

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

**«СУЧАСНИЙ ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК
ІННОВАЦІЙНА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ
НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ »**

Збірник тез доповідей
Всеукраїнської інтернет-
конференції

25-26 листопада 2025 року

м. Запоріжжя

<i>Ляхова Е.В., Гринько В.М.</i>	
ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	100
<i>Марченко О.О., Іванська О.В.</i>	
ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	102
<i>Масалов К.О.</i>	
ФУТБОЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ.....	106
<i>Мелузова Д. К., Артеменко М. О., Філатова З. І., Євтушок М.. В.</i>	
ФІЛОСОФСЬКІ ЗАСАДИ ОСОБИСТІСНОГО ОСЯГНЕННЯ ПРОСТОРУ ВОДИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗВО.....	108
<i>Мороз Д.С., Кубатко А.І.</i>	
ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З НАДМІРНОЮ ВАГОЮ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	110
<i>Приказка І.С., Кошура А.В</i>	
МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	112
<i>Приказка І.С., Кошура А.В</i>	
ПЕДАГОГІЧНІ ІННОВАЦІЇ ЯК МЕТОДИКА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	114
<i>Сімічов П., Ванюк О.І.</i>	
ВАЖЛИВІСТЬ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	116
<i>Соляник Д.Г., Голуб А. О.</i>	
ЕКСПЕРТНА СИСТЕМА ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ДІТЕЙ У АЕРОБНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	118
<i>Соляник Д.Г., Мороз Д.С.</i>	
МОДЕЛЬ ПЕДАГОГІЧНОЇ СИСТЕМИ РОЗВИТКУ КУЛЬТУРОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТЬОГО ТРЕНЕРА.....	119
СЕКЦІЯ «ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я І АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»	

<i>Белаш Є.О., Гальченко Л.В.</i>	
ВПЛИВ АДАПТИВНОГО СПОРТУ НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ, ПСИХОЛОГІЧНЕ І ФІЗИЧНЕ ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ЛЮДИНИ	122
<i>Вакуленко Є.Ю. , Черненко О.Є.</i>	

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПІСЛЯ ТРАВМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ.....	124
<i>Каменков М.В., Козицька А.П., Кузьменко В.Ю.</i>	
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ КОЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ.....	126
<i>Кірчева А.В., Журавльов Ю.Г.</i>	
АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СКЛАДОВА РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ.....	130
<i>Кривошей Б. О., Клименко Г. В.</i>	
ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДТРИМЦІ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я.....	132
<i>Руднєва Р. В., Гринько В. М.</i>	
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ.....	134
<i>Сірик В. Б., Клименко Г. В.</i>	
АДАПТИВНІ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІЗ ХРОНІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ.....	136
<i>Терьохіна О.Л., Терьохін Є.Ю.</i>	
ІНКЛЮЗИВНИЙ СПОРТ: ДОСВІД І ПРИКЛАДИ ІНТЕГРАЦІЇ ІНВАЛІДІВ У МАСОВУ ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ.....	138
<i>Фесенко М.Є., Головіна С.С.</i>	
СПЕЦІАЛЬНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ ПРАЦІВНИКІВ З ВАДАМИ ЗОРУ АБО СЛУХУ В УМОВАХ ВИРОБНИЧОГО СЕРЕДОВИЩА.....	139

СЕКЦІЯ «ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РЕКРЕАЦІЇ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»

<i>Караван І. О., Пивоваров А. А.</i>	
ЦИФРОВІ ІНСТРУМЕНТИ У ВІДСТЕЖЕННІ ФІЗИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ СПОРТСМЕНІВ.....	142
<i>Kokarev A.B., Azerbayev D.N., Kokarev B.V.</i>	
HISTORICAL, CULTURAL, AND METHODOLOGICAL FEATURES OF THE KAZAKH NATIONAL WRESTLING SPORT OF KURES.....	143
<i>Свириденко Д.І., Кокарева С.М.</i>	
ВПЛИВ TRX-ТРЕНІНГУ НА РОЗВИТОК СТАБІЛЬНОСТІ КОРПУСУ І ТОЧНІСТЬ СТРІЛЬБИ З ЛУКА.....	146
<i>Станєв А.В., Рубан А.К.</i>	

3. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів: підручник. Київ : Олімпійська література, 2006. 163 с.

4. Міністерство у справах ветеранів [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://mva.gov.ua/prescenter/category/86-novini/adaptivniy-sport--ofitsiyno-okremiy-napryam-fizichnoi-kulturi>

5. Осадченко Т. М., Семенов А.А., Ткаченко В.Т. Адаптивне фізичне виховання: навч. Посібник. Умань. ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.

6. Паралімпійські ігри, як прояв мужності: історії спортсменів, що надихають. Чемпіон: веб-сайт. URL: <https://champion.com.ua/ukr/olimpiyski-igri/paralimpiyski-igri-yak-proyav-muzhnosti-istoriji-shcho-nadihayut-1009697/> (дата звернення: 21.09.2025).

7. Параолімпійський рух. Національний комітет спорту інвалідів України: веб-сайт. URL: <https://paralympic.org.ua/ua> (дата звернення: 20.09.2025).

УДК 615.825:617.582–089.843

Вакуленко Є.Ю.¹, Черненко О.Є.²

¹ студ.гр. ФТ-24/2-2 ЗДМФУ

² канд. фіз. вих., доц., доц. каф. ФРСМФВіЗ, ЗДМФУ

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПІСЛЯ ТРАВМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Пошкодження передньої хрестоподібної зв'язки (ПХЗ) є однією з найчастіших спортивних травм колінного суглоба, що супроводжуються порушенням стабільності, зниженням пропріоцепції та розвитком вторинних дегенеративних змін. За даними клінічних спостережень, вони становлять до 60% усіх травм колінного суглоба серед молодих і фізично активних осіб. Основним методом лікування таких ушкоджень є артроскопічна реконструкція ПХЗ.

