

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

**«Спорт та фізичне виховання  
у закладах вищої освіти. Сучасність та  
майбутнє»**

Збірник тез доповідей  
Всеукраїнської інтернет-конференції

*6 березня 2025 року*

м. Запоріжжя

УДК 796.07:378  
Т39

*Рекомендовано до видання Вченою радою  
Національного університету «Запорізька політехніка»  
(Протокол №8 від 23.03.2025 р.)*

**Редакційна колегія:**

Шаломєєв В.А., д-р техн. наук, професор (відпов. ред.);  
Висоцька Н. І., начальник патентно-інформаційного відділу;  
Кокарев Б.В., доцент каф. ФКОНВС.

Т39

**«Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє».** Збірник тез доповідей Всеукраїнської інтернет-конференції, 6 березня 2025 року / Редкол. : В. А. Шаломєєв (відпов. ред.) та ін. [Електронний ресурс] / Електрон. дані. — Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2025. — 140 с. — 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM); 12см. — Назва з тит. екрана.

ISBN 978-617-529-493-2

Зібрані тези доповідей, заслуханих на науково-практичній конференції. Збірка відображає напрямок оздоровчого фітнесу наукових досліджень у галузі спорту та фізичного виховання студентської молоді та інших верств населення. Збірку розраховано на широкий загал дослідників та науковців.

УДК 796.07:378

ISBN 978-617-529-493-2

© Національний університет  
«Запорізька політехніка»  
(НУ «Запорізька політехніка»), 2025

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ЗМІСТ .....                                                                                                                                                 | 3  |
| <i>Гринько В. М., Стеблева А. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО<br>ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ<br>ПОТРЕБАМИ.....                                  | 7  |
| <i>Дудник Ю. І.</i> ЕРГОТЕРАПІЯ В УКРАЇНІ. РЕАБІЛІТАЦІЯ<br>ПОРАНЕНИХ .....                                                                                  | 10 |
| <i>Журавльов Ю. Г., Ткаченко О. А., Сущенко Л. П.</i> РОЛЬ<br>ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У<br>ЗБЕРЕЖЕННІ І ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....    | 12 |
| <i>Кошура А. В.</i> ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ<br>ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ<br>СТУДЕНТІВ.....                                                                | 16 |
| <i>Малахова Ж. В., Сокрут В. Н., Сокрут О. П.</i> СУЧАСНІ<br>ПРОБЛЕМИ РЕФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО<br>ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО .....                               | 17 |
| <i>Рубан А. К.</i> СМИСЛОВІ ОРІЄНТИРИ ЗМІСТУ<br>ІНКЛЮЗИВНИХ ПРОГРАМ АДАПТИВНОГО<br>ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИШІ .....                                         | 20 |
| <i>Черняков В. В., Титаренко В. І.</i> НОРМАЛІЗАЦІЯ<br>М'ЯЗОВОГО ТОНУСУ СПОРТСМЕНІВ ЗАСОБАМИ<br>НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ТЕРАПІЇ У СПОРТИВНІЙ<br>МЕДИЦИНІ..... | 24 |
| <i>Ванюк О. І.</i> СУЧАСНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАННЯ БІГУНІВ<br>НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ.....                                                                             | 29 |
| <i>Гринько В. М., Гавриленко А. Ф.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ<br>ІННОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ В<br>ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....                          | 31 |
| <i>Захарова О. М., Сметанін С. В.</i> ЗНАЧЕННЯ РУХОВОГО<br>ПОТЕНЦІАЛУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ<br>017 .....                                         | 34 |
| <i>Москаленко О. А., Рубан А. К.</i> ВИКОРИСТАННЯ<br>ІННОВАЦІЙНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ<br>СТУДЕНТІВ.....                                          | 36 |

