



КАФЕДРА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ



III МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ

«ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ»



22-23 травня 2025 року
м. Ірпінь

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ,
СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ
КАФЕДРА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ
ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

*Матеріали
III Міжнародної науково-практичної конференції*

22–23 травня 2025 року

ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ

Ірпінь
2025

УДК 796.011.3(06)

ББК 75.1я431

П 32

Рекомендовано до друку

*Вченою радою Державного податкового університету
(протокол № 15 від 29 травня 2025 р.)*

Рецензенти:

Олешко Валентин Григорович, в. о. завідуючого кафедри спортивних єдиноборств та силових, видів спорту, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Національного університету фізичного виховання і спорту України;

Ткачук Таїсія Анатоліївна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри технології, педагогіки та суспільних дисциплін Державного податкового університету.

П 32 **Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом** [Електронне видання] : збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ірпінь, 22–23 травня 2025 р. – Ірпінь : Державний податковий університет, 2025. – 129 с. – PDF-формат ; мережеве видання ; інституційний репозитарій.
ISBN 978-966-337-764-3

Автори спрямували свій науковий пошук на інноваційні освітні технології в Україні: розвиток фізичних і психологічних якостей спортсменів, фітнес, рекреація та спортивно-оздоровча реабілітація, моделювання та прогнозування навчально-тренувального процесу на різних етапах підготовки спортсменів, національні види спорту як засіб патріотичного виховання молоді, педагогічні аспекти фізичного виховання.

***Редакційна колегія не завжди поділяє думку авторів
і не несе відповідальності за недостовірність опублікованих даних.***

Тези друкуються в авторській редакції.

За точність викладеного матеріалу відповідальність покладена на авторів.

УДК 796.011.3(06)

ББК 75.1я431

ISBN 978-966-337-764-3

© Державний податковий університет, 2025

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Смірнова Олександра Миколаївна, проректор з наукової роботи Державного податкового університету, кандидат економічних наук, доцент, старший науковий співробітник;

Зикун Наталія Іванівна, декан соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації та менеджменту, доктор наук із соціальних комунікацій, професор;

Малинський Ігор Йосипович, Голова НОК України в Київській області, професор кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Лаврентьєв Олександр Миколайович, завідувач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Майстер спорту СРСР;

Крупеня Світлана Василівна, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Майстер спорту СРСР;

Гуніна-Орлова Лариса Михайлівна, професор кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету, доктор біологічних наук, старший науковий співробітник;

Олар Віталій Васильович, старший викладач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету.

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

*Керівник секції: Крупеня Світлана Василівна,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

Гаврилюк Валерій

Розвиток силових здібностей чоловіків зрілого віку засобами фітнесу 18

Грибан Григорій

Залучення учнів закладів загальної середньої освіти
до рухової активності засобами брейкінгу 21

Іванова Світлана, Снісар Ірина

Особливості використання національних традицій
на заняттях з фізичного виховання зі студентами 23

Рахманова Юлія

Нутритивно-метаболічна підтримка у фітнес-програмах: сучасні підходи..... 27

Хамула Юрій

Цифрові двійники як інструмент оптимізації
тренувального процесу спортсменів 30

Шутєєв Ілля, Єфременко Андрій

Структура курсу мобільного навчання з фізичного виховання 33

Dikhtyarenko Kateryna

Strategy of athletes' language culture: educating politeness
through regulatory documents in the variative module «horting» 36

Dikhtiarenko Zoia

Fostering value-based attitudes toward health among students:
the model curriculum «physical education. Grades 5-9».
Optional module «horting» 40

Petrenko Serhiy, Petrenko Nataliia

Formation of physical qualities in children aged 5–6
under conditions of chronic stress 44

Tymoshenko Anastasia, Vakulenko Dmytro

Physical education as a component of the formation
of a healthy lifestyle of the population 47

СЕКЦІЯ 2

ОЛІМПІЙСЬКИЙ, ПРОФЕСІЙНИЙ ТА АДАПТИВНИЙ СПОРТ

*Керівник секції: Сергієнко Юрій Петрович,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

Аджаметова Лейля, Шестерова Людмила

Вплив фізичних навантажень на периферичний зір
висококваліфікованої легкоатлетки-спринтерки
з порушеннями зору (за матеріалами автоексперименту) 50

Бобровник Ілля

Легка атлетика в «Іграх нескорених» 53

Веселова Вікторія

Про дотримання гендерної рівності
в сучасному світовому олімпійському русі 56

Тарасенко Дмитро

Силові якості в єдиноборствах 59

Шеремета Нікіта

Розробка фізкультурних програм для молоді
з метою підвищення рівня фізичної підготовки
та профілактики сидячого способу життя 62

Tymoshenko Anastasia, Vakulenko Dmytro

The role of adaptive sports in the rehabilitation of military personnel 65

Sabelnikova Eva, Vakulenko Dmytro

Traumatism in professional sports: prevention and rehabilitation 68

СЕКЦІЯ 3

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ

*Керівник секції: Гаврилюк Валерій Олексійович,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

Курташ Софія, Гамов В'ячеслав

Фізичне виховання студентів: способи модернізації та оздоровчі підходи..... 70

Лаврентьєв Олександр

Розвиток витривалості спортсменів юнаків під час занять вільною боротьбою..... 73

Лавренюк Сергій

Сучасні підходи до застосування кінезіопластики
для реалізації спеціальної працездатності в тренувальній
та змагальній діяльності кваліфікованих спортсменів-скелетоністів..... 76

Чаплигін Василь

Використання цифрових технологій у контексті
змішаного навчання фахівців з фізичної рекреації та туризму 81

Hulyi Vladyslav, Vakulenko Dmytro

Using of fitness programs in physical culture and health technologies for students 84

СЕКЦІЯ 4

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Й СПОРТУ

*Керівник секції: Гуніна-Орлова Лариса Михайлівна,
доктор біологічних наук, старший науковий співробітник*

Жалдак Ілля

Вплив розладів харчової поведінки
на фізичну працездатність і здоров'я спортсменів 87

Олар Віталій

Кардіореспіраторна система людини:
загальні механізми реакції на фізичне навантаження 90

Салівончик Іван

Особливості формування статокінетичної стійкості
в онтогенезі залежно від рівня фізичної активності
дітей, підлітків та юнаків..... 92

Сергієнко Юрій

Оцінка нейродинамічних властивостей

вищої нервової діяльності людини: огляд підходів і методів 95

Живолович Світлана, Форостович Дмитро

Проблеми фізичної реабілітації спортсменів

зрілого віку, що завершили професійну кар'єру 97

Шпиленко Данило, Гамов В'ячеслав

Біомеханічний аналіз рухів у фітнесі як основа профілактики травм 100

Gunina-Orlova Larisa, Orlov Alexander

Effectiveness of tivortin® aspartate in the training process of martial artists 103

Orlov Alexander, Gunina-Orlova Larisa

Basic principles of nutritional-metabolic support as applied to combat sport 106

СЕКЦІЯ 5

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ

ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

*Керівник секції: Головащенко Роман Володимирович,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

Васьківська Тетяна, Осичка Мирослава

Організація та методи надання психологічної допомоги

під час ПТСР учасникам бойових дій 109

Деркач Оксана

Позаурочна форма навчання та сучасні компоненти її реалізації 112

Кужельний Сергій, Кудін Сергій

Педагогічні можливості єдиноборств

у розвитку самоконтролю старшокласників 115

Паришкура Юлія

Формування рухової культури бакалаврів засобами фітнес-програм 118

**III Міжнародна науково-практична конференція:
Підвищення фізичної працездатності різних груп населення
в процесі занять фізичною культурою і спортом**

Хмельницька Ірина, Крупеня Світлана

Соціальна інтеграція інвалідів у системі

фізкультурно-спортивної реабілітації 121

Alimkulova Ulzhan

The impact of active games on the development

of auditory-verbal memory in preschool children..... 124

Polevaia-Secareanu Angela

Martial arts training as a means of enhancing gender inclusion

and psychosocial adaptation of persons with special needs..... 126

ВІДКРИТТЯ

III МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

Вітальне слово

Серебрянський Дмитро Миколайович, в. о. ректора Державного податкового університету, кандидат економічних наук, доцент.

Нікітенко Олексій Володимирович, заступник міністра Міністерства молоді та спорту України, кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

Льясова Алмагуль Нагійвна, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та психології Національного педагогічного університету імені Абая, Казахстан, Алмати.

Зикун Наталія Іванівна, декан факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету, доктор наук із соціальних комунікацій, професор.

Малинський Ігор Йосипович, представник НОК України в Київській області, професор кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, заслужений тренер України.

I. Пленарні доповіді

Тимошенко Олексій Валерійович, декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор, заслужений працівник освіти України, академік Національної академії наук вищої освіти України.

Тема: *Шляхи вдосконалення системи фізичного виховання України на сучасному етапі розвитку суспільства.*

Новіцький Мечіслав, віце-президент НОК Республіки Польща, срібний та бронзовий призер Олімпійських ігор з велоспорту.

Тема: *Шляхи співпраці України та Польщі в олімпійському русі.*

Петренко Оксана Борисівна, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Українського гуманітарного інституту; **Петренко Сергій**, аспірант.

Тема: *Вплив хронічного стресу на розвиток фізичних якостей у дітей 5–6 років.*

Давід Нетіс, старший викладач елітних видів спорту та теорії фізичної активності, доктор медицини, экс-тренер національної олімпійської команди з боротьби, Педагогічний інститут Гіват Вашингтон, Бейт-Раббан, Ізраїль.

Тема: *Sarcopenia and strength training (Саркопенія та силові тренування).*

Гуніна-Орлова Лариса Михайлівна, доктор біологічних наук, професор кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету.

Тема: *Ефективність препарату Тівортін® аспарат у тренувальному процесі єдиноборців.*

**III Міжнародна науково-практична конференція:
Підвищення фізичної працездатності різних груп населення
в процесі занять фізичною культурою і спортом**

Кокарева Світлана Миколаївна, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, декан факультету управління фізичною культурою і спортом Національного університету «Запорізька політехніка»; **Кокарев Борис Валерійович**, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, заслужений тренер України, доцент кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту Національного університету «Запорізька політехніка».

***Тема:** Огляд методик фітнес-тренінгу, найбільш використовуваних у підготовці спортсменів у сучасному олімпійському та професійному спорті.*

Суховій Ольга Володимирівна, фізичний терапевт (Bsc), спеціалізація з геріатрії (Msc), Healthcenter La Providenc, Нідерланди.

***Тема:** Фізична активність геріатричного пацієнта.*

Дуда Олександр Миколайович, канд. с.-г. наук, Президент ГО «Виробники амаранту та амарантової продукції».

***Тема:** Амарант в системі збалансованого харчування населення задля підвищення працездатності та профілактики захворювань.*

Жалдак Ілля Сергійович, здобувач першого бакалаврського рівня вищої освіти Державного торговельно-економічного університету, кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації, група 8.

***Тема:** Вплив розладів харчової поведінки на фізичну працездатність і здоров'я спортсменів.*

Бобровник Ілля, здобувач першого бакалаврського рівня вищої освіти Державного торговельно-економічного університету, кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації, група 1.

***Тема:** Легка атлетика у «Іграх нескорених».*

Тимошенко Анастасія, здобувач першого бакалаврського рівня вищої освіти Державного торговельно-економічного університету, кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації.

***Тема:** Фізичне виховання як складова формування здорового способу життя населення.*

Натсу Ішіхара (Японія), студентка Columbia Business School at Columbia University (США), асистентка (волонтерка) збірної команди України на Іграх XXXII Олімпіади 2020 року в Токіо, Японія.

***Тема:** Впровадження досвіду організації Ігор XXXII Олімпіади 2020 в Токіо у студентську освіту..*

Гаврилюк Сергій Олексійович, військовий психолог, учасник бойових дій.

***Тема:** МАЙНДФУЛНЕС – орієнтована протидія стресу.*

Осичка Мирослава Миколаївна, здобувач першого бакалаврського рівня вищої освіти Державного податкового університету, кафедра технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, група ФКБТ-23-1.

***Тема:** Посттравматичний синдром серед військових після демобілізації.*

Коробейніков Георгій Валерійович, доктор біологічних наук, професор, професор кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Узбецького державного університету фізичної культури і спорту, Чирчик, Узбекистан.

***Тема:** Вплив військових подій на психофізіологічний стан висококваліфікованих спортсменів.*

Салівончик Іван, викладач Ханжойського філіалу Шанхайської міжнародної лінгвістичної школи. Shanghai Foreigner Language School Hangzhou Zhejiang, аспірант Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького.

***Тема:** Формування статокінетичної стійкості в онтогенезі та вплив на неї зорової стимуляції в процесі діагностики функціональних станів людини в спортивній діяльності.*

Терентьєва Наталія Олександрівна, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичної культури і спорту Національного університету біоресурсів і природокористування України; провідний науковий співробітник відділу цифрових технологій і комп'ютерного забезпечення Державної науково-педагогічної бібліотеки України імені В. О. Сухомлинського; заступник начальника відділу Експертної служби МВС України.

***Тема:** Особливості підготовки фахівців з фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти в змінюваних умовах сучасності.*

Махнюк Валентина Михайлівна, доктор медичних наук, професор, завідувач лабораторії Державної установи «Інституту громадського здоров'я імені О. М. Марзєєва Національної академії медичних наук України», м. Київ.

***Тема:** Законодавче регулювання соціально-гуманітарних питань у сфері реабілітації.*

Шамич Олександр Миколайович, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Київського національного університету будівництва і архітектури.

***Тема:** Психологічна підготовка футболістів.*

Наконечний Андрій Васильович, здобувач другого магістерського рівня вищої освіти Державного податкового університету, кафедра технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, група ФKM-24-1.

***Тема:** Ефективність використання спеціальних харчових добавок на основі креатину під час фізичних навантажень.*

Орлов Олександр Іванович, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету, заслужений тренер України.

***Тема:** Бойове мистецтво Дзю-дзюцу: історія та сучасність.*

**III Міжнародна науково-практична конференція:
Підвищення фізичної працездатності різних груп населення
в процесі занять фізичною культурою і спортом**

Форостович Дмитро Валерійович, здобувач другого магістерського рівня вищої освіти Державного податкового університету, кафедра технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, група ФKM-24-2.

***Тема:** Проблеми фізичної реабілітації спортсменів зрілого віку, що завершили професійну кар'єру.*

Рахманова Юлія Володимирівна, здобувач другого магістерського рівня вищої освіти Державного податкового університету, кафедра технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, група ФKMз-24-1.

***Тема:** Використання засобів анаболізуючої дії під час занять силовим фітнесом: ризики та профілактика.*

Салівончик Іван, викладач Ханжойського філіалу Шанхайської міжнародної лінгвістичної школи. Shanghai Foreigner Language School Hangzhou Zhejiang, аспірант Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького.

***Тема:** Особливості формування статокінетичної стійкості в онтогенезі залежно від рівня фізичної активності дітей, підлітків та юнаків.*

Petrenko Nataliia, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Українського гуманітарного інституту; **Petrenko Serhiy**, аспірант.

***Тема:** Formation of physical qualities in children aged 5–6 under conditions of chronic stress.*

Dikhtyarenko Kateryna, здобувач першого бакалаврського рівня вищої освіти Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

***Тема:** Strategy of athletes' language culture: educating politeness through regulatory documents in the variative module «horting».*

Dikhtiarenko Zoia, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету.

***Тема:** Fostering value-based attitudes toward health among students: the model curriculum «physical education. Grades 5-9». Optional module «horting».*

II. Члени Оргкомітету

III Міжнародної науково-практичної конференції

Смірнова Олександра Миколаївна, проректор з наукової роботи Державного податкового університету, кандидат економічних наук, доцент, старший науковий співробітник;

Нікітенко Олексій Володимирович, заступник міністра молоді та спорту України, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Зикун Наталія Іванівна, декан факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету, доктор наук із соціальних комунікацій, професор;

Відкриття
III Міжнародної науково-практичної конференції

Малинський Ігор Йосипович, Голова відділення НОК України в Київській області, професор кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор;

Лаврентьєв Олександр Миколайович, завідувач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Коробейніков Георгій Валерієвич, доктор біологічних наук, професор, професор кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Узбецького державного університету фізичної культури і спорту, Чирчик, Узбекистан;

Льясова Алмагуль Нагієвна, доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки та психології Казахського національного педагогічного університету ім. Абая, Алмати, Казахстан;

Angela Polevaia-Sercareanu, PhD, Associate Professor, Comrat State University of Moldova; Institute of Physical Education and Sport, State University of Moldova, Moldova, Chisinau;

Нетіс Давид, старший викладач теорії елітного спорту та фізичної активності, доктор медичних наук, національний тренер з олімпійської боротьби, Педагогічний інститут Гіват Вашингтон, Ізраїль, Бейт-Раббан;

Суховій Ольга Володимирівна, фізичний терапевт (Bsc), спеціалізація з геріатрії (Msc), Healthcenter La Providenc, Нідерланди;

Крупеня Світлана Василівна, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Гуніна-Орлова Лариса Михайлівна, доктор біологічних наук, старший науковий співробітник, професор кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету;

Олар Віталій Васильович, старший викладач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету.

Стейкхолдери

Шипінський Владислав Станіславович, президент Всеукраїнського громадського об'єднання «Міжнародна федерація комбат дзю-дзюцу»;

Білорус Олег Анатолійович, начальник Управління освіти і науки Ірпінської міської ради;

Льченко Анатолій Іванович, начальник Київського обласного відділення Центру фізичного виховання і спорту учнів і студентів Міністерства молоді та спорту України;

Велієв Ельхан Назимович, президент громадського об'єднання «Федерація бойового самбо України»;

**III Міжнародна науково-практична конференція:
Підвищення фізичної працездатності різних груп населення
в процесі занять фізичною культурою і спортом**

Федорів Станіслав Ігорович, президент Всеукраїнського громадського об'єднання «Українська Федерація Хортингу»;

Росохатий Михайло Васильович, президент федерації ГО «Всеукраїнська федерація фрі-файту та контактних єдиноборств та змішаних бойових мистецтв».

ПІДСУМОК

ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ: «ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ»

У рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету 22–23 травня 2025 року за сприяння Київського обласного відділення НОК України відбулась ІІІ Міжнародна науково-практична конференція «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом».

Основною метою конференції було ознайомлення широкого науково-педагогічного загалу із напрямками роботи кафедри та заслуховування доповідей науковців і здобувачів вищої освіти.

Серед почесних гостей конференції були:

1. Ректор Київського національного університету будівництва і архітектури, віцепрезидент НОК України *Дніпров Олексій Сергійович*.
2. Заступник міністра молоді та спорту України *Нікітенко Олексій Володимирович*.
3. Голова підкомітета з питань спорту вищих досягнень та спортивної діяльності Комітету ВРУ з питань молоді і спорту, народний депутат України *Саладуха Ольга Валеріївна*.
4. Депутат Київської обласної ради *Єрко Галина Георгіївна*.
5. Декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор, заслужений працівник освіти України, академік Національної академії наук вищої освіти України *Тимошенко Олексій Валерійович*.
6. Начальник управління молоді та спорту Київської обласної військової адміністрації *Михальчук Андрій Дмитрович*.
7. Заступник виконавчого директора НОК України, кандидат наук з фізичного виховання *Коваленко Наталія*.
8. Начальник Управління освіти і науки Ірпінської міської ради *Білорус Олег Анатолійович*.
9. Начальник Київського обласного відділення Центру фізичного виховання і спорту учнів і студентів Міністерства молоді та спорту України *Ільченко Анатолій Іванович*.
10. Заступник голови постійної комісії з питань екології, природокористування, мисливства, водних ресурсів, ліквідації наслідків аварії на ЧАЕС та інших надзвичайних ситуацій Київської обласної ради *Москаленко Юліан Олександрович*.

**III Міжнародна науково-практична конференція:
Підвищення фізичної працездатності різних груп населення
в процесі занять фізичною культурою і спортом**

11. Віцепрезидент НОК Республіки Польща, срібний та бронзовий призер Олімпійських ігор з велоспорту *Новіцький Мечіслав*.

12. Голова Всеукраїнського фізкультурно-спортивного товариства Україна *Омельчук Наталія*.

13. Президент федерації громадської організації «Всеукраїнська федерація фрі-файту та контактних єдиноборств та змішаних бойових мистецтв» *Росохатий Михайло Васильович*.

14. Президент громадського об'єднання «Федерація бойового самбо України» *Велієв Ельхан*.

15. Президент Всеукраїнського громадського об'єднання «Українська Федерація Хортингу» *Федорів Станіслав Ігорович*.

16. Президент Всеукраїнського громадського об'єднання «Міжнародна федерація комбат дзю-дзюцу» *Шипінський Владислав*.

17. Президент федерації громадської організації «Всеукраїнська федерація рукопашного бою» *Радченко Юрій*.

18. Засновник та керуючий партнер Медичної клініки Столиця *Бищенко Галина*.

19. Військовий психолог, учасник бойових дій *Гаврилюк Сергій*.

У роботі конференції взяли також участь наші стейкхолдери, а саме: В. С. Шипінський, О. А. Білорус, А. І. Ільченко, Е. Н. Велієв, С. І. Федорів, М. В. Росохатий.

У рамках конференції відбулося пленарне засідання, на якому з освітленням актуальних для перспектив розвитку фізичної культури і спорту в Україні виступили 3 докторів наук, професорів, зокрема з інших держав світу (Польща, США, Японія, Нідерланди, Китай, Узбекистан, Молдова, Ізраїль, Казахстан), і 5 кандидатів наук, доцентів.

На урочистому закритті заходу було підбито підсумки конференції, і всі учасники й гості отримали сертифікати.

Отже, на основі проведених заходів ухвалено таку резолюцію III Міжнародної науково-практичної конференції «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом»:

1. Постановити, що такі науково-практичні заходи підвищують рівень освітнього процесу та забезпечення перспектив розвитку фізичної культури і спорту в Державному податковому університеті та сприяють зростанню його іміджу в країні загалом серед міжнародної наукової спільноти.

2. У зв'язку із участю в конференції з пленарними доповідями Мечіслав Новіцького, О. В. Суховій, Натсу Ішіхара (Японія), Г. В. Коробейнікова, І. Салівончика вважати захід як такий, що проведений у рамках міжнародного та міжуніверситетського співробітництва.

3. Видати електронний збірник наукових статей Державного податкового університету на основі поданих тез до III Міжнародної науково-практичної конференції

**Підсумок III Міжнародної науково-практичної конференції:
«Підвищення фізичної працездатності різних груп населення
в процесі занять фізичною культурою і спортом»**

«Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом».

4. Для формування кадрового потенціалу, дослідницької, виробничої, адміністративної діяльності, а також надання можливостей продемонструвати знання та ідеї щодо розвитку й удосконалення сфери фізичної культури і спорту пропонуємо:

- вважати за доцільне проводити щорічно цей захід із розширеною тематикою в сфері фізичної культури і спорту;
- наступний захід схожої спрямованості провести в травні 2026 р. із залученням іноземних доповідачів.

СЕКЦІЯ 1

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Валерій Гаврилюк,
*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет,
м. Ірпінь*

ORCID 0000-0002-1040-7416

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

У статті розкриваються питання, щодо у теоретичного обґрунтуванні та розробки диференційованого підходу до розвитку силових здібностей чоловіків зрілого віку. На прикладі силового фітнесу показано позитивний вплив на розвиток силових якостей, а також поліпшує тонус м'язів, сприяє посиленню щільності кісткової тканини і збільшує рівень метаболізму в організмі.

Ключові слова: розвиток, сила, фітнес, навантаження, зрілий вік.

The article reveals issues related to the theoretical substantiation and development of a differentiated approach to the development of strength abilities of mature men. The example of strength fitness shows a positive effect on the development of strength qualities, as well as improving muscle tone, contributing to increased bone density and increasing the level of metabolism in the body.

Key words: development, strength, fitness, load, mature age.

Вступ. Зрілий вік у чоловіків триває з 30 до 60 років, і відрізняється певною стабільністю функцій. Проте, вже до 30 років у чоловіків відмічається чітка тенденція до регресу рухових функцій. Особливо помітний регрес (-30 %) динамічної сили за результатами в підтягуванні у чоловіків.

Зміни функціональних показників організму в період онтогенезу мають гетерохронний характер [1, с. 26–27].

Мета і завдання дослідження. Дослідити особливості диференційованого підходу до розвитку силових здібностей у чоловіків зрілого віку (на прикладі силового фітнесу) з урахуванням індивідуальних показників.

Результати. Рівень сформованості фізичної культури серед дорослих осіб не сприяє зміцненню та збереженню фізичного благополуччя загалом [2, с. 42].

Секція 1

Актуальні питання фізичного виховання різних груп населення

Фізична активність людини зрілого віку організовується з урахуванням характеру трудової діяльності, стану здоров'я і фізичної підготовленості, статі, умов побуту, інших показників.

У цьому віковому періоді рекомендується сезонна зміна видів фізичних вправ мінімум – два, максимум – чотири рази на рік [3, с. 106–108].

Як зазначають автори Є. О. Пирогова, Л. Я. Іващенко, - раціональне поєднання фізичних вправ різної спрямованості в фітнес заняттях [3, с. 12–17].

У таблиці вказані результати оптимального співвідношення фізичних вправ різної спрямованості.

Таблиця 1 – Оптимальне співвідношення фізичних вправ різної спрямованості в тренуванні чоловіків різного віку

Спрямованість вправ	Обсяг (%)	
	20–39 років	40–60 років
Загальна витривалість	40	58
Швидкісна витривалість	14	0
Швидкісно-силова витривалість	27	19
Гнучкість	19	23
Усього	100	10

Вирішальною умовою забезпечення оптимального оздоровчого ефекту при виборі засобів фізичної культури є відповідність величини навантажень функціональним можливостям організму.

Установлено, що з віком поширюється спектр впливу фізичних вправ. Саме тому в практиці фітнес тренування часто простежується позитивне перенесення якостей при виконанні особами похилого віку навіть елементарних гімнастичних вправ [3, с. 26–27].

Висновки. З урахуванням викладених закономірностей процес тренування для чоловіків похилого віку для розвитку динамічної сили повинен містити вправи обсягом 19–27 %.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Зміни показників вертикальної стійкості тіла чоловіків першого періоду зрілого віку під впливом засобів та методів технології підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. / Ватаманюк С., Кучер Т., Власюк Г., Левандовська Л., Семенович С., Хабінець Т. Вінниця : ТОВ Твори, 2022. Вип. 11 (30). С. 270–277.

2. Григус І. М., Хома О. В. Аналіз мотивів та інтересів чоловіків похилого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в період карантинних обмежень. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. № 14. С. 143–149; Характеристика фізичної підготовленості чоловіків 60–70-ти років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 3 (59). С. 39–48.

**III Міжнародна науково-практична конференція:
Підвищення фізичної працездатності різних груп населення
в процесі занять фізичною культурою і спортом**

3. Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами: теоретичні та практичні аспекти [Текст] : кол. моногр. / за наук. ред. А. І. Альшиної, І. П. Випасняка, В. О. Кашуби. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 536 с.

4. Руденко Ю. В. Корекція порушень стану біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом : дисертація. Київ : НУФВСУ, 2021. 254 с.

Григорій Грибан,
*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичної культури
та базової військової підготовки,
Житомирський державний університет
імені Івана Франка,
м. Житомир
ORCID 0000-0002-9049-1485*

ЗАЛУЧЕННЯ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗАСОБАМИ БРЕЙКІНГУ

В статті розкриті аспекти формування мотивації до рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти. Одним із перспективних підходів до вирішення цієї проблеми є використання брейкінгу як засобу підвищення зацікавленості учнів у заняттях фізичною культурою.

Ключові слова: брейкінг, рухова активність, учні, мотивація, уроки фізичної культури, навчальний процес.

The article reveals aspects of the formation of motivation for physical activity of students of secondary education institutions. One of the promising approaches to solving this problem is the use of breaking as a means of increasing students' interest in physical education classes.

Keywords: breaking, physical activity, students, motivation, physical education lessons, educational process.

Вступ. Недостатній рівень рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти є серйозною проблемою, яка негативно впливає на їхнє фізичне, психічне та ментальне здоров'я. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, значна частина підлітків не дотримується рекомендованого рівня рухової активності, що підвищує ризики розвитку різних захворювань [2, с. 105]. Одним із перспективних підходів до вирішення цієї проблеми є використання брейкінгу як засобу підвищення зацікавленості учнів у заняттях фізичною культурою.

Мета та завдання дослідження – вивчити особливості формування мотивації учнів закладів загальної середньої освіти до занять фізичними вправами засобами брейкінгу.

Методи та організація досліджень. Аналіз літературних джерел, анкетне опитування, педагогічні спостереження та бесіди, методи математичної статистики. Дослідження проведені в ліцеї № 8 м. Житомира 2023/2024 навчального року.

