

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця
(Харків, Україна)
Національний аерокосмічний університет «Харківський авіаційний інститут»
(Харків, Україна)
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»
(Харків, Україна)
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди
(Харків, Україна)
Харківська державна академія фізичної культури
(Харків, Україна)
Державний біотехнологічний університет
(Харків, Україна)
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана
(Київ, Україна)
Луцький національний технічний університет
(Луцьк, Україна)
Національний університет «Одеська політехніка»
(Одеса, Україна)
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
(Львів, Україна)
Технічний центр «ВаріУс»
(Дніпро, Україна)

Збірник наукових праць

II ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ І СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВИРОБНИЦТВА

м. Харків, 21 березня 2025 року

**Харків
2025**

УДК [796+614+338](063.034)

Ф50

Фізичне виховання, безпека життєдіяльності і сучасні технології виробництва : збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 21 березня 2025 року / за заг. ред. А. А. Івашури. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2025. 274 с.

*Рекомендовано до видання рішенням вченої ради Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця.
(протокол № 4 від 22.04.2025 р.)*

Редакційна колегія:

Серпухов М. Ю. – к.е.н., доцент, проректор з навчально-методичної роботи і стратегічного розвитку ХНЕУ ім. С. Кузнеця, Україна.

Івашура А. А. – к.с-г.н., доцент, завідувач кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності, ХНЕУ ім. С. Кузнеця, Україна.

Новіков Ф. В. – д.т.н., професор, професор кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності ХНЕУ ім. С. Кузнеця, Україна.

Рядова Л. О. – к.фіз.вих., доцент кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності ХНЕУ ім. С. Кузнеця, Україна.

Протасенко О. Ф. – к.т.н., доцент, доцент кафедри дорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності ХНЕУ ім. С. Кузнеця, Україна.

Мкртічан О. А. – д.п.н., доцент, професор кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності ХНЕУ ім. С. Кузнеця, Україна.

Михайлова Є. О. – к.т.н., доцент, доцент кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності ХНЕУ ім. С. Кузнеця, Україна.

Баканова О. Ф. – к.фіз.вих., доцент, завідувача кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації НАУ «ХАІ», Україна.

Помещикова І. П. – к.фіз.вих., доцент, завідувача кафедри спортивних та рухливих ігор, ХДАФ, Україна.

Дудко М. В. – к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Київського національного економічного університету ім. В. Гетьмана, Україна.

Собко І. М. – к.фіз.вих., доцент кафедри олімпійського і професійного спорту, спортивних ігор та туризму, ХНПУ ім. Г. С. Сковороди.

Кравченко О. С. – старший викладач кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності, ХНЕУ ім. С. Кузнеця, Україна. **Відповідальний секретар.**

Збірник містить матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання, безпека життєдіяльності і сучасні технології виробництва». У наукових працях висвітлено актуальні проблеми та розвиток фізичного виховання молоді, представлена методологія, конструктивні міждисциплінарні підходи, сучасні технології й можливі моделі підвищення ефективності концепції здорового способу життя, спортивних заходів, безпеки людини і довкілля в сучасних умовах, розглянуті актуальні питання сучасних технологій виробництва та надання послуг.

Матеріали конференції можуть бути використані в науково-дослідній роботі та освітньому процесі закладів вищої освіти.

Єфременко А. М., Шутєєв І. В. ПРОБЛЕМА ОЦІНЮВАННЯ ПРАКТИЧНИХ НАВИЧОК З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В УМОВАХ МОБІЛЬНОГО НАВЧАННЯ.....	60
Задорожня Д. С. ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	63
Кравченко О. С., Мулик Д. К. ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРСМЕНІВ ПІСЛЯ НАВАНТАЖЕНЬ.....	67
Перепелиця П. Є. РОЗВИТОК КРЕАТИВНОГО МИСЛЕННЯ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	72
Подрігало Л. В., Тимченко К. В., Галашко О. І. ВИЗНАЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОРФОТИПУ СПОРТСМЕНІВ ГИРЬОВОГО СПОРТУ.....	75
Рядова Л. О. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВЕЛИКОМУ І НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ.....	79
Твердохлебова Н. Є., Семенов Є. О. СТРАТЕГІЇ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОГО І ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ.....	85
Шаповал Д. С., Кравченко О. С. АКТИВНИЙ КРОК ДО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я: РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЗАПОБІГАННІ ДЕПРЕСІЇ ТА ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ.....	88

III. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Білоус Н. С. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ НА ФІЗИЧНИЙ І ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	92
Бурачковський Д. І. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ФКПАІТ ОНТУ.....	95
Бурсала Т. Д. МОТИВАЦІЙНІ АСПЕКТИ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ.....	100
Владимирова О. Д., Кравченко О. С. АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ....	105
Гавриленко А. Ф. ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	109
Жученко В. Г. ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК ОСНОВА ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДІ.....	112
Кононенко Н. М. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ ІНДИВІДУАЛЬНИМИ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	114
Кошура А. В. ПЕРСПЕКТИВИ ТА ПРОБЛЕМАТИКА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	117

УДК 796.012.6-057.875

Гавриленко А. Ф.
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: **Гринько В. М.**
викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Український державний університет залізничного транспорту

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У тезах висвітлено вплив фізичної активності на стан здоров'я здобувачів вищої освіти. Проаналізовано основні проблеми, пов'язані з недостатнім рівнем рухової активності. Виявлено позитивний вплив систематичних занять фізичними вправами на функціональний стан здобувачів вищої освіти. Надано рекомендації щодо підвищення рівня фізичної активності у студентської молоді.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти; здоров'я; рухова активність; фізична активність; функціональний стан.

