

Міністерство освіти і науки України
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії й методики фізичного виховання,
адаптивної та масової фізичної культури

**VIII Міжнародна науково-практична конференція
«ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я
ЛЮДИНИ»**

*присвячена 30-й річниці заснування
факультету фізичного виховання та спорту
Полтавського національного педагогічного
університету імені В.Г. Короленка*

Збірник наукових праць



Полтава – 2026

УДК 37.015.31:796 (062)

П 78

*Рекомендовано Вченою радою Полтавського національного педагогічного
університету імені В. Г. Короленка
(протокол № 11 від 27 квітня 2026 р.)*

Редакційна колегія:

Головний редактор:

Хоменко Павло Віталійович – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури;

Заступник головного редактора:

Хлібкевич Сергій Борисович – доктор філософії, асистент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури

Члени редакційної колегії:

Даниско Оксана Володимирівна – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури;

Корносенко Оксана Костянтинівна – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури;

Свертнев Олександр Анатолійович – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури;

П 78

Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини : мат-ли VIII Міжнародн. наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2026) ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2026. 271 с.

Збірник містить тези доповідей в яких висвітлюються результати досліджень щодо історичних аспектів розвитку фізичного виховання і спорту, інновацій у професійній підготовці майбутніх бакалаврів та магістрів фізичної культури і спорту та середньої освіти (Фізична культура), шляхів удосконалення викладання спеціалізованих дисциплін та фізичного виховання у закладах освіти, проблем та перспектив підготовки спортсменів різної кваліфікації, сучасних підходів щодо впровадження рекреаційно-оздоровчих та реабілітаційних технологій, медико-біологічних засад збереження фізичного та психічного здоров'я людини, тенденцій управління і економічних перемін у фізичній культурі та спорті.

УДК 37.015.31:796 (062)

Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, правильність фактів та посилань несуть автори статей.

© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2026

© Колектив авторів, 2026

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ОПТИМІЗАЦІЇ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ Лев Острополець	147
СУЧАСНА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ГІМНАСТИКИ З ДІВЧАТАМИ 10-11 КЛАСІВ НА ЗАСАДАХ ГЕНДЕРНОГО ПІДХОДУ Юлія Паюршина, Олена Отравенко	150
ПРОЄКТУВАННЯ ЦИФРОВОГО STEM-ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ Леся Петренко, Володимир Мокляк	154
ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ Олег Підлісний	156
ТЕРАРОБІКА У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗА ДАНИМИ СУЧАСНОЇ ЛІТЕРАТУРИ Ірина Подмарьова	159
КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА ПРОГРАМ ВІДНОВЛЕННЯ У СПОРТІ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА Сергій Постернак	163
РОЛЬ ПОЗАУРОЧНИХ ФОРМ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ РІЗНОГО ВІКУ Лариса Проненко, Євген Проненко	167
МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТОК У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ Світлана Проценко	170
ТРАНСФОРМАЦІЯ ТУРИСТИЧНОЇ ГАЛУЗІ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ Олександр Свєртнєв	174
ТЕХНОЛОГІЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ Сергій Синиця, Анна Кудря, Тетяна Синиця	177

5. Обухов І. І. Система тренувального процесу важкоатлетів на етапі спеціалізованої базової підготовки : магістерська робота. Київ : НУФВСУ, 2020. 74 с.
6. Олешко В. Г., Лобко Б. М., Ткаченко К. В. Важка атлетика : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ : Міністерство молоді та спорту України, 2018. 92 с.
7. Орлов А. А. Вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості важкоатлеток 12–13 років на етапі попередньої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2021. 238 с.
8. Півень О., Дорофєєва Т. Ефективність побудови навчально-тренувального процесу важкоатлетів 15–17 років протягом річного макроциклу з використанням різних методів швидкісно-силової підготовки. Спортивна наука України. 2017. № 2 (78). С. 20–25.
9. Пітин М. Теоретична підготовка в системі багаторічного спортивного вдосконалення важкоатлетів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. № 1 (21). С. 136–141.
10. Пустильник О. Техніка класичних вправ у важкій атлетиці як об'єкт наукового дослідження. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 2. С. 138–142.
11. Трегубов А. І. Оптимізація співвідношень навантажень з технічної та силової підготовки у тренувальному процесі важкоатлетів на етапі попередньої базової підготовки : кваліфікаційна робота магістра. Київ : НУФВСУ, 2024. 68 с.