Результати. Брейкінг, пройшовши шлях від вуличного танцю до олімпійського виду спорту, є не лише культурним феноменом, але й потужним педагогічним інструментом, що відповідає сучасним освітнім тенденціям [1]. Заняття з брейкінгу зазвичай відбуваються в групах або командах, де учні мають можливість тісно взаємодіяти, спілкуватися та обмінюватися досвідом. Це створює сприятливе середовище для розвитку важливих соціальних навичок, таких як ефективна комунікація, вміння слухати та висловлювати свою думку, а також здатність до співпраці та взаємодопомоги. Участь у спільних заходах, майстер-класах створює додаткові можливості для спілкування, обміну культурним досвідом та налагодження соціальних зв'язків з однолітками. Доступність та відносна невибагливість до обладнання є вагомою перевагою брейкінгу, яка робить його доступним та легким у впровадженні в різних умовах. Брейкінг, як динамічний та багатогранний вид рухової активності формує мотивацію учнів, забезпечує комплексний розвиток їх фізичних якостей.

Висновки. Впровадження брейкінгу в режим рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти є важливим кроком підвищення їх мотивації до занять фізичними вправами та здорового способу життя. Висока емоційна привабливість, унікальна можливість самовираження та розвитку креативності, комплексний вплив на фізичний розвиток роблять брейкінг перспективним засобом підвищення мотивації учнів до занять руховою активністю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грибан Г. П., Кондратюк А. Ю., Лайчук А. М. Історія розвитку брейкінгу. *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи* : зб. наук. праць III Всеукраїнської наук.-практ. Конференції, м. Житомир, 28 березня 2023 року / гол. ред. Г. П. Грибан. Житомир : Поліський національний університет, 2023. С. 17–20.
2. Рухова активність як компонент здорового способу життя українських підлітків 11–14 років / С. В. Грищенко, Г. Ю. Куртова, О. А. Баштовенко та ін. *Сучасна педіатрія*. 2023. № 6 (142). С. 104–112.
3. Кондратюк А. Ю., Грибан Г. П. Перспективи впровадження брейкінгу в освітні програми: порівняння з іншими видами фізичної активності. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві* : зб. наук. праць VI Всеукраїнської наук.-практичної конференції. Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2024. С. 47–51.

Світлана Іванова,
викладач;

Ірина Снісар,
викладач,

Відокремлений структурний підрозділ
«Ірпінський фаховий коледж
НУБіП України»,
м. Ірпінь

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ

Використання національних традицій в процесі занять фізичною культурою і спортом – це ефективний засіб гармонійного поєднання фізичного розвитку з духовним і патріотичним вихованням сучасної молоді. Такий підхід дозволяє зробити заняття більш цікавими, змістовними та спрямованими на формування національної ідентичності.

Ключові слова: *фізична культура, національні традиції, здоров'я.*

The use of national traditions in the process of physical education and sports is an effective means of harmoniously combining physical development with spiritual and patriotic education of modern youth. This approach allows you to make classes more interesting, meaningful and aimed at the formation of national identity.

Keywords: *physical education, national traditions, health.*

Вступ. Протягом останніх років спостерігається зростання інтересу населення до пізнавання та відродження національних традицій, у тому числі, традицій фізичного виховання та здорового способу життя. Саме тому актуальним є масові спортивно-оздоровчі заходи з елементами традицій фізичного виховання українського народу. Фізичне виховання спрямоване на формування у студентів ціннісних орієнтацій щодо культури здоров'я і здорового способу життя, виховання потреби та звички регулярно займатися фізичною культурою та спортом, прагнення досягти оптимального рівня особистого здоров'я, фізичного розвитку та психологічної підготовки до професійної діяльності та захисту Батьківщини. Впровадження народних традицій фізичного виховання у сучасний виховний процес дасть позитивний результат у вирішенні оздоровчих питань.

Мета. Використання національних традицій на заняттях з фізичного виховання має велике значення для формування патріотичного виховання, збереження культурної

**III Міжнародна науково-практична конференція:
Підвищення фізичної працездатності різних груп населення
в процесі занять фізичною культурою і спортом**

спадщини та підвищення інтересу студентів до занять. Основні особливості такого підходу:

- формування національної свідомості;
- інтеграція народних ігор, танців;
- розвиток координації та командної взаємодії;
- адаптація до вікових фізичних можливостей
- збагачення змісту занять.

Для поліпшення результативності системи фізичного виховання необхідно впроваджувати різноманітні форми занять та фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня. З цією метою слід залучати студентів до занять у спортивних гуртках та секціях, відродження спортивно-масових свят, днів здоров'я, різноманітних змагань та конкурсів, заснованих на базі народних традицій тіловиховання. У зв'язку з доступністю елементів народної фізичної культури, що вирізняється високою емоційністю та колоритом, можна досягти надзвичайної масовості і залучення молоді до участі у спортивно-оздоровчих заходах. Враховуючі мелодійність української народної пісні і запальний характер танцювальних мелодій, можна створити сприятливий психологічний фон, емоційний настрій, що безперечно, сприятиме засвоєнню навчального матеріалу та спонукатиме до рухової активності.

Поряд із розвитком фізичних якостей молодь матиме можливість ознайомитися з народними звичаями, традиціями, обрядами, збагатити й розширити свої знання з історії України. Важливе значення для вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань мають українські народні ігри, забави, розваги:

гра – це специфічна рухова діяльність за встановленими правилами, спрямована на досягнення перемоги;

забава – це специфічна рухова діяльність за встановленим порядком дії, спрямована на задоволення природної потреби людини в руховій активності;

розвага – це специфічна рухова діяльність, яка не обмежується встановленими правилами чи порядком дії і спрямована на задоволення потреби людини потішитися, розвеселитися.

Слід зауважити, що рухливі ігри поділялися на весняні, літні, зимові, підкреслюючи тим самим той факт, що фізичне вдосконалення підростаючого покоління було цілорічним та безперервним.

Вершиною українського виховання стала система фізичної культури запорізьких козаків. Ця система, що увібрала в себе весь багатовіковий народний досвід, стала однією з найдосконаліших систем підготовки воїнів тодішньої Європи. Однією з найяскравіших сторінок нашої історії був козацький рух, це була єдина реальна сила здатна захистити свободу та незалежність нашої країни, яка впливала на всі сторони суспільного життя нашої України і залишила глибокий слід у нашій духовності та ментальності. Запорожці для свого фізичного вдосконалення використовували

спеціальні фізичні та психофізичні вправи. Головною метою виконання цих вправ було самопізнання, саморозвиток, тілесне, психофізичне та моральне вдосконалення воїна.

Відображення використання національних традицій у системі навчання з успіхом використовують у своїй роботі викладачі нашого коледжу. Проводяться різноманітні змагання з таких видів спорту: дартс, шахи, шашки, настільний теніс, футбол, волейбол, баскетбол, спортивна аеробіка.

Проведення спортивних свят, таких як «Козацькі розваги», «Ми красуні – захисниці» та «День здоров'я», де використовуються народні рухливі ігри, пісні, танці та розваги, завдяки цьому підвищується емоційний фон таких спортивно-масових заходів. Масові фізкультурно-спортивні заходи посідають важливе місце у системі організації здорового способу життя студентів. Вони є методом залучення широких мас до знань фізичною культурою і спортом, реабілітації організму, виховання необхідних рухових навичок і вмінь.

Висновки. Сучасна освіта спрямовує увагу на особистість, що здатна критично мислити, спроможна опрацьовувати різноманітну інформацію, прагне змінити на краще власне життя і життя своєї держави. Важливим компонентом цілісної народної культури, від найдавніших часів і до сьогодення, є народна фізична культура, яка охоплює всю сукупність досягнень у створенні та раціональному використанні спеціальних засобів, методів і природних умов з метою цілеспрямованого фізичного вдосконалення людини.

На етапі сьогодення постає проблема у практичному засвоєнні молоддю традицій тіловиховання, вивчення універсальної теорії національного психофізичного розвитку, осмисленні їх у контексті національної культури. Нині, у період активних пошуків ефективних методів фізичного виховання впровадження народних методів фізичного традиційного виховання у сучасний виховний процес дасть позитивний результат у вирішенні оздоровчих питань.

Освіта і виховання є важливими компонентами культури. Фізичне виховання як важлива складова народної культури поглиблюється і збагачується новим змістом, формами та методами впливу. Національна система фізичного виховання включає у себе ті компоненти, які відповідають культурно-історичними здобутками нації, перспективами її розвитку, матеріальним і духовним цінностям і характеризуються єдністю, цілісністю та взаємозв'язком усіх складових. Доступність, емоційна насиченість та ефективність фізичного виховання дає можливість використання цієї спадщини у сучасному освітньому процесі підростаючого покоління та у молодіжному дозвіллі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондар І. В. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2012. № 3. С. 10–15.

**III Міжнародна науково-практична конференція:
Підвищення фізичної працездатності різних груп населення
в процесі занять фізичною культурою і спортом**

2. Болтенкова О. М. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів як умова створення науково обґрунтованої системи оцінювання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. ХДАФК, 2010. № 4. 10 с.

3. Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посіб. К. : КНЕУ, 2005. 246 с.

4. Крамар В. У. Здоровий спосіб життя. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. / під ред. С. С. Єрмакова. Х. : ХХПІ, 2002. № 24. С. 56–62.

Юлія Рахманова,

магістр 1 курсу,

*факультет соціально-гуманітарних
технологій, спорту та реабілітації*

Науковий керівник:

Лариса Гуніна-Орлова,

доктор біологічних наук, снс,

*професор кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації,*

Державний податковий університет,

м. Ірпінь

ORCID 0000-0002-6207-1117

НУТРИТИВНО-МЕТАБОЛІЧНА ПІДТРИМКА У ФІТНЕС-ПРОГРАМАХ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ

У роботі розглянуто поняття нутритивно-метаболічної підтримки та її значення в контексті фітнесу. Проаналізовано вплив макро- і мікронутрієнтів на фізичну працездатність, адаптаційні перебудови організму під час фізичних навантажень, а також представлено сучасні підходи до планування раціону для осіб, які займаються фітнесом.

Ключові слова: нутритивна підтримка, метаболізм, мікронутрієнти, макро-нутрієнти, фітнес, фізичне навантаження, адаптація.

The paper considers the concept of nutritional and metabolic support and its importance in the context of fitness. The influence of macro- and micronutrients on physical performance, adaptive changes in the body during physical activity is analyzed, and modern approaches to diet planning for people engaged in fitness are presented.

Keywords: nutritional support, metabolism, micronutrients, macronutrients, fitness, physical activity, adaptation.

Вступ. Сучасні фітнес-програми спрямовані не лише на поліпшення фізичної форми, а й на підтримку загального здоров'я. У цьому контексті особливої актуальності набуває нутритивно-метаболічна підтримка, яка забезпечує енергетичний баланс, відновлення та профілактику перевтоми. Харчування, збалансоване відповідно до індивідуальних потреб спортсмена або фітнес-ентузіаста, значною мірою впливає на результативність тренувань і стан здоров'я.

Мета дослідження: визначити сучасні підходи нутритивно-метаболічної підтримки фітнес-програмах.

Завдання дослідження: визначити вплив нутритивно-метаболічної підтримки у фітнесі щодо забезпеченні фізичної працездатності.

Результати. Нутритивно-метаболічна підтримка є комплексом заходів, спрямованих на забезпечення організму всіма необхідними поживними речовинами з метою оптимізації обмінних процесів, ефективного відновлення після фізичних навантажень і підтримки функціональної здатності організму в умовах підвищеної активності. У сфері фітнесу це поняття охоплює як стратегічне планування добового раціону, так і обґрунтоване використання спеціалізованих харчових добавок (за показаннями), з урахуванням типу тренувань і особливостей фізіології конкретної особи [2].

Роль макро- та мікронутрієнтів у забезпеченні фізичної працездатності є ключовою. Макронутрієнти – це вуглеводи, білки та жири, які виступають основними джерелами енергії. Вуглеводи є найважливішим енергетичним субстратом для м'язової роботи, особливо під час інтенсивних і тривалих тренувань; їх дефіцит призводить до швидкого настання втоми. Білки забезпечують структурну підтримку, регенерацію тканин і формування м'язової маси, що особливо актуально після силових вправ. Жири, у свою чергу, є джерелом енергії для тривалих аеробних навантажень низької та середньої інтенсивності [3].

Мікронутрієнти – вітаміни та мінерали – регулюють безліч метаболічних процесів, впливають на активність ферментів, підтримують імунну систему, антиоксидантний захист, водно-сольовий баланс. Зокрема, вітаміни групи В беруть участь в енергетичному метаболізмі, а вітаміни С та Е – у нейтралізації вільних радикалів, що утворюються під час фізичних навантажень. Мінерали, такі як магній, цинк, залізо, натрій і калій, необхідні для м'язових скорочень, підтримання нервово-м'язової провідності та нормального функціонування серцево-судинної системи [2].

Під впливом фізичних навантажень організм зазнає гомеостатичних перебудов. Зростає потреба в кисні, енергії, активізується симпатико-адреналова система, що призводить до підвищеного вивільнення катехоламінів. Посилюється потовиділення, змінюється водно-сольовий обмін, порушується кислотно-лужна рівновага. Адаптація до навантажень супроводжується змінами в обміні білків, жирів та вуглеводів. Утворюється явище суперкомпенсації, за якого організм відновлюється понад початковий рівень – це і є основа тренувального ефекту [1].

Згідно з результатами досліджень і практичних спостережень, ефективна нутритивна підтримка має передбачати вживання вуглеводів до й після навантаження для підтримки енергетичного балансу, споживання білків одразу після силових тренувань для стимуляції м'язової регенерації, а також компенсацію електролітних втрат. Не менш важливими є дотримання гідратаційного режиму, контроль психо-емоційного стану та якість сну, що суттєво впливають на загальну адаптацію до тренувань.

Висновки. Комплексний підхід до нутритивно-метаболічної підтримки у фітнесі дозволяє оптимізувати тренувальний процес, підтримати адаптаційні механізми організму та досягти стабільних результатів без шкоди для здоров'я. Інтеграція знань із фізіології, дієтології та спортивної медицини є запорукою ефективного впровадження персоналізованих фітнес-програм.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лабораторний моніторинг і нутритивно-метаболічна підтримка процесу підготовки спортсменів : монографія / Гуніна Л. М., Атаман Ю. О., Бєленічев І. Ф., Войтенко В. Л., Носач О. В. ; за заг. ред. Л. М. Гуніної, Ю. О. Атамана. Суми : Вид-во СумДУ, 2023. 549 с.
2. Mackay J., Bowles E., Macgregor L. J., Prokopidis K., Campbell C., Barber E., Galloway S. D. R., Witard O. C. Fish oil supplementation fails to modulate indices of muscle damage and muscle repair during acute recovery from eccentric exercise in trained young males. *Eur J Sport Sci.* 2023. 23 (8): 1666–1676.
3. Maughan R. J., Burke L. M., Dvorak J., Larson-Meyer D. E., Peeling P. (et al.). IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. *Br J Sports Med.* 2018. 52 (7): 439–455.

Юрій Хамула,
здобувач першого рівня
вищої освіти I курсу
Науковий керівник:
Світлана Крупеня,
кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет,
м. Ірпінь

ЦИФРОВІ ДВІЙНИКИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ

Розглянуто роль цифрових двійників у сучасному тренувальному процесі. Обґрунтовано актуальність застосування інноваційних технологій для підвищення ефективності підготовки спортсменів. Наведено приклади успішного впровадження цієї технології у різних видах спорту: марафон, плавання, гольф. Виокремлено основні переваги використання цифрових двійників та акцентовано увагу на викликах, пов'язаних із технічними, кадровими та безпековими аспектами.

Ключові слова: інноваційні технології, цифровий двійник, тренувальний процес, результативність.

Examined the role of digital twins in the modern training process. Substantiated the relevance of implementing innovative technologies to enhance the effectiveness of athlete preparation. Provided examples of successful implementation of this technology in various sports – marathon running, swimming, and golf. Highlighted the main advantages of using digital twins. Presented challenges, which related with technical, human resource and security aspects.

Keywords: innovative technologies, digital twin, training process, effectiveness.

Вступ. У сучасному спорті високі результати досягаються не лише завдяки фізичній підготовці спортсменів, а й впровадженню інноваційних технологій. Для підвищення спортивних результатів доцільно ефективно поєднувати біомеханічні, психологічні та статистичні тести з фізіологічними показниками спортсменів [1, с. 58].

Метою дослідження є вивчення технологій цифрових двійників – *digital twins* (далі – ЦД) та дослідження їх ролі у тренувальному процесі. Мета зумовлює виконання таких **завдань:** 1) визначити основні принципи функціонування ЦД та їх роль

в оптимізації тренувань; 2) систематизувати переваги та недоліки використання ЦД у спортивній діяльності.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися загальнонаукові та спеціальні **методи** пізнання, зокрема: наукової абстракції, порівняльного аналізу та синтезу, а також абстрактно-логічний метод.

Результати. Інтеграція інноваційних технологій значно розширила можливості досягнень спортсменів, відкриваючи нові горизонти для їх підготовки. Технічний прогрес, від відео повторів до біометричних носіїв, завжди був важливим для спортивного розвитку. Однією з найперспективніших технологій є ЦД – віртуальна копія спортсмена, створена на основі даних про фізіологічні, біомеханічні та психологічні характеристики, що забезпечує реальну симуляцію. ЦД може бути як спортсменом, так і частиною спорядження або тренувальним комплексом, застосовуючись для моделювання, прогнозування та оптимізації тренувань без тривалих тестувань [3].

Розглянемо кілька реальних прикладів практичного застосування ЦД:

1. Підготовка до Бостонського марафону: створено віртуальну модель серця спортсмена, що дозволило оптимізувати витривалість та знизити ризик серцево-судинних проблем.

2. Плавання на Олімпійських іграх 2024 року: аналіз рухів плавців у реальному часі дозволив зменшити час проходження дистанції на 1 с.

3. Гольф: покращено техніку розмаху та вибір ключки, що сприяло підвищенню точності ударів на 12–18 %.

Далі виокремимо основні переваги ЦД, зокрема, це:

- покращений аналіз продуктивності тренувального процесу: уявлення про результативність спортсмена завдяки збору й обробці даних із різноманітних датчиків;
- персоналізовані програми тренувань: створення індивідуальних програм, що динамічно адаптуються до прогресу спортсмена;
- запобігання травмам і управління ними: виявлення потенційних ризиків травм на основі аналізу біомеханічних та фізіологічних параметрів;
- розширені можливості коучингу: впровадження дистанційної підтримки тренером із використанням повного обсягу даних для адаптації стратегій і методик тренувального процесу;
- покращене залучення та мотивація: сприяння зростанню внутрішньої мотивації спортсменів і їх активній участі в тренувальному процесі.

Не можна ігнорувати аналіз проблем, які виникають при застосуванні ЦД, серед яких: 1) технічні обмеження та складність налаштування; 2) високі вимоги до спеціалізованої експертизи; 3) забезпечення кібербезпеки та захисту конфіденційних даних [2].

Висновки. ЦД у тренувальному процесі спортсменів сприяють підвищенню ефективності та зниженню ризику травм шляхом персоналізованого моніторингу та

аналізу тренувань у реальному часі. Вони дозволяють проводити точне моделювання рухів і фізіологічних реакцій спортсмена, що забезпечує ефективне коригування навантажень та покращення техніки. Впровадження стандартизованих підходів до ЦД відкриває нові можливості для спортивної науки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Технології використання засобів фізичної підготовки борців вільного стилю у підлітковому віці / Крупеня С., Данько Г., Лаврентьєв О., Данько Т., Живолович С. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2024. № 1 (173). С. 54–60.
2. Hliš, T., Fister, I., & Fister Jr., I. (2024). Digital twins in sport: Concepts, taxonomies, challenges and practical potentials. *Expert Systems with Applications*, 242.
3. MaxysAi B. (2024). Digital Twins in Sports: Revolutionizing Athlete Training and Performance. URL : <https://surl.li/kjpvhv>

Ілля Шутєєв,
аспірант кафедри легкої атлетики
ORCID 0009-0008-0594-6467;

Андрій Єфременко,
кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент,
доцент кафедри легкої атлетики,
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків
ORCID 0000-0003-0924-0281

СТРУКТУРА КУРСУ МОБІЛЬНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розглядається структура мобільного навчального курсу з фізичного виховання, що інтегрує сучасні технології для навчання видам легкої атлетики майбутніх тренерів з виду спорту. Акцент зроблено на використанні мобільних додатків, дистанційних технологій навчання для розвитку професійної компетентності та досягнення програмних результатів навчання.

Ключові слова: мобільне навчання; фізичне виховання; мобільні додатки; дистанційні технології.

The article examines the structure of a mobile physical education course that integrates modern technologies for teaching athletics disciplines to future sports coaches. Emphasis is placed on the use of mobile applications and distance learning technologies to develop professional competence and achieve learning outcomes.

Keywords: mobile learning; physical education; mobile applications; distance learning technologies

Вступ. Сучасний освітній процес зазнає значних трансформацій під впливом мобільних технологій, які відкривають нові можливості для навчання без обмежень у часі та просторі. Підкреслюють, що мобільне навчання сприяє гнучкості, доступності та персоналізації освітнього процесу [2, р. 4111; 3, р. 1616]. Використання систем управління навчанням (LMS) у онлайн-освіті передбачає активної присутності викладача в LMS для створення залученого навчального середовища [1, р. 70]. Аналізуючи стратегії онлайн-навчання, отримані під час переходу до віртуальних класів, підкреслюють важливість ретельного планування, комунікації та адаптації педагогічних підходів [4, р. 14–15]. Зазначають, що успішне онлайн-навчання залежить від чіткого визначення ролей викладача та студентів, а також від вибору відповідних

**III Міжнародна науково-практична конференція:
Підвищення фізичної працездатності різних груп населення
в процесі занять фізичною культурою і спортом**

методів навчання [5, р. 625]. Загалом, ефективна структура курсу мобільного навчання з фізичного виховання повинна інтегрувати можливості мобільних технологій для забезпечення взаємодії, враховуючи переваги та виклики, узгоджуючись з освітньою стратегією ЗВО.

Мета – представити структура курсу мобільного навчання видам легкої атлетики студентів ЗВО.

Методи та організація досліджень. Для досягнення поставленої мети були застосовані теоретичні методи педагогічного дослідження.

Результати. Мобільне навчання видам легкої атлетики потребує ретельного структурування основних елементів курсу. Це пов'язано зі зменшенням ролі викладача, як джерела знань, та підвищення значення планування досягнення програмних результатів навчання шляхом логічного переміщення структурою курсу. При цьому, необхідно забезпечити злагоджене поєднання різних складових навчального курсу, а також передбачити попереднє володіння здобувачів освіти знаннями (навчання) щодо їх використання (взаємодії з ними).

На рисунку 1 представлено рекомендовану структуру навчального курсу з легкої атлетики для здобувачів вищої освіти (рис. 1).

Пояснення представленої структури лежить в площині логічної побудови взаємодії в умовах мобільного формату навчання. Коли більшість навчання виконується самостійно з використанням технологій мобільного навчання, першочергово необхідно створити уявлення про теоретичні основи та практичні навички з видів легкої атлетики. Доречним виглядає застосування онлайн синхронного (відеоконференції) або асинхронного (відео записів) форматів.

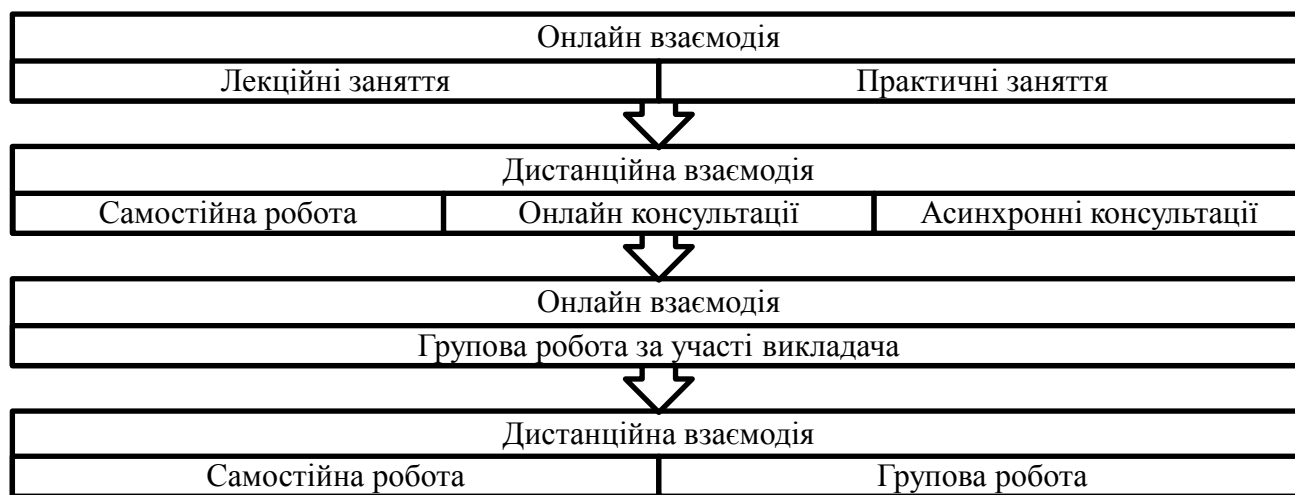


Рисунок 1 – Структура навчального курсу з легкої атлетики
для здобувачів вищої освіти

Джерело: складено авторами.

По закінченні першого етапу здобувачі переходять до самостійної (включаючи індивідуальну) роботи. Для цього застосовуються структуровані практичні завдання, спрямовані на досягнення програмних результатів навчання. Викладач виконує роль керівника курсу, пропонуючи офлайн консультації та асинхронний формат взаємодії в навчальному середовищі (LMS або сукупності мобільних навчальних технологій). Допускається проведення онлайн консультацій.

Наступний етап передбачає навчання груповій роботі з використанням методів активного навчання в великих та малих групах. Для цього використовується онлайн формат навчання, де викладач виконує роль керівника групи з подальшою апробацією цієї практики лідерами в малих групах (наприклад, в умовах проектного навчання).

Заключний етап навчання легкої атлетики в мобільному форматі передбачає виконання заключного (основного) завдання курсу в умовах поєднання самостійної та групової роботи. В якійсь мірі, відбувається повторення взаємодії на попередньому етапі, але зі збільшенням самостійної роботи та без участі викладача (лише асинхронні консультації в структурі курсу).

Таким чином, представлена структура курсу навчання легкої атлетики в мобільному форматі є чіткою, що дозволяє забезпечити поступове вирішення освітніх задач підготовки майбутніх тренерів з виду спорту.

Висновки. Результати дослідження дозволяють зробити висновок, що ефективне мобільне навчання видам легкої атлетики потребує чітко структурованої організації курсу, орієнтованої на поступове та логічне досягнення програмних результатів. Структурна чіткість курсу сприяє не лише покращенню якості засвоєння знань, а й розвитку здатності здобувачів до саморегульованого навчання в умовах мобільної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bradley V. M. Learning Management System (LMS) use with online instruction. *International Journal of Technology in Education*. 2021. № 4 (1). P. 68–92.
2. Criollo-C. S., Guerrero-Arias A., Jaramillo-Alcázar Á., Luján-Mora S. Mobile learning technologies for education: Benefits and pending issues. *Applied Sciences*. 2021. № 11 (9). P. 4111.
3. Dahan N. A., Al-Razgan M., Al-Laith A., Alsoufi M. A., Al-Asaly M. S., Alfakih T. Metaverse framework: A case study on E-learning environment (ELEM). *Electronics*. 2022. № 11 (10). P. 1616.
4. Giannakos M. N., Mikalef P., Pappas I. O. Systematic literature review of e-learning capabilities to enhance organizational learning. *Information Systems Frontiers*. 2022. P. 1–17.
5. Torres A. M. Online Teaching Strategies: Lessons Learned from the Transition to Virtual Classroom. *Asia-pacific Journal of Convergent Research Interchange (APJCRI)*. 2023. P. 619–628.

Kateryna Dikhtyarenko,
a first (bachelor's) degree holder
Taras Shevchenko National University of Kyiv,
member of the public organization
"Association of Education
and Science Workers of Ukraine",
m. Kyiv

STRATEGY OF ATHLETES' LANGUAGE CULTURE: EDUCATING POLITENESS THROUGH REGULATORY DOCUMENTS IN THE VARIATIVE MODULE «HORTING»

Strategy of language culture of athletes: education of politeness through regulatory documents in the variable module "Horting". The author analyzes scientific publications from 2014 to 2024 and presents original developments - an algorithm of concepts, which should contribute to the formation of language culture of athletes and the education of politeness through regulatory documents in the variable module "Horting" as a daily strategy for teachers, coaches, scientists and academics.

