

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

# ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І СПОРТ: НАУКА, ОСВІТА, ПРАКТИКА

V Всеукраїнська студентська онлайн  
науково-практична конференція



20 травня 2026 р.  
м. Харків

**Міністерство освіти і науки України**  
**Харківський національний педагогічний університет**  
**імені Г. С. Сковороди**

***ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І СПОРТ: НАУКА, ОСВІТА,  
ПРАКТИКА***

*Збірник тез доповідей*

*V Всеукраїнської студентської онлайн науково-практичної конференції*

*(20 травня 2026 року)*

**Харків – 2026**

**УДК 796.011**

**Ф 48**

Редакційна колегія:

БЕРЕЖНА Світлана – д.філософ.наук, професор, проректорка з наукової, інноваційної і міжнародної діяльності ХНПУ імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна

КОРОБЕЙНИК Віталій – д.пед.наук, доцент, декан факультету фізичного виховання і спорту ХНПУ імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна

ГОЛЕНКОВА Юлія – к. наук з фіз.вих та спорту, доцент, завідувачка кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу ХНПУ імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна

КРАВЧУК Тетяна – к.пед.наук, доцент, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу ХНПУ імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна

ГУЦАН Тетяна – к.пед.наук, доцент, доцент кафедри суспільно-економічних дисциплін і географії, ХНПУ імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна

КОРОБКІНА Олена – директорка наукової бібліотеки ХНПУ імені Г. С. Сковороди

**Фізична активність і спорт: наука, освіта, практика:** збірник тез доповідей *V Всеукраїнської студентської онлайн науково-практичної конференції (20 травня 2026 року)* [електронне видання]. – Х. : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2026. – 249 с.

Рекомендовано редакційно-видавничою радою  
Харківського національного педагогічного  
університету імені Г. С. Сковороди  
Протокол №4 від 15.04.2026 року

*У збірнику матеріалів конференції висвітлено актуальні наукові та практичні аспекти розвитку галузі фізичної культури і спорту, зокрема: теоретико-методичні основи фізичного виховання і спорту; проблеми фізичної активності як чинника зміцнення здоров'я та профілактики захворювань; інноваційні технології у тренувальному процесі, фітнесі та фізичній реабілітації; питання цифровізації освіти у сфері фізичної культури і спорту; особливості підготовки фахівців у галузі фізичної культури, спорту, фітнесу й рекреації; а також розвиток студентського спорту, волонтерства та лідерства.*

©Харківський національний педагогічний  
університет імені Г. С. Сковороди

<b>Надугий А.В.</b> <i>Науковий керівник: Голенкова Ю.В.</i>	СИЛОВИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	<b>150</b>
<b>Насонов О.В.</b> <i>Науковий керівник: Кравчук Т.М.</i>	ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В РІЗНИХ ВИДАХ ФІТНЕСУ	<b>152</b>
<b>Нечипорук С.В., Вакуленко Д.І.</b> <i>Науковий керівник: Гайдай С.І.</i>	ФОРМУВАННЯ SOFT SKILLS СТУДЕНТІВ ЧЕРЕЗ УЧАСТЬ У СПОРТИВНИХ І ВОЛОНТЕРСЬКИХ ІНІЦІАТИВАХ	<b>154</b>
<b>Новописьменний А.М. Школяр С.П. Кононец Н.В.</b>	РЕСУРСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД І ТРАНСФЕР ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПАУЕРЛІФТИНГУ	<b>156</b>
<b>Падуга К.В.</b> <i>Науковий керівник: Цимбалюк Ж.О.</i>	ПІДХОДИ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ХОДЬБИ В ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	<b>159</b>
<b>Панов О.П.</b> <i>Науковий керівник: Кравчук Т.М.</i>	МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ БАЛАНСОВИХ ВПРАВ ЮНИХ АКРОБАТІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ СПЕЦІАЛЬНИХ ПРИСТРОЇВ	<b>161</b>
<b>Пашинська В.С., Вакуленко Д.І.</b> <i>Науковий керівник: Гайдай С.І.</i>	ЦИФРОВІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ: ЕФЕКТИВНІСТЬ ТА МОЖЛИВОСТІ	<b>164</b>
<b>Подмарьова І.А.</b>	СЛАЙД-АЕРОБІКА ЯК СУЧАСНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ	<b>166</b>
<b>Подпорінова В.В.</b> <i>Науковий керівник: Коробейнік В.А.</i>	ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ	<b>169</b>
<b>Самойлов Р.С.</b> <i>Науковий керівник: Кривенцова І. В.</i>	СУТНІСТЬ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШПАЖИСТІВ	<b>171</b>
<b>Саратов Д.Ю.</b> <i>Науковий керівник: Цимбалюк Ж.О.</i>	ВПЛИВ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ СИЛИ НА ВИКОНАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВПРАВ	<b>173</b>
<b>Семенова А.В.</b> <i>Науковий керівник: Григор'єва О.В.</i>	НЕТРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	<b>175</b>
<b>Сільченко Т.О.</b> <i>Науковий керівник: Санжарова Н.М.</i>	МІСЦЕ ТА РОЛЬ АРТИСТИЗМУ У ПІДГОТОВЦІ ІНСТРУКТОРІВ ГРУПОВИХ ПРОГРАМ З АЕРОБІКИ	<b>178</b>
<b>Соколан К.І.</b> <i>Науковий керівник: Гайдай С. І.</i>	ТРАНСФОРМАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЦИФРОВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА	<b>180</b>
<b>Стерін В.М.</b> <i>Науковий керівник: Репко О.О.</i>	ЗАСОБИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАДМІНТОНІСТІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ	<b>182</b>
<b>Стерін М.Б.</b>	АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ЗАСТОСУВАННЯ БАДМІНТОНУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	<b>185</b>
<b>Стешенко В.О.</b> <i>Науковий керівник: Голенкова Ю.В.</i>	ЗАСТОСУВАННЯ ПЛАТФОРМИ BOSU В ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ	<b>188</b>

