

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я І СПОРТУ  
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО І ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**



# **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: СУЧАСНІ АСПЕКТИ ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ**

**Збірник матеріалів  
VI Регіональної науково-практичної  
конференції з  
Всеукраїнською участю**

**7 травня 2025 року**



**Полтава  
2025**

**Міністерство освіти і науки України**  
**Державний заклад «Луганський національний університет**  
**імені Тараса Шевченка»**  
**Національний університет «Запорізька політехніка»**  
**Донбаська державна машинобудівна академія**  
**Київський національний університет технологій та дизайну**  
**Вінницький державний педагогічний університет імені**  
**Михайла Коцюбинського**  
**Харківська державна академія фізичної культури**  
**Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна**  
**академія» Харківської обласної ради**  
**Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти**  
**ДЗВО «Університет менеджменту освіти» Національної**  
**академії педагогічних наук України**  
**Луганське обласне відділення**  
**Національного Олімпійського комітету України**  
**Комунальний заклад «Донецький обласний спеціалізований**  
**фаховий коледж спортивного профілю імені Сергія Бубки»**  
**Комунальний заклад «Уманський гуманітарно-педагогічний**  
**фаховий коледж імені Тараса Шевченка»**  
**Черкаської обласної ради**  
**Луганська обласна спеціалізована дитячо-юнацька спортивна**  
**школа Олімпійського резерву**  
**Неліпинський заклад загальної середньої освіти I-III ступенів**  
**Мукачівського району Закарпатської області**

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: СУЧАСНІ АСПЕКТИ ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ**

**Збірник матеріалів**  
**VI Регіональної науково-практичної конференції з**  
**Всеукраїнською участю**

**7 травня 2025 року**

**Полтава**  
**2025**

УДК 796.011

**Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку.**  
Збірник матеріалів VI Регіональної науково-практичної конференції з  
Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 р.). Гол. ред. Шинкарьова О. Д.  
Полтава: навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту. ДЗ  
«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. 322 с.

*Рекомендовано до друку Вченою радою Державного закладу «Луганський  
національний університет імені Тараса Шевченка»  
(протокол № 11 від 30.05.2025 року)*

**Рецензенти:**

**Василь МАЗІН** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри  
«Управління фізичною культурою та спортом», Національний університет  
«Запорізька політехніка».

**Сергій ЧЕРНЕНКО** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної  
машинобудівної академії.

**Редакційна рада:**

**Олена ШИНКАРЬОВА** – доктор філософії з професійної освіти, доцент кафедри  
олімпійського та професійного спорту Державний заклад «Луганський національний  
університет імені Тараса Шевченка»; головний редактор.

**Олександр ДУБОВОЙ** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського  
та професійного спорту, директор навчально-наукового інституту охорони здоров'я і  
спорту Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса  
Шевченка».

**Сергій ШИНКАРЬОВ** – кандидат біологічних наук, доцент кафедри олімпійського  
та професійного спорту Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка».

**Володимир ГОНЧАРЕНКО** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
професор кафедри олімпійського та професійного спорту Державний заклад  
«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Олександр МІЩЕНКО** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
кафедри олімпійського та професійного спорту Державний заклад «Луганський  
національний університет імені Тараса Шевченка».

**Оксана ЗЕЛЕНЮК** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри  
фізичного виховання та здоров'я «Київського національного університету технологій  
та дизайну».

До збірника увійшли матеріали VI Регіональної науково-практичної інтернет-  
конференції з Всеукраїнською участю «Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та  
тенденції розвитку», що відбулась 7 травня 2025 року в онлайн форматі.

Збірник адресовано всім хто цікавиться сучасними науковими дослідженнями.

**Подяка.** Автори публікацій вдячні захисникам України за можливість  
продовжувати працювати та займатися науковою і викладацькою діяльністю у період  
війни.