Keywords: *horting, education, politeness, strategy, language culture, athlete, model curriculum, students, algorithm of concepts, physical education, horting sports club, regulatory documents.*

Стратегія мовної культури спортсменів: виховання ввічливості через нормативні документи у варіативному модулі «Хортинг». Автор аналізує наукові публікації з 2014 по 2024 рік та представляє оригінальні розробки – алгоритм понять, який має сприяти формуванню мовної культури спортсменів та вихованню ввічливості через нормативні документи у варіативному модулі «Хортинг» як щоденної стратегії для викладачів, тренерів, науковців та викладачів.

Ключові слова: *хортинг, освіта, ввічливість, стратегія, мовна культура, спортсмен, модельна навчальна програма, студенти, алгоритм понять, фізичне виховання, спортивний клуб хортингу, нормативні документи.*

Introduction. The aim of the educational area «Physical Culture» is the harmonious physical development of the student's personality, the enhancement of the functional capabilities of the body, the improvement of vital motor skills and abilities, and the expansion of movement experience through the formation of stable motivation to engage in physical education and sports.

Therefore, the educational process in physical culture must be focused on the development of key transversal skills among students: reading with understanding,

expressing personal opinions orally and in writing, thinking critically and systematically, reasoning logically, acting creatively, demonstrating initiative, managing emotions constructively, assessing risks, solving problems, and cooperating with others. These skills influence the strategy of language culture among students –specifically, politeness. All these transversal skills are described in the Model Curriculum for Physical Culture for grades 5–9, a comprehensive program for the adaptive cycle and basic subject education that ensures continuity between primary, basic, and specialized secondary education. This program was developed based on the State Standard of Basic Secondary Education.

Three academic hours per week are allocated for the subject «Physical Culture» during the school year. However, schools may choose to hold five hours of lessons per week. The variative module «Horting» (authors: E. Yeromenko, S. Fedorov) – a national sport of Ukraine – provides for five hours of training per week (listed under module No. 67: <https://surli.cc/wualbz>).

A review of scientific publications from 2014 to 2024 (including the collections of materials from All-Ukrainian scientific-practical conferences with international participation, such as the one dedicated to the Day of Physical Culture and Sports of Ukraine and the Day of the Education Worker in 2022 and 2023; the conference on rehabilitation, sports medicine, and training of teachers and coaches under martial law in 2024; proceedings of the «Theory and Methods of Horting» starting in 2014; the 2019 conference on «Horting – the National Sport of Ukraine: Experience and Prospects»; round tables dedicated to the Day of Science in 2021; international conferences for the founding day of horting titled «Horting – Ukraine’s National Brand in the World: Olympic Prospects» in 2018 and 2019, etc.) [1-7 and others] proves that horting, as a national sport of Ukraine, is a significant patriotic factor for students, teachers, coaches, scholars, and academic professionals.

Thus, the variative module «Horting» – through various types of student learning activities, the proposed content of the subject, and expected learning outcomes – contributes to the development of athletes’ language culture strategies, particularly the cultivation of politeness among students in grades 5-9.

Purpose of the publication: to present an original authorial concept – an algorithm of key concepts which, in our view, should foster the development of athletes’ language culture: the education of politeness through regulatory documents in the variative module «Horting» as a daily strategy for teachers, coaches, researchers, and academic staff.

Main part of the study. Athletes, coaches, and researchers are well aware that the word «horting» derives from the globally renowned island of Khortytsia, which once housed the Zaporizhian Sich, a significant historical and cultural landmark in Ukrainian history. The system of training and character building through the most intense hand-to-hand combat, where all techniques of self-defense were permitted, along with the refinement of skills and the competitive spirit of the Zaporizhian Cossacks, laid the

foundation for hortling as a sport. Therefore, in the process of teaching and mentoring athletes, the coach gradually influences the development of their inner world. ... In accordance with the philosophy of hortling, the world, after hundreds of years, will become better, purer, nobler, and more dignified – partly due to the efforts made today by hortling coaches [1–7 and others].

Thus, to develop a strategy for athletes' language culture – namely, politeness – through regulatory documents in hortling as a national sport of Ukraine, students in grades 5–9 were selected for our experimental research. Drawing on our personal athletic experience in hortling, we developed an original algorithm of concepts which, in our opinion, should be studied in order to cultivate the athletes' language culture and promote politeness through regulatory documents in the variative module «Hortling» as a daily strategy for teachers, coaches, researchers, and academic professionals (see Table 1).

Table 1 – Algorithm of Concepts for the Formation of Athletes' Language Culture and the Education of Politeness through Regulatory Documents in the Variative Module «Hortling»

Constitution of Ukraine	laws of ukraine	politeness
Law of Ukraine «On Child Protection»	threat of bullying	education
Law of Ukraine «On Education»	countering bullying	learning
Law of Ukraine «On Complete General Secondary Education»	desirable words	activity
Law of Ukraine «On Higher Education»	forbidden words	learning
Law of Ukraine «On Physical Culture and Sports»	courtesy	kindness
Law of Ukraine «On Out-of-School Education»	respect	attentiveness
Decrees of the President of Ukraine	tactfulness	delicacy
Resolutions of the Cabinet of Ministers of Ukraine	care	polite behavior
Orders of the Ministry of Education and Science of Ukraine	courtesy	modesty
Orders of the Ministry of Health of Ukraine	etiquette	obedience
Attentiveness to others	amiability	moderation
Formality (as a sign of respect)	integrity	decency
Good manners	diplomacy	benevolence

REFERENCES

1. Белікова Т. В., Діхтяренко К. Використання Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5–6 клас» для ЗЗСО. Варіативний модуль «Хортинг» під час виховання інтересу в життєво активних особистостей. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти* : зб. наук. праць за матер. VI Міжнародної наук.-практ. конф., Полтава – Лубни, 18–19 квітня 2024 р.) / за ред. О. В. Отравенко. Полтава : Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. С. 194–200.

2. Діхтяренко З. М., Данилюк І. С., Скляр Н. І. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / за заг. ред. З. М. Діхтяренко. К. : Паливода А. В., 2015. 324 с.

3. Єрмоменко Е. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. К. : Паливода А. В., 2014. 1064 с.

4. Малинський І. Й., Діхтяренко К. В. Універсальність системи хортингу – науковий підхід до забезпечення реформ у фіскальній політиці. Молодіжний податковий конгрес [Електронне видання] : збірник тез, м. Ірпінь, 20 травня 2020 р. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 1354, [114–118] с.

5. Dikhtyarenko K. Comparative analysis of the worldview and legal terminology in the variable module «Combat horting» in higher and secondary educational institutions. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти* : зб. наук. праць за матер. VII Міжнародної наук.-практ. конф., Полтава – Лубни, 17–18 квітня 2025 р. / за ред. О. В. Отравенко. Полтава : Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. С. 510–515.

6. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsyukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation : monograph / V. Prystynskyi, T. Pokusa (editors). Publishing House WSZiA, Opole, 2021. 384. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

7. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups : monograph. Opole : The Academy of Management and Administration in Opole; pp. 286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

Zoia Dikhtiarenko,
*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
Associate Professor of the Department
of Health Technologies
and Physical Education and Sports Rehabilitation,
State Tax University,
m. Irpin*

**FOSTERING VALUE-BASED ATTITUDES TOWARD
HEALTH AMONG STUDENTS: THE MODEL CURRICULUM
«PHYSICAL EDUCATION. GRADES 5-9».
OPTIONAL MODULE «HORTING»**

In the scientific publication, the author analyzed the literature over the past ten years and, using seven developed questions (1. Do you know the history of the emergence and development of horting, the national sport of Ukraine? 2. Do you consider health to be a value for a person? 3. Do you believe that horting contributes to the health of students? 4. Do you follow safety rules during horting training? 5. Do you believe that the equipment used in horting training affects health preservation? 6. Do you believe that the sportswear you wear before horting training affects health preservation? 7. In your opinion, do all bad habits negatively affect health?) practically tested the effectiveness of forming a value-based attitude towards health among students of the horting club "Pantera" (coach: S. Karasevich).

Keywords: horting, health, model curriculum, students, education seekers, physical education, horting sports club, list of questions, generalized results.

У науковій публікації автор проаналізував літературу за останні десять років та, використовуючи сім розроблених питань (1. Чи знаєте ви історію виникнення та розвитку хортингу, національного виду спорту України? 2. Чи вважаєте ви здоров'я цінністю для людини? 3. Чи вважаєте ви, що хортинг сприяє здоров'ю учнів? 4. Чи дотримуетесь ви правил безпеки під час тренувань з хортингу? 5. Чи вважаєте ви, що спорядження, яке використовується на тренуваннях з хортингу, впливає на збереження здоров'я? 6. Чи вважаєте ви, що спортивний одяг, який ви одягаєте перед тренуванням з хортингу, впливає на збереження здоров'я? 7. На вашу думку, чи всі шкідливі звички негативно впливають на здоров'я?), практично перевірів ефективність формування ціннісного ставлення до здоров'я у учнів хортингового клубу «Пантера» (тренер: С. Карасевич).

Ключові слова: *хортинг, здоров'я, модельна навчальна програма, учні, здобувачі освіти, фізичне виховання, спортивний клуб хортингу, перелік питань, узагальнені результати.*

Introduction. The model curriculum «Physical Education» for grades 5–9 is a comprehensive program for the adaptive and basic learning cycles, which ensures continuity between primary, basic, and specialized secondary education. The program outlines the goals, objectives, and content of the subject «Physical Education», a tentative sequence for achieving the expected learning outcomes for students in grades 5–9, and types of student learning activities within the educational field «Physical Culture». It is developed based on the State Standard of Basic Secondary Education. Three compulsory hours per week are allocated for studying «Physical Education» during the school year, with the option for general secondary education institutions to increase the number of hours to five per week.

The optional module «Horting» (authors: E. Yeromenko, S. Fedorov) – a national sport of Ukraine – is one of 75 modules listed under number 67 (<https://surli.cc/wualbz>).

A review of literary sources over the past ten years (T. Bielikova, K. Dikhtyarenko «Using the Model Curriculum ‘Physical Education. Grades 5–6’ in Secondary Education Institutions. Optional Module ‘Horting’ to Foster Interest in Active Lifestyles», 2024; V. Boiko, I. Malynskyi, E. Yeromenko, Z. Dikhtiarenko «Development of Strength Qualities in Horting Students», 2017; V. Zelenyi «Military-Patriotic Education of High School Students through Horting», 2014; I. Malynskyi, K. Dikhtyarenko «Universality of the Horting System – a Scientific Approach to Fiscal Policy Reform», 2020; M. Serhiienko, Z. Dikhtiarenko «Fostering Interest in Horting – a National Sport of Ukraine – Among Ninth-Grade Students», 2024; V. Orzhekhivska, T. Fedorchenko, E. Yeromenko, Z. Dikhtiarenko, O. Melnyk «The Concept of a National Philosophy of Child and Youth Education in Ukraine Based on Horting (project)», 2016; O. Otravenko, V. Radkov «Formation of National-Patriotic Qualities in Lyceum Students through Physical Education Using Horting», 2024; S. Fedorov, V. Pantik «Modeling Strength-Oriented Training to Improve Striking Preparation in Horting», 2023; N. Dovgan ... & B. Melnik «Horting as the Tool of Comprehensive Education of Pupils, Students, and Cadets», 2021; I. Malynskyi ... & L. Ostapchuk «Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students», 2020; B. Shapovalov «Mastering Self-Defense Techniques as a Component of Preparing Students of Ministry of Internal Affairs Law Lyceums for Action in Extreme Situations (based on Horting)», 2014, etc.) [1–5, etc.] confirms the relevance of horting among academic and pedagogical staff, researchers, coaches, teachers, etc.

Therefore, the optional module «Horting», through its expected learning outcomes, proposed subject content, and types of student activities, contributes to fostering a value-based attitude toward health among students in grades 5–9.

Purpose of the publication – to practically verify the effectiveness of fostering a value-based attitude toward health in students through horting, a national sport of Ukraine.

Presentation of the main research material. Horting in Ukraine is an important component of the nationwide system of physical culture and sports aimed at strengthening health and developing physical, moral-volitional, and intellectual abilities of individuals by involving them in sports competitions. ... It is an excellent tool for addressing youth upbringing issues, as sports allow young people to showcase their talents and potential, and feel like great athletes capable of defending their homeland's honor. Horting competitions are held in Ukraine and abroad for the following age groups: 6–7, 8–9, 10–11, 12–13, 14–15, 16–17, 18–35, and 40+ years. However, Horting is not only a high-performance sport but also a mass sport. Today, up to 50,000 people in Ukraine and about 100,000 people worldwide practice horting [1–5, etc.].

To determine the level of value-based attitudes toward health in students through Horting – a national sport of Ukraine – an experimental study was conducted among students (grades 5–9) attending the horting sports club «Pantera» (coach: S. Karasevich). The survey took place in September 2017.

Respondents could choose one of four response options. To the question «Do you know the history of the origin and development of Horting – the national sport of Ukraine?» 100 % of the girls (5) and boys (12) answered «yes».

To the second question «Do you consider health a value for a person?» and the third question «Do you believe horting contributes to strengthening students' health?» – 40 % of girls (2) and 25 % of boys (3) answered «yes»; 60 % of girls (3) and 75 % of boys (9) answered «rather yes than no».

To the next question «Do you follow safety rules during horting training to maintain your health?» – 60 % of girls (3) and 75 % of boys (9) answered «yes»; 40 % of girls (2) and 25 % of boys (3) answered «rather yes than no».

To the fifth question «Do you believe the equipment used in horting training impacts health preservation?» – 20 % of girls (1) and 16.7 % of boys (2) answered «yes»; 40 % of girls (2) and 41.6 % of boys (5) answered «rather yes than no»; 20 % of girls (1) and 25 % of boys (3) answered «rather no than yes»; 20 % of girls (1) and 16.7 % of boys (2) answered «no».

To the next question «Do you think the sportswear you wear before Horting training affects health preservation?» – 20 % of girls (1) and 16.7 % of boys (2) answered «yes»; 20 % of girls (1) and 25 % of boys (3) answered «rather yes than no»; 40 % of girls (2) and 41.6 % of boys (5) answered «rather no than yes»; 20 % of girls (1) and 16.7 % of boys (2) answered «no».

To the final question «In your opinion, do all bad habits negatively affect health?» – 20 % of girls (1) and 16.7 % of boys (2) answered «yes»; 40 % of girls (2) and 41.6 % of boys (5) answered «rather yes than no»; 20 % of girls (1) and 25 % of boys (3) answered «rather no than yes»; 20 % of girls (1) and 16.7 % of boys (2) answered «no».

Conclusions. 1. The author of the publication reviewed a number of scientific and methodological sources and selected those considered most relevant to this study [1-5, etc.].

2. The optional module «Horting» (authors: E. Yeromenko, S. Fedorov) for grades 5–9 is presented in the Model Curriculum «Physical Education. Grades 5–9» for general secondary education institutions (authors: Ye. Bazhenkov, M. Bidnyi, A. Rebryna, V. Danilchenko, H. Kolomoiets, M. Dutchak), recommended by the Ministry of Education and Science of Ukraine (Order No. 1185 dated 22.08.2024), and summarized results of student responses on the value of «health» from the Horting sports club «Pantera» (coach: S. Karasevich) are provided.

Further research will involve conversations with students from the «Pantera» Horting club on the publication topic.

REFERENCES

1. Діхтяренко З. М., Данилюк І. С., Скляр Н. І. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / за заг. ред. З. М. Діхтяренко. К. : Паливода А. В., 2015. 324 с.

2. Єрмоменко Е. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. К. : Паливода А. В., 2014. 1064 с.

3. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation : monograph / V. Prystynskyi, T. Pokusa (editors). Publishing House WSZiA, Opole, 2021. 384. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

4. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups : monograph. Opole : The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

5. Manolachi, V., & Fedorov, S. (2023). Modern Aspects of Justification for the Development of Models of Strength Training Classes in Horting. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (2(62), 56–63. DOI : <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-02-56-63>

Serhiy Petrenko,

PhD student,

Department of Health-Recreational

Motor Activity

National University of Physical

Education and Sport of Ukraine,

m. Kyiv,

Lecturer, Department of Physical Therapy,

Occupational Therapy and Physical Education

"Ukrainian Institute of Arts and Sciences",

m. Bucha

ORCID 0009-0006-6156-7029;

Natalia Petrenko,

PhD in Physical Education and Sports,

Associate Professor,

Department of Physical Therapy,

Occupational Therapy and Physical Education

"Ukrainian Institute of Arts and Sciences",

m. Bucha

ORCID 0000-0001-9574-8211

FORMATION OF PHYSICAL QUALITIES IN CHILDREN AGED 5–6 UNDER CONDITIONS OF CHRONIC STRESS

This study examines the level of physical fitness in children aged 5–6 under conditions of chronic stress. Significantly low indicators of speed, explosive strength, and strength endurance were found. The findings highlight the necessity of implementing a corrective fitness program to improve physical condition and mitigate the effects of stress.

Keywords: *stress, physical qualities, preschool children, corrective fitness.*

Досліджено рівень фізичних якостей дітей 5–6 років в умовах хронічного стресу. Було виявлено достовірно низькі показники швидкості, вибухової сили, та силової витривалості. Результати свідчать про доцільність впровадження коректувальної фітнес-програми для поліпшення фізичного стану та зменшення впливу стресу.

Ключові слова: *стрес, фізичні якості, діти дошкільного віку, коректувальна фітнес-програма.*

Introduction. The development of physical qualities in children aged 5–6 is a key factor in ensuring their overall health and psycho-emotional stability. At this stage of ontogenesis, the child's body is especially vulnerable to external influences such as stress, hypodynamia, and the lingering consequences of the COVID-19 pandemic [1; 2].

In modern conditions shaped by digitalization, military conflict, the pandemic, and urban lifestyle changes, physical activity among preschoolers is declining, while stress levels are increasing. The lack of regular physical exercise and increased screen time have a detrimental effect on children's physical development [2].

Physical activity plays a vital role in overcoming stress and in the development of motor skills. Therefore, it is essential to introduce age-appropriate programs that take into account the psychophysiological characteristics of preschoolers. Research shows that only 14.8 % of children aged 5–6 exhibit above-average physical fitness, while 44.4 % demonstrate below-average or low levels. These statistics emphasize the urgent need for programs designed not only to develop physical qualities but also to alleviate stress and support mental health [3].

Purpose of research. To determine the level of development of physical qualities in children aged 5–6 years under conditions of chronic stress, for the subsequent development of a corrective fitness program.

Methods. The assessment of children's basic physical qualities was conducted using specially selected tests aligned with the research objectives (according to the methodology of E. Vilchkovsky). Statistical analysis was performed using the "StatSoft STATISTICA 13.3" software package.

Results. The study revealed specific deviations in the physical development of children under chronic stress compared to normative data. In 97 % of participants, speed endurance indicators were significantly below the average norm; 64 % demonstrated underdeveloped explosive strength in the lower limbs; and 55 % had low levels of muscular endurance. While spinal and posterior lower limb flexibility values remained within normative limits, they did not reach optimal levels.

Conclusions. The data confirm that the overall physical fitness of children aged 5–6 under chronic stress conditions is inadequate. Significantly low indicators of speed and muscular endurance, as well as insufficient development of explosive strength, were observed. The results substantiate the need for the implementation of a corrective fitness program focused on the development of speed and strength-related qualities, maintenance of flexibility, and mitigation of stress-related physiological effects.

REFERENCES

1. Petrenko N., Petrenko S. Psychophysical features of the development of preschool children with speech disorders in the context of musical-creative and physical education. *Scientific Journal of Dragomanov Ukrainian State University*. Series 15. 1 (186), 195–198. DOI : [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\)](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186))

2. Petrenko S., Vasylenko M., Petrenko N. Features of the development of certain physical qualities in children aged 5–6 under conditions of chronic stress. *Scientific Journal of Dragomanov Ukrainian State University*. Series 15. 03к (188), 368–371. DOI : [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).89](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).89)

3. Василенко М., Горенко З., Петренко С. Сучасні підходи до корекції стрес-асоційованих станів дітей засобами фізичної культури. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Педагогічні науки*. 2024. № 1(60). URL : <https://journals.maup.com.ua/index.php/pedagogy/issue/view/305>

Anastasia Tymoshenko, Dmytro Vakulenko,
State University of Trade and Economics

Scientific supervisor:
Svitlana Haidai,
*Senior Lecturer of department of physical culture
sports and rehabilitation of SUTE,
m. Kyiv*

PHYSICAL EDUCATION AS A COMPONENT OF THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF THE POPULATION

The report considers physical education as an important component of the formation of a healthy lifestyle of the population. The influence of regular motor activity on prevention of chronic diseases, strengthening of immune system and psychoemotional state is analyzed. The role of physical education in reducing the level of hypodynamia, formation of useful habits and improving the quality of life is emphasized. The necessity of integration of physical activity into educational and social programs is emphasized.

Key words: Health, activity, prevention, education, students.

У доповіді розглянуто фізичне виховання як важливу складову формування здорового способу життя населення. Проаналізовано вплив регулярної рухової активності на профілактику хронічних захворювань, зміцнення імунної системи та психоемоційного стану. Наголошено на ролі фізичного виховання у зниженні рівня гіподинамії, формуванні корисних звичок та підвищенні якості життя. Підкреслено необхідність інтеграції фізичної активності в освітні та соціальні програми.

Ключові слова: здоров'я, активність, профілактика, освіта, студенти.

Introduction. In today's world, the issue of preserving and improving the health of the population is becoming increasingly important. Human health depends on many factors, and a key role here is played by a person's personal choice, in particular, how he organizes his life. A way of life is a set of stable forms of human life, which determine its life path. This is the combination of her habits. If a person from childhood, from young years constantly and persistently takes care of his health, he is the basis of his life lays such stable useful habits, skills, behavior, way of thinking, perception of others and himself, which determine its main direction – the way of health. He has a healthy lifestyle [1]

Purpose and objectives of research. The purpose of this study is to find out the importance of physical education as a key element in the formation of a healthy lifestyle among the population, contributes to improving the physical condition, reducing the number of diseases and increasing overall life activity, taking into account the realities of modern society.

Methods and organization of research. The analysis used a wide range of scientific sources, statistical reports and publications directly related to the impact of physical education on the formation of a healthy lifestyle of different segments of the population. The methodology of this study was based on a comprehensive analysis of scientific and methodological works. It was carried out generalization of the conclusions of previous studies, as well as a comparable analysis of the effectiveness of physical education in health programs.

Results of research. Body adaptation to exercise is a key biological process without which it is impossible to achieve physical endurance and improve athletic performance. Physiological adaptation mechanisms guarantee a coordinated response of all body systems to stress caused by regular training.

Systematic training forms physiological mechanisms that extend the capabilities of the body. Readiness for adaptation is a morphofunctional state of the body, which ensures successful adaptation to new conditions of existence. To prepare the body for adaptation and efficiency in its implementation, factors that strengthen the overall state of the body and stimulate its non-specific stability are important: Rational nutrition, day regimen, adaptive medical devices, physical training, the [3].

Motor activity is an important factor in maintaining efficiency, clarity of thinking and adaptation to the educational load. The appropriate level of physical activity contributes not only to physical health, but also improves cognitive function, which is essential for everyone, in particular for students. Despite this, first-year students rarely pay due attention to it due to the high educational workload, lack of skills of independent time planning and financial constraints that make it difficult to access paid sports sections and halls. Only 5 % of respondents noted healthy sleep as an important component of a healthy lifestyle. At the same time, frequent delays and missed classes (18–23 %) indicate chronic lack of sleep, which negatively affects memory, nervous system and immunity [2]. Therefore, in this situation, the need for greater attention to one's own well-being requires a systemic response from universities. The introduction of free sports sections, time management trainings and awareness-raising actions regarding the importance of healthy sleep could significantly improve the state of affairs.

Conclusion. Summing up, we can say that the analysis provided evidence that systemic physical education has a positive effect on physical well-being, reduces the likelihood of chronic ailments, improves psycho-emotional state and promotes social integration of individuals. In particular, among people who are regularly involved in physical education programs, there is a higher level of vivacity, resistance to stress and overall life satisfaction. The obtained data confirm the need to strengthen the role of physical education in the state strategy of preservation and strengthening the health of citizens.

REFERENCES

1. Kuzmin V. Physical health as an integral part of the quality of life. *Innovative views in the future – 2021* : materials of the all-Ukrainian Scientific and practical Internet Conference of Pedagogical and Scientific and Pedagogical workers, Postgraduates, Young scientists, Nizhyn, May 18, 2021. Nizhyn : VSP «Nizhyn professional College of NULES», 2021. Pp. 253–259.
2. Maruschak P. A healthy lifestyle as a factor of safe life. *Innovative views in the future – 2021* : materials of the all-Ukrainian Scientific and practical Internet Conference of Pedagogical and Scientific and Pedagogical workers, Postgraduates, Young scientists, Nizhyn, May 18, 2021. Nizhyn : VSP «Nizhyn professional College of NULES», 2021. Pp. 266–272.
3. Shepelenko T., Butz A., Bodrenkova I. Physical education in the formation of a healthy lifestyle : A science textbook. Kharkiv, 2018. 125 p.

СЕКЦІЯ 2 ОЛІМПІЙСЬКИЙ, ПРОФЕСІЙНИЙ ТА АДАПТИВНИЙ СПОРТ

Лейля Аджаметова,
ORCID 0000-0001-6673-3686;

Людмила Шестерова,
Комунальний заклад «Харківська
гуманітарно-педагогічна академія»,
Харківська обласна рада,
м. Харків
ORCID 0000-0001-8777-6386

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПЕРИФЕРИЧНИЙ ЗІР ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНОЇ ЛЕГКОАТЛЕТКИ-СПРИНТЕРКИ З ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ (ЗА МАТЕРІАЛАМИ АВТОЕКСПЕРИМЕНТУ)

Робота присвячена вивченню впливу фізичних навантажень на периферичний зір висококваліфікованої легкоатлетки-спринтерки з порушеннями зору. Отримані результати дослідження свідчать про тенденцію до розширення полів зору досліджуваної легкоатлетки, що в свою чергу дає підстави стверджувати про позитивний вплив фізичних навантажень та запобігання звуженню периферійного зору у спринтерів з порушеннями зору.

Ключові слова: порушення зору, поле зору, периферичний зір, легка атлетика, спринт.

The paper is devoted to studying the influence of physical loads on the peripheral vision of highly qualified female sprinters with visual impairments. The results of the study demonstrate a trend toward expanding visual fields in the female athlete under study, which indicates that physical activity has a positive effect and helps prevent narrowing of peripheral vision in sprinters with visual impairments.

Key words: visual impairment, visual field, peripheral vision, para-athletics, sprint.

Вступ. Зростання спортивних результатів у легкоатлетичному спринті вимагає від спортсменів не лише високого рівня розвитку фізичних якостей, а й оптимального функціонування всіх сенсорних систем. З-поміж усіх сенсорних систем ключову роль відіграє зоровий аналізатор, який забезпечує сприйняття та обробку інформації, необхідної для точності, швидкості та координації рухів спортсмена. Серед

складових зорового сприйняття для бігунів-спринтерів з порушеннями зору особливе значення має периферичний зір, оскільки дозволяє спортсмену зосереджуватися на прямолінійності руху, одночасно контролюючи оточення, що підвищує безпеку і ефективність подолання змагальної дистанції.

Втім у сучасній спеціальній літературі існує невелика кількість робіт, присвячених вивченню периферичного зору спортсменів [3]. Увага фахівців в основному спрямована на вивчення особливостей периферичного зору представників командних ігрових видів спорту [1; 2]. Слід зазначити, що вище вказані дослідження проводилися за участю спортсменів без порушення зору. Разом з тим, аналіз сучасної доступної науково-методичної літератури свідчить про відсутність відомостей щодо впливу фізичних навантажень на периферичний зір слабозорих легкоатлетів-спринтерів високої кваліфікації. Отже, саме ця наукова прогалина зумовлює актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження: визначити вплив фізичних навантажень на периферичний зір висококваліфікованих легкоатлетів з порушенням зору, які спеціалізуються у спринтерському бігу.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводилось протягом річного макроциклу підготовки слабозорої спринтерки високої кваліфікації до Чемпіонату світу з легкої атлетики. У роботі були використані наступні методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів (щоденники та плани підготовки), педагогічне спостереження, педагогічний експеримент (автоексперимент), кінетична периметрія, методи математичної статистики.

Результати. Результати вихідних вимірювань дозволили встановити, що показники поля зору спортсменки кращі для лівого ока. Відмінності в порівнянні з правим оком становлять: назовні – 15,1 %, всередину – 36,7 %, угору – 35 %, до низу – 28,4 %. Вважаємо, що це пов'язано з особливостями вродженої патології зорового аналізатора легкоатлетки, яка брала участь у дослідженні.