## СЛАЙД-АЕРОБІКА ЯК СУЧАСНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

*І.А. Подмарьова*  
*ст. викладач кафедри здорового способу життя,*  
*технології і безпеки життєдіяльності ХНЕУ ім. С. Кузнеця*

**Актуальність.** У сучасних умовах зростає потреба у впровадженні ефективних та інноваційних форм фізичної активності, які поєднують оздоровчий ефект із високим рівнем зацікавленості спортсменів. Одним із таких напрямів є слайд-аеробіка це вид фітнесу, який базується на виконанні вправ із ковзними рухами на спеціальній поверхні. Актуальність даного виду рухової активності зумовлена його позитивним впливом на розвиток координації, рівноваги, витривалості та сили нижніх кінцівок. Крім того, слайд-аеробіка сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, покращенню роботи серцево-судинної та дихальної систем. Важливим аспектом є також її доступність і варіативність, що дозволяє застосовувати слайд-аеробіку у тренувальному процесі осіб різного віку та рівня фізичної підготовленості, зокрема у системі фізичного виховання та фітнес-програм. [2].

**Основний зміст.** Слайд-аеробіка є видом фітнес-тренування, який виконується на спеціальній доріжці з низьким коефіцієнтом тертя, яка дає змогу відтворювати рухи, характерні для ковзанярського спорту. Назва походить від англійського слова slide це «ковзання», що відображає специфіку виконання вправ. Для забезпечення необхідного ефекту ковзання на спортивне взуття надягають спеціальні чохли або шкарпетки.

Особливістю слайд-аеробіки є використання латеральних (бокових) переміщень, які є важливим компонентом рухової діяльності у багатьох видах спорту. Саме тому цей вид тренування розглядається як універсальний засіб різнобічної фізичної підготовки. Існує кілька різновидів слайд-аеробіки, серед

яких виділяють базові програми, комбіновані тренування, а також силові варіанти, зокрема Power-слайд. Більшість вправ запозичено з ковзанярського спорту, що забезпечує їхню ефективність у розвитку специфічних рухових якостей.

Спеціальна доріжка для слайд-аеробіки являє собою рівну синтетичну поверхню з низьким коефіцієнтом тертя, що забезпечує плавне ковзання під час виконання вправ. Доріжка має довжину близько 150–250 см і ширину 50–60 см, що дозволяє виконувати латеральні (бокові) переміщення. По краях доріжки розміщені обмежувальні бортики, які забезпечують безпечне гальмування та зміну напрямку руху. Поверхня виготовляється з міцних, зносостійких матеріалів, що гарантують довговічність і комфорт під час тренування.

Заняття слайд-аеробікою сприяють комплексному впливу на організм: покращують діяльність серцево-судинної та дихальної систем, допомагають у регуляції маси тіла, розвивають силу, витривалість і координаційні здібності. Крім того, такі тренування підвищують ефективність бокових рухів, сприяють розвитку спритності, швидкості та реакції

**Висновки.** Слайд-аеробіка є ефективним інструментом урізноманітнення тренувального процесу, що поєднує інноваційний підхід із високою практичною цінністю, її застосування дозволяє цілеспрямовано вдосконалювати рухові якості, які є важливими як у спортивній діяльності, так і в повсякденному житті. Використання ковзної поверхні створює додаткові умови для залучення стабілізуючих м'язів і підвищення контролю рухів, що позитивно впливає на загальний рівень фізичної підготовленості.

### Список використаної літератури

1. Андріянова В. А., Човнюк Ю. В. Змістовний аналіз сучасних зарубіжних авторських методик і технологій розвитку рухової активності студентів засобами фізичного виховання. *In The 12 th International scientific and practical conference "Innovations and prospects in modern science"*. SSPG Publish, Stockholm, Sweden. 2023. P. 345-353.

2. Подмарьова І. А. Фізичне виховання: аеробіка і фітнес: навчальний посібник. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2025. 211 с.
3. Прилуцька Т. А. Програмування занять слайд-аеробікою для жінок другого періоду зрілого віку з урахуванням індивідуальних особливостей моторик, як наукова проблема. *Матеріали I Всеукраїнської електронної науковопрактичної конференції з міжнародною участю: Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти*. К.: НУФВСУ, 2018, С. 162-164.