

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

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

Збірник тез доповідей
Всеукраїнської інтернет-
конференції

25-26 листопада 2025 року

м. Запоріжжя

УДК 37.013.3:613.7

T39

*Рекомендовано до видання Вченою радою
Національного університету «Запорізька
політехніка» (Протокол №6 від 23.12.2025 р.)*

Шаломєєв В.А., д-р техн. наук, професор (відпов. ред.);
Висоцька Н. І., начальник патентно-інформаційного відділу;
Вичужаніна С.А., провідний фахівець відділу наукової роботи
студентів;
Кубатко А.І., зав. каф. ФКОНВС;
Кокарев Б.В., доцент каф. ФКОНВС;
Соляник Д.Г., викладач каф. ФКОНВС.

T39

«Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації начального процесу здобувачів вищої освіти». Збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, 25-26 листопада 2025 року / Редкол. : В. А. Шаломєєв (відпов. ред.) та ін. [Електроннийресурс] / Електрон. дані. — Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2025. — 140 с. — 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM); 12см. — Назвазтит.екрана.

ISBN 978-617-529-527-4

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

УДК 37.013.3:613.7

ISBN 978-617-529-527-4

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

З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: НОВІ МОЖЛИВОСТІ ЦИФРОВОЇ ОСВІТИ.....	180
<i>Серпутько А. С., Литвиненко Ю. В.</i>	
ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ У СПОРТІ: АНАЛІЗ ВПЛИВУ, ПЕРСПЕКТИВИ ТА ВИКЛИКИ.....	182
<i>Стрижак С.О., Луценко С.Г.</i>	
VOLLEYSTATION ЯК ІНСТРУМЕНТ ТАКТИЧНОЇ ЕВОЛЮЦІЇ В СУЧАСНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ: ВІД ЗБОРУ ДАНИХ ДО РІШЕНЬ У РЕАЛЬНОМУ ЧАСІ.....	184

СЕКЦІЯ «СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ТА ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ»

<i>Баитовенко О.А.</i>	
ВАЖЛИВІСТЬ АНАТОМІЧНИХ І ФІЗІОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО НАВЧАННЯ НА УРОКАХ.....	188
<i>Гришина М. М.І, Бикова Г. В.</i>	
РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЕФЕКТИВНОГО ФІТНЕС-ТРЕНУВАННЯ.....	190
<i>Жеренкова В.М., Мегалінська Г.П., Білик Ж.І.</i>	
ЕКОСИСТЕМНИЙ СЕРВІС У РЕКРЕАЦІЇ.....	191
<i>Ляхова Е.В., Гринько В.М.</i>	
ОРГАНІЗАЦІЯ, УПРАВЛІННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ.....	193
<i>Іліка С.С., Палічук Ю.І.</i>	
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ЗВО.....	195
<i>Риндя Е.Д., Сапегіна І.О.</i>	
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА ПРАКТИЧНІ РІШЕННЯ.....	199
<i>Меньшиков М, О.І, Ржавська Ю.В.</i>	
КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ В ЄВРОПЕЙСЬКИХ КРАЇНАХ.....	201
<i>Поліщук В.О., Хатунцева С.М.</i>	
INTERACTIVE TECHNOLOGIES AS A MEANS OF IMPLEMENTING THE PRINCIPLE OF INDIVIDUALISATION IN A HEALTH-PROMOTING EDUCATIONAL ENVIRONMENT.....	203
<i>Яременко М.К., Чередниченко І.А., Чухланцева Н.В., Напалкова Т.В..</i>	

харчування, дефіцит у раціоні кальцію, фосфору, феруму, пектинів, білків, збільшує засвоєння плумбуму, отже, його токсичність.

Тому, всі рекреаційні заходи повинні проводитися в умовах контролю за кількістю свинцю в біосфері. В той же час в літературі відсутні данні щодо захисних детоксикаційних екосервісів акваторій та прибережних смуг [3].

Тому метою представленого дослідження було вивчення ремедіаторної активності деяких водних рослин відносно свинцю і хрому.

В експерименті *in vitro* досліджувалася ремедіаторна активність пістії шаруватої, водяного гіацинту, водяного горіха та куширу зануреного методами вольтамперометрії.

Як свідчать отримані данні найбільш активно очищує акваторію від свинцю пістія шарувата (на 96,7%)

за тиждень. Водяний гіацинт очищує воду від свинцю на 77% за тиждень. Аборигенні види працюють менш інтенсивно, кушир занурений поглинає за тиждень 67,5% свинцю, а водяний горіх 52,2% йонів. В той же час, поглинання хрому здійснюється куширом зануреним, пістією шаруватою та водяним гіацинтом приблизно однаково за тиждень (-27-25%). В той же час, горіх водяний поглинає 73,9% хрому. Результати проведеного нами експерименту дозволяють визначити асортимент рослин, які можуть забезпечити чистоту акваторії від свинцю та хрому, що дозволяє створити оптимальне здоров'язбережувальне середовище.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Loomes R.,Neill O. K. Natur's services: Societal dependence on natural ecosystems. Pacific Conservation Biology. 2000. № 6(3). 274.