Аналіз показників поля зору протягом річного макроциклу підготовки свідчить про позитивну динаміку змін у осінньо-зимовому макроциклі. Так, об'єм поля зору правого ока назовні покращився на 15,6 %, всередину – на 16,27 %, угору – на 27,8 %, до низу – на 25,6 %. Об'єм поля зору лівого ока – угору та до низу поліпшився на 7 % та 7,7 %, відповідно. В той же час об'єми поля зору лівого ока назовні та всередину практично не змінилися порівняно з вимірюваннями на початку дослідження.

Результати вимірювань показників поля зору слабозорої спринтерки протягом весняно-літнього макроциклу підготовки свідчать про стабілізацію функціонального стану зорового аналізатора, тобто у досліджуваних показниках суттєвих змін порівняно з попередніми вимірюваннями не спостерігалось.

Висновки

1. Аналіз наукової та науково методичної літератури свідчить про відсутність відомостей, щодо впливу фізичних навантажень на периферичний зір висококваліфікованих спортсменів-паралімпійців.
2. Встановлено, що фізичні навантаження, сприяють зниженню ризику звуження периферичного зору легкоатлетів-спринтерів з порушеннями зору.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Особливості периферійного зору представників командних ігрових видів спорту / Бекас О., Мельник З., Назаренко В., Пасічник В. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2018. № 2 (6). С. 4–9.
2. Периферійний зір баскетболістів 16 років / Помещикова І. П., Кудімова О. В., Цеслицька М. З., Мушкета Р. К. *Спортивні ігри*. 2018. № 1. С. 29–34.
3. Реакція на рухомий об'єкт та властивості уваги у кваліфікованих гандболісток / Федорчук С., Петровська Т., Арнаутова Л., Когут І., Петрушевський Є. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 1. С. 68–74.

Ілля Бобровник,
*здобувач першого бакалаврського
рівня вищої освіти,
кафедра фізичної культури,
спорту та реабілітації,
2 курс, 1 група,
Державний торговельно-економічний університет,
м. Київ*

ЛЕГКА АТЛЕТИКА В «ІГРАХ НЕСКОРЕНИХ»

«Ігри Нескорених» (Invictus Games) – це міжнародні спортивні змагання для військовослужбовців та ветеранів, які зазнали поранень, захворювань або психологічних травм під час служби. Їх заснував принц Гаррі у 2014 році, і з того часу вони стали символом сили духу, мужності та відновлення через спорт.

Ключові слова: Легка атлетика, біг, спорт, спортивні змагання.

The Invictus Games are an international sporting event for service members and veterans who have been injured, ill or traumatized by service. Founded by Prince Harry in 2014, the Games have since become a symbol of strength, courage and recovery through sport.

Keywords: Athletics, running, sport, sporting events.

Вступ. Однією з ключових дисциплін на цих змаганнях є **легка атлетика**: біг, штовхання ядра, метання диска та списа, стрибки у довжину тощо. Саме ці види дозволяють спортсменам з різним рівнем фізичних можливостей брати участь у змаганнях, адаптуючись до індивідуальних особливостей після травм.

Роль легкої атлетики

Легка атлетика є однією з головних дисциплін змагань і включає:

- біг на різні дистанції (зокрема, і з використанням протезів або візків);
- штовхання ядра;
- метання диска;
- метання списа;
- стрибки в довжину;

Ці дисципліни адаптовані до можливостей учасників, що дозволяє кожному показати свою силу, витривалість і характер.

Легка атлетика як засіб реабілітації

Легка атлетика допомагає не тільки розвивати фізичні якості (витривалість, силу, координацію), а й підтримує психологічний стан ветеранів. Для багатьох з них

**III Міжнародна науково-практична конференція:
Підвищення фізичної працездатності різних груп населення
в процесі занять фізичною культурою і спортом**

участь у змаганнях стає новою метою в житті, символом перемоги над собою. Україна бере участь у «Іграх Нескорених» з 2017 року. За цей час наші спортсмени здобули десятки медалей і стали прикладом для тисяч побратимів. «Легка атлетика являє собою можливість відкривати індивідуальні можливості та вміння наших ветеранів, та демонструвати їх на великих стадіонах (публіку)».

Учасники «Ігор Нескорених» з України неодноразово доводили, що фізичні обмеження не є перешкодою для спортивних досягнень. Наприклад:

- У **2022 році** в Гаазі український ветеран **Олександр Писаренко** виборов **золото у штовханні ядра**, встановивши особистий рекорд.

- **Ветеран Віктор Легкодух**, який втратив ногу на фронті, здобував медалі у змаганнях з метання диска та бігу на протезах.

- На **Invictus Games 2023 у Дюссельдорфі** збірна України виборола **25 медалей**, значна частина — саме в легкій атлетиці.

- **Сергій Ільницький**, ветеран АТО, здобув золото у штовханні ядра та срібло в метанні диска на «Іграх Нескорених-2018» у Сіднеї.

- **Олександр Гавриленко**, учасник «Ігор Нескорених-2022» у Гаазі, виборов срібну медаль у бігу на 100 метрів серед спортсменів з ампутаціями.

- **Юлія Кім**, яка втратила ногу внаслідок війни, виступала в штовханні ядра та бігу на 100 м на змаганнях 2023 року у Дюссельдорфі, де потрапила у фінал.

Ці перемоги – не лише спортивні досягнення, а й потужні символи надії для всієї країни.

Український досвід

З 2017 року, коли українська збірна вперше взяла участь у «Іграх Нескорених», вона не лише показала високі спортивні результати, а й сформувала потужну ветеранську спільноту. У підготовці беруть участь фахівці з адаптивної фізичної культури, психологи та лікарі. Тренування часто відбуваються на базах у Києві, Львові, Дніпрі, Житомирі.

Значення для України

В умовах війни участь у «Іграх Нескорених» набуває особливого значення. Це можливість для ветеранів:

- повернути впевненість у собі;
- подолати психологічні травми;
- знайти нову мету після служби.

Крім того, суспільство бачить приклад сили та мужності наших захисників, що сприяє формуванню культури шанування ветеранів та підтримки їхньої інтеграції у цивільне життя.

Висновки. Легка атлетика в «Іграх Нескорених» — це шлях до відновлення, подолання бар'єрів, самоутвердження і натхнення, формується сила волі, відчуття гідності. Українські ветерани доводять: навіть після найскладніших випробувань можна знайти сили знову бігти вперед – до нових цілей, перемог і активного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Invictus Games : офіційний вебсайт. URL : <https://invictusgamesfoundation.org>
2. Ігри Нескорених – Україна. URL : <https://invictusgames.in.ua>
3. Українська команда на «Іграх Нескорених» / Міністерство у справах ветеранів України : вебсайт. URL : <https://mva.gov.ua>
4. Українці на Invictus Games 2022: як виступили наші ветерани. URL : <https://suspilne.media>
5. Ветерани і спорт: реабілітація через легку атлетику. URL : <https://nv.ua>
6. Ігри Нескорених: історії ветеранів, що стали чемпіонами. *Українська правда*. 2023.
7. Українці на Іграх Нескорених – приклади мужності й сили духу / МВС України. URL : <https://mvs.gov.ua>
8. Склад збірної України на Invictus Games 2023 / Суспільне Спорт. URL : <https://suspilne.media>
9. Психологічна підтримка військових через спорт: досвід Invictus Games. *Фізичне виховання і спорт*. 2023.

Вікторія Веселова,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту,
доцент кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет,
м. Ірпінь
ORCID 0009-0002-0429-2912

ПРО ДОТРИМАННЯ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ В СУЧАСНОМУ СВІТОВОМУ ОЛІМПІЙСЬКОМУ РУСІ

Питання гендерної рівності є дуже актуальними у багатьох сферах життя, що підтверджується прийнятою Резолюцією Ради Безпеки ООН «Жінки, мир, безпека» [2]. Це ж стосується й олімпійського руху. Міжнародний олімпійський комітет приділяє цьому питанню велику увагу. Спорт є однією з найпотужніших платформ для просування гендерної рівності та розширення прав і можливостей жінок і дівчат [3].

Ключові слова: *гендерна рівність, історія олімпійського спорту, олімпійський рух.*

Gender equality issues are very relevant in many areas of life. The same applies to the Olympic movement. The International Olympic Committee pays great attention to this issue. Sport is one of the most powerful platforms for advancing gender equality and empowering women and girls.

Key words: *gender equality, history of the Olympic sport, Olympic movement.*

Вступ. Гендерна рівність – основне з основних прав людини і фундаментальний принцип «Конституції» світового Олімпійського руху – Олімпійської хартії, у якій зазначено, що роль МОК полягає в тому, щоб заохочувати й підтримувати просування жінок у спорті на всіх рівнях та у всіх структурах з метою домогтися здійснення принципу рівності чоловіків і жінок [3].

Це стосується як рівної кількості спортсменок та спортсменів, які беруть участь в Олімпійських іграх, так і представництва жінок на керівних посадах у провідних олімпійських організаціях.

У Олімпійському порядку денному 2020 (Olympic Agenda 2020) дотримання гендерної рівності визначається, серед іншого, у наступних напрямках: спорт, управління, висвітлення, фінансування, HR/моніторинг комунікацій [1; 5].

Протягом останніх Олімпійських ігор (літніх та зимових) ми бачимо, що декі види спорту з суто «жіночих» або суто «чоловічих» стирають гендерні «бар'єри».

Так, наприклад, у боксі на міжнародному рівні стали виступати жінки, у веслуванні на каное – жіночі екіпажі тощо, а такі змагання за участі жінок у деяких видах спорту вже увійшли до програми Олімпійських ігор. Також вже мало кого здивує участь чоловіків у змаганнях з артистичного (синхронного) плавання, в тому числі й у змішаних видах програми. В багатьох зимових олімпійських видах спорту до програми міжнародних змагань також увійшли командні виступи за участі жінок та чоловіків (міксти).

Мета дослідження. Аналіз змін у підході до дотримання гендерної рівності у міжнародному олімпійському русі.

Завдання дослідження:

1. Опрацювати дані щодо кількості спортсменів та спортсменок, які беруть участь в Іграх Олімпіад 2012–2028 років.
2. Проаналізувати склад керівних органів МОК та ЄОК щодо дотримання гендерної рівності.
3. Підготувати висновки щодо кількісних змін у співвідношенні чоловіків та жінок – учасників Ігор Олімпіад 2012–2028 років та керівництва міжнародних олімпійських організацій.

Методи дослідження: аналіз спеціальної літератури, інтернет джерел, методи математичної статистики.

Організація дослідження. У роботі проаналізовано бази даних щодо кількісного співвідношення чоловіків і жінок як тих, що виступають на Іграх Олімпіад, так і тих, що очолюють міжнародний олімпійський рух.

Вперше, на Іграх XXXIII Олімпіади 2024 року в Парижі було дотримано гендерного паритету, що стало неабиякою гордістю їх організаторів. Наступні Ігри XXXIV Олімпіади відбудуться у 2028 році в американському Лос-Анжелісі, де буде розіграно рекордну кількість комплектів нагород – 351 (161 у жінок, 165 у чоловіків та 25 у змішаних). Гендерна рівність була ключовим фактором при прийнятті рішення МОК про квоту спортсменів та кількість змагань [3].

Саме на цих іграх відбудеться дебют як жінок, так і чоловіків у декількох дисциплінах у плаванні (спринт), зокрема у 50 метрах на спині, батерфляєм та брасом. Також до програми змагань у легкій атлетиці вперше увійдуть змішані естафети 4 × 100 метрів, а в спортивній гімнастиці – змішані командні змагання У футболі візьмуть участь 16 жіночих та 12 чоловічих команд. Дисципліни спортивного скелелазіння будуть розділені на окремі медальні заходи, у жіночому боксі з'явиться сьома вагова категорія, а у гольфі, веслуванні, настільному тенісі і стрільбі з лука буде додано різні комбінації мікстів. Отож, вперше в історії Олімпіад кількість жінок-атлетів буде більшою, ніж чоловіків: з 10 500 спортсменів, кількість жінок-спортсменів становитиме 5 333, а кількість спортсменів-чоловіків – 5 167.

**III Міжнародна науково-практична конференція:
Підвищення фізичної працездатності різних груп населення
в процесі занять фізичною культурою і спортом**

Також ми спостерігаємо збільшення ролі жінок у керівництві олімпійським рухом на всіх рівнях. Вперше за всю історію Міжнародний олімпійський комітет з 23.06.2025 очолить жінка – Кірсті Ковентрі, дворазова олімпійська чемпіонка та багаторазова призерка Олімпійських ігор з плавання, очільниця Міністерства спорту, відпочинку, мистецтва і культури Зімбабве.

Станом на теперішній час Виконавчий комітет МОК на чолі з Президентом Томасом Бахом складається з 10 чоловіків та 6 жінок (63/37 %) [3], Європейських олімпійських комітетах (ЄОК) на чолі з Президентом Спіросом Капралосом 12 чоловіків і 8 жінок (60/40 %) [4], тобто кількість жінок складає не менше 1/3 керівного складу.

Висновки.

1. Світовий олімпійський рух динамічно розвивається, враховуючі сучасні виклики, в тому числі й щодо дотримання гендерної рівності.
2. За останні десятиліття зросла кількість як жінок-учасниць, так і спортивних дисциплін, що входять до Олімпійської програми, зокрема й у мікстах (змішаних), де передбачена спільна участь чоловіків та жінок.
3. У суто «жіночих» видах спорту тепер також змагаються чоловіки, а у «чоловічих» – жінки.
4. Вплив жінок на керівну роль в олімпійському році поступово збільшується.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Єднак В. Д. Гендерні зміни на зимових Олімпійських іграх у Пекіні 2022. *Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення* : матеріали регіонального науково-методичного семінару, 24–25 лютого 2022 р. Тернопіль : ТАЙП, 2022. С. 26–28.
2. URL : <https://nssu.gov.ua/genderna-rivnist/rezolyuciya-radi-bezpeki-oon-1325>
3. URL : <https://www.olympics.com/ioc/>
4. URL : <https://www.eurolympic.org/>
5. URL : <https://noc-ukr.org/about/officialdocuments/olimpiyskiy-poryadok-denniy-2020-20-20-rekomendaci>

Дмитро Тарасенко,
магістр 1 курсу,
факультет соціально-гуманітарних
технологій спорту та реабілітації

Науковий керівник:
Олександр Лаврентьєв,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет,
м. Ірпінь

ORCID 0000-0002-6960-0237

СИЛОВІ ЯКОСТІ В ЄДИНОБОРСТВАХ

У статті розглядається розвиток силових якостей у спортсменів-єдиноборців. Де основними складовими формування навантажень є вправи зі штангою, гирями, гантелями або власною вагою. Силовий тренінг за своєю структурою спрямований на позитивний вплив на організм людини. Під час тренування відбуваються морфологічні та функціональні зміни, пов'язані з адаптаційними реакціями на тренувальні навантаження, щодо збільшення м'язової маси, збільшення щільності кісткової тканини, поліпшення роботи серцево-судинної системи та обміну речовин. Крім того, такі тренування допомагають у формуванні правильної постави, підвищують рівень енергії та витривалості.

Ключові слова: силові якості, єдиноборець, тренування, фізичні вправи, фізичне навантаження.

The article discusses the development of strength qualities in athletes-martial artists. Where the main components of the formation of loads are exercises with a barbell, kettlebells, dumbbells or your own weight. Strength training by its structure is aimed at a positive impact on the human body. During training, morphological and functional changes occur, associated with adaptive reactions to training loads, in terms of muscle mass, increasing bone density, improving the functioning of the cardiovascular system and metabolism. In addition, such training helps in the formation of correct posture, increases the level of energy and endurance.

Key words: strength qualities, martial artist, training, physical exercises, physical activity.

Вступ. Як зазначають автори [1, с. 43], основною складовою фізичної підготовленості будь-якого єдиноборця є силова підготовка. Ефективність технічних прийомів, що виконуються спортсменами, а також успішність їх виступів на різноманітних змаганнях безпосередньо залежать від розвитку їх силових якостей.

Відомо, що рівень розвитку сили та силових витривалості юних спортсменів більшою мірою залежить від гормонів росту та статевих гормонів, які стимулюють обмін речовин у м'язовій системі. Слід враховувати, що найбільш сприятливим періодом для розвитку силових можливостей у дівчаток є 11–13 років, а у хлопчиків – 13–15 років, але загалом це 40 років і більше [4, с. 280].

Як вказує В. Г. Олешко, силові вправи, що використовуються спортсменами, дозволяють їм досягти і підтримувати високий рівень протягом багатьох років, а також зменшити шкідливий вплив зовнішнього середовища, а адаптаційні можливості сприяють швидкому відновленню після силових тренувань [4, с. 280].

Метою та завдання дослідження. Удосконалення силових якостей єдиноборців під час організації навчально-тренувального процесу.

Завдання дослідження: провести аналіз літературних джерел щодо створення умов підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості єдиноборців засобами силових вправ.

Виклад основного матеріалу. Сила – це здатність спортсмена долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. Розрізняють дві групи методів розвитку сили, а саме: традиційні (режими роботи, які залежать від зміни довжини м'язів) і нетрадиційні [4, с. 131].

Традиційні методи включають:

- долаючі (міометричні) – при нарузі довжина м'язів зменшується;
- податлива (пліометрична) – збільшується довжина напруги м'яза;
- статичні (ізометричні) – рухові дії без зміни довжини напруженого м'яза;
- комбінований (змішаний) – використовуються міометричний і поліметричний режими скорочення м'язового волокна [4, с. 131].

До нетрадиційних методів відносяться:

- метод форсованої (пасивної) напруги - форсована розтяжка м'язів 40 с перед початком виконання вправи з навантаженням 40 % від максимального протягом 10 с;
- контрастний метод – миттєва зміна ваги навантаження в кожній вправі на 40–50 %;
- метод переключення – виконання серії вправ локальної дії між підходами;
- безнавантажувальний метод – вольове суглобове напруження м'язів-антагоністів;
- метод електростимуляції – стимуляція м'язів електричним струмом протягом 10 мс частотою 2,5 кГц. Інтервал відпочинку – 50 с для кожного м'яза. [4, с. 135].

Тривалість заняття залежить від рівня розвитку сил людини, поставлених цілей, наявності обладнання та часу на тренування. Для підвищення і підтримки рівня

розвитку сили і силової витривалості заняття повинні тривати від 20 хвилин до 45–60 хвилин. Між підходами використовується граничний інтервал відпочинку (частота пульсу повинна відновитися до 101–120 уд/хв). Між комплексами вправ для різних груп м'язів доцільно використовувати повний інтервал відпочинку (ЧСС має відновитися до 91–100 уд/хв). Характер відпочинку між підходами активний (повільна ходьба, дихальні вправи, розслаблення тощо), а між підходами вправ для різних груп м'язів комбінований (25–30 % загальної тривалості відпочинку припадає на активний +50 % пасивний +20–25 % активний) [1; 3; 4, с. 99].

Висновки. Підвищення рівня розвитку сили необхідно проводити протягом усіх періодів підготовки з урахуванням віку, статі та спортивної кваліфікації. Поступовим підвищенням тренувального впливу на організм єдиноборця, шляхом періодичного чергування складу засобів, методів і підбору оптимального навантаження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Підготовки кваліфікованих гирьовиків перед змаганнями : метод. рекомендації. Житомир : Вид-во «Рута», 2013. 72 с.
2. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю з акцентом на розвиток силових якостей / Дяченко А. А., Ковальчук А. А., Яковлів В. Л., Антонюк А. Е. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2021. Вип. 3 (133). С. 43–46. DOI : [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3\(133\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).08)
3. Обґрунтування фізичних навантажень студентської молоді засобами силових видів спорту / Лаврентьев О. М., Деркач О. В., Андріяш В. В., Бербеничук В. Ю. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 11 (184) 24. С. 95–101.
4. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посіб. К. : ДІА, 2011. 444 с. : іл. Бібліогр. : С. 437–443.

Нікіта Шеремета,
*здобувач першого бакалаврського
рівня вищої освіти,
кафедра фізичної культури,
спорту та реабілітації,
4 курс, 1 група*
Науковий керівник:
Олександр Бойко,
*доцент кафедри фізичної культури,
спорту та реабілітації,
Державний торговельно-економічний університет,
м. Київ*

РОЗРОБКА ФІЗКУЛЬТУРНИХ ПРОГРАМ ДЛЯ МОЛОДІ З МЕТОЮ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ПРОФІЛАКТИКИ СИДЯЧОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті розглядається проблема сидячого способу життя серед молоді та пропонується розробка фізкультурних програм для підвищення рівня фізичної підготовки. Визначено основні принципи створення таких програм та їх вплив на здоров'я. Запропоновано рекомендації для впровадження.

Ключові слова: *фізкультурні програми, молодь, фізична підготовка, сидячий спосіб життя, оздоровлення.*

The article addresses the issue of a sedentary lifestyle among young people and proposes the development of physical education programs to enhance physical fitness. The main principles of creating such programs and their impact on health are identified. Recommendations for implementation are provided.

Keywords: *physical education programs, youth, physical fitness, sedentary lifestyle, wellness.*

Вступ. Сучасна молодь дедалі частіше стикається з проблемою сидячого способу життя через тривале використання гаджетів, навчання онлайн та низький рівень фізичної активності. Це призводить до погіршення фізичного стану, зниження витривалості та розвитку хронічних захворювань. Розробка фізкультурних програм для молоді є важливим кроком для профілактики цих проблем та підвищення рівня фізичної підготовки.

Мета і завдання дослідження. Мета роботи – розробити фізкультурні програми для молоді, спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовки та профілактику

сидячого способу життя. Завдання: проаналізувати вплив сидячого способу життя на здоров'я молоді; визначити ключові компоненти фізкультурних програм; запропонувати практичні рекомендації для їх впровадження.

Методи та організація досліджень. У роботі використано методи теоретичного аналізу наукової літератури з фізичної культури та здоров'я, а також аналіз досвіду впровадження фізкультурних програм для молоді. Досліджено вплив різних видів фізичної активності на основі відгуків тренерів і учасників програм.

Результати дослідження. Аналіз показав, що сидячий спосіб життя негативно впливає на здоров'я молоді, зокрема викликає зниження м'язової сили, порушення постави та проблеми із серцево-судинною системою. Для підвищення рівня фізичної підготовки було запропоновано фізкультурні програми, які включають комбінацію аеробних вправ, силових тренувань і вправ на гнучкість. Основні компоненти розроблених програм включають: по-перше, регулярні аеробні заняття (біг, швидка ходьба, велотренування), які сприяють покращенню витривалості та роботи серцево-судинної системи, але можуть бути ускладнені через низький початковий рівень підготовки, тому рекомендуються поступове збільшення навантаження та заняття на свіжому повітрі. По-друге, силові тренування (вправи з власною вагою, наприклад, віджимання та присідання), які підвищують м'язову силу, але потребують контролю техніки для уникнення травм, тож рекомендується залучення тренера на початковому етапі. По-третє, вправи на гнучкість і розтяжку (йога, стретчинг), які покращують рухливість суглобів і зменшують ризик травм, але можуть бути недостатньо мотивуючими для молоді, тому варто додавати ігрові елементи. По-четверте, групові заняття (фітнес, танці), які підвищують мотивацію через соціальну взаємодію, але можуть бути недоступними через брак інфраструктури, тож рекомендується використання онлайн-форматів. По-п'яте, контроль часу використання гаджетів, що сприяє зменшенню сидячого часу, але потребує самодисципліни, для чого пропонується введення чіткого розкладу занять. Результати дослідження показали, що впровадження фізкультурних програм може підвищити рівень фізичної підготовки молоді на 25–30% протягом 3 місяців за умови регулярних занять. Особливу увагу слід приділяти мотивації молоді через ігрові формати, соціальну взаємодію та доступність програм. Розробка та впровадження фізкультурних програм є ефективним інструментом для профілактики сидячого способу життя та покращення фізичного стану молоді.

Висновки. Фізкультурні програми для молоді є важливим засобом підвищення рівня фізичної підготовки та профілактики сидячого способу життя. Їхнє впровадження сприяє покращенню здоров'я, витривалості та соціальної активності. У майбутньому планується розробити універсальні програми для різних вікових груп молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Hamill J., Knutzen K. M. Biomechanical Basis of Human Movement. 4th ed. Philadelphia : Wolters Kluwer, 2015. 528 p.
2. McGill S. M. Low Back Disorders: Evidence-Based Prevention and Rehabilitation. 3rd ed. Champaign : Human Kinetics, 2016. 416 p.
3. Netter F. H. Atlas of Human Anatomy. 7th ed. Kyiv : Medytsyna, 2023. 665 p.
4. Thompson W. R. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 10th ed. Philadelphia : Wolters Kluwer, 2018. 480 p.

Anastasia Tymoshenko, Dmytro Vakulenko,
State University of Trade and Economics
Scientific supervisor:
Svitlana Haidai,
Senior Lecturer of department of physical culture
sports and rehabilitation of SUTE,
m. Kyiv

THE ROLE OF ADAPTIVE SPORTS IN THE REHABILITATION OF MILITARY PERSONNEL

The report highlights the importance of adaptive sports as one of the key components of complex rehabilitation of military personnel after injuries. His role in the restoration of motor functions, improvement of neuromuscular coordination and increase of physical endurance is considered in detail. Special attention is paid to the psychological effect of adaptive sports, in particular, reducing the manifestations of PTSD and anxiety. The importance of integrating adaptive sports into state rehabilitation programs for veterans is emphasized.

Key words: Rehabilitation, adaptive sports, injuries, health, veterans.

У доповіді висвітлено значення адаптивного спорту як одного з ключових компонентів комплексної реабілітації військовослужбовців після отриманих травм. Детально розглянуто його роль у відновленні рухових функцій, покращенні нейром'язової координації та підвищенні фізичної витривалості. Особливу увагу приділено психологічному ефекту занять адаптивними видами спорту, зокрема зменшенню проявів ПТСР і тривожності. Підкреслюється важливість інтеграції адаптивного спорту в державні реабілітаційні програми для ветеранів.

Ключові слова: реабілітація, адаптивні види спорту, травми, здоров'я, ветерани.

Introduction. In today's realities, adaptive sports are becoming more and more relevant. It is important that adaptive sports contribute to the social integration of people with disabilities, allowing them to participate more actively in public life, increase self-confidence and improve the psychological state. Because of the war in Ukraine, the number of people who were injured or injured is growing, which limit their physical activity. Adaptive sports are a powerful tool of rehabilitation for veterans and wounded, helping them not only physically but morally recover [3].

Purpose and objectives of research. The purpose of this study is to disclose the importance of adaptive sports as an important means of physical, psychological and social

rehabilitation of servicemen, which complements comprehensive recovery programs after combat wounds and injuries.

Methods and organization of research. The analysis used a wide range of research and scientific works directly related to the role of adaptive sports in the rehabilitation of military personnel. The research methodology consisted in a comprehensive analysis of the presented materials and the formulation of generalized conclusions on their basis.

Results of research. Restoration of the serviceability of servicemen after injuries requires coordinated work of all elements of the musculoskeletal system and gradual adaptation of the body to physical and psycho-emotional loads. Rehabilitation of military personnel unites several priority areas. Medical rehabilitation provides treatment and recovery after injuries, using surgical interventions, physiotherapy procedures and specific physical exercises. Psychological support focuses on coping with PTSD, anxiety, and depressive disorders in order to stabilize the psycho-emotional state. Social rehabilitation helps to return to civilian life, organizing retraining and promoting employment. Physical and sports rehabilitation involves in sports activities to improve physical health and increase overall motivation [2].

The main tool of physical culture and sports rehabilitation is physical exercises – cardio, strength, flexibility and coordination. Cardio load improves the work of the heart and blood vessels, increases endurance. Strength exercises help to build up muscles and restore strength, preventing muscle atrophy. Exercises for flexibility and coordination restore joint mobility and control over the body, which is important for returning to full activity. Rehabilitation should bring the body closer to the state that was before the injury. To do this, individually selected physical activities are used, in particular walking, swimming, exercise bike or easy running. It is important that the programs are flexible and take into account the dynamics of the restoration of each military, contributing to gradual physical and psychological stabilization [1].

Conclusion. Adaptive sports is an important component of complex rehabilitation of servicemen, since it contributes not only to physical recovery after injuries, but also significantly improves psycho-emotional state and accelerates social integration. The development and implementation of adaptive sports programs at the state level is a key factor in the effective rehabilitation and return of veterans to active life.

REFERENCES

1. Kovalchuk R., Shynkaruk V., Grytsiv M. The role of physical culture and sports rehabilitation in restoring the functional capabilities of servicemen after combat wounds. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University*. The Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). 2024. Vol. 4 (151). Pp. 102–111.

2. Furdik V., Yudin V. Prospects for the development of physical culture and sports rehabilitation in the Armed Forces of Ukraine. *Current trends and prospects for the development of physical training and sports of the Armed Forces of Ukraine, law enforcement agencies, rescue and other special services on the path of Euro-Atlantic integration of Ukraine* : Theses of the VIII International Scientific and practical Conference, Kyiv, November 27, 2024. Kyiv : NDUU, 2024. Pp. 450–454.

