

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Кафедра управління фізичною культурою та спортом



**«Фізична культура і спорт: традиції, досвід,
інновації»**

матеріали
III Всеукраїнської науково-практичної конференції
13 березня 2025 року

Запоріжжя
НУ «Запорізька політехніка»
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Кафедра управління фізичною культурою та спортом

**«Фізична культура і спорт: традиції, досвід,
інновації»**

Матеріали
III Всеукраїнської науково-практичної конференції
13 березня 2025 року

м. Запоріжжя
2025

УДК 796
Ф 50

*Рекомендовано до видання Вченою радою
Національного університету «Запорізька політехніка»
(Протокол №8 від 25.03.2025 р.)*

Редакційна колегія:

Мазін В.М., доктор пед. наук, професор,
Шуба Л.В., канд. пед. наук, доцент,
Курта Є.О., канд. юр. наук, доцент,
Висоцька Н.І., в.о. начальника НДЧ,
Сметанін С.В., ст. викладач,
Омок Г.А., канд. пед. наук, доцент

Ф 50

Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації.

Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 13 березня, 2025 р. [Електронний ресурс] / Редкол.: В.М. Мазін, Л.В. Шуба, Курта Є.О., Н.І. Висоцька, С.В. Сметанін, Г.А. Омок. Електрон. дані – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2025. – 260 с. – 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM); 12 см. – Назва з тит. екрана.

ISBN 978-617-529-491-8

Збірник містить тези доповідей фахівців з фізичного виховання та спорту, адаптивної фізичної культури, фізичної реабілітації, ерготерапії та кінезіотерапії. В розміщених матеріалах відображено широкий спектр тематики наукових досліджень педагогічної та оздоровчої діяльності, наведено результати аналізу впровадження інноваційних технологій у фізичному вихованні різних верств населення, підготовки фахівців з фізичного виховання, у спортивній діяльності, та фізичній терапії і ерготерапії.

Збірник розраховано на широкий загал дослідників і науковців в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії і спортивної медицини.

УДК 796

ISBN 978-617-529-491-8

© НУ «Запорізька політехніка», 2025

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ «ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»	9
<i>Власюк О. О.</i> СИНХРОННЕ ВИКОНАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНИХ КОМПОЗИЦІЙ ДІВЧАТ 11-14 РОКІВ	9
<i>Воловик Н. І.</i> ФІТНЕС-ЙОГА – ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТУ ЗДОБУВАЧІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ	14
<i>Воронова В. І., Ковальчук В. І., Велько К. А.</i> ВЗАЄМОВІДНОСИНИ ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В ШКОЛІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	17
<i>Гакман А. В.</i> ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ	22
<i>Гончар Л. В.</i> ВПЛИВ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА РУХОВУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	27
<i>Захарова О. М., Сметанін С. В., Корнілова Н. Ю.</i> ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ ВИСОКОІНТЕНСИВНОГО ІНТЕРВАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ (ВІІТ)	30
<i>Коляда Є. В.</i> РОЗВИТОК СПОРТИВНОЇ ІНДУСТРІЇ В УКРАЇНІ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РЕФОРМ	33
<i>Костенко М. П., Кияниця А. А.</i> ІННОВАЦІЙНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ГРАВЦІВ З ПЛЯЖНОГО ФУТБОЛУ	38
<i>Кошура А. В.</i> ЗАСТОСУВАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ ДЛЯ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗВО ...	42
<i>Кротов Г. В.</i> ТИП ТІЛОБУДОВИ (СОМАТОТИП) ЯК КРИТЕРІЙ ВПРОВАДЖЕННЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОЇ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ	45
<i>Курта Є. О., Порада О. В., Бабич А. А.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НАПАДНИКІВ У ФУТБОЛІ	49
<i>Курта Є. О., Сметанін С. В., Перепаденко Д. Ю.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАНЬ КОМАНДИ З АМАТОРСЬКОГО ФУТБОЛУ ВІКОМ 30-35 РОКІВ	53
<i>Ливацький О. В., Чередниченко А. І.</i> ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ	56

