

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
“ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ”

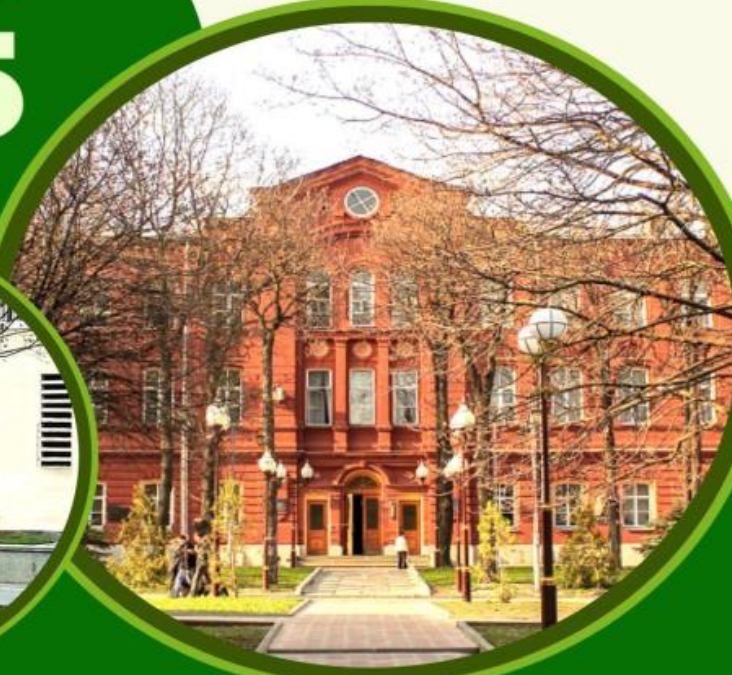
Навчально-науковий інститут
соціально-гуманітарних технологій
Кафедра “Фізичне виховання”

V МІЖНАРОДНА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ

ЗДОРОВ’Я НАЦІЇ І ВДОСКОНАЛЕННЯ
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ

20
25

ДО **140**-РІЧЧЯ НТУ “ХПІ”



16-17 квітня

ХАРКІВ

Матеріали конференції

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

**NATIONAL TECHNICAL UNIVERSITY
"KHARKIV POLYTECHNIC INSTITUTE"**

**EDUCATIONAL AND SCIENTIFIC INSTITUTE
OF SOCIAL AND HUMANITARIAN TECHNOLOGIES**

DEPARTMENT "PHYSICAL EDUCATION"



**V INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL
CONFERENCE
"NATION'S HEALTH AND
IMPROVEMENT OF PHYSICAL AND
SPORTS EDUCATION"**

Dedicated to the 140th anniversary of NTU KhPI

April 16 –17, 2025

KHARKIV

УДК 796(063)

Рекомендовано до друку
Вченою радою навчально-наукового інституту
соціально-гуманітарних технологій НТУ «ХПІ»
(протокол №3 від 15 квітня 2025 року)

Редакційна колегія:

Головний редактор: Кіпенський А.В., доктор технічних наук, професор.

Члени редакційної колегії:

Арабаджи Т.Д., кандидат педагогічних наук, доцент;
Білоус О.В., кандидат технічних наук, доцент;
Блещунова К.М., кандидат педагогічних наук, доцент;
Борейко Н.Ю., кандидат педагогічних наук, доцент;
Бочкарев С.В., кандидат технічних наук, доцент;
Євтифієва І.І., доктор філософії фізична культура і спорт, доцент;
Зінченко Л.В., доктор філософії освіти, педагогічні науки, доцент;
Поляков І.О., кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник;
Полякова О.О., кандидат філософських наук, доцент;
Тіяков А.О., кандидат педагогічних наук;
Юшко О.В., кандидат педагогічних наук, доцент.

Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції, 16-17 квітня 2025 р. / ред. колегія А.В. Кіпенський, [та інші]. – Харків: 2025. – 577 с. : укр. та англ. мовами.

ISBN 978-617-7988-44-0

Збірник містить матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції, в яких подано стислий виклад доповідей її учасників. У доповідях висвітлено актуальні проблеми, напрями та перспективи їх вирішень у галузі фізкультурно-спортивної освіти та здоров'я населення.

Рекомендовано для провідних науковців, викладачів, аспірантів, тренерів, інструкторів та всіх, хто цікавиться здоров'ям та спортом.

УДК 796

*Матеріали опубліковано в електронному репозиторії Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (ISSN 2409-5982).
Дані репозиторію інтегровано до: проекту OpenAire, системи Bielefeld Academic Search Engine, системи пошуку у відкритих архівах України та індексуються Google Scholar.*

Матеріали друкуються в авторській редакції.
Оргкомітет конференції може не розділяти висловлену авторами позицію.