3. Kharchenko V., Hrytsai V. Prospects of introduction of adaptive sports in the system of ergotherapy of military personnel after wounds and injuries. *Current trends and prospects for the development of physical training and sports of the Armed Forces of Ukraine, law enforcement agencies, rescue and other special services on the path of Euro-Atlantic integration of Ukraine* : Theses of the VIII International Scientific and practical Conference, Kyiv, November 27, 2024. Kyiv : NDUU, 2024. Pp. 454–455.

Eva Sabelnikova, Dmytro Vakulenko,
State University of Trade and Economics

Scientific supervisor:

Svitlana Haidai,
Senior Lecturer of department of physical culture
sports and rehabilitation of SUTE,
m. Kyiv

TRAUMATISM IN PROFESSIONAL SPORTS: PREVENTION AND REHABILITATION

The article considers the features of injuries in professional sports, the causes of its occurrence and the main types of injuries. Special attention is paid to methods of prevention and modern approaches to rehabilitation of athletes after injuries. The importance of complex restoration of physical and psychological form is emphasized. The work emphasizes the importance of interdisciplinary interaction of specialists for effective restoration and continuation of sports activities.

Key words: Traumatism, prevention of injuries, sports medicine, physical therapy.

У статті розглянуто особливості травматизму у професійному спорті, причини його виникнення та основні види травм. Окрема увага приділена методам профілактики та сучасним підходам до реабілітації спортсменів після травм. Наголошено на важливості комплексного відновлення фізичної та психологічної форми. Робота акцентує важливість міждисциплінарної взаємодії фахівців для ефективного відновлення та продовження спортивної діяльності.

Ключові слова: травматизм, профілактика травм, спортивна медицина, фізична терапія.

Introduction. Professional sport has always been and remains an area of increased physical activity, where the line between victory and defeat is often determined not only by skill, but also by the physical condition of the athlete. In pursuit of high results, athletes are forced to work at the limit of human capabilities, which significantly increases the risk of injury.

The purpose and objectives of the study. The purpose of this study is to study the causes of injury in professional sports and determine the effective ways of its prevention and rehabilitation. The task is to establish injuries that most often occur among athletes, analyze the factors that cause them, study the ways of preventing injuries, describe the stages of recovery and provide practical advice that will be aimed at reducing the number of injuries.

Methods and organization of research. For the study of the problem of injury in professional sports, analysis of literary sources and systematic analysis are applied. This allowed to study existing data, identify key factors and develop recommendations for prevention and rehabilitation.

Results of research. Injuries in sports are not just a temporary loss of opportunity to train or compete. This is a serious problem that can lead to long-term health consequences, premature retirement, and sometimes even disability. Moreover, frequent injuries create a psychological burden on athletes, undermining their confidence in their own abilities.

The total mass of sports damage is shock and pull (up to 80 %). A characteristic of sports injuries is the dependence of the type of injury on sports specialization [2].

Physical overload is a load that exceeds the possibility of adaptation caused by intense training and insufficient recovery. Consequences: The risk of acute and chronic injuries, emotional exhaustion (overtraining syndrome, decreased athletic performance.

Rehabilitation in sport aims to restore physical functions, psychological motivation and return to social and professional roles. The term of rehabilitation of a patient who has received a sports injury depends on the complexity of the injury:

- Light – with low loss of function – up to 10 days;
- Medium severity – bear a clear loss of function – from 10 to 30 days;
- Heavy – carry a pronounced loss of sports function – from 30 days or more [3].

Prevention of sports injuries is not a purely medical problem. This problem applies to everyone who prepares athletes and provides normal conditions for training sessions and competitions. Prevention of sports injuries is a constant improvement of organizational and methodological principles of long-term training of athletes [1].

Conclusions. In summary, injuries in professional sports remain a serious problem that can affect the career of an athlete and his quality of life. To reduce the risk of injury, it is important to properly conduct a warm-up, use modern training methods and not ignore recovery. In case of injury, timely rehabilitation under the supervision of specialists helps to quickly return to the sport and avoid complications in the future.

REFERENCES

1. Epifantseva A. Peculiarities of injury prevention in table tennis : Qualification work for the bachelor's degree : Special. 017 – physical culture and sports / Nat. University Education and Sports of Ukraine. Kyiv, 2023. 81 p. [in Ukrainian].
2. Byba L., Baranin O. Sports injuries during physical training and its prevention ; ZDU, department of pedagogy, psychology and health technologies. Uzhgorod, 2010. 52 p. [in Ukrainian].
3. Rehabilitation after sports injuries [Electronic resource] / Impulse : site. URL : <https://impuls24.com.ua/uk/reabilitacijnyj-czentr/reabilitaciya-pislya-sportyvnyh-travm/> (accessed date: 29.04.2025) [in Ukrainian].

СЕКЦІЯ 3

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Софія Курташ,

здобувач першого бакалаврського

рівня вищої освіти,

кафедра фізичної культури,

спорту та реабілітації;

В'ячеслав Гамов,

завідувач кафедри фізичної культури,

спорту та реабілітації,

Державний торговельно-економічний університет,

м. Київ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ: СПОСОБИ МОДЕРНІЗАЦІЇ ТА ОЗДОРОВЧІ ПІДХОДИ

У статті розглядаються сучасні методи модернізації фізичного виховання учнів. Зокрема, є методи підтримки здорового способу життя та фізичної активності серед молоді. Запропоновано конкретні ідеї для покращення програм фізичного виховання.

Ключові слова: *фізичне виховання, студенти, модернізація, здоров'я, фізична активність.*

The article looks at contemporary strategies for updating kids' physical education. The focus is on wellness tactics that encourage a healthy lifestyle and boost youth exercise. There are helpful suggestions made for enhancing physical education curricula.

Keywords: *physical education, students, modernization, health, physical activity.*

Вступ. Збереження здоров'я та загальний розвиток особистості студентів залежить від фізичного виховання. Однак традиційні програми часто не враховують сучасні виклики та індивідуальні потреби студентів. Таким чином, необхідно модернізувати фізичне виховання, включаючи елементи оздоровлення.

Мета і завдання дослідження. *Мета* полягає в тому, щоб знайти способи покращення фізичного виховання студентів і оздоровчі методи. *Завдання* полягає в тому, щоб дослідити недоліки традиційних методів фізичного виховання; визначити тенденції оздоровчої діяльності в середовищі студентів; і зробити пропозиції щодо оновлення навчальних програм.

Методи та організація досліджень. У роботі використовуються такі методи: аналіз літератури, соціологічне опитування студентів щодо їхніх очікувань від фізичних занять, а також порівняльний аналіз ефективних методів модернізації фізичної культури в інших країнах.

Результати. На основі проведеного аналізу виявлено, що основні недоліки традиційних програм полягають у їх низькій мотиваційності, відсутності індивідуального підходу та обмеженому переліку фізичної активності.

Одним із способів модернізації фізичного виховання є адаптація програм. Це означає, що навчальні програми повинні адаптуватися до фізичних можливостей, інтересів і стану здоров'я студентів. Крім того, це стосується впровадження нових технологій, які сприяють оздоровленню, наприклад, впровадження фітнес-програм, пілатесу, йоги та функціональних тренувань замість традиційних видів спорту. Використання мобільних додатків для відстеження фізичної активності та зворотного зв'язку зі студентами для цифрізації процесу. Крім того, варто відзначити, що студенти регулярно беруть участь у спортивних заходах, таких як марафони та змагання здоров'я.

Таблиця 1 представляє основні пропозиції, показуючи конкретні напрямки модернізації та очікуваний ефект.

Таблиця 1 – Способи модернізації фізичного виховання студентів

№	Напрямок модернізації	Очікуваний ефект
1.	Індивідуалізація занять	Зростання мотивації до участі
2.	Використання оздоровчих методик	Поліпшення фізичного стану
3.	Впровадження цифрових технологій	Підвищення залученості студентів
4.	Залучення до масових заходів	Формування стійких звичок здорового способу життя

Як показало опитування студентів, варіативні програми фізичного виховання, які дозволяють учням вибирати заняття, які їм подобаються, є перевагою для 72 % респондентів.

Висновки. Удосконалення програми фізичного виховання студентів має базуватися на пріоритетах індивідуалізації, спрямованості на здоров'я та використання нових технологій. Підвищення мотивації студентів через різноманітність занять має вирішальне значення. Подальші дослідження повинні спрямуватися на створення інтегрованих програм освіти та здоров'я, які включають цифрові ресурси.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безверхня Г. В. Фізичне виховання студентської молоді: сучасні виклики. Київ : Педагогічна думка, 2020. 180 с.
2. Назаренко В. Г. Основи оздоровчої фізичної культури. Харків : Основа, 2018. 240 с.

**III Міжнародна науково-практична конференція:
Підвищення фізичної працездатності різних груп населення
в процесі занять фізичною культурою і спортом**

3. Corbin C. B., Welk G. J., Corbin W. R., Welk K. A. Concepts of Physical Fitness: Active Lifestyles for Wellness. New York : McGraw-Hill, 2016. 448 p.
4. Hardman K., Green K. Contemporary Issues in Physical Education: International Perspectives. London : Routledge, 2011. 368 p.

Олександр Лаврентьєв,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет,
м. Ірпінь
ORCID 0000-0002-6960-0237

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТСМЕНІВ ЮНАКІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ВІЛЬНОЮ БОРОТЬБОЮ

В роботі розглядаються питання розвитку витривалості юнаків під час занять вільною боротьбою. Так як вільна боротьба є потужним засобом у формуванні впевненості, сили волі, вміння контролювати свої емоції, приймати швидкі рішення, позитивно впливає на серцево-судинну, дихальну, імунну системи, розвиває фізичні якості. Основними компонентами виступають засоби організації у проведенні тренувальних занять загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки. Формування навантажень, використання технічних елементів і вправ щодо удосконалення витривалості.

Ключові слова: борець, витривалість, тренувальний процес, методи тренувань, періоди підготовки.

The work examines the issues of developing endurance in young men during freestyle wrestling. Since freestyle wrestling is a powerful tool in forming confidence, willpower, the ability to control one's emotions, make quick decisions, has a positive effect on the cardiovascular, respiratory, immune systems, and develops physical qualities. The main components are the means of organizing training sessions for general physical and special physical training. Formation of loads, use of technical elements and exercises to improve endurance.

Key words: wrestler, endurance, training process, training methods, preparation periods.

Вступ. Вільна боротьба є достатньо ефективним засобом фізичного, а також гармонічного розвитку особистості. Варто також підкреслити, що в реаліях сьогодення вільна боротьба розвивається під впливом багатьох чинників, які у своїй сукупності нерідко протирічать один одному. У процесі раціонального пошуку вирішення існуючих протиріччів відбувається позитивна трансформація характеру

(динаміки) та структури змагальної діяльності, а саме: змінюється формула успішної сутички; модернізується арсенал «коронної» техніки та тактики; уніфікується стратегія ведення сутички борцем у часовому просторі; формується достатньо високий рівень психофізичного розвитку єдиноборців тощо [1, с. 21].

Враховуючи вище викладене, ми звернемо увагу на розвиток фізичної якості як витривалість. Це пов'язано сам наперед з тим, що спортсмен повинен протягом змагального часу тривало підтримувати свою готовність до виступу. Тим паче, що він повинен провести не одну, а декілька зустрічей з різними супротивниками. В спортивній літературі, *витривалість* – це здатність організму протистояти стомленню, що настає в різних умовах тренувальної та змагальної діяльності. Вона дозволяє спортсмену на тренувальних заняттях виконувати заплановану кількість (обсяг) і якість (інтенсивність) тренувальних навантажень, а також сприяє подоланню стандартної змагальної діяльності за встановлених правилами змагань проміжок часу [2].

Метою та завдання дослідження. Вдосконалення витривалості при заняттях спортивною боротьбою засобами організації у проведенні тренувальних занять загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки.

Завданням дослідження. Визначити та обґрунтувати модель до формування навантажень з використання технічних елементів і комплексу фізичних вправ щодо удосконалення витривалості.

Виклад основного матеріалу. В табл. 1 наведена модель розвитку фізичної якості загальної витривалості. Автор погоджується з думкою дослідників О. А. Чичкан та М. М. Кость щодо організації і проведення тренувальних занять із загальної фізичної підготовки за даною схемою [3, с. 67]. В даній моделі вказані основні критерії які повинні тренера включати під час організації своєї тренувальної роботи. Формування навантажень як загального так і спеціального характеру. Вміти побудувати тренувальні мікро/мезо та макроцикли, що зможуть допомогти тренеру у формуванні цілісної моделі підготовки спортсмена враховуючи його спортивну класифікацію, антропометричні дані, вік, стать тощо.

Проводячи ряд досліджень (протягом листопада 2024 – березня 2025 року) було встановлено, що тренера не завжди звертають увагу на рекомендації науковців щодо організації тренувальних навантажень за періодами підготовки.

Секція 3
Фізкультурно-спортивні технології оздоровлення

Таблиця 1 – Методика розвитку загальної витривалості

Завдання	Методи	Засоби	Особливості методики
1. Розвиток потужності функціональних систем аеробного енергозабезпечення; 2. Розвиток ємності аеробного джерела енергозабезпечення; 3. Вдосконалення рухливості функціональних систем енергозабезпечення; 4. Покращання функціональної та технічної економічності; 5. Підвищення потужності і ємності буферних систем організму та його реалізаційних можливостей	1. Безперервної стандартизованої вправи; 2. Безперервної варіативної вправи; 3. Безперервної прогресуючої вправи; 4. Інтервальної стандартизованої вправи; 5. Ігровий метод; 6. Змагальної вправи	1. Пішохідна прогулянка на місцевості; 2. Лижна прогулянка; 3. Біг підтюпцем; 4. Біг, біг по стадіону; 5. Кросовий біг; 6. Їзда на велосипеді; 7. Біг на лижах по помірно пересіченій місцевості; 8. Плавання	1. Інтенсивність – до 40-70 % від максимального поглинання кисню; 2. Частота серцевих скорочень (ЧСС) – 130-160 уд/хв; 3. Обсяг – від 20-30 хв до кількох годин; 4. Тривалість відпочинку при використанні інтервальної стандартизованої вправи – до 90 с, ЧСС повертається до 120-140 уд/хв, характер відпочинку активний

Висновки. У всіх видах боротьби крім змагальної складової для прогресу обов'язково потрібно використовуються допоміжні вправи (загальнорозвиваючі, допоміжні та спеціально-розвиваючі), що допоможуть в організації тренувальних навантажень за періодами підготовки та зберегти довготривалий виступ спортсменів на змаганнях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонюк А. Е. Удосконалення технічної майстерності борців вільного стилю 14–15 років із акцентованим використанням сучасних технічних засобів навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Випуск 3 (148) 22. С. 20–26.

2. Розвиток витривалості під час занять з гирьового спорту стаття / Лаврентьєв О. М., Сергієнко Ю. П., Кисленко Д. П., Буток О. В. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів : ЧДПУ, 2017. Вип. 147, т. 2. С. 188–192.*

3. Чичкан О. А., Кость М. М. Фізичне виховання у схемах : навчально-методичний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. 104 с. ISBN 978-611-511-076-6

Сергій Лавренюк,
здобувач вищої освіти,
група ФКМз-23-1,
факультет соціально-гуманітарних
технологій, спорту та реабілітації
ORCID 0009-0007-1276-6803

Науковий керівник:
Валерій Гаврилюк,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет,
м. Ірпінь
ORCID 0000-0002-1040-7416

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ КІНЕЗІОПЛАСТИКИ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ В ТРЕНУВАЛЬНІЙ ТА ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ-СКЕЛЕТОНІСТІВ

У статті розкриваються питання, щодо формування функціональної підготовленості спортсменів-скелетоністів. Також запропоновано новий сучасний підхід застосування системи Кінезіопластика, спрямованого на відновлення і стимулювання працездатності та розвиток функціональних можливостей, реалізацію потенціалу спортсменів-скелетоністів в умовах напруженої тренувальної та змагальної діяльності.

Ключові слова: скелетон, кінезіопластика, спорт, функціональна підготовка.

The article reveals issues related to the functional fitness of skeleton athletes. We also offer a new modern approach to the application of the Kinesiology system, aimed at restoring and stimulating performance and developing functional capabilities, realizing the potential of skeleton athletes in conditions of intense current and competitive activity.

Key words: skeleton, kinesiology, sport, functional training.

Вступ. Проблема підготовки висококваліфікованих спортсменів вимагає глибокого дослідження та може включати в себе розробку новітніх та більш сучасних методів й стратегій для підвищення ефективності тренувального процесу.

У даний час технологія підготовки спортсменів досягла такої досконалості, що без опори на фундаментальні галузі знань про функціонування людини в умовах

максимальних м'язових навантажень неможливо побудувати ефективну підготовку спортсменів [1; 6].

У зв'язку з цим все більша увага приділяється вивченню фундаментальних біологічних закономірностей пристосування організму людини до м'язових навантажень та процесу підвищення верхніх меж його фізичної працездатності та функціональних можливостей.

На сьогодні поглиблено розглянуто лише окремі питання фізіології та біохімії високої спортивної працездатності, які часто знаходяться у відриві від ключових проблем спортивної фізіології.

Аналіз досліджень цієї проблеми. На сучасному етапі існує значна кількість робіт, які присвячені питанням відновлення працездатності на тлі постійного зростання тренувальних навантажень.

Без своєчасного й цілеспрямованого проведення відновлювальних заходів на сучасному етапі неможливо представити підготовку спортсменів високого класу. Відновлювальні засоби багато спеціалістів спорту справедливо розглядають як один з елементів управління тренувальним процесом [3; 4].

Основні дослідження спрямовані на побудову тренувального процесу та планування різних складових з урахуванням специфіки скелетону. У той же час, досліджень, в яких розглядалися б питання використання методів кінезіопластики у підготовці спортсменів-скелетоністів – недостатньо.

Мета і завдання дослідження. Формування функціональної підготовленості спортсменів-скелетоністів.

Завдання дослідження. Визначити ефективність застосування системи кінезіопластика на розвиток функціональних можливостей, відновлення і стимулювання працездатності спортсменів-скелетоністів.

Результати. Методика підготовки спортсменів, в основу якої покладені індивідуальні анатомо-фізіологічні, біологічні і психологічні особливості організму спортсменів останніми роками зазнала змін.

Система сучасного спортивного тренування характеризується прогресивними принципами, широким колом взаємозалежних завдань, науково обґрунтованим підбором засобів і методів, перспективним багаторічним плануванням, високою організацією контролю, забезпеченням гігієнічних умов тощо [1; 2; 4; 6].

Щодо спортивного тренування адаптацію слід розглядати і як процес спрямованого розвитку функціональних можливостей організму. При вирішенні цих питань у спортивної фізіології на перший план виходить встановлення фізіологічних факторів, які забезпечують ефективність спортивну діяльність. При цьому головне – визначити ті фактори, які є основою стійкого функціонального становлення організму спортсмена і визначають його формування та підтримку протягом тривалих періодів часу – циклів спортивної підготовки.

**III Міжнародна науково-практична конференція:
Підвищення фізичної працездатності різних груп населення
в процесі занять фізичною культурою і спортом**

Науковці виділяють основні фактори, які необхідно враховувати для розуміння процесу формування адапційних реакцій організму в умовах спортивної діяльності [5].

У теорії спортивного тренування процес адаптації розглядається на основі динаміки приросту працездатності спортсмена як інтегрального показника функціональних можливостей організму [3; 4].

Враховуючи багато варіантність шляхів досягнення високого спортивного результату, найбільш виправданим є акцент на розвиток загальних характеристик функціональних можливостей організму, які лежать в основі компонентів структури діяльності змагання.

На думку В. М. Платонова спортсмен не може впродовж тривалого періоду підтримувати однаково високі спортивні результати. Спостерігаються періоди підвищення і спаду. Відповідно до цього в процесі тренування виділяються три фази:

- * фаза адаптації;
- * фаза адаптивності – найвищої спортивної працездатності;
- * фаза де адаптації – втрати працездатності.

При адаптації організму до тренувальних і змаганням навантажень можливі реакції двох видів :

- 1) якщо навантаження будуть занадто великі і тривати довго, станеться виснаження організму;
- 2) якщо навантаження не перевищують резерви організму, відбувається мобілізація і перерозподіл енергетичних і структурних ресурсів організму, активізуються процеси специфічної адаптації і так далі

В умовах фізичних навантажень, характерних для тренувальної і змагання діяльності, усі резерви не використовуються.

Дієвий розвиток довготривалої адаптації пов'язаний з систематичним застосуванням навантажень, що пред'являють високі вимоги до системи, що адаптується. Час розвитку довготривалих адаптаційних реакцій визначається величиною одноразових навантажень, частотою їх застосування і загальною тривалістю тренування. Найефективніше довготривала адаптація розвивається при частому використанні великих і значних навантажень, що пред'являють високі вимоги до функціональних систем організму.

Процес формування ефективної довготривалої адаптації нейрогуморальної системи організму пов'язаний зі збільшенням показників її потужності і економічності [1; 5].

Підвищення функціональних можливостей надниркових залоз багато в чому визначає ефективність енергозабезпечення м'язової роботи [2].

Приріст економічності діяльності нейрогуморальної системи при тренуванні зв'язують з підвищенням адрено-реактивності тканин і вдосконаленням механізму саморегуляції органів, функціональної системи, відповідальної за адаптацію [4].

Секція 3
Фізкультурно-спортивні технології оздоровлення

Зміна фізіологічної реактивності організму сприймається як універсальна реакція організму на навантаження, що визначає можливості швидко і достатньо реагувати на запропоновані стимули життєдіяльності організму, у тому числі й фізичними вправами.

Таким чином, в тренувальних перегонах важливо враховувати і розвивати особливі специфічні стани функціональних систем організму спортсменів-скелетоністів. Реакції з боку функціональних систем організму спортсменів при інтенсивності тривалому навантаженню на витривалість представлені в табл. 1.

Таблиця 1 – Реакція організму при навантаженні на витривалість

Функціональні показники	Умовні показники	Типи витривалості			
		1	2	3	4
Тривалість навантаження	T(хв)	> 120	90-120	35-90	10-35
Кровообіг	Уд·хв	130-150	151-170	171-180	181-190
Споживання O ₂	V O ₂ , %	60	61-80	90	95
Зміст глікогену	%	95	80	60	40
Гліколіз	ммоль·л ⁻¹	3	4	9	12
Інтенсивність за швидкістю	%	< 90	90	95	100

Узгодженість і здатність адаптуватися до потреб спортсмена визначають загальну ефективність тренувальних програм на досягнення хорошої пікової форми та вдалого виступу на змаганнях.

Для збалансування фізичного навантаження нами було запроваджено під час навчально-тренувальних занять використання деяких методів з системи кінезіопластика, а саме м'язево-рухова синхронізація (спряє впорядкуванню мимовільних, спонтанних, мікрокінетичних процесів та їх синхронізацію свідомо впорядкованими структурами у напрямку фізіологічної оптимальності патологічних або новоутворених функціональних систем) та кінезіореліз (спрямованого на зняття зайвого напруження або перенапруження скелетних м'язів).

Висновки. Для удосконалення функціональних можливостей доцільно застосовуватися не тільки традиційні засоби фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки, а й сучасні технології і засоби, що сприяють розширенню діапазону адаптації та підвищенню фізіологічних резервів організму людини.

Запропонований системний підхід кінезіопластики ефективно впливає на: збереження та підтримку організму в найкращому оптимальному функціональному стані; сприяє розвитку постурального балансу, статичної та динамічної рівноваги; попередження травмувань, можливостей і реалізацію потенціалу спортсменів в умовах напруженої тренувальної і змагальної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень : навчальний посібник / Антомонов М. Ю., Коробейніков Г. В., Хмельницька І. В., Харковлюк-Балакіна Н. В. К., 2021. 216 с.
2. Побудова програми мікроциклу гірськолижників з використанням методу кінезіопластики / Гаврилюк В. О. Бойко В. Ф., Чаплигін В. П., Живолович С. А. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Випуск 3К (176) 24. С. 280–287.
3. Гаврилюк В. О. Кінезіопластика – новий науковий напрям у сфері здоров'я людини. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 3 (161). С. 54–58.
4. Неведомська Є. О. Фізіологія рухової активності : навч. посіб. для практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл. К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2018. 37 с.
5. Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення : матеріали регіонального науково-методичного семінару / за заг. ред. А. В. Огнистого Тернопіль : В-во СМТ «ТАЙП», 2018. 160 с.

Василь Чаплигін,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет,
м. Ірпінь
ORCID 0000-0001-7562-9143

ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У КОНТЕКСТІ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ТА ТУРИЗМУ

У статті розглядається питання застосування новітніх технологій та цифрових інструментів у сфері вищої освіти. У межах дослідження автор розкриває теоретичні засади впровадження сучасних технологій, подає тлумачення понять дистанційного та змішаного навчання, а також здійснює аналіз доцільності та ефективності використання цифрових ресурсів. Обґрунтовано, що цифрові засоби на сьогодні є важливим і невід'ємним елементом освітнього процесу, який відповідає потребам нового покоління. Завдяки впровадженню цифрових технологій у дистанційне та змішане навчання здобувачі вищої освіти мають змогу розвивати ключові технічні навички, що є необхідними для формування й удосконалення їхніх професійних компетентностей.

Ключові слова: цифрові технології, змішане навчання, фахові компетенції, фізична рекреація, туризм.

The article is devoted to the study of the use of modern technologies and digital tools in higher education institutions. The authors of the study highlighted the theoretical foundations of the use of modern technologies, revealed the concepts of distance and blended learning; analyzed the implementation and justification of the effectiveness of the use of digital tools. It is proven that digital tools in today's conditions have become a powerful force and a necessary tool for the modern generation, and thanks to the use of digital technologies in conditions of distance and blended learning, students can obtain technical skills of the 21st century, which are necessary to improve professional competencies.

Keywords: digital technologies, blended learning, professional competencies, physical recreation, tourism.

Вступ. Активне впровадження інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) та загальна цифровізація освітнього процесу тісно пов'язані з особливостями нинішнього покоління, яке швидко адаптується до вимог глобального освітнього середовища.

Використання сучасних цифрових засобів, зокрема мобільних гаджетів, інтерактивних панелей, планшетів, ноутбуків, програм симуляції, динамічних візуалізаторів і віртуальних лабораторій, суттєво трансформувало підходи до навчання як в Україні, так і в усьому світі. Процеси глобалізації освіти зумовили потребу в компетентному та широкомасштабному застосуванні цифрових технологій у навчальному середовищі.

Сьогодні онлайн-платформи забезпечують ефективне проведення занять у дистанційному та змішаному форматах, організацію обміну навчальними матеріалами, проведення оцінювання знань і управління щоденною діяльністю освітніх установ. Важливість впровадження ІКТ у сфері освіти підтверджується відповідними нормативно-правовими актами на національному рівні.

Метою дослідження є вивчення процесу впровадження цифрових технологій в освітнє середовище, оцінка їхньої ефективності, а також аналіз переваг і можливих ризиків, пов'язаних із використанням інноваційних інструментів у закладах вищої освіти. Особливу увагу приділено дослідженню думок українських науковців із цього питання, а також проведено опитування здобувачів освіти щодо їхнього ставлення до впровадження новітніх технологій у форматах дистанційного та змішаного навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні цифрові технології відіграють ключову роль у модернізації освітнього процесу, забезпечуючи його якість, гнучкість і безперервність. У вітчизняному науковому середовищі цій тематиці приділяли увагу такі дослідники, як Е. Полат, В. Биков, С. Лещук, Л. Калініна, Н. Морзе, С. Ракова, О. Спірін, Л. Карташова та інші. Проте, попри значний обсяг досліджень, залишається низка питань, що потребують подальшого наукового осмислення та уточнення.

Виклад основного матеріалу. Освітні платформи та цифрові засоби суттєво покращують навчальне середовище в умовах дистанційного та змішаного формату, роблячи процес навчання більш динамічним та привабливим для студентів. Вони сприяють підвищенню гнучкості освітнього процесу, дозволяючи адаптувати навчальні програми відповідно до індивідуальних потреб кожного здобувача. Застосування цифрових технологій відкриває можливості для активної участі студентів у вирішенні прикладних завдань, аналізі ситуацій, розробці та впровадженні цифрових рішень, а також у створенні й обміні актуальною інформацією, що відповідає сучасним викликам.

Дистанційне навчання трактується як індивідуалізована форма здобуття знань, умінь та навичок, яка реалізується через опосередковану взаємодію між викладачем і студентом у спеціально створеному цифровому середовищі. Це середовище базується на використанні сучасних педагогічних підходів та інформаційно-комунікаційних технологій [1, с. 536]. В Україні така форма навчання має низку переваг: загальнодоступність, можливість навчатися без фізичної присутності на заняттях, відкритий діалог між викладачем і студентом, застосування інтегрованого програмного

забезпечення, використання передових освітніх технологій, персоніфікований підхід до навчання, а також зручний формат надання консультацій.