<i>Мазін В. М., Оржицький Р. Л.</i>	ВДОСКОНАЛЕННЯ НАВИЧОК СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ БОКСУ	60
<i>Матвієнко В. М.</i>	ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОНЛАЙН-УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП.....	66
<i>Нелюба Р. О., Мазін В. М.</i>	ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРАКТИЧНОГО НАВЧАННЯ РОБОТИ З БІОСУМІСНИМИ МАТЕРІАЛАМИ	70
<i>Палічук Ю. І., Прекуррат О. Т.</i>	ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВИЙ КОМПОНЕНТ ЦІЛІСНОЇ СИСТЕМИ ВИХОВАННЯ	73
<i>Прончакова С. С., Серeda Н. В.</i>	ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ АНТИКРИЗОВОГО МЕНЕДЖМЕНТУ В ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-КЛУБУ «SPORT LIFE»	78
<i>Руснак Т. О., Мак О. Б.</i>	ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОЛЬОРОТЕРАПІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	84
<i>Соколовська І. А., Нечипоренко В. В., Позднякова О. Л., Гордієнко Н. М. / Iryna Sokolovska, Valentyna Nechyporenko, Olena Pozdniakova, Nataliia Hordiienko</i>	ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ / INFLUENCE OF HEALTH AND RECREATIONAL ACTIVITY ON THE PHYSICAL HEALTH INDICATORS OF YOUNG STUDENTS	87
<i>Чередниченко І. А., Чухланцева Н. В., Напалкова Т. В., Изотов Д. О.</i>	ОБҐРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ТРЕНІНГОМ НА ОСНОВІ ІНТЕГРАЦІЇ ФІТНЕС-ПРОГРАМ З ОСОБАМИ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ	90
<i>Чухланцева Н. В., Чередниченко І. А., Напалкова Т. В.</i>	ЕЛАСТИЧНІ СТРІЧКИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ	93
<i>Шуба Л. В., Омок Г. А., Скиба І. С.</i>	ВОЛЕЙБОЛ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	97
<i>Шуба Л. В., Омок Г. А., Шуба В. В., Шуба В. О.</i>	РОЛЬ, ЗНАЧЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ ЗАНЯТЬ	99

Київ: Біонт, 1997. 64 с.

4. Єфименко М. Колір у фізичному вихованні дошкільнят. *Дошкільнє виховання*. 1998. №11-12. С. 18–19.

УДК 796.015.26

Соколовська І.А.¹, Нечипоренко В.В.², Позднякова О.Л.³, Гордієнко Н.М.⁴
Iryna Sokolovska¹, Valentyna Nechyporenko², Olena Pozdniakova³, Nataliia Hordiienko⁴

¹ канд. мед. наук, доцент, Хортицька національна академія

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

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

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

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

INFLUENCE OF HEALTH AND RECREATIONAL ACTIVITY ON THE PHYSICAL HEALTH INDICATORS OF YOUNG STUDENTS

Анотація. Важливу роль формуванні здоров'я студентської молоді грає їхній спосіб життя, який характеризується нині значними інтелектуальними і психоемоційними навантаженнями. Незважаючи на велику кількість позитивних мотивів до занять фізичною культурою та спортом, далеко не всі студенти прагнуть підвищити свою рухову активність. Тому дуже важливо продовжувати пошук засобів та можливостей формування у студентської молоді мотивацій до здорового способу життя, особливо до фізичної його складової. Вплинути на ситуацію можна шляхом залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Ключові слова: оздоровчо-рекреаційна, мотивація, рухова активність, студенти, здоровий спосіб життя.

Abstract. An important role in shaping the health of young students is played by their way of life, which is characterized by minor intellectual and psycho-emotional attractions. Despite the great number of positive motives for engaging in physical education and sports, not all students dare to promote their educational activity. Therefore, it is very important to continue exploring the abilities and possibilities of shaping young students' motivation for a healthy way of life, especially for physical fitness. You can get involved in the situation by recruiting young students to health-recreational activities.

Keywords: health and recreation, motivation, leadership activity,

students, healthy way of living.

The problem of health of young people is named one of the priority areas of activity of the World Health Organization in the 21st century. Against the background of high rates of population depopulation, crisis of value orientations, low level of knowledge of the basics of a healthy lifestyle, irrational organization of the regime of physical activity, low motivation for physical education, the problem of maintaining and strengthening the health of student youth is becoming increasingly relevant [1].

Analysis of a significant array of scientific knowledge shows that an important role in the formation of health of student youth is played by their lifestyle, characterized by significant intellectual and psycho-emotional overload, irregular, irrational and unbalanced nutrition, the need to work in the evening, new interpersonal relationships with peers. It is possible to significantly influence the current situation by involving student youth in health and recreational physical activity [2]. Health and recreational physical activity is a specially organized physical activity of appropriate volume and optimal intensity, the forms and types of which are voluntarily chosen and implemented by a person during leisure time in order to restore working capacity, reduce the risk of chronic diseases and lead a healthy lifestyle.

The purpose of our study was to assess the impact of the program of classes using health and recreational physical activity on the physical health indicators of students. To solve the tasks, the following research methods were used: theoretical analysis of special scientific and methodological literature, pedagogical (pedagogical observation, pedagogical experiment), sociological (survey, questionnaire), medical and biological research methods, methods of mathematical statistics.