Ірина ПОДМАРЬОВА

ТЕРАРОБІКА У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗА ДАНИМИ СУЧАСНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

У сучасних умовах реформування системи фізичного виховання особливої уваги набуває пошук ефективних засобів підвищення рухової активності та рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Впровадження інноваційних та доступних форм фізичної активності, які сприяють підвищенню зацікавленості здобувачів освіти до занять фізичною культурою. Одним із таких засобів є тераробіка, це сучасний напрям фітнесу, що передбачає використання еластичних стрічок (терабандів) для розвитку сили, витривалості та координаційних здібностей. Застосування тераробіки у системі фізичного виховання дозволяє індивідуалізувати навантаження, підвищити ефективність занять та сприяти формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя.

Крім того, доступність і варіативність вправ роблять терапію доцільною для використання серед різних вікових груп здобувачів освіти [3].

Ключовим елементом занять є використання еластичної латексної стрічки (thera-band), яка має різні рівні опору. Її фіксують на кінцівках або утримують у руках, що дозволяє варіювати інтенсивність навантаження залежно від рівня підготовленості здобувачів освіти. Завдяки цьому терапія є доступною та ефективною формою занять для широкого кола осіб. Засновниками терапії вважаються німецький тренер Ю. Вайсхарц та швейцарський фізіотерапевт К. Шмідт, які у 1995 році розробили даний напрям із метою поєднання оздоровчого тренування та реабілітаційних елементів. Систематичне виконання вправ із використанням еластичних стрічок сприяє активізації обмінних процесів, зокрема прискоренню спалювання жирних відкладень. Крім того, такі заняття позитивно впливають на формування м'язового тону, покращують функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, а також підвищують загальний рівень фізичної підготовленості.

У науковій праці Товстоп'ятко Ф.Ф., Грачова В. О., Субботіна О. О., присвяченій використанню терапії у фізичному вихованні школярів, обґрунтовано ефективність цього виду фітнесу як інноваційного засобу підвищення рівня фізичної підготовленості [4, с. 47]. Дослідження показало, що включення вправ із еластичними стрічками у навчальні заняття сприяє розвитку сили, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей учнів. Автори підкреслюють, що терапія позитивно впливає на функціональний стан організму школярів, зокрема покращує роботу серцево-судинної системи та сприяє оптимізації рухової активності. Важливою перевагою є можливість диференціювати навантаження відповідно до індивідуальних можливостей учнів, що підвищує ефективність навчального процесу. Крім того, встановлено, що використання терапії підвищує зацікавленість школярів до занять фізичною культурою, що є важливим чинником формування мотивації до регулярної рухової активності. Тому терапія розглядається як доцільний і перспективний засіб модернізації системи фізичного виховання.

У науковій праці Калугіна Я. І., Бакалюка Т. Г., Стельмаха Г. О. розглянуто проблему поширення ожиріння, зокрема абдомінального типу, який є найбільш небезпечним через високий ризик розвитку серцево-судинних захворювань, порушень обміну речовин та цукрового діабету [1, с. 69]. Автори підкреслюють, що однією з ключових умов ефективної реабілітації є впровадження фізичної активності у повсякденне життя з урахуванням індивідуальних особливостей. Автори доводять, що поєднання різних видів фізичних навантажень, зокрема інтервальних тренувань, вправ на опір і оздоровчого фітнесу, сприяє зниженню маси тіла та покращенню функціонального стану організму. Особливу увагу приділено терапії як ефективному засобу, що завдяки використанню

еластичних стрічок дозволяє активізувати процеси жироспалення, покращити м'язовий тонус і стан серцево-судинної та дихальної систем.

У сучасних наукових дослідженнях розглядається проблема зниження рівня фізичної підготовленості, зокрема силових якостей, у дівчат старшого шкільного віку та обґрунтовується необхідність пошуку сучасних і ефективних засобів їх розвитку. Автори зазначають, що традиційні підходи до фізичного виховання не завжди відповідають інтересам учнів та призводить до зниження мотивації до занять. У зв'язку з цим доцільним є впровадження інноваційних видів рухової активності, зокрема тераробіки [2,5]. Автор Черкашина Л. у науковому дослідженні довела, що використання тераробіки на уроках фізичної культури сприяє ефективному розвитку силових здібностей без надмірного навантаження, дозволяє індивідуалізувати тренувальний процес та підвищує емоційність занять [2, с. 40]. Вправи з еластичними стрічками забезпечують комплексний вплив на організм, сприяють покращенню фізичного розвитку, функціонального стану та формуванню правильної статури. Крім того автор встановила, що тераробіка позитивно впливає на психоемоційний стан здобувачів освіти, підвищує їх інтерес до занять та сприяє формуванню мотивації до систематичної рухової активності.