Інноваційні цифрові рішення формують сучасне освітнє середовище, посилюють комунікацію між усіма учасниками навчального процесу, розширюють традиційні методи подання інформації завдяки інтерактивним засобам і симуляціям. Завдяки цифровим інструментам освітній процес стає гнучкішим, більш адаптивним і доступним. Особливо актуальним це є в умовах дистанційного навчання, коли важливо забезпечити безперервну взаємодію між викладачем і студентами як у синхронному режимі, так і за допомогою цифрових ресурсів.

Висновки. Безперечно, сучасні електронні ресурси не можуть повністю замінити живе спілкування та організаторську функцію викладача. Водночас їх головне призначення – не заміна, а підвищення ефективності викладання у вищих навчальних закладах. Інформаційно-комунікаційні технології та цифрові інструменти сприяють трансформації традиційної методики, акцентуючи увагу на швидкості доступу до інформації, індивідуалізації підходів, адаптивності навчального процесу та раціональному використанню ресурсів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Биков В. Ю. Моделі організаційних систем відкритої освіти : монографія. К. : Атіка, 2009. 684 с.
2. Биков В., Спірін О., Пінчук О. Сучасні завдання цифрової трансформації освіти. *Неперервна професійна освіта XXI століття* : вісник кафедри ЮНЕСКО. Київ, 2020. URL : [https://doi.org/10.35387/ucj.1\(1\).2020.27-36](https://doi.org/10.35387/ucj.1(1).2020.27-36)
3. Болюбаш Н. М. Використання сучасних інформаційних технологій у професійній підготовці економістів. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2009. № 5 (13).

Vladyslav Hulyi, Dmytro Vakulenko,
State University of Trade and Economics

Scientific supervisor:

Svitlana Haidai,
Senior Lecturer of department of physical culture
sports and rehabilitation of SUTE,
m. Kyiv

USING OF FITNESS PROGRAMS IN PHYSICAL CULTURE AND HEALTH TECHNOLOGIES FOR STUDENTS

The article considers the features of the use of fitness programs in physical culture and health technologies for students. The importance of fitness as one of the most effective means of maintaining physical fitness, psycho-emotional state and social activity of students is emphasized. The types of fitness programs and their structure are analyzed.

Keywords: Fitness program, physical culture and health technologies, students, physical health, psycho-emotional state, physical education, yoga.

У статті розглянуто особливості використання фітнес-програм у фізкультурно-оздоровчих технологіях для студентської молоді. Підкреслена важливість фітнесу як одного з найефективніших засобів підтримки фізичної форми, психо-емоційного стану та соціальної активності студентів. Проаналізовано види фітнес-програм та їх структуру.

Ключові слова: фітнес-програма, фізична культура та оздоровчі технології, студенти, фізичне здоров'я, психоемоційний стан, фізичне виховання, йога.

Introduction. Physical health is one of the main components of the overall well-being of a person, because it directly affects his performance, emotional state and quality of life. Among the modern approaches to the preservation and improvement of physical health, a significant place is occupied by fitness programs, which include a variety of exercises and training methods that can be adapted to the individual needs of students.

The purpose and objectives of the study: The purpose of this study is to determine the effectiveness of fitness programs used in physical and health practices for students. The task is to establish injuries that most often occur among athletes, analyze the factors that cause them, study the ways of preventing injuries, describe the stages of recovery and provide practical advice that will be aimed at reducing the number of injuries.

Methods and organization of research. To assess the effectiveness of fitness programs in physical culture and health technologies developed for students, an analysis of scientific literature and a systematic approach was used. This made it possible to

comprehensively study the existing methods of organizing fitness classes and prepare advice on how to best implement them in the educational process.

Results of research. Physical culture and health technologies cover methods and means aimed at improving the level of physical development, maintaining health and preventing diseases. They include exercise, exercise, healthy eating, rehabilitation, and psycho-emotional well-being.

One of the key components of these technologies are fitness programs that have become popular among students due to their availability, diversity and flexibility in application. Therefore, the practical application of physical culture and health technologies in physical education is implemented through various fitness programs, which can be organized both in groups and individually. The key elements of fitness programs are warm-up, which is responsible for the work of the cardiovascular system, strength exercises, the development of flexibility. An important component of fitness programs is the assessment of the physical condition of participants. To do this, an analysis of such indicators as anthropometric data, the state of the cardiovascular system, the level of strength and endurance of muscles, as well as flexibility is usually carried out [1, p. 267].

Classification of fitness programs in physical culture and health technologies for students is based on one type of motor activity (aerobics, swimming); on a combination of several types of motor activity (aerobics and stretching); on a combination of one or several types of motor activity and various factors of healthy lifestyle (bodybuilding and massage) [2, p. 8–9].

One of the key elements of fitness classes in health practices is their beneficial effect on the psychological comfort of students. Given the workload and emotional stress, young people often experience stress. Exercise promotes the release of endorphins, which improve well-being and reduce anxiety.

Fitness programs further strengthen the muscle frame, improve posture and expand the range of movements in the joints, preventing scoliosis and osteochondrosis. In the conditions of a sedentary lifestyle of students, fitness effectively prevents the negative consequences of hypodynamia.

Fitness programs that are based on one type of motor activity can be divided according to the principle: Types of motor activity of aerobic orientation; health-improving types of gymnastics; types of motor activity of power orientation, types of motor activity in water; 3. the first part of the book is the 367th part of the book.

A significant aspect of fitness programs is their social component, because students participate in group classes, find new interlocutors, exchange experience and support. Another important element is the availability of fitness programs, where many universities and educational institutions have gyms where students can engage in various types of physical activity.

Conclusions. The use of fitness programs in physical culture and health technologies for students is an extremely effective way to improve the physical and psychological state of young people, which contributes to improving the level of physical fitness and improving general well-being.

REFERENCES

1. Kurylko M. The influence of fitness programs on the development of motor qualities of students. *Scientific and methodological foundations of improving the system of training specialists and prospects of modernization of higher education*, 2021. Pp. 266–270.
2. Garlinska A., Korniychuk N., Solodovnyk O. Modern physical culture and health technologies in physical education: A class of lectures. Zhytomyr : ZSU named after I. Franko, 2022. 68 p.
3. Yagotin R., Volkova T. The use of modern fitness programs and technologies in the physical education of students. *Collection of abstracts of 78th scientific conference of teachers of Odessa National Academy*. 2018. Pp. 366–368.

СЕКЦІЯ 4

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Й СПОРТУ

Ілля Жалдак,
*здобувач першого бакалаврського
рівня вищої освіти,
кафедра фізичної культури,
спорту та реабілітації,
2 курс 8 група*
Науковий керівник:
Юлія Паришкура,
*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури,
спорту та реабілітації,
Державного торговельно-економічного університету,
м. Київ*

ВПЛИВ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ

У роботі розглядаються особливості прояву розладів харчової поведінки серед спортсменів, їхній вплив на фізичну працездатність, психоемоційний стан і спортивні результати. Проаналізовано ризики, симптоматику, методи діагностики та шляхи реабілітації з використанням трьох актуальних джерел.

Ключові слова: *булімія, анорексія, спортсмени, харчова поведінка, фізична працездатність, психоемоційний стан, діагностика.*

The paper considers the peculiarities of eating disorders among athletes, their impact on physical performance, psycho-emotional state and sports results. The risks, symptoms, diagnostic methods and ways of rehabilitation are analysed using three relevant sources

Key words: *bulimia, anorexia, athletes, eating behaviour, physical performance, psycho-emotional state, diagnostics.*

Вступ. Розлади харчової поведінки (далі – РХП), зокрема булімія та анорексія, вважаються досить вагомими проблемами у сучасному світі, хоча й часто залишаються непоміченими та прихованими [1, с. 62]. Їх поява зумовлена не тільки медичними, але й соціальними та психологічними чинниками. У середовищі, де ідеалізується контроль над своїм тілом, ці розлади іноді сприймаються як прояв сили волі або самовіддачі. Це призводить до того, що РХП рідко можна виявити на ранніх

стадіях, що в свою чергу, несе за собою тяжкі наслідки для працездатності та здоров'я осіб, що займаються спортом та фітнесом. Джерела свідчать про актуальність цієї проблеми у видах рухової активності, де продуктивність більша при відповідній масі тіла, пропорціях та загальному зовнішньому вигляді (плавання, бодібілдинг, боротьба, гімнастика) [1, с. 63–64].

Мета та методи дослідження. Проаналізувати вплив розладів харчової поведінки на фізичну працездатність та здоров'я спортсменів і визначити можливі заходи профілактики. Для з'ясування проблемного поля обраної теми та обґрунтування отриманих результатів використано метод теоретичного аналізу спеціальної та наукової літератури, узагальнення даних.

Виклад основного матеріалу. Фітнес-ентузіасти та спортсмени часто приховують ознаки булімії або анорексії через страх втрати кар'єри або дискваліфікації. У 30 % спортсменів, охоплених дослідженням, виявлені симптоми РХП. Зокрема, жінки є вразливішими через соціальний тиск та вимоги до зовнішності [2, с. 10]. Крім досягнення спортивних цілей, надмірні фізичні навантаження можуть бути способом покарати себе або «очиститись» після прийому їжі. Така поведінка отримала назву *«спортивна булімія»*. Цей стан супроводжується депресією, гормональними порушеннями, втратою менструального циклу, атрофією м'язової тканини, статевими дисфункціями та навіть серцевою недостатністю [1, с. 62].

Іноді заняття фізичною активністю перетворюються на одержимість. У таких випадках, спорт та фітнес стають джерелом хронічного виснаження та психічних розладів. Соціальні стереотипи ідеального тіла, поширені в ЗМІ, лише посилюють проблему [3, с. 133, с. 135]. Серед найбільш небезпечних фізіологічних наслідків РХП виділяють: остеопороз, гіпотонію, зниження тестостерону, порушення серцевого ритму та зниження імунного захисту організму. Особливо вразливою групою залишаються підлітки та юнаки – у них анорексія здатна призвести до незворотних збоїв у розвитку та навіть загрожувати життю [1, с. 64–65]. Для діагностики фахівці використовують тест ЕАТ-26, опитувальник BITE та індекс маси тіла (ІМТ). Згідно з критеріями МКХ-10 анорексія встановлюється за умови втрати ваги понад 15 % та ІМТ нижче 17,5 [1, с. 65]. Комплексне лікування включає психотерапію, дієтологічну підтримку, нормалізацію фізичних навантажень. Застосування індивідуальних реабілітаційних програм дозволяє поступово відновити фізичні та психологічні функції спортсменів та фітнес-ентузіастів [2, с. 6].

Висновки. Розлади харчової поведінки, зокрема булімія та анорексія, мають негативний вплив на фізичну працездатність і загальний стан здоров'я спортсменів та фітнес-ентузіастів. Вони призводять до зниження витривалості, гормональних збоїв, психологічного виснаження та можуть ускладнювати відновлення після навантажень. Вчасна діагностика, психотерапевтична підтримка, збалансоване харчування та зміна ставлення до тіла є ключовими елементами профілактики й реабілітації. Здоров'я має стати пріоритетом над зовнішніми стандартами і спортивними досягненнями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабак С. В. Булімія та анорексія у спортсменів: ризики та наслідки. Харчова поведінка та спорт. 2022. С. 62–65.
2. Бардіж А. Ю. Ризики розвитку булімії та анорексії у спортсменів різних видів спорту. Київ : НУФВСУ, 2021.
3. Лопуга Г. В., Гуляєва Т. Ю. Токсичні стосунки зі спортом, спортивна анорексія та булімія. Матеріали регіональної конференції. Дніпро : ДНУ ім. О. Гончара, 2023. С. 133–135.

Віталій Олар,
старший викладач кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет,
м. Ірпінь
ORCID 0000-0002-1298-2270

КАРДІОРЕСПІРАТОРНА СИСТЕМА ЛЮДИНИ: ЗАГАЛЬНІ МЕХАНІЗМИ РЕАКЦІЇ НА ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ

Фізичне навантаження є потужним фактором, що активує функціональні резерви організму, насамперед – кардіореспіраторної системи. Її відповідь на фізичне навантаження є комплексною, багаторівневою та залежить від інтенсивності, тривалості навантаження та рівня фізичної підготовки. У даних тезах розглянуто загальні закономірності реакції серцево-судинної та дихальної систем, механізми адаптації, а також практичне значення цих процесів у медицині, спорті та фізичній реабілітації.

Ключові слова: *серцево-судинна система, дихальна система, фізичне навантаження, спірометрія, артеріальний тиск.*

Physical activity is a powerful factor that activates the functional reserves of the body, especially the cardiorespiratory system. Its response to physical activity is complex, multilevel and depends on the intensity, duration of exercise and level of physical fitness. These theses discuss the general patterns of the response of the cardiovascular and respiratory systems, the mechanisms of adaptation, as well as the practical significance of these processes in medicine, sports and physical rehabilitation.

Key words: *cardiovascular system, respiratory system, physical activity, spirometry, blood pressure.*

Вступ. Кардіореспіраторна система забезпечує основні функції життєдіяльності – транспорт кисню, вуглекислого газу та підтримання гомеостазу. У відповідь на фізичне навантаження відбувається активація симпато-адреналової системи, що спричиняє зростання хвилинного об'єму кровообігу та вентиляції легень. Дослідження цих реакцій дозволяє оцінити як функціональні можливості організму, так і ефективність адаптації до фізичних навантажень.

Реакція організму на фізичне навантаження починається з активації симпатичного відділу вегетативної нервової системи яка в свою чергу активує відповідні ефекти в роботі серцево-судинної системи. В результаті позитивного хронотропного та інотропного ефектів посилюється забезпечення м'язів киснем і самого міокарду.

Спостерігається вазодилатація у працюючих м'язах і вазоконстрикція у менш активних зонах [1]. За рахунок підвищення систолічного артеріального тиску, зокрема систолічного, зростає хвилинний об'єм крові при помірному зростанні діастолічного. У тренованих людей може зростати у 4–6 разів порівняно із станом спокою, вони мають економнішу серцеву діяльність (менша ЧСС у спокої, швидше відновлення) [4].

На початку м'язової активності легенева вентиляція зростає приблизно вдвічі, причому перша фаза цього підвищення настає майже миттєво, зумовлена механічними рухами тіла та активацією рухової кори головного мозку, яка стимулює центр вдиху ще до виникнення хімічних змін у крові. Додаткову активацію забезпечує пропріоцептивний зворотний зв'язок із м'язів і суглобів [5].

Надалі вентиляція продовжує зростати поступово, відповідаючи метаболічним потребам організму. При помірному навантаженні збільшення вентиляції відбувається переважно за рахунок глибини дихання, а при інтенсивному – зростає також і його частота. Максимальна вентиляція залежить від антропометричних параметрів і може сягати 200 л/хв у людей з великим тілом [4].

У другій фазі посилюється газообмін: зростає температура та концентрація CO_2 внаслідок активного метаболізму у м'язах, що додатково стимулює дихальний центр. Також рецептори правого шлуночка серця сприяють регуляції дихання через збільшення серцевого викиду [3].

Після завершення навантаження вентиляція поступово повертається до норми. Хоча енергетичні потреби м'язів швидко знижуються, дихання стабілізується повільніше, оскільки на нього продовжують впливати зміни кислотно-основного стану та температури крові [2].

При вивченні реакція на фізичне навантаження потрібно враховувати: рівень тренуваності, вікові особливості, патології серцево-судинної або дихальної системи, тип і тривалість навантаження [3].

Висновки. Кардіореспіраторна відповідь на фізичне навантаження є показником функціонального стану. Її ефективність має суттєве значення для медицини, спорту і реабілітації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Козловська О. І. Фізіологія людини : навч. посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2021.
2. Плахтій Я. М. Біологія : підручник для 10 класу. Тернопіль : Підручники і посібники, 2018.
3. McArdle W. D., Katch F. I., Katch V. L. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Wolters Kluwer, 2015.
4. Wilmore J. H., Costill D. L., Kenney W. L. Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics, 2011.

Іван Салівончик,
провідний викладач
«Шанхайської міжнародної школи
з поглибленим вивченням іноземних мов»,
м. Ханчжоу, Китай,
аспірант,
Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТАТОКІНЕТИЧНОЇ СТІЙКОСТІ В ОНТОГЕНЕЗІ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ ТА ЮНАКІВ

Результати дослідження направлення на встановлення статокінетичної стійкості в онтогенезі в залежності від рівня фізичної активності вразливих груп населення (зокрема, дітей, підлітків та юнаків). В дослідженні взяли участь школярі віком від 8 до 17 років.

Ключові слова: статокінетична стійкість, фізична активність, онтогенез.

The results of the study aimed at establishing statokinetic stability in ontogenesis depending on the level of physical activity of vulnerable population groups (in particular, children, adolescents and young men). The study involved schoolchildren aged 8 to 17 years.

Keywords: statokinetic stability, physical activity, ontogenesis.

Вступ. Дослідження механізмів регуляції статокінетичної стійкості є актуальним завданням медицини та використовується при лікуванні різних порушень рухової функції та різних систем, а також для діагностики функціональних станів людини у різних видах праці, військовій та спортивній діяльності. З літератури відомо, що на формування статокінетичної стійкості в онтогенезі здійснюють помітний вплив вестибулярні, пропріорецептивні та зорові чинники. Але, невідомі механізми взаємодії цих систем у формуванні статокінетичної стійкості на різних етапах онтогенезу. Не дослідженими залишаються питання про особливості формування статокінетичної стійкості в онтогенезі осіб що систематично займаються фізичною культурою та спортом.

Тому метою роботи було з'ясувати особливості систематичних занять фізичними вправами та зміненої зорової аферентації на процес формування статокінетичної стійкості в онтогенезі.

Секція 4

Медико-біологічні проблеми фізичної культури й спорту

Для вирішення цих задач були проведені дослідження статокінетичної стійкості у дітей, підлітків та юнаків з різним рівнем фізичної активності в умовах нормальної зорової (НЗ) функції та штучної депривації (ЗД).

Були проведені дослідження на групах дітей, підлітків та юнаків (234 осіб), що систематично 2–3 рази на тиждень відвідували спортивні секції і їх однолітків, не спортсменів (154 обстежуваних). Для оцінки статокінетичної стійкості використано стабілограф «МПФИ-1» і пакет програмного забезпечення StabiliS. Обстеження проводили за умови нормальної зорової (НЗ) функції та депривації, що досягалась заплученими очима (ЗД). Аналізували коефіцієнт функції рівноваги (КФР), довжину траєкторії коливання центру тиску (Length) та швидкість переміщення центру маси (AvgSpeed).

За результатами досліджень статокінетичної стійкості в осіб від 8 до 17 років встановлено поступове підвищення в онтогенезі показників коефіцієнту функції рівноваги (КФР, %), та зниження довжини траєкторії коливання центру тиску (Length, мм), що свідчить про підвищення статокінетичної стійкості з віком. Однак у вікових групах спортсменів підлітків (14–15 років) та юнаків (16–17 років) показники КФР були статистично значуще вищими, а довжина траєкторії коливання центру тиску нижчою, ніж у однолітків не спортсменів ($p < 0,05$ – $p < 0,001$).

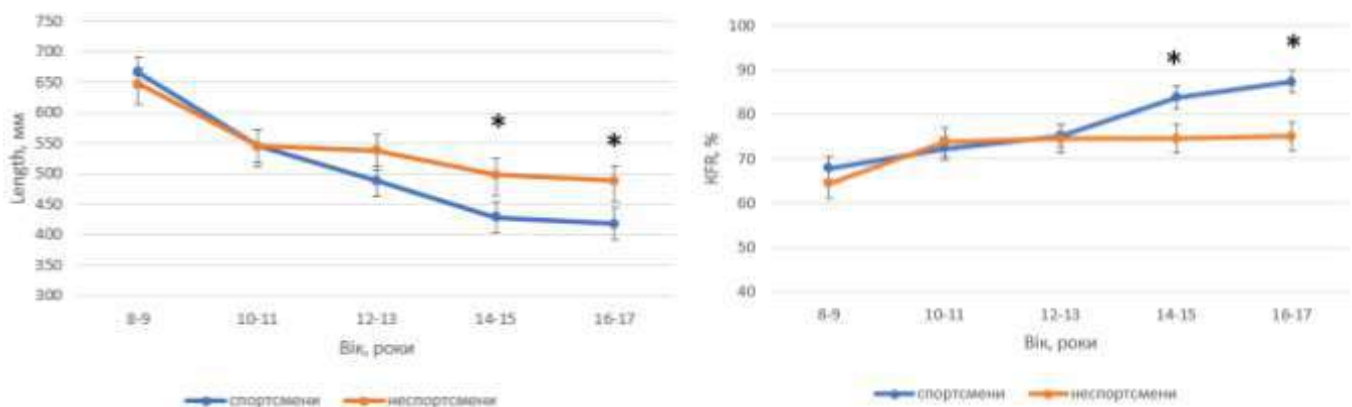


Рисунок 1 – Статокінетична стійкість за показником довжини траєкторії коливання центру тиску (ліворуч) та коефіцієнту функції рівноваги (праворуч) дітей, підлітків та юнаків спортсменів та їх однолітків не спортсменів в умовах нормальної зорової функції

* Статистична вірогідність різниць між спортсменами та не спортсменами на рівні $p < 0,05$.

Як видно з рисунка, саме обстежувані спортсмени 14–15 та 16–17 років характеризуються вищою статокінетичною стійкістю, ніж їх однолітки не спортсмени. Отже, у підлітків 14–15 та юнаків 16–17 років заняття спортом чинять позитивний вплив на вікову динаміку, розвиток та удосконалення статокінетичної стійкості.

Встановлено, що зорова депривація знижує статокінетичну стійкість і приводить до напруження постуральних механізмів регуляції. В умовах ЗД у юнаків що не

**III Міжнародна науково-практична конференція:
Підвищення фізичної працездатності різних груп населення
в процесі занять фізичною культурою і спортом**

займались спортом спостерігали статистично значуще зниження на 8 % коефіцієнту якості функції регулювання рівноваги (KFR, %) та збільшення довжини траєкторії коливання центру тиску (Length, мм), середньої швидкості переміщення центру тиску (AvgSpeed, мм/с), середнього розмаху коливання центру тиску (Range, мм), ніж у їх однолітків спортсменів ($p < 0,05$ – $p < 0,001$). У групі юнаків не спортсменів зниження КФР в умовах штучної ЗД відбулося на більшу статистично значущо величину і становило 15 %. Наявність зорової інформації дозволяє суттєво покращити статокінетичну стійкість та знизити напруження механізмів постуральної регуляції. Відсутність, або часткове обмеження зорової аферентації суттєво знижує можливості функціональної системи у регуляції статокінетичної функції, особливо, у осіб, що не займаються фізичною культурою та спортом ($p < 0,05$ – $p < 0,001$).

Отже, результати демонструють, що статокінетична стійкість в онтогензі від 8 і до 17 років поступово підвищується і більш інтенсивно ці процеси відбуваються у підлітків та юнаків, що займаються фізичною культурою та спортом. Штучно змінена функція зорового контролю за умови утримання рівноваги суттєво погіршує показники статокінетичної стійкості. Виявлені особливості зміни стабілографічних показників обумовлені різним вкладом у процес постуральної регуляції зорової та пропріорецептивної аферентації. Доведено, що за умови стояння на опорі стабілографа зорова аферентація вносить помітний вклад у інтегративні процеси регуляції статокінетичної стійкості.

Юрій Сергієнко,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет,
м. Ірпінь
ORCID 0000-0003-1019-6513

ОЦІНКА НЕЙРОДИНАМІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ВИЩОЇ НЕРВОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ: ОГЛЯД ПІДХОДІВ І МЕТОДІВ

Індивідуальні нейродинамічні особливості є ключовими характеристиками вищої нервової діяльності людини, що зумовлюють ефективність поведінкових, пізнавальних та адаптаційних процесів. У статті представлено огляд сучасних підходів до дослідження нейродинаміки, включаючи психофізіологічні, нейропсихологічні та інструментальні методи. Розкрито практичне значення оцінки нейродинамічних властивостей у сфері освіти, медицини, спорту та професійного добору.

Ключові слова: *нейродинаміка, сила нервових процесів, рухливість нервової системи.*

Individual neurodynamic characteristics are the key features of human higher nervous activity that determine the effectiveness of behavioural, cognitive and adaptive processes. This article reviews modern approaches to the study of neurodynamics, including psychophysiological, neuropsychological, and instrumental methods. The practical importance of assessing neurodynamic properties in the fields of education, medicine, sport and vocational selection is highlighted.

Keywords: *neurodynamics, strength of nervous processes, mobility of the nervous system.*

Вступ. Нейродинаміка – це наука, яка вивчає динамічні аспекти функціонування нервової системи. Класичні праці Сеченова та Павлова стали основою для подальших досліджень реактивності нервових процесів, однак сучасні підходи ґрунтуються на експериментальній нейрофізіології та когнітивній науці [3]. Нейродинаміка вивчає динамічні характеристики нервових процесів, зокрема їх силу, рівновагу та пластичність. Ці властивості зумовлюють індивідуальні відмінності в швидкості реагування, здатності до адаптації, рівні збудливості та емоційній стабільності, визначають здатність людини адаптуватися до змін, управляти своєю поведінкою та

ефективно функціонувати в умовах навантаження. Сучасні підходи виводять нейродинамічні властивості за межі типологій темпераменту, розглядаючи їх у контексті нейрофізіології та когнітивної нейронауки. Їхня об'єктивна оцінка дозволяє прогнозувати поведінкові реакції та стійкість до стресів [1].

Під час вивчення нейродинамічних параметрів враховують силу нервових процесів для визначення витривалість нервової системи, рухливість, тобто здатність до перемикання між процесами збудження й гальмування та рівновагу – наскільки збалансовані нервові процеси між собою [5]. Серед найбільш поширених методів оцінки – тести на швидкість сенсомоторних реакцій, латентний період простої та складної реакції, когнітивні тести на стійкість уваги (зокрема, Stroop-тест, тест Теп-пінга), також використання електроенцефалографії (ЕЕГ) для оцінки ритміки мозкової активності та інструменти з біологічним зворотним зв'язком (biofeedback) [2; 4].

Оцінка нейродинамічних властивостей використовується для:

- прогнозування успішності навчання та розробки індивідуальних освітніх маршрутів;
- добору кадрів у сфері з високим навантаженням (авіація, медицина, військова справа);
- моніторингу психоемоційного стану та виявлення схильності до нервових розладів;
- корекції когнітивних і поведінкових порушень у процесі реабілітації.

Отримані дані інтерпретуються з урахуванням вікових, статевих та індивідуально-психологічних особливостей. Актуальним є також вивчення впливу стресу, втоми та рівня мотивації на зміну нейродинамічних показників [6].

Висновки. Нейродинамічні властивості формують функціональну основу адаптивної поведінки та когнітивної ефективності. Інтеграція методів нейрофізіології та психофізіології відкриває нові можливості для персоналізованої діагностики та втручання в освіті, спорті, медицині та психології.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Плахтій Я. М. Біологія : підручник для 10 класу. Тернопіль : Підручники і посібники, 2018.
2. American Psychological Association. Publication Manual of the APA. 7th ed. Washington : DC, 2020.
3. Kandel E. R., Schwartz J. H., Jessell T. M. Principles of Neural Science. McGraw-Hill, 2021.
4. Luria A. R. Higher Cortical Functions in Man. Springer Science & Business Media, 1980.
5. Lezak M. D., Howieson D. B., Bigler E. D., Tranel D. Neuropsychological Assessment. Oxford University Press, 2012.
6. Kozlova O. V. Психофізіологія : навч. посібник. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2019.

Світлана Живолович,
*старший викладач кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації*
ORCID 0009-0004-6541-5167;

Дмитро Форостович,
*здобувач другого магістерського
рівня вищої освіти,
кафедра технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
група ФКМ-24-2,
Державний податковий університет,
м. Ірпінь*
ORCID 0009-0003-5219-6105

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ЗРІЛОГО ВІКУ, ЩО ЗАВЕРШИЛИ ПРОФЕСІЙНУ КАР'ЄРУ

Фізична реабілітація є системою заходів щодо відновлення чи компенсації фізичних можливостей, підвищення функціонального стану організму, поліпшення психоемоційної стійкості та адаптаційних резервів організму засобами та методами фізичної культури, елементів спорту та природних ресурсів. Професійна діяльність спортсменів у спорті вищих досягнень, що часто супроводжується наявністю спортивних травм, потребують реабілітації, і є основною причиною для припинення успішної спортивної кар'єри.

Ключові слова: спорт вищих досягнень, функціональний стан, спортсмен, професійна діяльність, реабілітація.