**З вдячністю Збройним силам України!  
З вірою у перемогу України!**

© ДЗ «Луганський національний  
університет імені Тараса Шевченка», 2025  
© Колектив авторів, 2025

## ЗМІСТ

### АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ОЛІМПІЙСЬКОГО, ПАРАЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ



|                                                                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Янович І. В.</b><br>ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ МАЙБУТНЬОГО                                                                            | 13 |
| <b>Олійник Н. П.</b><br>ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ<br>СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ                                 | 21 |
| <b>Дубовой В. О., Сіпакова Д. О.</b><br>ПРОФЕСІЯ ТРЕНЕРА ЯК НОСІЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ<br>ЦІННОСТЕЙ: ОСВІТА, ЛІДЕРСТВО, РОЗВИТОК       | 24 |
| <b>Кожома Д. В., Карпенко О. М.</b><br>ВІТАЛІЙ ПЕТРОВИЧ РОМАНЕНКО – ВОЇН,<br>ОЛІМПІЙСЬКИЙ ЧЕМПІОН, РЕКОРДСМЕН                  | 27 |
| <b>Мазін В. М., Алібеков А. А.</b><br>ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ УСПІШНОСТІ<br>ПРОФЕСІЙНИХ ФУТБОЛІСТІВ: КОНЦЕПЦІЯ<br>ДОСЛІДЖЕННЯ     | 31 |
| <b>Острецов В. В., Скрипник Н. С.</b><br>СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ<br>ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ                       | 34 |
| <b>Толчєва Г. В., Коваленко Є. А.</b><br>ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ<br>ТА ОСНОВИ СУДДІВСТВА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ | 39 |
| <b>Черненко С. М., Богатир Р. В.</b><br>СУЧАСНИЙ СТАН ДОСЛІДЖЕННЯ КОНТРОЛЮ У<br>КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГРАХ                     | 43 |
| <b>Шинкарьова О. Д., Рубан С. Д.</b><br>ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА АКТУАЛЬНІ ВЕКТОРИ<br>РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ                 | 51 |

## УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ТА СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЗА ВИДАМИ СПОРТУ



**Бакало Д. І.**

ОПТИМІЗАЦІЯ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ  
БАГАТОРІЧНОГО СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ 54

**Безлепкіна В. О., Терещук В. А.**

РОЛЬ СІМ'Ї У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 57

**Бичков А. О.**

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ  
БОКСЕРІВ-ЮНІОРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОГО  
СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ 63

**Булах А. С.**

КОМПЛЕКСНИЙ АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ  
СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У БІГУ НА  
КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ 66

**Власенко Р. Р.**

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ НА  
ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОГО  
ВДОСКОНАЛЕННЯ 69

**Гололобов О. Б.**

СТРУКТУРА АКРОБАТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ: ВІД БАЗОВИХ  
ЕЛЕМЕНТІВ ДО СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНИХ ДІЙ 74

**Гончаренко В. І., Міщенко О. В.**

ОПТИМІЗАЦІЯ СПІВВІДНОШЕННЯ НАВАНТАЖЕННЯ Й  
ВІДПОЧИНКУ В МЕТОДАХ СПОРТИВНОГО  
ТРЕНУВАННЯ 79

**Гордієнко П. Ю., Дембовський Ю. М.**

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПОБУДОВИ  
ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ  
НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ 84

