15
<i>Ірина Матковська, Єлизавета Василюк</i> ЮРИДИЧНІ АСПЕКТИ ДЕРЖАВНОЇ ОНЛАЙН-РЕЄСТРАЦІЇ ШЛЮБУ	18

ПЕДАГОГІКА

<i>Валерія Аза</i> ОСОБЛИВОСТІ НЕВЕРБАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ У ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ МОВЛЕННЯ	23
<i>Юлія Бойчук</i> ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ЛОГОПЕДА З РОЗВИТКУ КОМУНІКАЦІЇ У ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ З РОЗЛАДАМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ	25
<i>Viktoriia Vysitska</i> THE TEACHER'S ROLE IN CLASSROOM MANAGEMENT	29
<i>Маріонела Галас</i> ЛОГОПЕДИЧНА РОБОТА З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ТЯЖКИМИ ПОРУШЕННЯМИ МОВЛЕННЯ	31
<i>Ірина Гуцул</i> СОЦІАЛІЗАЦІЯ ЯК ЧИННИК ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ З ООП: СУЧАСНИЙ ПІДХІД	33
<i>Софія Дикун</i> ІНТЕГРАЦІЯ НЕЙРОНАУК ТА ОРТОПЕДАГОГІКИ: НОВІ ГОРИЗОНТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ПСИХОФІЗИЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ	37
<i>Іванна Дмитренко</i> РОБОТА З БАТЬКАМИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПФОРА	38
<i>Ангеліна Жиган</i> АКТИВІЗАЦІЯ МОВЛЕННЯ ДІТЕЙ З ВІДСУТНІСТЮ ВЕРБАЛЬНИХ ЗАСОБІВ СПІЛКУВАННЯ	45
<i>Лілія Нечипоренко</i> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ІНШОМОВНОЇ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ЗАСОБОМ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ	49

ПСИХОЛОГІЯ

<i>Ірина Козубенко</i> КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ІНТЕГРАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРАВООХОРОНЦЯ	53
--	----

<i>Лілія Леневиц, Леся Василенко</i> ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ	56
<i>Богдан Пулін, Леся Василенко</i> ОСОБЛИВОСТІ СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я	60
ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ	
<i>Леся Бойко</i> ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ UML	63
<i>Олександр Козін, Каріна Гергенрейдер</i> ВИКЛИКИ ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ КІБЕРБЕЗПЕКИ У 2025 РОЦІ	66
<i>Олександр Козін, Костянтин Делій</i> КОМП'ЮТЕРНА БЕЗПЕКА ТА СУЧАСНІ МЕТОДИ ЗАХИСТУ ВІД КІБЕРЗЛОЧИННОСТІ	68
<i>Олександр Козін, Костянтин Костов</i> АНАЛІЗ СУЧАСНОГО РОЗВИТКУ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА МАШИННОГО НАВЧАННЯ	72
<i>Олександр Козін, Анастасія Слободян</i> АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ДОСЯГНЕНЬ У СФЕРІ КІБЕРБЕЗПЕКИ І ПРОТИДІЇ КІБЕРЗАГРОЗАМ	74
<i>Олександр Козін, Артем Яцик</i> СУЧАСНИЙ РОЗВИТОК 5G ТА ДОСЯГНЕННЯ В ІНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГІЯХ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ	76
<i>Ольга Литвин</i> ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА В ОРГАНІЗАЦІЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ РОБОТИ У КОЛЕДЖІ	80
ФІЗИКО-МАТЕМАТИЧНІ НАУКИ	
<i>Анатолій Щехорський</i> ВИКОРИСТАННЯ ПОКАЗНИКІВ ЦЕНТРАЛЬНОЇ ТЕНДЕНЦІЇ В ДЕСКРИПТИВНІЙ СТАТИСТИЦІ	83
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ	
<i>Єлизавета Ананко</i> ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ УКРАЇНОК	87
<i>Ярослав Вітер, Дар'я Свистун</i> ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНІ (ПРИКЛАДНІ) ВИДИ СПОРТУ ЯК СКЛАДОВА В ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	90
<i>Богдан Гудзенко, Ольга Внукова</i> ФІТНЕС У ЗАГАЛЬНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ	93
<i>Лариса Індиченко, Евеліна Гашко</i> ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ ТА ПЕРЕВАГИ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ TRX НА РОЗВИТОК ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ	96
<i>Лариса Індиченко, Софія Коровкіна</i> ВПЛИВ РІЗНИХ ФАЗ АКТИВНОСТІ НА ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЗМІЦНЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ В ПЕРІОД ВІЙНИ	100
<i>Лариса Індиченко, Дар'я Хомич</i> РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ОРГАНІЗМУ ПІЛЯХОМ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ	103
<i>Олексій Каплан</i> ВНЕСОК ВИДАТНИХ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ У РОЗВИТОК СВІТОВОГО СПОРТУ	106