Physical rehabilitation is a system of measures to restore or compensate for physical capabilities, improve the functional state of the body, improve psycho-emotional stability and adaptive reserves of the body by means and methods of physical culture, elements of sports and natural resources. Professional activity of athletes in sports of higher achievements, which is often accompanied by the presence of sports injuries, requires rehabilitation, and is the main reason for the termination of a successful sports career.

Keywords: sports of higher achievements, functional state, athlete, professional activity, rehabilitation.

Вступ. Заперечення спортсменами важливості відновлювальних заходів носить епізодичний характер, що неминує веде до дезадаптації, перенапруження функціональних систем, зниження результативності в професійній діяльності, призводять до повторних травм і в результаті до завершення спортивної кар'єри. 39,8 % спортсменів повертаються у спорт після реабілітації» [1].

Загалом травма будь-якого характеру та локалізації, виступає не тільки фізичним ушкодженням, а й є джерелом змін нейродинамічних характеристик, трансформацією психофізіологічного стану організму та розглядається як спосіб забезпечення вищих психічних функцій.

Мета дослідження. Дослідити комплекс заходів які впливають на фізичну реабілітацію спортсменів.

Задання дослідження. Відновлення загальної та спеціальної працездатності, зміцнення м'язів стабілізаторів.

Методи дослідження. Аналіз науково-мелодичної літератури, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати. Аналіз результатів дослідження, дозволив виділити низку захворювань у колишніх спортсменів зрілого віку: хронічні захворювання кістково-м'язової системи (77,05 %); переважають у 65,8 % випадків захворювання периферичної нервової системи, поступаючись лише наслідкам перенесених травм (78,2 %); судинної системи трапляються в 56,6 % випадків; всіх пошкоджень приходить переважно на травми нижніх кінцівок, поряд з дорсопатіями (39,1 %), ураженням суглобів (42,1 %), травмами м'язів та зв'язкового апарату (13,7 %). Найбільш часто отримують травми опорно-рухового апарату представники таких видів спорту як: спортивні ігри (54,1 %), єдиноборства (49,1 %), легка атлетика (метання, бар'єрний біг, горизонтальні та вертикальні стрибки) (37,52 %), велосипедний спорт (35,27 %), лижний спорт (33,97 %) (рис. 1).

Значна кількість травм, зокрема й повторних, було з відсутністю повного відновлення попередньої травми та причин внутрішнього характеру, що перешкоджають процесу реабілітації «колишніх спортсменів», можна віднести ряд якостей та особистісних властивостей: тривожність, пасивність, низька ефективність та спрямованість особистості, нездатність до активного розвитку складових внутрішньої суперечності.

Комплексний процес оздоровлення становлять підбір сумісних засобів та способів оздоровчого впливу на організм контингенту; складання комплексів фізичних вправ цілеспрямованого реабілітаційного впливу, що включають вправи: ізометричної напруги; з еластичними стрічками; статодинамічні та пропріоцентні вправи; вправи на нестабільних платформах та балансувальних півсферах; діагностика рухових можливостей, яка є однією з принципових ланок [2].

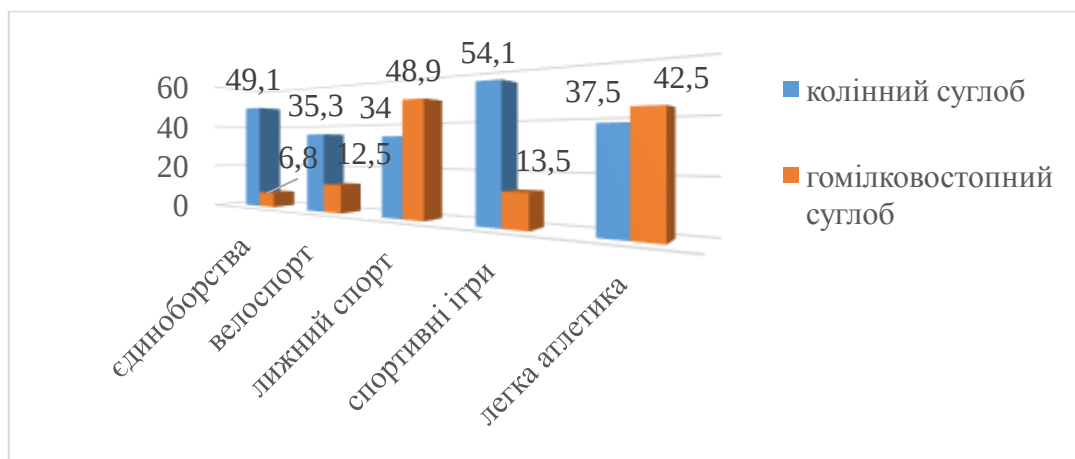


Рисунок 1 – Частота народження травм опорно-рухового апарату у представників різних видів спорту, %

Висновки. Отже, якісна реабілітація досягається шляхом поєднання різних реабілітаційних заходів: медичних, психологічних та педагогічних, які у сумі становлять реабілітаційний комплекс.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Воропаєв Д. С., Єжова О. О. Основи фізичної реабілітації (загальна характеристика засобів фізичної реабілітації) : навч. посіб. Суми : Сумський державний університет, 2019. 72 с.
2. Фізична реабілітаційна та спортивна медицина : підруч. для студентів і лікарів : в 2-х т. Т. 2 : Нейрореабілітація / В. М. Сокрута та ін. ; за ред. В. М. Сокрута. Львів : ФОП Марченко Т.В., 2024. 340 с.

Данило Шпиленко,
здобувач першого бакалаврського
рівня вищої освіти,
кафедра фізичної культури,
спорту та реабілітації;
В'ячеслав Гамов,
завідувач кафедри фізичної культури,
спорту та реабілітації,
Державний торговельно-економічний університет,
м. Київ

БІОМЕХАНІЧНИЙ АНАЛІЗ РУХІВ У ФІТНЕСІ ЯК ОСНОВА ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМ

У статті розглядається роль біомеханічного аналізу рухів у профілактиці травм. Було визначено основні принципи дослідження рухових моделей і правильного технічного виконання вправ. Узагальнені рекомендації щодо фізичних вправ.

Ключові слова: біомеханіка, фітнес, рухи, профілактика травм, техніка виконання.

The significance of biomechanical movement analysis in fitness for injury prevention is examined in the essay. The fundamentals of motor pattern analysis and proper workout technique are established. A summary of fitness training practice recommendations is provided.

Keywords: biomechanics, fitness, movements, injury prevention, exercise technique.

Вступ. Сучасне життя вимагає здорового способу життя. Тим не менш, зростання популярності фізичних навантажень супроводжується збільшенням кількості травм, які отримують спортсмени-аматори. Біомеханічний аналіз рухів – це ефективний метод запобігання травмам, оскільки він може виявити помилки в техніці виконання вправ.

Мета і завдання дослідження. З'ясувати, як біомеханічний аналіз рухів може допомогти запобігти травмам у фітнесі.

Завданням є вивчення основних елементів біомеханічного аналізу рухів; встановлення зв'язку між технічними помилками та ризиком травм; і розробити поради щодо практичного застосування біомеханіки у фітнесі.

Методи та організація досліджень. Для виконання роботи було використано теоретичний аналіз наукової літератури з біомеханіки, метод системного аналізу рухів, а також дослідження реального досвіду інструкторів і тренерів з фізичної культури.

Секція 4
Медико-біологічні проблеми фізичної культури й спорту

Результати. У результаті аналізу було виявлено, що основними факторами ризику травм у фітнесі є неправильна техніка виконання основних вправ (присідання, тяги, жими) і ігнорування біомеханіки рухів. Біомеханічний аналіз дозволяє оцінити положення тіла в просторі (кінематика), розподіл навантаження на опорно-руховий апарат (кінетика) і симетрію роботи м'язових груп.

На основі аналізу тренувальної практики було виділено найпоширеніші біомеханічні помилки, а також те, як вони можуть вплинути на здоров'я спортсменів, та продемонстровано в таблиці 1.

Таблиця 1 – Основні біомеханічні помилки у фітнесі та їх наслідки

№	Біомеханічна помилка	Можливі наслідки	Рекомендовані корекційні заходи
1.	Коліна «завалюються» всередину при присіданні	Травми колінного суглоба	Використання гумових стрічок для контролю колін; вправи на зміцнення сідничних м'язів
2.	Надмірний прогин у попереку під час станової тяги	Біль у попереку, грижі міжхребцевих дисків	Посилення м'язів кора; тренування нейтрального положення спини
3.	Порушення рівноваги при випаді	Травми гомілковостопного суглоба	Робота над стабілізацією стопи; тренування балансу
4.	Перенесення ваги на носки при присіданні	Перенапруження квадрицепсів, ризик падіння	Корекція техніки з акцентом на п'ятки; робота над мобільністю гомілковостопу
5.	Виконання жиму лежачи без стабілізації лопаток	Травми плечового суглоба	Навчання правильному положенню лопаток; активація м'язів спини

Результати біомеханічного обстеження показали, що базові технічні помилки є причиною приблизно 68 % травм, отриманих новачками в фітнесі. Своєчасному аналізу та корекції рухів можна запобігти цим травмам. Особливу увагу слід приділяти першому етапу діагностики рухових навичок. Якщо виявлено асиметрію, обмежену мобільності в суглобах і слабкість стабілізуючих м'язів, можна розробити спеціальні програми тренувань, спрямовані на зменшення травматизму.

Таким чином, для персоналізованого тренувального процесу в фітнесі біомеханічний аналіз повинен бути інтегрованим етапом.

Висновки. Біомеханічний аналіз рухів є важливим методом запобігання травмам, пов'язаним із фітнесом. Використання методів оцінки рухових патернів і швидкої корекції виконання вправ покращує здоров'я, безпеку та ефективність тренувань. Дослідження має на меті створити інтегровані програми біомеханічного супроводу для аматорського фітнесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бубновський С. М. Основи кінезітерапії. Київ : Медкнига, 2010. 352 с.
2. Кравчук П. В. Біомеханіка рухової діяльності. Львів : Сполом, 2015. 240 с.
3. McGill S. M. Low Back Disorders: Evidence-Based Prevention and Rehabilitation. Champaign : Human Kinetics, 2016. 416 p.
4. Zatsiorsky V. M., Prilutsky B. I. Biomechanics of Skeletal Muscles. Champaign : Human Kinetics, 2012. 371 p.

Larisa Gunina-Orlova,
*doctor of biological sciences,
senior researcher professor of the department
of health technologies and physical education
and sports rehabilitation*
ORCID 0000-0002-6207-1117;

Alexander Orlov,
*candidate of pedagogical sciences,
associate professor of the department
of health technologies and physical education
and sports rehabilitation,
State Tax University,
m. Irpin*
ORCID 0009-0003-3965-2620

EFFECTIVENESS OF TIVORTIN® ASPARTATE IN THE TRAINING PROCESS OF MARTIAL ARTISTS

In our study, designed as a randomized, blind, placebo-controlled trial, martial artists aged 15–17 years underwent a 21-day course of Tivortin® Aspartate. Regular use of this medication led to improvements in electrocardiogram parameters, contributed to the normalization of the prooxidant-antioxidant balance, reduction of blood viscosity, and was accompanied by improvements in athletes' academic performance indicators.

Keywords: *martial arts, combat sports, Tivortin® Aspartate, myocardial function, prooxidant-antioxidant balance, blood viscosity.*

У нашому дослідженні, побудованому за дизайном як рандомізоване сліпе плацебо-контрольоване, єдиноборці віком 15–17 років протягом 21 дня приймали препарат Тивортин® Аспарат, регулярне застосування якого приводило до покращення параметрів електрокардіограми, сприяло нормалізації прооксидантно-антиоксидантного балансу, зменшенню в'язкості крові і супроводжувалось поліпшенням педагогічних показників успішності спортсменів.

Ключові слова: *єдиноборства, бойові мистецтва, Тивортин® Аспарат, функція міокарда, прооксидантно-антиоксидантний баланс, в'язкість крові.*

Introduction. The need for improved sports performance in the face of growing competition and the approach of the human body's functional capabilities to their physiological limits necessitates the search for new ways to stimulate physical performance and psycho-emotional stability in athletes. One of the pharmacologically

promising substances in recent years has been L-arginine, which exerts diverse physiological effects on the body under conditions of intense muscular activity [1, p. 33–35]. Existing data in the literature regarding the use of arginine-based products in sports (exclusively as dietary supplements) are quite contradictory [3, p. 105], and the studies themselves, in terms of evidence-based medicine, are mostly rated at level «B» (low) [2, p. 658]. Thus, pilot studies of various pharmacological agents used in clinical medicine to improve heart condition, vascular tone, and metabolic parameters – but which have not yet been thoroughly studied as ergogenic aids in sports training – are highly relevant.

Materials and Methods: Analysis and synthesis of scientific literature data, databases, and online sources; laboratory and functional diagnostics.

In our randomized, blind, placebo-controlled study (RBPCS), 16 male athletes aged 15 to 17 years specializing in martial arts and combat sports (judo, karate, ju-jitsu) participated under informed consent. They received the pharmacopoeial product Tivortin®Aspartate (oral solution, each 5 ml containing 1.0 g of L-arginine aspartate) daily for 21 days. The control group consisted of 11 athletes matched by gender, age, and type of activity, who received a placebo. Myocardial function was assessed using electrocardiograms (ECGs) (we would like to express our gratitude to Dr. V. V. Bezuglaya, functional diagnostics physician and PhD student at the Medical Institute of Sumy State University, for assistance with the ECG interpretation, for ECG interpretation). Laboratory diagnostics – including standard hematological and biochemical homeostasis indicators, prooxidant-antioxidant balance (PAB) [5, p. 285], and coagulation parameters – were conducted at the "SINEVO" laboratory.

Results. The data obtained first demonstrated a 12.2 % decrease in the incidence of early repolarization syndrome of the heart ventricles in the main group according to ECG results – this condition being primarily linked to ionic imbalance – compared to the control group. Tivortin® Aspartate also had a positive effect on blood viscosity parameters [4, p. 107393], and consequently on blood flow velocity, especially in small blood vessels [2, pp. 654–660]. The number of matches won by athletes in the main group was 11.6 % higher than in the control group, which undoubtedly reflects the influence of positive homeostatic changes in the body due to the use of the metabolitotropic agent Tivortin® Aspartate.

Conclusions. Thus, the results of the our RBPCS demonstrated not only the complete safety of the medical drug Tivortin®Aspartate but also a significant increase in both general and specific performance among martial artists.

REFERENCES

1. Alvares, T. S., Conte-Junior, C. A., Silva, J. T., & Paschoalin, V. M. F. (2014). L-arginine does not improve biochemical and hormonal response in trained runners after 4 weeks of supplementation. *Nutrition Research*, 34(1), 31–39.

2. El-Sayed, M. S., Ali, N., & El-Sayed Ali, Z. (2005). Haemorheology in exercise and training. *Sports Medicine*, 35(8), 649–670. DOI : <https://doi.org/10.2165/00007256-200535080-00001>
3. Gunina, L. M., & Vinnichuk, Y. D. (2017). Tivortin aspartat: un rol în stimularea capacității de lucru și menținerea sănătății sportivilor. In *Sport. Olimpism. Sanatate : materialele II Congres Științifi International* (pp. 104–105). Chișinău, Moldova.
4. Manning, D., Rivera, E. J., & Santana, L. F. (2024). The life cycle of a capillary: Mechanisms of angiogenesis and rarefaction in microvascular physiology and pathologies. *Vascular Pharmacology*, 156, 107393. DOI : <https://doi.org/10.1016/j.vph.2024.107393>
5. Silva, E. P. Jr., Borges, L. S., Mendes-da-Silva, C., et al. (2017). L-arginine supplementation improves rats' antioxidant system and exercise performance. *Free Radical Research*, 51(3), 281–293.

Alexander Orlov,
*candidate of pedagogical sciences,
associate professor of the department
of health technologies
and physical education and sports rehabilitation*
ORCID 0009-0003-3965-2620;

Larisa Gunina-Orlova,
*doctor of biological sciences,
senior researcher professor of the department
of health technologies
and physical education and sports rehabilitation,
State Tax University,
m. Irpin*
ORCID 0000-0002-6207-1117

BASIC PRINCIPLES OF NUTRITIONAL-METABOLIC SUPPORT AS APPLIED TO COMBAT SPORT

The use of non-banned pharmacological agents and special supplements with ergogenic and recovery-oriented effects should be based on an understanding of the subtle mechanisms that influence key metabolic functions regulating the body during physical exertion, as well as metabolic reactions that may limit physical performance gains. To better comprehend the primary areas of pharmacological impact and assess their effectiveness, it is important to classify the drugs and dietary supplements used according to the key biochemical and physiological processes that contribute to the development of ergogenic properties during combat sport (martial arts) training. This approach ensures a rational and systematic application of nutritional and metabolic support aimed at preserving athletes' health and enhancing their sports performance.

Keywords: *combat sport, ergogenic aids, dietary supplements, nutritional and metabolic support.*

Використання не заборонених фармакологічних препаратів і спеціальних харчових добавок ергогенної та відновлювальної спрямованості має базуватися на знаннях тонких механізмів впливу на основні метаболічні функції, що контролюють функціонування організму під час фізичних навантажень, а також обмінних реакцій, які обмежують зростання фізичної працездатності. Для кращого розуміння основних напрямів впливу фармакологічних засобів та оцінки їх ефективності необхідно структурувати вживані препарати й спеціальні харчові добавки за ключовими біохімічними та фізіологічними процесами, що сприяють формуванню ергогенних

властивостей організму під час занять єдиноборствами. Такий підхід забезпечує розумне й системне використання нутритивно-метаболічної підтримки з метою збереження здоров'я спортсменів і досягнення ними високих спортивних результатів.

Ключові слова: *єдиноборства, ергогенні засоби, спеціальні харчові добавки, нутритивно-метаболічна підтримка.*

Introduction. In combat sport training, issues related to the stimulation of physical performance, as well as the timing of fatigue onset and the development of overtraining syndrome, remain underexplored. Likewise, aspects of nutritional and metabolic support during training and competition phases require further investigation. The use of legal pharmacological agents and specialized dietary supplements with ergogenic and restorative effects contributes to the formation of an integrated nutritional and metabolic support (NMS) system [2].

Materials and Methods. Analysis and synthesis of scientific literature data, databases, and online sources.

Results. It can be stated that the lack of timely diagnosis of overtraining and declining performance during physical exertion unfortunately leads to reduced motivation, deterioration of health, and decreased physical and functional preparedness, thereby lowering the effectiveness of the combat sports learning process [5].

Overcoming difficulties in selecting optimal training load regimens and creating adequate conditions for adaptive and recovery processes can be approached in two ways: first, by optimizing the planning of the educational and training process; and second, through the purposeful integration of various extratraining methods and means. In this context, the highest form of harmonization of the training process in combat sports would be the combined optimization of pedagogical influence alongside rational NMS for the stimulation of performance and acceleration of recovery [1].

In the daily practice of training, one of the most important aspects of recovery is the use of tools aimed at increasing general and specific performance while also speeding up post-exercise recovery processes. These are especially relevant for tasks related to speed and coordination development, as well as for preventing overfatigue in martial artists [2].

The application of NMS methods aimed at preserving the health of martial artists should be based, first, on the use of WADA-approved substances. Second, the applied methodology should be grounded in up-to-date scientific data regarding increased antioxidant protection, reduction of endotoxemia, acceleration of physiological angiogenesis and erythropoiesis, and improved metabolic support for muscle activity, including myocardial contractile function through enhanced cardiomyocyte metabolism and CNS function optimization, among others [3]. The use of NMS should be based on a theoretical concept of targeted metabolic regulation during physical loads by expanding the "bottlenecks" of metabolic cycles [4].

Conclusions. The individual application of pharmacological agents aimed at enhancing martial artists' performance must be based on the functional state of key body systems and the current stage of the annual training cycle. The selection of substances and specialized sports supplements should involve a sports pharmacologist or sports nutritionist, in collaboration with the coach, who defines the tasks for these professionals at each specific stage of the combat sportsmen's training process [2].

REFERENCES

1. Bielenichev, I. F., Gunina, L. M., Gorchakova, N. O., Bukhtiyarova, N. V., Samura, I. B., et al. (2023). Sports pharmacology : Textbook for students of medical and sports institutions of higher education (Vol. 1). Vinnytsia : Nova Knyha Publishing.
2. Gunina, L. M. (2023). Dietary supplements in sports: Preventive, therapeutic and ergogenic role. In *Theoretical and Practical Aspects in Physical Therapy and Occupational Therapy* : Proceedings of the All-Ukrainian Scientific and Practical Conference, Ivano-Frankivsk, May 25–26, 2023. Kherson : Kherson University Press. Pp. 88–90.
3. Mangus, B. C., & Miller, M. G. (2015). Pharmacology application in athletic training. Philadelphia, PA : F.A. Davis Company.
4. Marques-Aleixo, I., Oliveira, J., Moreira, P. I., Magalhães, J., & Ascensão, A. (2012). Physical exercise as a possible strategy for brain protection: Evidence from mitochondrial-mediated mechanisms. *Progress in Neurobiology*, 99(2), 149–162. DOI : <https://doi.org/10.1016/j.pneurobio.2012.07.005>
5. Orlov, O. I., Artyushenko, A. O., Oleshko, V. H., Cherednyk, O. P., Malynskyi, I. Y., & Holovashchenko, R. V. (2025). Improving the teaching methodology of jujutsu in higher education institutions : Textbook / General Ed. O. I. Orlov. Kyiv : AZBUKA.

СЕКЦІЯ 5

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Тетяна Васьківська,
*викладач кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації*

ORCID 0009-0000-8734-9181;

Мирослава Осичка,
*здобувач першого бакалаврського
рівня вищої освіти,
кафедра технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
група ФКБТ-23-1,
Державний податковий університет,
м. Ірпінь*

ORCID 0009-0000-3752-1393

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС ПТСР УЧАСНИКАМ БОЙОВИХ ДІЙ

У цій статті описуються особливості реабілітації та психопрофілактики, психологічної допомоги під час ПТСР у учасників бойових дій. Надання психологічної допомоги під час ПТСР у військових, техніки психологічного втручання, завдання психологічної допомоги під час ПТСР. Характеризуються етапи та прийоми когнітивно-поведінкової терапії, а також даються рекомендації для самостійного подолання почуття тривоги та психоемоційної напруги.

Ключові слова: *посттравматичний стресовий розлад, учасники бойових дій, тривога, психоемоційна напруга.*

This article describes the features of rehabilitation and psychoprophylaxis, psychological assistance for PTSD in combatants. Providing psychological assistance for PTSD in the military, techniques of psychological intervention, tasks of psychological assistance for PTSD. The stages and techniques of cognitive-behavioral therapy are characterized, and recommendations are given for self-overcoming feelings of anxiety and psycho-emotional stress.

Keywords: *post-traumatic stress disorder, combatants, anxiety, psycho-emotional stress.*

Вступ. Незважаючи на те, що актуальність надання психологічної допомоги військовим після травмувальних подій є надзвичайно важливою, ця сфера ще перебуває на етапі становлення у вітчизняній практиці. На жаль, на сьогоднішній день є чимало регіонів України, що перебувають у воєнізованій обстановці, у зв'язку з чим є велика кількість військових, які брали участь у бойових діях, але вже повернулися до цивільного життя. Більшість військових – це ті, хто раніше мали мирний фах, що, насамперед, пояснює невідповідність психіки до військової специфіки. Така кількість військових зобов'язує враховувати при взаємодії з ними особливості, що відбуваються в особистісній структурі людини, яка брала участь у бойових діях.

При наданні психологічної допомоги учасникам бойових дій з ПТСР, потрібно взяти до уваги одне дуже важливе правило – справжня біда настає тоді, коли вже закінчується дія травматичної події та починається надання допомоги цим особам. Стан військового з ПТСР можна покращити лише за допомогою різних реабілітаційних заходів. Реабілітація також може мати тимчасовий характер, але в той же час мати успіх, що призводить до покращення життя [3].

Мета дослідження. Охарактеризувати етапи та прийоми когнітивно-поведінкової терапії та ПТСР у військових.

Задання дослідження. Надати рекомендації для самостійного подолання почуття тривоги та психоемоційної напруги.

Методи дослідження. Аналіз науково-мелодичної літератури.

Результати. Широке поширення у роботі з ПТСР набула когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Розглянемо етапи та прийоми когнітивно-поведінкової терапії ПТСР.

Діагностичний етап. На цьому етапі особлива увага приділяється наступним проблемам: зловживанню алкоголем, наявності травм в анамнезі, оцінці тяжкості тривоги та депресії. Для виявлення основної «мішені» терапії, пацієнта просять подумки повернутися до події та постаратися визначити, які моменти найважчі йому. Спогади зазнають подальшого аналізу [1].

Інформування про перебіг лікування. При проведенні лікування пацієнта інформують про наявність у нього ПТСР та специфіку проведення терапевтичного процесу. Необхідно повідомити, що симптоми ПТСР – поширена реакція на травматичні події, а також вказати на те, що психотерапія допомагає переробити травму та змінити причини та умови, що запускають стресові реакції. Також необхідно сказати, що після терапії існує лише позитивний прогноз – одужання [2].

Відновлення звичних занять. Особам з ПТСР корисне відновлення життєвих практик, які передували участі в бойових діях. Почати потрібно з малого, наприклад, купити щось для себе або відновити спілкування з друзями та близькими, згадати своє хобі. Якщо ж наслідки травми не дозволяють повернутися до колишніх видів діяльності, потрібно знайти їм заміну.

На останньому етапі рекомендується виконання релаксаційних методик (м'язова релаксація, аутотренінг з використанням аромамасел та розслаблюючої музики).

Висновки. Таким чином, у цій статті описано особливості психопрофілактики та психологічної допомоги при ПТСР в учасників бойових дій. Наведено методи надання психологічної допомоги при ПТСР у військових, техніки психологічного втручання, завдання психологічної допомоги при ПТСР. Характеризуються етапи та прийоми когнітивно-поведінкової терапії, а також даються рекомендації для самостійного подолання почуття тривоги та психоемоційної напруги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Braddom's Physical Medicine and Rehabilitation 5th Edition. DavidX. Cifu. Elsevier. Published Date: 20th August 2015. Page Count: 1232.
2. Netter's Sports Medicine 2nd Edition. Christopher Madden Margot Putukian Eric McCarty Craig Young. Elsevier. Published Date: 28th April 2017. Page Count: 816.
3. Michael A. Roman, Harry B. Rossiter, Richard Casaburi. Exercise, ageing and the lung. *European Respiratory Journal*. 2016. Vol. 48 (5).

Оксана Деркач,
викладач кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет,
м. Ірпінь
ORCID 0009-0007-3935-6732

ПОЗАУРОЧНА ФОРМА НАВЧАННЯ ТА СУЧАСНІ КОМПОНЕНТИ ЇЇ РЕАЛІЗАЦІЇ

З огляду на умови сьогодення виникають питання організації навчання. В сфері фізичного виховання виступають форми занять фізичними вправами та розуміють методи організації навчально-виховного процесу, кожен із яких характеризується певним типом взаємозв'язку між викладачем та учнем. Заняття з фізичного виховання поділяються на дві групи – урочні та неурочні.

Ключові слова: викладач, учень, поранення, фізичні вправи, позаурочна форма навчання.

Out of the minds of today, nutritional organization begins. In the field of physical training, there are forms of taking physical rights and methods of organizing the initial training process, which is characterized by a different type of relationship between the teacher and the learner. Physical education classes are divided into two groups – scheduled and unschooled.

Key words: compilation, learning, wounding, physical training, post-hour form of learning.

Вступ. Позаурочні форми відіграють допоміжну роль у вирішенні завдань фізичного виховання та доповнюють уроки. Проте нерідко вони набувають цілком самостійного значення, повністю забезпечуючи фізкультурні потреби певних верств населення (наприклад, ранкова гімнастика, теренкур, оздоровчий біг для людей зрілого і похилого віку, скандинавська ходьба, різновиди рекреації) тощо [3; 4].

Метою та завдання дослідження. Незважаючи на значні відмінності, занять позаурочного типу, вони повинні узгоджуватися із загальними закономірностями і принципам побудови як одного заняття, так і системи занять фізичними вправами.

1. Визначити та обґрунтувати необхідність застосування позаурочних форм занять у процесі фізкультурно-спортивної діяльності щодо визначення цінностей відновлення здоров'я різних груп населення.

Виклад основного матеріалу. Фізичні вправи як засіб фізичного виховання формуються протягом тривалого часу разом із розвитком цивілізації і виникненням

Секція 5
Психолого-педагогічні аспекти фізичної культури
та спорту в умовах сьогодення

уявлень про можливість зміцнення організму людини. З давніх давен вони застосовувались для свідомого, цілеспрямованого і активного впливу на розвиток організму в цілому і окремих його систем. У загальній системі фізичного виховання фізичні вправи сформувались у вигляді гімнастики, ігор, спорту і туризму [1, с. 6].