|                                                                                                                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Гращенко Ж. В.</b><br>ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ:<br>СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДГОТОВКИ ЮНИХ<br>СПОРТСМЕНІВ                                                          | 89  |
| <b>Губар В. В., Дубовой В. В.</b><br>ТЕХНІКО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ<br>СПОРТСМЕНІВ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ                                                                   | 93  |
| <b>Дмитренко С. М., Фріз Ф. Ф.</b><br>ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ<br>БОКСЕРІВ                                                                                           | 96  |
| <b>Дубовой В. В., Іванькова Н. В.</b><br>ОСОБЛИВОСТІ ПЕРІОДИЗАЦІЇ ТА ЦИКЛУВАННЯ<br>ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У БОДІБІЛДІНГУ ТА<br>БОДІФІТНЕСІ                                         | 99  |
| <b>Дубовой В. В., Сіпакова Д. О., Антоненко В. В.</b><br>ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА СТАНОВЛЕННЯ<br>CROSSFIT ЯК ВИДУ СПОРТУ                                                        | 102 |
| <b>Дубовой О. В., Андрєєв М. О., Газасєв В. Н.</b><br>ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ ЧОЛОВІКІВ:<br>ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ                                                 | 106 |
| <b>Дубовой О. В., Єзус І. О.</b><br>КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РУХОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ<br>ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ТА СТРУКТУРА ЇХНЬОГО<br>ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ<br>ПІДГОТОВКИ | 110 |
| <b>Єфремов А. В.</b><br>ЕФЕКТИВНА СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ: ШЛЯХ<br>ДО СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ                                                                   | 114 |
| <b>Кажан С. М.</b><br>ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-<br>ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ                                                                            | 118 |
| <b>Калішевська Є. О.</b><br>ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА РЕЗУЛЬТАТИ В<br>ПАУЕРЛІФТИНГУ: АНАЛІЗ ДІЄТ ТА ХАРЧОВИХ<br>ДОБАВОК, ЯКІ СПРИЯЮТЬ ПІДВИЩЕННЮ<br>ЕФЕКТИВНОСТІ                        | 121 |

|                                                                                                                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Коваленко П. В.</b><br>ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПОБУДОВИ<br>ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ<br>СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ                          | 125 |
| <b>Крохмаль Д. Ю.</b><br>ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ<br>СПОСОБОМ БРАС                                                                                         | 130 |
| <b>Матвієнко О. М., Шинкарьов С. І.</b><br>УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ<br>ПЛАВЦІВ СУЧАСНИМИ ЗАСОБАМИ І МЕТОДАМИ<br>ТРЕНУВАННЯ                                   | 133 |
| <b>Матюшин С. А., Лопушанська І.</b><br>ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У<br>ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ                                                   | 138 |
| <b>Маурін О. Д.</b><br>ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ<br>ВИТРИВАЛОСТІ У ПЛАВАННІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ<br>ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ                                         | 142 |
| <b>Міщенко О. В., Хоменко А. А.</b><br>ПІДГОТОВКА СТРОНГМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ У<br>МІЖСЕЗОННІ                                                                                   | 147 |
| <b>Міщенко О. В., Соснін Д. О.</b><br>ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПІДЛІТКІВ 13-14 РОКІВ У<br>ХОРТИНГУ                                                                               | 150 |
| <b>Науменко В. С., Шинкарьова О. Д.</b><br>СУЧАСНИЙ РОЗВИТОК СПОРТИВНОГО<br>ОРІЄНТУВАННЯ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА                                                                | 152 |
| <b>Оліфіренко А. В., Дубовой О. В., Дубовой В. В.</b><br>ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ<br>ЗРІЛОГО ВІКУ                                                      | 156 |
| <b>Омельченко А. О.</b><br>ВИЯВЛЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ<br>ТРЕНЕРІВ ДРУГОГО (МАГІСТЕРСЬКОГО) РІВНЯ ВИЩОЇ<br>ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І<br>СПОРТ» | 159 |
| <b>Плехова Н. М., Дубовой О. В.</b><br>ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ТА СЕНСИТИВНІ ПЕРІОДИ<br>РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІВЧАТ У<br>СИСТЕМІ ТРЕНУВАНЬ З КРОСФІТУ             | 163 |