<i>Валентина Кудрявцева, Алла Ковтун</i> ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У СПОРТСМЕНІВ-ІНВАЛІДІВ	109
<i>Дар'я Свистун</i> ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ	112
<i>Людмила Станкевич, Валентина Єфанова, Євгеній Отрок</i> МОЖЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ КОРЕКЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ЛЕГКОАТЛЕТІВ, ТРЕНОВАНИХ НА ВИТРИВАЛІСТЬ	115
<i>Данило Чуб</i> ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА УСПІШНІСТЬ В НАВЧАННІ	118
ФІЛОЛОГІЧНІ НАУКИ	
<i>Людмила Приблуда, Анастасія Морус</i> ФРАЗЕОЛОГІЗМИ В ЦИФРОВУ ЕПОХУ: АДАПТАЦІЯ ТА МОДИФІКАЦІЯ В КІБЕРПРОСТОРІ	121
МЕДИЧНІ НАУКИ	
<i>Ольга Полоз</i> ПРОФЕСІЙНІ ШКІДЛИВОСТІ В РОБОТІ МЕДСЕСТРИ	125
<i>Катерина Сатановська, Юлія Антонова-Рафі</i> ПОБУДОВА ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБУ ВНАСЛІДОК КОКСАРТРОЗУ	127
ТЕХНІЧНІ НАУКИ. ТРАНСПОРТ	
<i>Євгеній Войцех</i> СИГНАЛІЗАЦІЙНИЙ ПРИСТРІЙ НА БАЗІ ARDUINO	133
<i>Валентин Колісник</i> РОЗРОБКА БАГАТОФУНКЦІОНАЛЬНОГО ГОДИННИКА НА БАЗІ ARDUINO	137
АРХІТЕКТУРА І БУДІВНИЦТВО	
<i>Вероніка Завальницька, Надія Кірієнко</i> ІНФОРМАЦІЙНЕ МОДЕЛЮВАННЯ БУДІВЛІ – НЕ ПРОСТО ПРОЯВ ТВОРЧОСТІ, А ВИКЛИК СЬОГОДЕННЯ НА ШЛЯХУ РОЗВИТКУ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОГО ФАХІВЦЯ-БУДІВЕЛЬНИКА	141
ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ	
<i>Леся Ільчишин, Андрій Стебницький</i> БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ – ГОЛОВНА ПРОБЛЕМА СВІТОВОЇ СПІЛЬНОТИ	144
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	148

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. Переяслав, 2025. Вип. 108. 154 с.

Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, правильність фактів і посилань, достовірність матеріалів несуть автори публікацій. Передрук і відтворення опублікованих у збірнику матеріалів будь-яким способом дозволяється тільки при посиланні на «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку».

Матеріали науково-практичної інтернет-конференції розміщені на сайті:
<http://confscience.webnode.com.ua>

Укладачі: С. М. Кикоть, І. В. Гайдаєнко
Верстка та дизайн: І. В. Гайдаєнко

Адреса оргкомітету та редколегії:
08401, вул. Сухомлинського, 30 (к. 100),
м. Переяслав,
Київська обл., Україна
тел. 0930569496,
сайт: confscience.webnode.com.ua