Позаурочні форми – це заняття, що проводяться як фахівцями (організовано), так і самими займаються (самостійно) з метою активного відпочинку, зміцнення або відновлення здоров'я, збереження або підвищення працездатності, розвитку фізичних якостей, вдосконалення рухових навичок та ін. В табл. 1 наведені основні форми організації і проведення занять з різними групами населення.

Таблиця 1 – Основні позаурочні форми проведення занять,
що відображаються у спортивній літературі

№ з/п	Форми занять	Як відбуваються	Завдання, що вирішуються
1.	Малі	– ранкова гімнастика; – вступна гімнастика; – фізкультпауза; – фізкультхвилинка	Використовуються для оперативного (поточного) управління фізичним станом. З огляду на свою короткочасність ці форми, зазвичай, не вирішують завдань розвиваючого та тренувального характеру
2.	Великі	Заняття тривалі, одно- та багатопредметні комплексні) за змістом: аеробіка, шейпінг, калланетика, атлетична гімнастика та ін.	Спрямовані на вирішення завдань тренувального, оздоровчо-реабілітаційного чи рекреаційного характеру
3.	Змагальні	форми фізкультурно-спортивної діяльності, де у змагальній боротьбі визначаються переможець, місце, фізична чи технічна підготовленість тощо	Система офіційних змагань; відбіркових змагань; першості, чемпіонати, контрольні прикидки чи змагання тощо
4.	Загально-підготовчої спрямованості	Змішаний характер, в яких є загально-гігієнічні і навчально-виховні елементи	Туристичні прогулянки вихідного дня; туристичні походи; рухливі ігри рекреаційного типу; спортивні розваги рекреаційного типу
5.	Індивідуальні заняття	Заняттями досягають в основному оздоровчих цілей, але значне місце в них займають також загальноосвітні і виховні елементи	Проводиться під керівництвом педагога та самостійно

Важливу роль позаурочні форми занять відіграють в останні роки. Широко використовуються заняття фізичними вправами, основою яких стають національні види єдиноборств та авторські оздоровчі системи. З'являється все більше нових видів занять фізичними вправами: фітбол, степ-аеробіка, спінбайк-аеробіка, танці, заняття з використанням різних тренажерів та оригінального інвентарю тощо [3].

Висновки. Таким чином, можна відзначити, що діапазон видів, форм організації занять фізичного напрямку різноманітний. Для творчого впровадження її в повсякденне життя різних верст населення необхідно створювати передумови для перетворення процесів виховання і самовиховання, удосконалювати у них здатність використовувати накопичені вміння і навички, фізичні здібності, що базуються на індивідуальні особливості організму, потребами, мотивами і здібностями кожного хто займається.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гімнастика : навчальний посібник / Малинський І. Й., Крупеня С. В., Сергієнко Ю. П., Лаврентьєв О. М. Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. 221 с. (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 88).
2. Лаврентьєв О., Сергієнко Ю., Головащенко Р., Крупеня С., Пристінський О. Основні аспекти побудови уроку з гімнастики. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2021. Вип. 10 (141). С. 70–74. DOI : [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).16)
3. Теорія і методика фізичного виховання : навчальне видання : у 2-х томах. Том 1 / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література. 392 с.
4. Physical activity formation by means of dance sport. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : Sb. scientific works / Lavrentiev O., Marchenko K., Domin V., Khomenko V. ; Ed. O. V. Tymoshenko. K. : Publishing house of State Mykhailo Drahomanov University, 2023. Issue 3 (161) 23. S. 28–34.

Сергій Кужельний,
ORCID 0000-0002-8777-1726;

Сергій Кудін,
Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка,
м. Чернігів
ORCID 0000-0002-9800-5525

ПЕДАГОГІЧНІ МОЖЛИВОСТІ ЄДИНОБОРСТВ У РОЗВИТКУ САМОКОНТРОЛЮ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Формування навичок самоконтролю є важливою складовою сучасної педагогічної практики. Заняття з фізичного виховання із застосуванням елементів єдиноборств, зокрема кікбоксингу, надають значні педагогічні можливості для розвитку самоконтролю, стресостійкості та емоційної стабільності у старшокласників.

Ключові слова: педагогічні можливості, єдиноборства, кікбоксинг, старшокласники, самоконтроль, стресостійкість.

The formation of self-control skills is an essential component of contemporary pedagogical practice. Physical education classes incorporating martial arts elements, particularly kickboxing, offer significant pedagogical potential for developing self-control, stress resilience, and emotional stability in senior high school students.

Keywords: pedagogical potential, martial arts, kickboxing, senior students, self-control, stress resilience.

Вступ. Сучасний освітній процес вимагає впровадження ефективних педагогічних технологій, спрямованих не лише на підвищення рівня знань, але й на формування ключових життєвих компетентностей, серед яких провідне місце посідають психоемоційна стійкість та вміння керувати власними станами. З огляду на виклики сьогодення, такі як інформаційне перевантаження, зниження рівня соціальної взаємодії, підвищений рівень тривожності в підлітків, педагоги шукають дієві методи впливу на розвиток самоконтролю в учнів. Одним із таких інноваційних напрямів є інтеграція елементів єдиноборств у фізичне виховання.

Зокрема, кікбоксинг як вид єдиноборств поєднує в собі як фізичні, так і психологічні аспекти навантаження, що створює унікальні можливості для розвитку самодисципліни, волевих якостей, відповідальності за власні дії. Регулярне залучення учнів до вправ з елементами кікбоксингу сприяє вихованню здатності до регуляції імпульсивних реакцій, формуванню стійких поведінкових моделей у стресових ситуаціях та вдосконаленню навичок усвідомленого прийняття рішень.

Застосування елементів кікбоксингу у фізичному вихованні є одним із найбільш перспективних напрямів не лише з точки зору фізичного розвитку, але й як інструмент педагогічного впливу, що дозволяє ефективно формувати в учнів здатність керувати власними емоціями, зберігати емоційну рівновагу та діяти відповідально у різних життєвих обставинах.

Мета дослідження – обґрунтувати педагогічні можливості застосування елементів єдиноборств (кікбоксингу) для розвитку самоконтролю старшокласників.

Завдання дослідження:

1. Вивчити вплив занять з фізичного виховання із застосуванням елементів єдиноборств (кікбоксингу) на формування навичок самоконтролю старшокласників.

2. Визначити педагогічну ефективність впровадження єдиноборств у навчальний процес.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, педагогічний експеримент, анкетування, психодіагностичні методики, стабілографічні вимірювання, математико-статистичні методи.

Організація дослідження. Дослідження проводилось у Чернігівських ліцях № 1 і № 22 протягом одного навчального року серед учнів 10–11 класів. Було сформовано дві групи – експериментальну (49 учнів) та контрольну (49 учнів). Заняття в експериментальній групі проводились тричі на тиждень із використанням спеціально розроблених комплексів вправ, що включали елементи кікбоксингу. У контрольній групі заняття відбувались за традиційною програмою фізичного виховання без застосування елементів єдиноборств. Оцінювання рівня самоконтролю здійснювалось до і після експерименту.

Результати дослідження. Отримані результати свідчать про суттєвий позитивний вплив занять з фізичного виховання із застосуванням елементів єдиноборств (кікбоксингу) на розвиток самоконтролю старшокласників експериментальної групи. Зафіксовано значне покращення показників стресостійкості та емоційної стабільності ($p < 0.05$). Результати анкетування підтвердили високий рівень інтересу та позитивне ставлення учнів до занять з елементами єдиноборств, що сприяло підвищенню їхньої мотивації до фізичної активності.

Висновки. Заняття з фізичного виховання із застосуванням елементів єдиноборств (кікбоксингу) мають значні педагогічні можливості для розвитку навичок самоконтролю у старшокласників, що позитивно впливає на їхню загальну адаптацію до сучасних умов та формує відповідальне ставлення до фізичної активності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Саморегуляція у контексті спортивної підготовки: на прикладі кікбоксингу / Кужельний С., Кудін С., Кужельний А., Жлобо Т. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Чернігів : НУЧК, 2024. Вип. 26 (182). С. 107–112. DOI 10.58407/visnik.242619

2. Розвиток сили й витривалості у тренувальному процесі спортсменів-кік-боксерів / Кужельний С., Кудін С., Кужельний А., Литвин-Жмурко Т. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів : НУЧК, 2023. Вип. 20 (176). С. 200–207. DOI 10.58407/visnik.232030

3. Кужельний С. А. Розвиток саморегуляції та координаційних навичок старшокласників у процесі фізичного виховання із застосуванням елементів єдиноборств. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* : наук. журнал / голов. ред. А. А. Сбруєва. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2024. № 3 (137). С. 64–75. DOI 10.24139/2312-5993/2024.03/075-086 ; URL : https://pedscience.sspu.edu.ua/?page_id=5841

Юлія Паришкура,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури,
спорту та реабілітації,
Державний торговельно-економічний університет,
м. Київ
ORCID 0000-0002-8777-1726

ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ КУЛЬТУРИ БАКАЛАВРІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ

Формування рухової культури є важливою складовою професійної компетентності бакалавра фізичної культури. Фітнес-програми сприяють розвитку рухових якостей, навичок самостійної організації фізичних навантажень, підвищують мотивацію до здорового способу життя та соціальної активності, забезпечуючи всебічний фізичний і особистісний розвиток студентів у процесі фахової підготовки.

Ключові слова: рухова культура, фітнес-програми, бакалаври, фізична підготовка, здоров'язбереження.

The formation of motor culture is an important component of a bachelor's professional competence in physical education. Fitness programs enhance motor skills, promote self-management of physical activity, increase motivation for a healthy lifestyle and social interaction, and ensure comprehensive physical and personal development of students during professional training in the field of physical culture and sport.

Keywords: motor culture, fitness programs, bachelors, physical training, health preservation.

Вступ. У сучасних умовах підготовки фахівців фізичної культури і спорту особливої актуальності набуває проблема формування рухової культури, яка є невід'ємною складовою професійної компетентності бакалавра [1]. Одним із ефективних засобів розвитку рухової культури у студентської молоді виступають фітнес-програми, які поєднують оздоровчу спрямованість, елемент соціальної взаємодії та комплексний розвиток рухових якостей [3].

Фітнес-програми сприяють активізації рухової активності, формуванню навичок самостійної організації фізичних навантажень, підвищенню мотивації до збереження здоров'я та вдосконалення фізичного стану [3]. Різноманіття фітнес-напрямів дозволяє адаптувати тренувальні програми відповідно до індивідуальних потреб студентів, рівня їх рухової підготовленості та психофізіологічних особливостей [4]

Дослідження показують, що систематичне включення фітнес-занять у навчальний процес підвищує не лише фізичні показники здобувачів вищої освіти, а й формує стійке ставлення до здоров'язбережувальної поведінки у повсякденному житті (Krause et al., 2019) [3]. Це дозволяє розглядати фітнес-програми як ефективний педагогічний інструмент, здатний забезпечити високий рівень рухової культури студентської молоді [3].

З урахуванням змін у стилі життя сучасної молоді фітнес-технології можуть виступати дієвим засобом профілактики гіподинамії, а також інструментом формування навичок здорового способу життя у бакалаврів, які готуються до роботи у сфері фізичної культури і спорту [1; 3].

Мета дослідження. Обґрунтувати ефективність фітнес-програм як засобу формування рухової культури бакалаврів у процесі їх професійної підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні основи поняття «рухова культура» у структурі професійної підготовки бакалаврів.

2. Дослідити вплив систематичних фітнес-занять на показники фізичної підготовленості студентів.

3. Визначити ефективність фітнес-програм у формуванні здоров'язбережувальної поведінки майбутніх фахівців з фізичної культури.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; педагогічні тестування (координація, витривалість, сила, гнучкість); анкетування для виявлення ставлення студентів до фізичної активності; методи математичної статистики для обробки отриманих результатів.

Організація дослідження. Експериментальне дослідження проводилося на базі факультету технологій та бізнесу кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації Державного торговельно-економічного університету протягом 2024/2025 навчального року. В дослідженні взяли участь студенти бакалаврату спеціальності А7 «Фізична культура і спорт». Студенти експериментальної групи займалися за фітнес-програмами, розробленими з урахуванням індивідуальних фізичних можливостей, рівня підготовленості та психофізіологічних особливостей [3; 4].

Результати дослідження. Отримані результати підтвердили позитивний вплив фітнес-програм на рухову підготовленість студентів експериментальної групи. Відзначено зростання показників сили, витривалості, координації та гнучкості порівняно з контрольною групою ($p < 0.05$). Анкетування також виявило підвищення мотивації до занять фітнесом та формування відповідального ставлення до власного здоров'я.

Важливою перевагою фітнес-програм стала їхня доступність, варіативність і можливість адаптації під індивідуальні потреби, що сприяло більш активному залученню студентів до рухової діяльності [3; 4].

Висновки. Фітнес-програми виступають ефективним засобом формування рухової культури бакалаврів у процесі їх професійної підготовки. Регулярне включення фітнес-занять до освітнього процесу позитивно впливає на фізичний стан студентів, стимулює розвиток мотивації до здорового способу життя та підвищує рівень професійної компетентності майбутніх фахівців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лях В. І., Король С. А. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2018. 384 с.
2. Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) Professional Manual. Odessa, FL : Psychological Assessment Resources. 101 p.
3. Krause, M., et al. (2019). The Effects of Physical Activity on Academic Performance and Well-Being: A Review of Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16 (17), 3120. P. 1–17. DOI 10.3390/ijerph16173120
4. Sherrill, C. (2004). Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan. (6th ed.). Boston : McGraw-Hill Education. 640 p.

Ірина Хмельницька,
*кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент,
Національний університет
фізичного виховання і спорту України,
м. Київ*

ORCID 0000-0003-0141-3301;

Світлана Крупеня,
*кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент,
Державний податковий університет,
м. Ірпінь*

ORCID 0000-0001-7888-1133

СОЦІАЛЬНА ІНТЕГРАЦІЯ ІНВАЛІДІВ У СИСТЕМІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

У науковій публікації розглядаються питання соціальної інтеграції та реабілітації інвалідів засобами фізичної культури, визначаються основні принципи побудови системи комплексної реабілітації інвалідів та можливості фізичної культури в системі допомоги людям з обмеженими можливостями здоров'я. Подолання всіх проблем, пов'язаних з інвалідністю, тому необхідно використовувати усі доступні резерви суспільства.

Ключові слова: *фізична культура, особи з обмеженими можливостями здоров'я, соціалізація, реабілітація, інтеграція.*

The scientific publication examines the issues of social integration and rehabilitation of the disabled by means of physical culture, determines the basic principles of building a system of comprehensive rehabilitation of the disabled and the possibilities of physical culture in the system of assistance to people with limited health. Overcoming all problems associated with disability, therefore, it is necessary to use all available reserves of society.

Keywords: *adaptive physical trainings, persons with disabilities, socialization, rehabilitation, integration.*

Вступ. Соціальна інтеграція інвалідів – багатогранний процес зміни сфери свідомості хворої людини від зневіри та пасивності до активності та бажання докласти максимальних зусиль для відновлення свого здоров'я та повноцінного спілкування з навколишнім соціумом.

Випадання людей з обмеженими можливостями здоров'я з культурно та соціально зумовленого простору внаслідок порушення адекватних взаємозв'язків із середовищем пояснюється невідповідністю соціального, психологічного та психофізіологічного статусу інваліда вимогам соціальної ситуації [1].

У багатьох хворих є різноманітні за ступенем тяжкості емоційні порушення, пов'язані з переживанням страху, тривоги, фізичного болю, що негативно позначається на їх поведінці, посилює соматичні захворювання та психосоціальні відхилення. Емоційне неблагополуччя ускладнює життєдіяльність людини, обмежує можливості спілкування, знижує активність діяльності, патологічно впливає розвиток особистості.

Мета дослідження. Дослідити роль фізкультурно-спортивної реабілітації у житті інвалідів.

Задання дослідження. Виявлення напрямків та принципів розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації у житті інвалідів.

Методи дослідження. Аналіз науково-мелодичної літератури.

Результати. Фізкультурно-спортивна реабілітація – складова частина медичної, соціальної та професійної реабілітації, система заходів щодо відновлення або компенсації фізичних можливостей та інтелектуальних здібностей, підвищення функціонального стану організму, поліпшення фізичних якостей, емоційної стійкості та адаптаційних резервів організму засобами та методами фізичної культури, елементів спорту та спортивної підготовки. Це особлива галузь культури, яка виконує реабілітаційну роль шляхом розвитку рухового апарату, підвищення працездатності, задоволення потреб у спілкуванні, відновлення психологічного статусу, самореалізації під час занять спортом [3].

Фізкультурно-спортивна реабілітація – це частина фізичної культури, призначена для людей зі стійкими порушеннями функцій внаслідок захворювань, травм або вроджених дефектів, спрямована на стимуляцію позитивних реакцій організму і формування необхідних рухових умінь, навичок, фізичних якостей і здібностей [2].

Одним із важливих принципів адаптивної фізичної культури є корекційно-розвиваюча спрямованість педагогічних впливів. Корекційно-розвиваючі завдання спрямовані на забезпечення повноцінного фізичного розвитку, підвищення рухової активності, відновлення та вдосконалення психофізичних здібностей, профілактику та попередження вторинних відхилень, таких як порушення пізнавальної діяльності, емоційно-вольової сфери та особистості.

Фізкультурно-спортивна реабілітація позитивно впливає на здоров'я та загальний психофізичний стан людей з обмеженими можливостями та ефективно вирішує актуальну проблему їхньої соціалізації. Допомагає усвідомити той факт, що інвалідність, незважаючи на всю трагічність, не є вироком для життя у чотирьох стінах. Інваліди бачать у заняттях фізичною культурою активний засіб соціально-психологічної реабілітації, який розкриває реальний рівень їх життєвих можливостей,

допомагає набути впевненості у своїх силах і брати участь в активних спортивних заходах, змушує більше поважати самих себе, вчить достатньої самостійності, загартовує організм і дарує здоров'я.

Висновки. Таким чином, фізкультурно-спортивна реабілітація людей з обмеженими можливостями займає особливе місце в системі комплексної реабілітації та соціальної інтеграції інвалідів і дає їм реальний шанс на активну участь у житті суспільства та є багатограним процесом відновлення їхнього здоров'я та інтеграції у соціальне життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Braddom's Physical Medicine and Rehabilitation 5th Edition. DavidX. Cifu. Elsevier. Published Date: 20th August 2015. Page Count: 1232.
2. Netter's Sports Medicine 2nd Edition. Christopher Madden Margot Putukian Eric McCarty Craig Young. Elsevier. Published Date: 28th April 2017. Page Count: 816.
3. Michael A. Roman, Harry B. Rossiter, Richard Casaburi. Exercise, ageing and the lung. *European Respiratory Journal*. 2016. Vol. 48 (5).

Ulzhan Alimkulova,
2nd-year Master's Student Abai

Academic Supervisor:

A. K. Satova,
Doctor of Pedagogical Sciences,
Professor Abai,
Kazakh National Pedagogical University,
Almaty

THE IMPACT OF ACTIVE GAMES ON THE DEVELOPMENT OF AUDITORY-VERBAL MEMORY IN PRESCHOOL CHILDREN

The thesis reveals the specifics of auditory-verbal memory in preschool children. It emphasizes its role in the development of speech and cognitive skills. The main approaches to studying this function and its impact on child development in the educational process are outlined.

Keywords: *auditory-verbal memory, speech, preschool age, development, cognitive skills, active games.*

В роботі розкривається специфіка слухо-мовної пам'яті дітей дошкільного віку. Підкреслюється його роль у розвитку мовлення та пізнавальних навичок. Окремлено основні підходи до вивчення цієї функції та її впливу на розвиток дитини в освітньому процесі.

Ключові слова: *слухо-мовна пам'ять, мовлення, дошкільний вік, розвиток, пізнавальні навички, рухливі ігри.*

Introduction. Auditory-verbal memory is a child's ability to retain and reproduce heard speech. In preschool age, it plays a significant role in the development of speech and cognitive functions. The development of auditory-verbal memory affects the level of speech skills as well as the child's overall cognitive growth. It is important to identify the key stages of its formation through play-based methods, which promote improvement in memory and speech functions.

Purpose of the study is a theoretical analysis of the characteristics of auditory-verbal memory in preschool children.

Objectives of the Study: 1) to determine the role of auditory-verbal memory in speech development; 2) to consider the main stages of its formation; 3) to analyze theoretical approaches of scholars in psychology and pedagogy to this issue.

Methods. Analysis of scientific literature and online sources.

Results of the Analysis. Was emphasized the importance of the connection between memory and speech as the main tool of communication [2, p. 67]. Some well-known researchers in this field believe that children's memory is initially involuntary but becomes voluntary in the process of speech development [3, p. 112]. Z. M. Istomina highlighted the significance of games for memory development in children [4, pp. 31–33]. Also was demonstrated that children aged 5–6 can improve memory through verbal game-based techniques [5, p. 75].

Conclusions. Auditory-verbal memory plays an essential role in the speech and cognitive development of children. Its formation requires close attention to developmental stages, and the use of active games with verbal components contributes to its improvement.

REFERENCES

1. Vygotsky, L. S. (2001). Imagination and creativity in childhood. *Pedagogika*. 283 p.
2. Vygotsky, L. S. (2003). The problem of development and disintegration of higher mental functions. In *Collected works*. Vol. 3, pp. 65–72.
3. Leontiev, A. N. (1995). Activity. Consciousness. Personality. *Znanie*. 166 p.
4. Istomina, Z. M. (2003). Development of voluntary memorization in preschool children. *Voprosy Psikhologii*, (1), 30–35.
5. Luria, A. R. (2006). Fundamentals of neuropsychology. Akademi.

Angela Polevaia-Secareanu,
Comrat State University,
Institute of Physical Education and Sports,
State University of Moldova,
m. Chisinau
ORCID 0000-0002-7186-9462

MARTIAL ARTS TRAINING AS A MEANS OF ENHANCING GENDER INCLUSION AND PSYCHOSOCIAL ADAPTATION OF PERSONS WITH SPECIAL NEEDS

This review outlines possible ways to improve gender inclusion and psychosocial adaptation of individuals with special needs by integrating them into the system of Eastern martial arts, using judo as an example. Considering that Eastern martial arts are not only a system of locomotor activities but also a unique form of philosophy and culture, such an approach is fully justified and shows promising results in supporting the social adaptation of such individuals.

Keywords: *Eastern martial arts, judo, gender inclusion, individuals with special needs, adaptation, psychosocial aspects.*

В оглядовій роботі намічено шляхи покращення гендерної інклюзії та психосоціальної адаптації осіб, що мають особливі потреби шляхом впровадження в систему східних єдиноборств (на прикладі дзюдо). З урахуванням того, що східні єдиноборства є не лише системою локомоцій, але і особливою формою філософії та культури, такий шлях є цілком обґрунтованим та дає гарні результати адаптації таких осіб у суспільство..

Ключові слова: *східні єдиноборства, дзюдо, гендерна інклюзія, особи з особливими потребами, адаптація, психосоціальні аспекти.*

Introduction Nowadays, there is a growing global trend toward increasing accessibility of physical activity for everyone, regardless of physical condition, age, or gender identity [8]. Eastern martial arts, such as judo, have traditionally been associated with masculine stereotypes. However, modern approaches to inclusion emphasize that sports should be accessible to all [3, 3]. Eastern martial arts – and judo is no exception – are not only a form of physical activity but also a philosophical practice that promotes the development of key qualities such as self-control, self-confidence, and discipline. These aspects positively influence psycho-emotional well-being and support the social integration of individuals with special needs [1]. Thus, judo can become a powerful tool for inclusion, integrating people with various physical and intellectual abilities while also helping to dismantle gender stereotypes.

Eastern martial arts offer a unique opportunity to develop important skills such as self-confidence, self-control, discipline, and teamwork, which contribute to social integration and support of psycho-emotional health [5]. Moreover, the formation of a sustainable community using inclusive approaches through eastern martial arts can become an effective tool to promote the value of diversity and equality. This could be a significant step toward creating a space where people with special needs, regardless of their gender, can develop, improve their physical and psycho-emotional health, and form stronger connections within the community.

Modern approaches to inclusion involve considering various factors, including not only physical and psycho-emotional characteristics but also gender and social differences [2]. Taking these factors into account in the context of eastern martial arts will help to better understand how different aspects of a person's identity (gender, special needs, social status) influence their adaptation and integration into society.

The topic of gender inclusion in eastern and other martial arts is particularly relevant in light of the ongoing movement toward equality and the breaking down of traditional stereotypes about "men's" and "women's" sports [6, 7]. Sports that are based on striking (karate, taekwondo), throwing techniques (judo, sumo, sambo), and mixed martial arts (wushu sanda, jiu-jitsu) are to some extent associated with "strong" traditions that have historically been oriented toward men. In this work, we explore how these practices can become inclusive for women and people with diverse gender identities, as well as how they can be used for the adaptation of people with special needs.

The aim of the research is to analyze the state of the gender inclusion issue in order to develop a model of inclusive social integration for individuals with special needs within the system of Eastern martial arts (using judo as an example).

Research methods – analysis of literature sources, internet resources with a study of existing results of scientific works dedicated to the integration of individuals with special needs and various levels of physical activity. The materials used for the research include: scientific articles, doctoral and candidate dissertations, scientific and methodological guides, publications presented at international conferences and in specialized journals.

Research Results. When analyzing judo as a form of Eastern combat sport, it becomes clear that beyond its technical components, it represents a complex cultural phenomenon that intersects physical, psychological, and social dimensions [3]. Physical training in judo promotes the development of numerous abilities, including agility, strength, flexibility, speed, and endurance, along with psychomotor skills such as coordination, reaction speed, and spatial awareness. Psychosocial aspects – such as stress resilience, self-confidence, and emotional regulation—also improve through judo practice, which significantly contributes to the overall mental and emotional well-being of practitioners [5].

Conclusions. Thus, the proposed model for modernizing the judo training and educational process encompasses key aspects that promote the creation of an inclusive sports environment where every participant has the opportunity to grow and achieve their goals. Through the implementation of adaptive methods and programs, this combat sport can become accessible to all, offering not only physical activity but also pathways to social integration and personal development. The application of inclusion principles in training and competition settings will help create a more diverse and harmonious sporting environment.

REFERENCES

1. Bakharev, Y. A. (2018). Oriental martial arts : Textbook. URL : <https://fks.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2020/03/Uchebnoe-posobie-Vostochnye-Edinoborstva.pdf>
2. Educația incluzivă. (2016). Suport de curs pentru formarea continuă a cadrelor didactice în domeniul educației incluzive centrate pe copil: Proiectul "Integrarea copiilor cu dizabilități în școlile generale". Chișinău : Lyceum. Vol. 3.
3. Pierantozzi, E., Morales, J., Fukuda, D. H., Garcia, V., Gómez, A. M., Guerra-Balic, M., & Carballeira, E. (2022). Effects of a long-term adapted judo program on the health-related physical fitness of children with ASD. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16731. URL : <https://doi.org/10.3390/ijerph192416731>
4. Polevaia-Secareanu, A. (2022). The role of martial arts means for the therapeutic recuperation programs. *Acta Scientific Orthopaedics*, 5(4), 53–57. URL : <https://doi.org/10.31080/ASOR.2022.05.0441>
5. Polevaia-Secareanu, A. (2024). Oriental martial arts as one of the systems of formation of cultural and moral values for people with special needs on the example of judo. *Revista de proprietate intelectuală, știință și educație Intellectus*, 2, 103–113. URL : <https://doi.org/10.56329/1810-7087.24.2.10>
6. Turelli, F., Kirk, D., & Vaz, A. (2024). Gender in martial arts and combat sports: How are we doing? *Conexões*, 22, e024039. URL : <https://doi.org/10.20396/conex.v22i00.8677546>
7. World Health Organization. (2022). Noncommunicable diseases, rehabilitation and disability: Sensory functions, disability and rehabilitation.

Наукове електронне мережеве видання

**ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ
РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ
ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ**

(українською та англійською мовами)

Матеріали

III Міжнародної науково-практичної конференції

22–23 травня 2025 рік

Колектив авторів

Друкується в авторській редакції

Укладачі

С. В. Крупеня

О. М. Лаврентьєв

В. В. Олар

С. А. Живолович

Відповідальний за випуск

Н. Б. Добрянська

Форматування та

комп'ютерна верстка

Д. П. Завальницька

Друк. арк. 7.4

Замовлення № 1144

Підготовлено науково-організаційним відділом

Державного податкового університету

08205, вул. Університетська, 31, м. Ірпінь, Київська область, Україна

Свідцтво про внесення суб'єкта видавничої справи

до державного реєстру видавців, виготовників

і розповсюджувачів видавничої продукції

Серія ДК № 7669 від 20.09.2022