|                                                                                                                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Прокопенко І. В.</b><br>ІНТЕГРАЛЬНА ПІДГОТОВКА ЮНАКІВ 13-15 РОКІВ У<br>ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ                                                         | 166 |
| <b>Сабадаш І. М.</b><br>ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ<br>ВИТРИВАЛОСТІ У ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ (10-13<br>РОКІВ) НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ   | 170 |
| <b>Савостьянов А. Г.</b><br>НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СПЕЦІАЛЬНОЇ<br>ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ В УМОВАХ<br>СУЧАСНОГО ЗМАГАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ        | 173 |
| <b>Селіванов К. О., Селіванова М. М.</b><br>АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У<br>ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ТА<br>СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ     | 176 |
| <b>Сіпакова Д. О., Богдан С. В.</b><br>МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ НАУКОВО ОБҐРУНТОВАНОЇ<br>КЛАСИФІКАЦІЇ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ<br>ПРОЦЕСІ ПАУЕРЛІФТЕРІВ | 179 |
| <b>Сосюра О. В.</b><br>ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-<br>ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ                                            | 182 |
| <b>Стойчик О. Є.</b><br>РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ І СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ<br>ПЛАВЦІВ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ                                                               | 185 |
| <b>Супинський С. С.</b><br>МОДЕРНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В<br>СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ: НАУКОВІ ОРІЄНТИРИ                                               | 188 |
| <b>Толчєва Г. В., Острочеревий Д. К.</b><br>МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИБУХОВОЇ СИЛИ У<br>СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ РУКОПАШНИМ<br>БОЄМ                          | 193 |
| <b>Черниш С. М.</b><br>ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ІЗ<br>ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРІВ ТА ВІЛЬНИХ ВАГІВ НА<br>ОРГАНІЗМ ЧОЛОВІКІВ 20-24 РОКІВ               | 196 |

|                                                                                                                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Шатров О. О., Дубовой О. В.</b><br>ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ<br>ГНУЧКОСТІ ТА ВИБУХОВОЇ СИЛИ У ВПРАВІ ЖИМ<br>ШТАНГИ ЛЕЖАЧИ                                          | 199 |
| <b>Шафарост М. В., Павлов Р. Г., Андрєєв М. О.</b><br>ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ТЕХНІКИ<br>СТРИБКІВ У ДОВЖИНУ В СИСТЕМІ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОЇ<br>ПІДГОТОВКИ                       | 202 |
| <b>Шинкарьов С. І., Брусак О. М.</b><br>СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ: ПРИНЦИПИ,<br>МЕТОДИ ТА ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ                                                                    | 207 |
| <b>Шинкарьов С. І., Дерев'янкін А. О.</b><br>МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ<br>ВИТРИВАЛОСТІ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У<br>СУЧАСНОМУ П'ЯТИБОРСТВІ                                  | 211 |
| <b>Шкодюк А. В., Гордієнко П. Ю.</b><br>ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО УДОСКОНАЛЕННЯ<br>СИСТЕМИ ТРЕНУВАННЯ БОКСЕРІВ                                                                            | 214 |
| <b>Ямполь Т. І., Міщенко О. В.</b><br>ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ ВДОСКОНАЛЕННЯ<br>ТЕХНІКИ СПОРТСМЕНІВ-КАРАТИСТІВ                                                                          | 219 |
| <b>Янович І. В., Пантелєєва Ю. О.</b><br>УДОСКОНАЛЕННЯ ШВІДКІСНО-СИЛОВОЇ<br>ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЛЕГКОАТЛЕТOK-СПРИНТЕРOK НА<br>ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ<br>МОЖЛИВОСТЕЙ | 222 |
| <b>Ярмоленко О. Є.</b><br>ХАРАКТЕРИСТИКА АРМРЕСТЛІНГУ ЯК ВИДУ СПОРТУ<br>ТА ОСНОВНІ ВИМОГИ ДО ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ<br>ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ                                      | 227 |

## ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ, СПОРТІ, ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ



|                                                                                                                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Геревенко А. М., Шинкарьова О. Д.</b><br>ВПРОВАДЖЕННЯ ЦИФРОВИХ ІНСТРУМЕНТІВ У<br>ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ І СПОРТ                                                     | 230 |
| <b>Дубовой В. В., Газасєв В. Н.</b><br>СТАНОВЛЕННЯ ТА ЕВОЛЮЦІЯ ЕКІПРУВАННЯ В<br>ПАУЕРЛІФТИНГУ                                                                    | 233 |
| <b>Карпенко М. І.</b><br>ПОТЕНЦІАЛ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ, ЯК<br>ІНСТРУМЕНТАРІЙ ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ<br>ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ                                            | 236 |
| <b>Леонтєєв О. В., Леонтєєва І. В., Калатур І. А.</b><br>ІННОВАЦІЇ У ЗИМОВИХ ВИДАХ СПОРТУ:<br>ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ПРОГРЕС І ЙОГО ВПЛИВ НА<br>РЕЗУЛЬТАТИ СПОРТСМЕНІВ    | 239 |
| <b>Томіч Л. М., Денисюк В. О.</b><br>ІНТЕГРАЦІЯ КРЕАТИВНО-ТІЛЕСНИХ ПРАКТИК І<br>АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФІЗИЧНІЙ<br>РЕАБІЛІТАЦІЇ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ | 242 |
| <b>Черненко С. О., Загоровець Н. П.</b><br>НАУКОВЕ ПІДГРУНТЯ ВИКОРИСТАННЯ<br>ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ<br>КУЛЬТУРИ І СПОРТУ                      | 247 |
| <b>Шинкарьова Н. Г.</b><br>SOFT SKILLS ЯК ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ<br>ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ<br>КУЛЬТУРИ І СПОРТУ                                  | 252 |
| <b>Шинкарьова О. Д., Ситковська І. П.</b><br>ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ: ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО<br>ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНОЇ<br>ПІДГОТОВЛЕНOSTІ                   | 255 |

## СУЧАСНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ, РЕКРЕАЦІЙНІ ТА ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ



|                                                                                                                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Внукова О. М., Магон А. П.</b><br>ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ<br>ВИЩОЇ ОСВІТИ                                                                    | 258 |
| <b>Зеленюк О. В., Осадчий А. М.</b><br>ВИВЧЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ<br>ЧЕРЕЗ ФОКУС БІОЛОГІЧНОГО ВІКУ                                                 | 262 |
| <b>Ливацька С. Ю., Ливацька С. О.</b><br>ЗАСТОСУВАННЯ BARRE ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ<br>ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ<br>ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ           | 265 |
| <b>Сатаєва М. В.</b><br>АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ПІДВИЩЕННЯ<br>ПОКАЗНИКІВ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ<br>ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ               | 269 |
| <b>Сівцов Є. М., Дубовой О. В.</b><br>ПРОБЛЕМА КОРЕКЦІЇ МАСИ ТІЛА ТА ЧИННИКИ,<br>ЩО СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКУ ОЖИРІННЯ У ЖІНОК<br>ВІКОМ 25-30 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АТЛЕТИЗМОМ | 272 |
| <b>Сіпакова Д. О., Кажан Є. О.</b><br>СУТНІСТЬ ФІТНЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ<br>ЖІНОК                                                                              | 275 |
| <b>Сидорець Р. О., Хуртенко О. В.</b><br>ЗАСТОСУВАННЯ ОБЛАДНАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО<br>ФІТНЕСУ В ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТТЯХ З ЖІНКАМИ<br>ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ            | 278 |
| <b>Ситковська І. П.</b><br>ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО<br>СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІВЧАТ 17-18 РОКІВ                                                                | 281 |
| <b>Степанов О. І., Шинкарьов С. І.</b><br>СТАН ТА ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ<br>В УМОВАХ ВІЙНИ                                                                | 284 |

## **СУЧАСНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ, РЕКРЕАЦІЙНІ ТА ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ**



### **ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Внукова Ольга Миколаївна,**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я,  
Київський національний університет технологій та дизайну,  
м. Київ, Україна

**Магон Анатолій Павлович,**

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
спеціальності «Фізична культура і спорт»,  
Київський національний університет технологій та дизайну,  
м. Київ, Україна