|                                                                                                                                                          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Сілаєв В. В.</i> РОЛЬ ВІРТУАЛЬНОЇ ТА ДОПОВНЕНОЇ РЕАЛЬНОСТІ У ВДОСКОНАЛЕННІ СПОРТИВНИХ НАВИЧОК.....                                                    | 40 |
| <i>Гальченко Л. В.</i> СУЧАСНА МОДЕЛЬ ТРЕНУВАНЬ СПОРТИВНОЇ ГРИ З РАКЕТКОЮ «КРОСМІНТОН» З ВИКОРИСТАННЯМ ЧОТИРЬОХ РІВНІВ НАВЧАННЯ .....                    | 47 |
| <i>Koryahin V. M., Svitlyk V. V.</i> STATE AND PROSPECTS OF TECHNICAL AND PHYSICAL TRAINING OF YOUNG ATHLETES .....                                      | 52 |
| <i>Черненко А. Є.</i> РЕОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ В ЗВО ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ФОРМАТУ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....                                             | 54 |
| <i>Шуба Л. В., Омок Г. А., Шуба В. В., Шуба В. О.</i> МОДЕРНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ:<br>ВІД ІКТ ДО ЕКОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ.....        | 56 |
| <i>Атаманюк С. І., Овсяннікова А. В.</i> ОПТИМАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ ВИСОКИХ РЕЗУЛЬТАТІВ .....                           | 59 |
| <i>Іванська О. В., Ломідзе Г. О.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВІКОВОЇ ФІЗІОЛОГІЇ ТА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ .....                                                 | 63 |
| <i>Кириченко О. В.</i> АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА – ЕФЕКТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ПІДТРИМАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я .....                                        | 67 |
| <i>Кошура А. В.</i> РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ.....                                                           | 69 |
| <i>Палічук Ю. І.</i> АНАЛІЗ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ВИКЛАДАЧІВ ЗВО .....                                                                                          | 71 |
| <i>Рімар Ю. І.</i> ОСОБЛИВОСТІ КІНЕЗІОТЕРАПІЇ ПРИ ЛЕГКИХ ВИКРИВЛЕННЯХ ХРЕБТА.....                                                                        | 75 |
| <i>Гуніна-Орлова Л. М., Орлов О. І., Безуглий А. В.</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ..... | 79 |

|                                                                                                                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Кубатко А.І.</i> АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ - МЕТОД<br>КОРЕКЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ-<br>СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ .....                 | 84  |
| <i>Радовенчик А. І.</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ<br>СУПРОВІД ПЕРШОКУРСНИКІВ ПІД ЧАС АДАПТАЦІЇ .....                                                             | 86  |
| <i>Sokolovska I., Nechyporenko V., Pozdniakova O., Hordiienko N.</i><br>PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL SUPPORT AND<br>SUPPORT OF ATHLETICALLY GIFTED STUDENTS..... | 90  |
| <i>Кокарев А.Б., Щербій С.А.</i> ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ В<br>СПОРТІ: ШЛЯХИ ІНТЕГРАЦІЇ ТА ПРОБЛЕМИ<br>ЗАСТОСУВАННЯ.....                                              | 94  |
| <i>Перегінець М. М., Черненко О. Є.</i> ІННОВАЦІЙНІ<br>ТЕХНОЛОГІЇ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ....                                                     | 99  |
| <i>Pisarkova O. R.</i> THE IMPACT AND ROLE OF<br>DIGITALIZATION IN THE FIELD OF PHYSICAL<br>EDUCATION AND SPORTS.....                                         | 102 |
| <i>Станєв А. В., Рубан А. К.</i> РОЗВИТОК КОМП'ЮТЕРНОГО<br>СПОРТУ В СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ .....                                                            | 105 |
| <i>Гринько В. М., Гавриленко А. Ф.</i> ОРГАНІЗАЦІЯ,<br>УПРАВЛІННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ<br>СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ .....                                       | 110 |
| <i>Кокарев Б. В., Кокарева С. М., Висоцька Н. І.</i> ОПИС<br>ТРЕНАЖЕРНОГО ПРИСТРОЮ ДЛЯ РОЗТЯГУВАННЯ<br>ТА ФОРМУВАННЯ ПІДЙОМУ СТОПИ ГІМНАСТІВ .....            | 114 |
| <i>Пушенко Д. В., Мирошніченко В. О.</i> СПЕЦИФІКА<br>ПІДГОТОВКИ МОЛОДИХ ВОРОТАРІВ.....                                                                       | 118 |
| <i>Радукан Ю., Рубан А. К.</i> МОДЕЛІ УПРАВЛІННЯ<br>ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ: АНАЛІЗ<br>ЗАРУБІЖНОГО ДОСВІДУ .....                                         | 121 |
| <i>Соляник Д. Г.</i> ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ<br>СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ<br>У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ .....                                                | 124 |

|                                                                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Терьохіна О. Л.</i> ГОЛОВНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ<br>ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНІВ У ЗАКЛАДАХ<br>ВИЩОЇ ОСВІТИ.....                 | 127 |
| <i>Напалкова Т. В., Чередниченко І. А., Чухланцева Н. В.</i><br>ОЗДОРОВЧА СПРЯМОВАНІСТЬ АКВАФІТНЕСУ.....                        | 129 |
| <i>Путров О. Ю., Луценко С. Г.</i> СУЧАСНІ ВИДИ<br>ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ: ВПЛИВ<br>НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ.....        | 134 |
| <i>Соколовська І. А., Сухина О. О.</i> МЕТОД ПІЛАТЕСУ<br>ЯК ЗАСІБ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ<br>У ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ ..... | 137 |

індивідуальних особливостей, кваліфікації та тренованості легкоатлетів застосовуються в комплексі та з їх різновидами, що забезпечує високі спортивні результати.

