

**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

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ «СУЧАСНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ ЗДОВУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»

Бреус А.М., Черняков В.В.

КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ ТА КОРЕКЦІЇ
ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ФІТНЕСІ.....12

Дмитрів Р.В., Пасічняк Л.В., Бойко О.В.

МОТИВАЦІЯ ЮНАКІВ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ.....14

Кубрак А.С., Бикова Г.В.

ОГЛЯД СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ
СТУДЕНТІВ.....15

Луньов А.С., Щербій С.А.

ПОРІВНЯННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИК СИЛОВОГО ТРЕНІНГУ
(FULL-BODY, SPLIT, PPL) ДЛЯ РОЗВИТКУ М'ЯЗОВОЇ ГІПЕРТРОФІЇ У
ЗДОВУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....17

Мироненко Є.С., Захарова О.М., Сметанін С.В.

ЗНАЧЕННЯ ОСНОВНИХ ПОНЯТЬ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В
ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ.....20

Панчук О. О., Кокарев Б. В.

СПОРТИВНА АЕРОБІКА ЯК СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНИЙ ВИД
СПОРТУ.....22

Пасічняк Л.В., Паньків Х.В., Ткачук А.В.

СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТРЕНДИ: ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА.....23

Пилипюк В.О., Слухенська Р.В.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СТЕП-АЕРОБІКИ ДЛЯ ЖІНОК.....27

Попович А.С., Черненко О.Є., Гурєєва А.М., Сердюк Д.Г.

СУЧАСНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ МАЙБУТНІХ ФІЗИЧНИХ
ТЕРАПЕВТІВ.....30

Романюк А.К., Палічук Ю.І.

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ СТУДЕНТАМИ У ПРОЦЕСІ
ЗАНЯТЬ.....32

Селехман Е.В., Кокарева С.М.

МЕТОДИКИ ЗАСТОСУВАННЯ ПЛОМЕТРИКИ В СИСТЕМІ
ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ.....36

Скиба С.В., Бобровник Л.П.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ВПРАВ З
ВИКОРИСТАННЯМ ФІТБОЛУ38

Талан І.О., Гуцул Н.З.

тестування на силу м'язів черевного преса збільшилися в середньому на 4 рази (10,3%), показники згинання та розгинання рук з упору лежачи збільшилися на 3 рази (13,1%), сила м'язів стегна збільшилася в середньому на 7 раз (9,2%). Показники тестування рухливості хребетного стовпа в середньому збільшилися, на 1 см. (7,2%), а показники тесту на рівновагу, покращилися на 4 сек (13,8%).

Таким чином, динаміка показників фізичної підготовленості показує ефективність і позитивний вплив занять степ - аеробікою на жінок.

Включення спеціального комплексу вправ у заняттях степ - аеробікою дозволило збалансувати силове навантаження на всі групи м'язів (особливо сили м'язів тулуба, рук і плечового пояса) і підвищити рівень фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку. Приріст показників очевидний.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Масляк І.П. Комплексна оцінка впливу вправ степ-аеробіки на фізичну працездатність та фізичне здоров'я жінок / І.П.Масляк // Теорія і методика фізичного виховання. –2015. -№1. –С. 37-43.

2. Палічук Ю.І. Формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу. Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві» 10 листопада 2020 р. м.Чернівці. С. 166-168.

3. Палічук Ю.І. Сучасні тенденції впровадження інноваційних фітнес-технологій в ЗВО. III Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє» 15 березня 2023 року. С. 51-54.

4. Палічук Ю.І. Роль фітнесу на функціональний стан організму студентів ЗВО. II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, присвяченої 123 річниці Національного університету «Запорізька політехніка» «Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального 29 ідготов здобувачів вищої освіти» 23-24 листопада 2023 р. С. 71-75.

5. Хлус Н. О. Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ гуманітарного профілю засобами степ-аеробіки : дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Хлус Наталія Олександрівна. -Л., 2015. - 247 с.