У сучасних умовах тривалої війни через втому, виснаження, активне використання гаджетів, а також із-за малорухливого способу життя фізична активність здобувачів суттєво знизилась. У той час, коли Україна потребує загартованих захисників, у закладах вищої освіти на фізичне виховання виділено лише по декілька кредитів на 1-2 курсах. Окрім цього, особливостями фізичного виховання здобувачів є те, що спортивними секціями та гуртками охоплена незначна частина молоді, більшість із них не вмотивована самостійно займатися фізичними вправами через брак часу та інші причини, не всі студенти дбають про своє здоров'я (Внукова, Лупійко, 2023, с. 224).

Підтримуємо думку Н. Сергатої та М. Сергатового, що однією з проблем фізичного виховання у ЗВО є недостатня зацікавленість молоді у заняттях фізичною культурою (Сергата, Сергатий, 2024, с. 418).

Позитивно вплинути на здоров'я, фізичну працездатність та психоемоційний стан здобувачів освіти може фітнес, який сприяє всебічному розвитку основних фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації.

Термін «фітнес» у повній мірі відображає соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан та фізична

підготовленість), психологічні (мотиви, інтереси), рекреаційні та інші характеристики використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях (Воловик, 2012, с. 12).

Заняття фітнесом допомагають вирішити низку актуальних проблем студентської молоді: знизити ризик розвитку серцево-судинних захворювань та опорно-рухового апарату, ожиріння, цукрового діабету, підвищити рівень фізичної підготовленості та сформувати стійкі навички здорового способу життя. Регулярна фізична активність, зокрема через фітнес-програми, позитивно впливає на психічне здоров'я студентів, знижує рівень стресу та сприяє підвищенню самооцінки і соціальної активності.

Фітнес має перевагу завдяки своїй гнучкості: програми можуть адаптуватися під індивідуальні особливості учасників – їхній рівень підготовки, фізичний стан, мотивацію та особисті інтереси. Здобувачі можуть обирати різні напрямки фітнесу, зокрема аеробіку, силові тренування, йогу, функціональні тренування або танцювальні фітнес-програми. Це дає змогу кожному знайти власний стиль фізичної активності.

Нами було проведено опитування серед здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти різних спеціальностей та курсів Київського національного університету технологій та дизайну, у якому взяв участь 51 респондент. За результатами опитування 49 респондентів (98%) висловили переконання, що фітнес є необхідним засобом їх фізичної підготовки. Це свідчить про високу обізнаність молоді щодо важливості фізичних вправ та актуальність впровадження фітнес-програм у студентському житті.

На запитання «Як часто ти займаєшся фітнесом», були одержані такі відповіді: 1-2 рази на тиждень (51%), 3-4 (35,3%), щодня (13,7%). Вони підкреслюють те, що здобувачі досить активно займаються фітнесом та знаходять час для цього.

Ми поцікавились, що заважає студентам активніше займатися фітнесом. 68,6% респондентів заявили, що не вистачає часу, 31,4% – грошей, 39,2% – мотивації, 21,6% – немає умов. Здобувачі найчастіше фітнесом займаються вдома (43,1% опитаних), у фітнес-залі (27,1%), а в університеті – лише 17,6% респондентів.

Здобувачам було запропоновано оцінити, чи достатньо, на їхню думку, взагалі є занять з фізичного виховання в університеті. 56,9% респондентів відповіли ствердно, але 27,5% вважають кількість занять недостатньою, 15,7% не змогли дати чітку відповідь (рис. 1).