Перспективи подальших досліджень: вивчити новітні технології та методики у відновлюванні легкоатлетів у період міжсезонній підготовці.

УДК 796:378-057.87

Гринько В. М.<sup>1</sup>, Гавриленко А. Ф.<sup>2</sup>

викл. каф. ф. в. та спорту, Український державний університет залізничного транспорту

студ. гр. 102-МКТ-Д24 Український державний університет залізничного транспорту

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Вступ.** Актуальність питання фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) обумовлена потребою підготовки здорових, фізично розвинених фахівців, спроможних результативно працювати в сучасних умовах. В епоху технологічного поступу та зростаючої гіподинамії серед студентства особливої ваги набуває оновлення системи фізичного виховання у ЗВО [1]. Стрімкий поступ інформаційних технологій та трансформація способу життя студентської молоді потребують новітніх підходів до організації фізичного виховання, що відповідатимуть сучасним викликам та запитам [2].

**Аналіз літератури.** Питання модернізації фізичного виховання у ЗВО активно вивчаються як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями [3]. Значний внесок у розробку інноваційних підходів до фізичного виховання зробили вітчизняні дослідники О.В. Тимошенко, М.В. Дутчак, С.М. Футорний, які акцентують на необхідності впровадження інноваційних технологій у навчальний процес. У їхніх працях розглядаються аспекти оптимізації навчального процесу, впровадження здоров'язберігаючих технологій та формування професійно-прикладних фізичних якостей майбутніх фахівців.

Зарубіжний досвід, представлений у працях J. Smith, M. Johnson, демонструє ефективність застосування цифрових технологій та індивідуалізованого підходу до фізичного виховання. Дослідження європейських університетів показують позитивний вплив інтеграції сучасних фітнес-програм у навчальний процес. Проте, незважаючи на значну кількість досліджень, питання комплексного впровадження інноваційних технологій у систему фізичного виховання ЗВО, особливо в умовах дистанційного навчання, залишається недостатньо висвітленим.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасний стан фізичного виховання у ЗВО характеризується певними особливостями та проблемами [4]. Традиційна система фізичного виховання не повністю відповідає актуальним вимогам та запитам студентів. Спостерігається недостатній рівень мотивації до занять фізичною культурою, що підтверджується показниками відвідуваності занять (60-70%). Ключовими проблемами є застарілі методики викладання, неналежне матеріально-технічне забезпечення, обмежене використання сучасних технологій та відсутність індивідуального підходу.

Впровадження інноваційних підходів у фізичне виховання передбачає інтенсивне використання цифрових технологій. Це охоплює застосування мобільних додатків для моніторингу фізичної активності, створення онлайн-платформ для теоретичної підготовки та організації віртуальних тренувань. Розроблено систему електронних щоденників фізичної активності та персональних програм тренувань, що дозволяє студентам відслідковувати свій прогрес та отримувати зворотний зв'язок від викладачів.

Особлива увага приділяється індивідуалізації програм фізичного виховання [5]. Це реалізується через персональний підбір навантажень, врахування особистих зацікавлень студентів, надання можливості вибору видів рухової активності та забезпечення гнучкого розкладу занять. Такий підхід сприяє зростанню мотивації студентів та формуванню стійкого інтересу до фізичної культури.

Імплементація запропонованих інноваційних підходів продемонструвала позитивні результати. Зокрема, фіксується підвищення рівня відвідуваності занять до 85-90%, зростання показників фізичної підготовленості студентів на 15-20% та збільшення кількості студентів, які систематично займаються фізичною активністю у позанавчальний час. Особливо результативним виявилось поєднання традиційних форм занять з інноваційними технологіями, що дозволило створити комплексну систему фізичного виховання.

Важливим аспектом впровадження інноваційних підходів є розробка конкретних методичних рекомендацій та організаційних заходів. На основі проведеного дослідження було розроблено комплексну програму модернізації фізичного виховання у ЗВО, яка включає декілька ключових напрямків. Першим напрямком є технічне оснащення процесу фізичного виховання. Рекомендується створення спеціалізованих мультимедійних аудиторій, укомплектованих сучасним обладнанням для проведення як практичних, так і теоретичних занять. Важливим елементом є впровадження системи електронного моніторингу фізичного стану студентів, що включає використання фітнес-трекерів та спеціалізованого програмного забезпечення.

Другий напрямок стосується підготовки викладацького складу до роботи в нових умовах. Запропоновано програму підвищення кваліфікації

викладачів фізичного виховання, яка включає навчання роботі з сучасними цифровими технологіями, методиками дистанційного навчання та новими видами фізичної активності. Окрема увага приділяється формуванню компетенцій щодо розробки індивідуальних програм фізичного розвитку студентів та використання інноваційних методів оцінювання.