When determining the methods for assessing health in the study, preference was given to the most adequate, informative, non-invasive and making it possible to cover a group of students in a short period of time. Therefore, the health level was assessed using the express method for assessing somatic health by G.L. Apanasenko.

Additionally, the number of absences from classes by students due to illness and the duration of one case of illness were taken into account. Sociological research methods included a questionnaire to assess students' preferences in choosing types of health and recreational motor activity, as well as a questionnaire "Youth for a healthy lifestyle". A formative pedagogical experiment was conducted to assess the effectiveness of the developed program of classes using the means of health and recreational motor activity of students [3].

The study involved 1st-4th year students of the Khortytsia National

Academy. At the first stage of the study, subjective and objective indicators of students' health and their motivation were studied to develop recommendations for building a program of classes using means of health-improving and recreational physical activity. It was found that only 30,0% of girls and 35,0% of boys considered themselves practically healthy. Quite a significant number of students were confident that they had minor deviations in their own health. The obtained results confirm the assumption that students' ignorance of a healthy lifestyle and low physical activity significantly affect their health.

The results of the study allowed us to understand the need to intensify health-improving and recreational activities in further planning and developing a program of classes, and the choice of certain types of physical activity with a health-improving and recreational focus.

Assessing the motivation of students for types of health-improving and recreational physical activity, it was found that young men mainly prefer strength-oriented classes and elements of crossfit. The preferences of girls are more diverse. Thus, among the priority types of physical activity, the most common are health fitness classes, health jogging, walking, classes with elements of sports games (table tennis, badminton). As a result of the conducted research, we confirmed the data on the availability of reserves for meaningful filling of student youth's leisure time with physical recreation, in the context of activating their extracurricular activities.

Based on the students' preferences, we developed a program of classes using health and recreational physical activity. The theoretical part involved the use of interactive technologies, Internet technologies, electronic libraries, multimedia materials, as well as mobile learning, which included the transfer of information to mobile devices. The information regarding the effectiveness of using blogs, web quests, blog quests and technology in increasing the level of theoretical preparedness in matters of students' health preservation has been expanded. The proposed developments made the learning process flexible, accessible and personalized, it implemented the main principle of mobile learning – learning anywhere, at a convenient time.

The objectives of the practical component were to obtain practical skills in the use of various means of health and recreational physical activity, improving the level of physical health. After the end of the pedagogical experiment, we observed a reliable decrease in the frequency of diseases among students: the number of girls and boys who did not get sick even once during the experiment increased to 47,5%. At the same time, the number of female and male students who got sick more often than 3 times a year decreased significantly to 12,5%.

In turn, the experimental data convincingly confirmed the effectiveness

of our research, as evidenced by changes in students' self-assessment of their health. Among female students, positive self-assessment of their own health increased by 15.0%, and the number of girls who believed that they had significant deviations in their health decreased by 12.5%. and a corresponding increase in self-esteem of those who considered themselves to have minor deviations in their own health. Among young men, the number of those who assessed their health as almost healthy increased and amounted to 47.5%. The obtained results allow us to recommend a program of classes using health-improving and recreational physical activity to improve the health of student youth.

Conclusion. The study revealed a positive effect of health-improving and recreational physical activity on students' physical health indicators. It was found that taking into account motivational priorities when choosing recreational activities significantly affects the increase in students' physical activity and their desire to continue classes during the vacation period. The use of interactive technologies in the presentation of theoretical knowledge motivates students to improve their level of theoretical preparedness, which also has a positive effect on the level of students' health.

Список використаних джерел

1. Katerina U. M., Andreeva O. V. Socio-pedagogical changes in the promotion of initial health complexes in the process of physical education of students. *Youth Scientific Newsletter of Skhidnoevropeysky National University named after Lesya Ukrainka. Physical training and sports*. 2014. VIP. 14. P. 18–22. URL: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv2014146>.
2. Modern approaches to the problem of students' values of healthy lifestyle formation in the process of physical education / Y. V. Imas [et al.]. *Physical Education of Students*. 2018. N 22 (4). P. 185–189.
3. Khrypko I. V., Kyrychenko V. M. The main areas of maintenance and enhancing the health of school students and higher education students. Collection of scient. works "Integration issues of modern technologies aimed at human health." 2017. P. 48–50.

УДК 796.035:796.412]-053.85

Чередниченко І.А.¹, Чухланцева Н.В.², Напалкова Т.В.³, Ізотов Д.О.⁴

^{1,2} канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

⁴ студ., НУ «Запорізька політехніка»