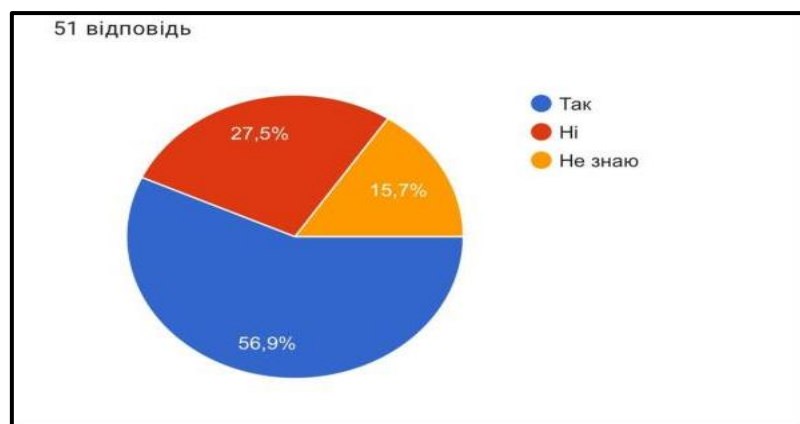


Рис. 1. Чи достатньо для тебе занять з фізичного виховання?

В університеті відвідувати фітнес-зал бажають 76,5% опитаних здобувачів. Ці результати вказують на необхідність збільшення та урізноманітнення форм фізичної активності в університетському середовищі, зокрема – проведення додаткових спортивних заходів, змагань, які сприятимуть залученню молоді до здорового способу життя.

Регулярні заняття фітнесом протягом періоду навчання у закладі вищої освіти не лише покращують фізичний стан здобувачів, а й підвищують їхню академічну успішність завдяки кращій концентрації уваги та підвищенню когнітивних функцій мозку. Тому впровадження систематичних фітнес-програм у навчальний процес є важливою умовою формування здорової, активної, працездатної особистості, здатної до ефективної професійної діяльності й суспільного життя. На рис. 2 відображено розуміння здобувачами корисності фітнесу.

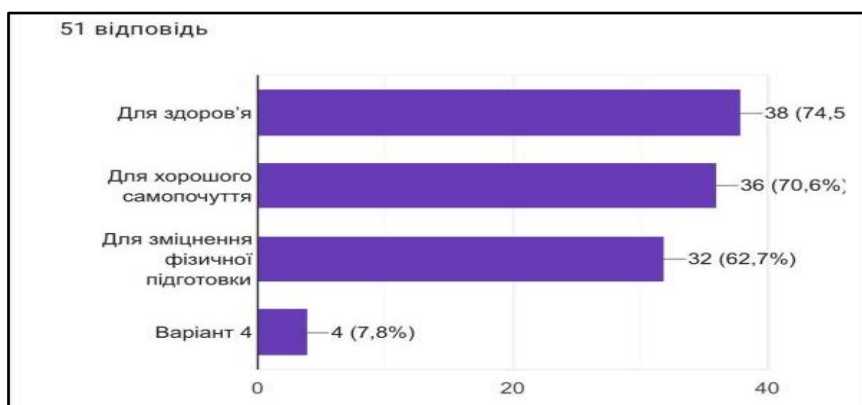


Рис. 2. Судження студентів про корисність фітнесу

Таким чином, фітнес не лише виконує оздоровчу та тренувальну функцію, але й формує життєво необхідні компетентності студентів, сприяє їх фізичній, психологічній та соціальній адаптації, орієнтації на здоровий спосіб життя та активне довголіття.

### **Список використаних джерел**

1. Внукова О. М., Лупійко А. П. Особливості фізичного виховання сучасних здобувачів вищої освіти. *Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я людини: матеріали VI Міжнародної науково-практичної он-лайн конференції* (Бердянськ, 28-29 вересня 2023 р.), Бердянськ: БДПУ, 2023. С. 222-225.
2. Внукова О. М. Педагогічний компонент у змісті підготовки бакалаврів професійної освіти. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2018. Вип. 168. С. 69-72. URL: <https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/11946>
2. Воловик Н. Оздоровчий фітнес для студентів: навч. посіб. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 141 с.
3. Сергата Н. С., Сергатий М. О. Використання сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 3К (176) 2024. С. 418-421.