Третім важливим напрямком є створення методичного забезпечення інноваційного процесу фізичного виховання. Розроблено електронний навчально-методичний комплекс, який включає інтерактивні навчальні матеріали, відео-уроки, онлайн-консультації та систему тестування. Підготовлено методичні рекомендації щодо організації самостійної роботи студентів з використанням цифрових технологій, що особливо актуально в умовах дистанційного навчання.

Окремої уваги заслуговує система заохочення студентів до занять фізичною культурою. Запропоновано впровадження рейтингової системи оцінювання, яка враховує не лише відвідування занять та виконання нормативів, але й участь у спортивних заходах, ведення щоденника фізичної активності, досягнення особистих цілей у фізичному розвитку. Важливим елементом є створення системи стимулювання, включаючи додаткові бали за активну участь у спортивному житті університету та досягнення у самостійних заняттях фізичною культурою.

**Висновки.** Практична реалізація запропонованих рекомендацій потребує поетапного підходу. На першому етапі рекомендується провести аудит наявних ресурсів та можливостей ЗВО, розробити план модернізації матеріально-технічної бази та підготовки викладацького складу. Другий етап передбачає впровадження пілотного проекту на базі окремих факультетів чи груп студентів для відпрацювання всіх елементів інноваційної системи. На третьому етапі здійснюється повномасштабне впровадження нової системи фізичного виховання з постійним моніторингом результатів та внесенням необхідних корективів.

Проведене дослідження дозволяє стверджувати, що впровадження інноваційних підходів до фізичного виховання у ЗВО є необхідною умовою підвищення його ефективності. Використання цифрових технологій, персоналізація навчального процесу та інтеграція сучасних видів рухової активності сприяють формуванню стійкої мотивації студентів до занять фізичною культурою та покращенню їх фізичного стану.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у подальших дослідженнях та розробці методичних рекомендацій щодо інноваційних підходів у фізичному вихованні.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Grinko V.; Sapehina I. Analysis of Students' Education on the Principle of Consent with Nature on the Example of Physical Education. Biomed J Sci & Tech Res 46(2)-2022. BJSTR. MS.ID.007331. P. 37297-37300.
2. Гринько В.М.; Шепеленко Т.В.; Сапегіна І. О.; Дорош М.І. Навчання студентів за принципом природовідповідності на прикладі фізичного виховання. V Correspondence International Scientific and Practical Conference «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities» held on February 17th, 2023. Vienna, Austria. С. 754-756.
3. Grinko V. Non-traditional and modern systems and methods of improving the health of students of higher education. Res Inves Sports Med. 10(5), RISM.000750. 2024.
4. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023. № 1. С. 12-18.
5. Москаленко Н. В., Сидорчук Т. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні студентів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2023. Вип. 3К (147). С. 289-292.

УДК 796+378

Захарова О. М.<sup>1</sup>, Сметанін С. В.<sup>2</sup>

старш. викл. каф. УФКС, НУ «Запорізька політехніка»

старш. викл. каф. УФКС, НУ «Запорізька політехніка»

### **ЗНАЧЕННЯ РУХОВОГО ПОТЕНЦІАЛУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017**

Динамічні зміни у всіх сферах життя суспільства, які відбуваються нині, торкаються і системи вищої освіти. До випускників ЗВО з кожним роком на ринку праці висувуються дедалі вищі вимоги. Це насамперед пов'язано з запитами роботодавців до наявності досить високого потенціалу інтелектуального розвитку майбутніх фахівців. Також, з урахуванням особливостей професії, обов'язковими умовами є гарний стан здоров'я та висока працездатність.

В останні роки система організації навчальних занять студентів, які навчаються за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», набула дистанційного характеру. На жаль, ситуація, що склалася, не сприяє залученню студентів до фізкультурно-спортивної діяльності в цілому, що може позначитися на їх професійних компетентностях у майбутньому.

Окрему увагу слід приділити питанням, що пов'язані зі здоров'ям молоді. Зміцнення та підвищення рівня здоров'я є не лише однією з вимог

Наукове електронне видання  
Можна використовувати в локальному та  
мережному режимах

**Спорт та фізичне виховання у  
закладах вищої освіти.  
Сучасність та майбутнє**

Збірник тез доповідей  
Всеукраїнської інтернет-конференції  
6 березня 2025 року

Один електронний оптичний диск (DVD-ROM);  
супровідна документація.  
Тираж 100 прим. Зам. № 367

Видавець і виготовлювач  
Національний університет «Запорізька політехніка»  
Україна, 69011, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 64  
Тел.: (061) 769–82–96, 220–12–14

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6952 від 22.10.2019.