Вступ. Фізична активність є важливим компонентом здорового способу життя, особливо серед здобувачів вищої освіти, які зазнають значних розумових навантажень і часто ведуть малорухливий спосіб життя. Рухова активність сприяє поліпшенню самопочуття, підвищенню рівня фізичної працездатності та формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я. Проте у здобувачів вищої освіти спостерігається значне зниження рівня фізичної активності, що призводить до погіршення функціонального стану, зниження імунітету та розвитку хронічних захворювань [3].

Мета дослідження: вивчити вплив фізичної активності на стан здоров'я здобувачів вищої освіти і проаналізувати основні проблеми, пов'язані з дефіцитом рухової активності у зазначеного контингенту; дослідити позитивний вплив фізичних вправ на функціональний стан та надати рекомендації щодо підвищення рівня фізичної активності у студентської молоді.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося серед здобувачів вищої освіти Українського державного університету залізничного транспорту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, анкетування для оцінки рівня фізичної активності, педагогічне тестування (вправи для визначення рівня розвитку витривалості, сили та координаційних здібностей, методи математичної статистики для обробки отриманих даних).

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичне виховання відіграє важливу роль у підтримці та зміцненні здоров'я здобувачів вищої освіти,

сприяючи їхньому гармонійному фізичному та психоемоційному розвитку.

В умовах сучасного освітнього процесу, що супроводжується значними розумовими навантаженнями та малорухливим способом життя, необхідність систематичних фізичних навантажень стає особливо актуальною [1].

Фізична активність сприяє поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем. Регулярні фізичні навантаження сприяють зниженню ризику розвитку серцево-судинних захворювань, підвищенню рівня розвитку витривалості та фізичної працездатності, поліпшенню координації рухів та зміцненню м'язового корсету, регуляції обміну речовин та підтримці оптимальної маси тіла [5].

Під час фізичних навантажень активується вироблення ендорфінів – гормонів радості, що сприяє зниженню рівня стресу та поліпшенню настрою [2]. Також фізична активність допомагає зменшити рівень тривожності та депресії; сприяє поліпшенню стану когнітивних здібностей, включаючи пам'ять, увагу та швидкість мислення; підвищенню мотивації до навчальної діяльності; розвитку сили волі та дисциплінованості.

Фізичне виховання сприяє соціалізації здобувачів вищої освіти, розвитку командного духу та комунікативних навичок. Групові спортивні заняття формують навички співпраці, взаємодопомоги та лідерства, що є важливими для майбутньої професійної діяльності [4].

Незважаючи на очевидні переваги фізичного виховання, існує ряд факторів, що перешкоджають активному залученню здобувачів вищої освіти до занять спортом, а саме: високий рівень академічного навантаження; недостатня мотивація; обмеженість матеріально-технічної бази; незадовільний рівень фізичної підготовленості.

Рекомендації щодо підвищення рівня фізичної активності у студентській молоді:

- впроваджувати сучасні підходи до фізичного виховання, зокрема, інтерактивні та ігрові методи;
- популяризувати здоровий спосіб життя;
- поліпшувати умови для занять спортом у закладах вищої освіти;
- розробляти індивідуальні програми фізичної активності з урахуванням потреб і можливостей здобувачів вищої освіти.

Висновки. Фізичне виховання є невід'ємною складовою всебічного розвитку здобувачів вищої освіти. Регулярна фізична активність позитивно впливає як на фізичне, так і на психоемоційне здоров'я студентської молоді, сприяє їхній соціалізації та підвищенню рівня життєвої активності. Удосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти сприятиме формуванню здорового та активного молодого покоління. Основною проблемою є низький рівень рухової активності серед студентської молоді. Необхідно впроваджувати програми формування мотивації у здобувачів вищої освіти до регулярних занять фізичними вправами в закладах вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні оптимальних методик підвищення рівня рухової активності серед здобувачів

вищої освіти із різним рівнем фізичної підготовленості.

Список використаної літератури

1. Гринько В. М., Куделко В. Е. Теоретико-методичні аспекти організації занять з фізичного виховання у сучасній вищій освіті. *Спортивні ігри*. Харків : ХДАФК, 2020. №2(16). С. 4–20.
2. Гринько В. М., Куделко В. Е., Назаренко І. І., Долгарева М. Г. Основні тенденції розвитку особистості, суспільства та фізичного виховання в умовах глобалізації. *Globalization of scientific knowledge: international cooperation and integration of science* : VIII correspondence International scientific and practical conference, November 29th, 2024. Vienna, Austria. 2024. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.29.11.2024.143>.
3. Стеблева А. В., Гринько В. М. Сучасні підходи до створення здоров'язбережувального середовища в УкрДУЗТ та професійній діяльності майбутніх залізничників. *Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти* : зб. тез доп. Всеукр. інтернет-конф., 21–22 листоп. 2024 р. / ред.. кол. : В. А. Шаломєєв (відпов. ред.) та ін. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024. 201 с.
4. Тимошенко Б. М., Чередніченко Т. М., Рибалко Л. М., Пермяков О. А., Йопа Т. В. Фізична активність як засіб профілактики хронічних захворювань у студентської молоді. *Журнал теорії і методики фізичного виховання*, 2024. No 2. С. 45–52.
5. Grinko V. Non-traditional modern systems methods improving health students higher education. *Research & Investigations in Sports Medicine*. 2024. Vol. 10. Iss. 5. DOI: <https://doi.org/10.31031/RISM.2024.10.000750>.