© Національний технічний університет «ХПІ», 2025

ЗМІСТ

1	ЗДОРОВ'ЯФОРМУЮЧІ І ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ, ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ У РЕКРЕАЦІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ	
	Азаренкова Л.Л. САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	24
	Арабаджи А.Ю., Капустіна Т.В. РОЛЬ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	28
	Бугрова П.В., Білоус О.В. ПОЛІПШЕННЯ ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ ЗАСОБАМИ БАДМІНТОНУ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	31
	Галиця В.І. МЕТОДИ І ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ФІЗИЧНИХ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	35
	Глядя С.О., Борейко Н.Ю. МЕТОДИКИ САМОКОНТРОЛЮ ЗА ФІЗИЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ ДЛЯ СТУДЕНТІВ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	38
	Дегтярьова І.В., Гасан Ю.М. ПСИХОЛІНГВІСТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	42
	Сльцова І.Л. ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ФОРМ ТА МЕТОДІВ НАВЧАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ Бериславський фаховий педагогічний коледж ім. В.Ф. Беньковського, Україна, м. Берислав	45

Назаренко І.І. УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНИХ РИС ОСОБИСТОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ У СТУДЕНТІВ Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна, Україна, м. Харків	77
Назаренко О.В. ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СІМ'Ї Комунальний заклад «Харківський ліцей №158 Харківської міської ради», Україна, м. Харків	80
Пелешенко І.М., Толкачова І.А. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, Україна, м. Харків	83
Петечук В.В. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В НУШ. ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, Україна, м. Харків	87
Підситков І.В. ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна, Україна, м. Харків	91
Подмарьова І.А. ФІТНЕС ТРЕНУВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ Харківський національний економічний університет ім. Семена Кузнеця, Україна, м. Харків	95
Рєпко О.О. ЗАНЯТТЯ СКЕЛЕЛАЗІННЯМ ЯК ЗАСІБ ПСИХОТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДАХ Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, Україна, м. Харків	99
Рядова Л.О. ¹ , Рожков В.О. ² ПЕРЕВАГИ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ¹ Національний аерокосмічний університет «Харківський авіаційний інститут», Україна, м. Харків; ² Харківська державна академія фізичної культури, Україна, м. Харків	103

ФІТНЕС ТРЕНУВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Подмарьова І.А.

*Харківський національний економічний університет ім. Семе́на Кузне́ця,
Україна, м. Харків, podmareva@ukr.net*

Анотація. Якість вищої освіти відіграє важливу соціальну роль у підготовці працездатних фахівців. В умовах зниження психофізичної готовності та стресостійкості студентської молоді актуальним завданням є збереження її здоров'я через ефективну організацію фізичного виховання. Використання сучасних фітнес-технологій у дистанційному форматі сприяє мотивації до навчання та тренувань, проте обмежена рухова активність залишається ключовою проблемою. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів є необхідною умовою для зміцнення їхнього здоров'я в сучасних умовах.

Ключові слова: фітнес, тренування, студентська молодь, дистанційне навчання.

Вступ. Фітнес сьогодні це – тренд сучасності, бо отримати необхідне фізичне навантаження можна будь в яких умовах. Корекція способу життя – це науково-обґрунтована методика придбання, введення та підтримання функціональних можливостей, правильних поведінкових моделей, які мають безпосередній вплив на здоров'я та якість життя. Слово «фітнес» походить від англійського дієслова «to be fit», що означає «бути у формі», тобто мати добре самопочуття, мати чарівний вигляд і бути здоровим. Ващук [3] підкреслює, що поняття фітнесу за змістом не тотожне поняттю «фізична культура», адже фітнес не зупиняється на поєднанні в собі не лише велику кількість видів фізичної активності, а й сукупність раціонального харчування, психоемоційної саморегуляції, профілактики захворювань та інших чинників здорового способу життя. Поняття

загального, фізичного і оздоровчого фітнесу та спортивно-орієнтовний фітнес, поєднує в одне ціле термін «фітнес». Переключитися на домашні тренування не так просто, для цього потрібно багато внутрішньої мотивації і методи самоконтролю. Незаперечною перевагою занять вдома – тренування в зручний для вас час, не залежати від погодних умов і не витратити власний бюджет та час на дорогу до залу [1, 5].

Мета дослідження – надати рекомендацій щодо оптимальної організації тренувального процесу, спрямованого на збереження та покращення фізичної підготовленості в умовах дистанційного навчання.