Однак після оперативного втручання у значної частини пацієнтів тривалий час зберігаються біль, обмеження амплітуди рухів, атрофія м'язів стегна, а також страх навантаження на кінцівку. Це зумовлює необхідність використання ефективних програм фізичної терапії, які сприяють відновленню функціонального стану колінного суглоба та запобігають розвитку ускладнень [1].

На початковому етапі у більшості пацієнтів відзначався помірний больовий синдром ($6,0 \pm 1,63$ бали за ВАШ) та значне обмеження амплітуди рухів у колінному суглобі ($89,1 \pm 6,56^\circ$ при нормі 130°). Унаслідок гіпотрофії м'язів та розвитку посттравматичного набряку спостерігалось збільшення обхватних розмірів стегна і гомілки травмованої кінцівки. Так, середній

показник обхвату стегна становив $59,6 \pm 4,39$ см проти $56,8 \pm 4,31$ см на здоровій нозі, а гомілки – $37,6 \pm 3,26$ см проти $35,5 \pm 3,20$ см [2].

Для усунення зазначених порушень було розроблено етапну шестимісячну програму фізичної терапії, що включала поєднання терапевтичних вправ на пропріоцепцію, кінезіотейпування, елементів функціонального тренування та засобів фізіотерапії. Програма реалізовувалась послідовно [3]:

ранній післяопераційний період (1-14 днів) – зменшення болю, набряку, профілактика контрактур, навчання ходьбі з опорою;

амбулаторний етап (3-6 тиждів) – активізація м'язів стегна, відновлення координації, вправи у закритих кінематичних ланцюгах;

пізній період (7-16 тиждів) – розвиток сили, стійкості та рівноваги, інтеграція спортивних рухів;

відновний період (17-22 тиждів) – повернення до тренувального навантаження з контролем біомеханіки [1].

Результати формульованого етапу показали, що у пацієнтів основної групи рівень болю за ВАШ знизився до $1,2 \pm 0,9$ бала, що відповідає майже повній відсутності болю. Амплітуда згинання збільшилась до $130,1 \pm 2,01^\circ$, що становить 97,5% від норми (у контрольній групі – $126,8 \pm 3,68^\circ$). М'язова сила чотириголового м'яза стегна підвищилась у середньому на 22%, а стабільність колінного суглоба покращилась на 18% за шкалою Лайшгольма. Також було відзначено відновлення симетрії ходи та покращення пропріоцептивного контролю під час виконання тестів «step-up» і «single-leg balance».

Отримані результати підтверджують, що поетапне застосування комплексної програми фізичної терапії забезпечує відновлення повного обсягу рухів, нормалізацію м'язового тону, зниження болю та відновлення стабільності колінного суглоба після артроскопічної реконструкції ПХЗ [2].

Фізична терапія є ключовим чинником у системі післяопераційної реабілітації пацієнтів після артроскопії колінного суглоба. Її ефективність визначається своєчасним початком, поетапністю та індивідуальним підходом. Комплексне використання засобів кінезіотерапії, терапевтичних вправ і фізичних факторів забезпечує повне функціональне відновлення та профілактику ускладнень. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вдосконалення індивідуалізованих реабілітаційних програм з використанням інноваційних технологій – біофідбек-тренінгу, ізокінетичного тестування та віртуальної реальності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Поштаренко А. Р. Фізична терапія після артроскопічного лікування пошкоджень передньої хрестоподібної зв'язки: кваліфікаційна робота магістра. НУФВСУ, Київ, 2023. 62 с.

2. Impact of Psychological Factors on Rehabilitation After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction: A Systematic Review. Nedder VJ, Raju AG, Moyal AJ, Calcei JG, Voos JE. Sports Health. 2025 Mar;17(2):291-298. doi: 10.1177/19417381241256930. Epub 2024 Jul 23. PMID: 39041333Free PMC article.

3. Фізична реабілітація при ендопротезуванні органів та суглобів: навчальний посібник [Електронний ресурс] : навч. посібник для студ. спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія», спеціалізації «Фізична терапія» / О.О. Глиняна, Ю.В. Копочинська, І.Ю. Худецький; КПП ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2020. 190 с.

УДК 796.015

Каменков М.В.¹, Козицька А.П.², Кузьменко В.Ю.³

¹ студ. гр. 41 ФФСР УДУ імені Михайла Драгоманова

² ст. викл. каф. ФСР та ОФ, УДУ імені Михайла Драгоманова

³ ст. викл. каф. ФСР та ОФ, УДУ імені Михайла Драгоманова

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ КОЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ

В останній час широке застосування знайшли спеціальні форми вправ при комплексному складі занять. Основна з них – так зване колове тренування. Організаційно-методична форма занять фізичними вправами, відома під назвою колове тренування, має багато переваг і заслуговує найширшого розповсюдження.

Колове тренування (КТ) є однією з ефективних організаційно-методичних форм застосування фізичних вправ. Воно отримало свою назву завдяки тому, що всі вправи виконуються учасниками ніби по колу. Характерною рисою даного методу є виконання комплексу із 6-10 вправ, тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретних функціональних систем організму.

Зарубіжні вчені А. Ghasemnian, [3] і М. Silva [4] вказують, що вправи складаються із 4- разового повторення певного комплексу за точно визначений час.

Колове тренування було розроблене англійськими фахівцями Р. Морганом і Г. Адамсоном у 1952-1958 роках. Незалежно від них до ідеї колового тренування прийшов Б.Д. Фрактман. Ще у 1955р. Б.Д. Фрактман намітив шляхи застосування колового тренування і обґрунтував необхідність