У зарубіжній науковій літературі значну увагу приділено використанню вправ із еластичними стрічками як ефективного засобу фізичної підготовки та оздоровлення [7,8]. Дослідження Auşegül Yarıcı-Öksüzöğlü доводять, що систематичне застосування таких вправ сприяє покращенню м'язової сили, функціональних можливостей дихальної системи та загальної фізичної працездатності [8, с.123]. У роботах Zait Burak Aktug обґрунтовано ефективність використання еластичних стрічок для розвитку сили нижніх кінцівок, м'язового балансу та профілактики травматизму [6, с. 789]. Крім того, автори підкреслюють позитивний вплив вправ із TheraBand на стан опорно-рухового апарату, зокрема корекцію постави, зменшення больових відчуттів і підвищення стабільності м'язового корсету. Важливим є також те, що такі тренування дозволяють індивідуалізувати фізичне навантаження завдяки різному рівню опору стрічок, що робить їх доступними для осіб із різним рівнем фізичної підготовленості.

Таким чином, результати українських та зарубіжних досліджень наукових дослідження підтверджують доцільність використання тераробіки як ефективного засобу вдосконалення процесу фізичного виховання здобувачів освіти.

Список використаних джерел

1. Калугін Я. І., Бакалюк Т. Г., Стельмах Г. О. Сучасні підходи до реабілітації при абдомінальному ожирінні. *Медсестринство*. 2020. Вип. 2. С. 69-71. DOI 10.11603/2411-1597.2020.2.11246

2. Черкашина Л. Способи розвитку силових якостей дівчат старшого шкільного віку засобами тераробіки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2016, Вип. 4. С. 39-44.

3. Подмарьова І. А. Фізичне виховання: аеробіка і фітнес: навчальний посібник. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2025. 211 с.

4. Товстоп'ятко Ф., Грачова В. О., Субботіна О. О. Тераробіка як засіб підвищення процесу фізичного виховання школярів *Visnyk of Zaporizhzhya National University Physical education and Sports*, 2022, Вип. 1 С. 42-47. DOI:10.26661/2663-5925-2022-1-06

5. Abd-Eltawab A. E. Effect of TheraBand exercises on posture correction and musculoskeletal pain. *Journal of Physical Therapy Science*. 2020. Vol. 32(4). P. 256–261.

6. Aktug Z. B., Aka H., Ibis S. The effect of elastic resistance exercises on muscle strength and balance performance. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18(2). P. 789–795.

7. Lin S.-F., Chen Y.-C. Effects of elastic band exercise on physical performance: a systematic review. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2017. Vol. 31(6). P. 1745–1755.

8. Yarıcı-Öksüzoğlu A. Effects of resistance training with elastic bands on physical fitness and respiratory parameters in athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*. 2019. Vol. 18. P. 123–130.

Сергій ПОСТЕРНАК

КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА ПРОГРАМ ВІДНОВЛЕННЯ У СПОРТІ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА

Актуальність дослідження оцінки програм відновлення у професійному спорті зумовлена постійним зростанням рівня змагальних навантажень, що вимагає від спортсменів граничної мобілізації ресурсів організму та скорочення часу на відновлення. В умовах сучасного спорту, де різниця між перемогою та поразкою вимірюється долями секунд, традиційні методи відновлення стають недостатніми, що ставить перед фахівцями завдання переходу до системного моніторингу на основі персоналізованих даних [4]. Недостатня увага до оптимізації відновлювальних процесів призводить до накопичення прихованої втоми, хронічного стресу та високого ризику травматизму, що в результаті скорочує професійне довголіття спортсменів та знижує ефективність тренувального процесу. Окрім того, динамічний розвиток технологій моніторингу, таких як аналіз варіабельності серцевого ритму, біохімічне тестування та цифрові інструменти оцінки психоемоційного стану, потребує наукового обґрунтування їх інтеграції в цілісні протоколи відновлення [1]. Актуальність дослідження також підсилюється необхідністю розробки універсальних та водночас адаптивних критеріїв