Результати дослідження та їх обговорення. Для ефективного виконання фітнес тренувань необхідно дотримуватись всіх загальних структур побудови тренувального заняття, відповідно цілі, спочатку розминка (включаючи прес), потім вправи на велику групу м'язів (груди, спина або ноги), в кінці – опрацювання рук [3, 5]. Необхідно визначити час, який є найбільш оптимальним для студента: ранок, день, вечір. До початку фітнес-тренувань в домашніх умовах необхідно скласти під контролем викладача або фітнес-фахівця план індивідуальних занять (на тиждень, семестр, навчальний рік, на весь період навчання в ЗВО). Важливо спланувати фітнес-програму, відповідно до місця занять та наявності спортивного або підручного обладнання [4].

Складання домашньої програми фітнес-тренінгу будується на трьох базисах: спочатку розминка, потім вправи на велику групу м'язів (груди, спина або ноги), в кінці – опрацювання рук, вправи на відновлення [2]. Необхідно уникати механічного повторення рухів за рахунок сили інерції, або власного бачення техніки виконання вправи. Вправа повинна виконуватися у повільному ритмі та з повним дотриманням техніки. Перелік відомих і розповсюджених вправ для виконання з власною вагою та з обтяженням:

1) *підтягування на турніку* – базова функціональна вправа для розвитку м'язів спини, плечового пояса та рук. Відмінно підходить як для розминки, так і для прокачування мускулатури. Початківцям

рекомендується починати з 2–5 повторень, поступово доходячи до 3–4 підходів по 10–12 повторів;

2) *вправа «Велосипед»* – одна з найкращих вправ для зміцнення мускулатури корпусу та преса. Головною відмінністю від класичних скручувань є те, що у роботі беруть участь як прямі м'язи живота, так і поперечна та коса мускулатура преса;

3) *планка на ліктях* – ускладнена варіація класичної вправи планка. Допомагає для покращення постави, зміцнення преса та розвитку плечового поясу;

4) *бічна планка* – вправа у розвитку косих м'язів преса. Під час виконання вправи необхідно тримати м'язи живота у напрузі;

5) *віджимання від підлоги* – вправа для розвитку грудних м'язів та зміцнення верхньої частини корпусу, виконується якнайсильнішим відштовхуванням від підлоги;

6) *випади на одній нозі* – вправа для м'язів передньої поверхні стегна та сідниць. На видиху необхідно опуститись вниз, зберігаючи корпус вертикальним, а прес – напруженим. Виконувати у швидкому темпі 12–15 разів, сумарно 3–4 підходи;

7) *присідання із вагою тіла* – базова функціональна вправа у розвитку м'язів ніг. При опусканні донизу відчувати напругу м'язів преса. Використання фітнес-гумки (навколо стегон) підвищує навантаження на сідниці;

8) *зворотні віджимання* – вправа для зміцнення м'язів трицепса, передпліч та плечового пояса. У верхній точці немов виштовхуйте вагу тіла вгору, над поверхнею лави або стільця. Повторення 12–15 разів у повільному темпі;

9) *підйом ніг лежачи* – вправа виконується без відриву попереку від стелі та з постійним відчуттям роботи м'язів живота – зі збереженням нормального циклу вдих/видих та без затримки дихання;

10) *підйом стегон лежачи* – на видиху підняти стегна вгору, потім затриматися у верхній точці [4].

Висновки. Домашні фітнес-тренування є ефективним засобом підтримки фізичної активності студентів за умови правильного планування, відповідно до вихідного рівня фізичної підготовленості, цілей та наявного обладнання. Здобувачі вищої освіти можуть адаптувати тренувальні програми відповідно до своїх можливостей, рівня підготовки та медичних показників, що сприяє підвищенню мотивації до занять фізичною культурою.

Список джерел інформації:

1 Бермудес Д. В., Балашов Д. І., & Чхайло М. Б. (2019). Застосування засобів фітнесу в навчально-тренувальних заняттях студентів. *Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені ТГ Шевченка. Серія: Педагогічні науки.* № 3, 323-329.

2 Кійко В., Горлова Л., & Сіренко Р. (2015). Вплив фітнес-аеробіки на розвиток координації рухів студентів. *Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 5(1), 120-123.

3 Ващук Л. (2014). Алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2(34), 20-25.

4 Рядова, Л. О., Подмарьова, І. А., Цигановська, Н. В., & Батулін, Д. С. (2022). Вплив фізичних вправ на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 8(153), 79-82.

5 Kozina, Z., Sobko, I., Ulaeva, L., Safronov, D., Boichuk, Y., Polianskyi, A., & Protsevskiy, V. (2019). The impact of fitness aerobics on the special performance and recovery processes of boys and girls 16-17 years old engaged in volleyball. *International journal of applied exercise physiology,* 8 (1), 98-113.