УДК 796.01/09

Попович А.С.¹, Черненко О.Є.², Гурєєва А.М.³, Сердюк Д.Г.⁴

¹ студ. гр. ФТ-22/4-1, ЗДМФУ

СУЧАСНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ МАЙБУТНІХ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ

На сьогодні в Україні вкрай необхідні висококваліфіковані фахівці у галузі фізичної терапії, еротерапії. Підготовка асистентів фізичного терапевта та фізичних терапевтів проводиться у закладах вищої освіти різного підпорядкування. Згідно Професійного Стандарту «Фізичний терапевт» (№ 01/24-ПС від 27.11.2024 р.) «Фізичні терапевти займаються визначенням та покращенням якості життя через руховий потенціал людини та напрямки підтримки здорового способу життя, профілактики, терапії/втручання та реабілітації. Процес охоплює досягнення фізичного, психологічного, емоційного і соціального благополуччя».

В зв'язку з цим, в освітньо-професійні програми підготовки визначених фахівців включені навчальні дисципліни, які дозволяють здобувачам набувати практичних навичок, а саме, володіти технікою виконання та методикою навчання різних видів вправ. Серед практичних дисциплін особливе місце займає «Сучасні фітнес технології». Вивчення цієї дисципліни у Запорізькому державному медико-фармацевтичному університеті передбачено здобувачами 3 курсу першого бакалаврського рівня вищої освіти спеціальності І7 Терапія та реабілітації спеціалізації І7.01 Фізична терапія ОПП «Фізична терапія, ерготерапія». Передбачено проведення 12 годин лекційних занять, 34 години практичних занять та 74 години самостійної роботи.

Для підвищення мотивації та зацікавленості здобувачів, на лекційних заняттях розглядаються сучасні види фітнес технологій, які використовуються у фізичній терапії. На практичних заняттях здобувачі вивчають техніку виконання різних вправ. Заняття проводяться під музичний супровід, що значно підвищує емоційність та настрій студентів. Це вкрай важливо для мешканців прифронтових територій.

На практичних заняттях застосовуються вправи базової аеробіки, степ-аеробіки, фітбол-аеробіки, Пілатесу, стретчингу, вправи з предметами (гімнастичними палками, гантелями, еспандерами різної модифікації, медболами). В заключній частині заняття використовуються засоби міофасціального релізу та самомасажу.

Практичні заняття проводяться різними методами: груповий, індивідуальний, методика колового тренування, інтервального тренування, методика «Табата». Впродовж занять вирішуються різноманітні професійні кейси, що сприяє підвищенню зацікавленості та вдосконаленню навичок командної роботи.

Впродовж занять у здобувачів формується навичка свідомого виконання фізичних вправ різного спрямування, потреба до фізичного розвитку та самовдосконалення; вміння визначати помилки у техніці виконання вправ та виправляти їх.

Таким чином, вивчення дисципліни «Сучасні фітнес технології» майбутніми фізичними терапевтами значно розширює їх рухову сферу, покращує рівень фізичної та функціональної підготовленості, що сприяє якісній професійній підготовці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гурєєва А.М., Черненко О.Є., Дорошенко Е.Ю. Сучасні фітнес технології : характеристика основних засобів аеробіки : навчальний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Запоріжжя : ЗДМУ, 2021. 85 с.

2. Приходько В. В. Будівництво власного здоров'я (організаційно-педагогічні аспекти) : монографія. Дніпро : Інновація, 2023. 309 с.

УДК 796.412

Романюк А.К.¹, Палічук Ю.І.²

¹ студ., Буковинський державний медичний університет

² канд. пед. наук, доц., Буковинський державний медичний університет

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ СТУДЕНТАМИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ

Сучасні фахівці у галузі фізичної культури та фітнесу, спортивної підготовки, лікувальної фізичної культури, корекційної педагогіки та психології аргументовано стверджують, що фізичні вправи аеробного спрямування мають дуже актуальне значення у життєдіяльності людини. Це пов'язано з тим, що вони забезпечують:

оперативне вдосконалення міжм'язової координації основних параметрів техніки рухової дії;

термінове розгортання дихальних процесів адекватно руховій діяльності людини з метою забезпечити реалізацію її адаптаційних можливостей;

виконання значного обсягу рухової діяльності шляхом збереження високого рівня роботоздатності;

оперативне відновлення психофізичних можливостей людини шляхом поєднання дихальних вправ та методів релаксації;

використання великої кількості фізичних вправ із групи природних локомоцій;

забезпечення високого рівня оздоровчого впливу фізичних вправ аеробної спрямованості.