2.Кричковська Л.В. Безпека харчових продуктів: антиаліментарні фактори, ксенобіотики, харчові добавки: навчальний посібник / Л.В. Кричковська, П. Белінська, В.В. Анан'єва та ін. Харків: НТУ «ХПІ».2017. 98.

3.Дікієва Д.М., Петрова І.А. Хімічний склад макрофітів та фактори, що визначають концентрацію мінеральних речовин у водних рослинах. За ред. Розпопова І.М. Київ. 1993. С. 107-213

УДК 796:378-057.87

Ляхова Е.В.1, Гринько В.М.2

¹ студ. гр. 104-ЕК-Д25, Український державний університет залізничного транспорту

² викл. каф. ф/в та спорту, Український державний університет залізничного транспорту

ОРГАНІЗАЦІЯ, УПРАВЛІННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ

Спорт у студентському середовищі відіграє важливу роль у формуванні фізичного, психологічного та соціального здоров'я молоді. Регулярна фізична активність сприяє розвитку витривалості, зміцненню імунної системи, покращенню когнітивних здібностей та емоційного стану студентів. Окрім того, заняття спортом допомагають формувати командний дух, відповідальність і дисципліну, що є важливими складовими особистісного та професійного зростання.

Організація та управління спортивною діяльністю у закладах вищої освіти вимагають комплексного підходу, що включає створення належної інфраструктури, забезпечення фінансування, мотивацію студентів до участі в спортивних заходах, а також впровадження сучасних технологій у спортивну підготовку.

1. Організація спортивної діяльності у студентському середовищі. Організація спортивного життя у закладах вищої освіти є важливим елементом всебічного розвитку студентської молоді. Основними напрямками спортивної діяльності є:

- фізичне виховання – обов'язкові заняття фізичної культури, спрямовані на загальне зміцнення здоров'я та формування базових навичок фізичної активності;

- масовий спорт – участь студентів у спортивних секціях, клубах та аматорських змаганнях;

- професійний спорт – підготовка спортсменів для участі в університетських, національних та міжнародних змаганнях.

Ефективна організація спортивної діяльності потребує відповідної інфраструктури, включаючи спортивні зали, стадіони, басейни, а також сучасне обладнання для тренувань. Важливим аспектом є доступність цих об'єктів для всіх студентів, незалежно від рівня їхньої підготовки.

2. Управління спортивною діяльністю. Управління спортом у студентському середовищі передбачає розподіл ресурсів, координацію заходів та стимулювання студентів до активної участі. Основними складовими ефективного управління є:

- фінансування – забезпечення бюджетної підтримки спортивних програм з боку університету, залучення спонсорів та державних грантів;

- кадрове забезпечення – наявність кваліфікованих тренерів, викладачів фізичного виховання, організаторів спортивних заходів;

- мотиваційні програми – запровадження стипендій, пільг та інших заохочень для студентів, які активно займаються спортом.

Ефективне управління також включає популяризацію здорового способу життя через інформаційні кампанії, студентські ініціативи та інтеграцію спортивної культури у загальну систему освіти.

3. Перспективи розвитку студентського спорту. Сучасні тенденції розвитку студентського спорту спрямовані на вдосконалення організаційних механізмів та впровадження інновацій. Основні перспективи мають включати:

цифровізацію – використання онлайн-платформ для реєстрації на змагання, планування тренувань, моніторингу фізичних показників студентів;

розширення міжнародного співробітництва – участь у студентських спортивних лігах, міжнародних турнірах та програмах обміну;

підвищення рівня державної підтримки – розробка національних програм розвитку студентського спорту, залучення додаткових ресурсів для покращення спортивної інфраструктури;

популяризація здорового способу життя – активне залучення студентів через соціальні мережі, проведення тематичних заходів та майстер-класів.

Студентський спорт відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя, розвитку особистості та соціальної адаптації молоді. Ефективна організація спортивної діяльності в закладах вищої освіти потребує належного матеріально-технічного забезпечення, якісного управління та мотивації студентів до участі в спортивному житті.

Таким чином, для забезпечення сталого розвитку студентського спорту необхідно застосовувати комплексний підхід, що включає ефективне управління, фінансову підтримку та активне залучення студентів до занять спортом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гринько В. М., Ржавська Ю. В., Лучко О. Р., Муригін М. А., Довженко С. С. Людина, суспільство та комунікативні технології у фізичному вихованні. VIII Correspondence International Scientific and Practical Conference. GLOBALIZATION OF SCIENTIFIC KNOWLEDGE: INTERNATIONAL COOPERATION AND INTEGRATION OF SCIENCE. November 29th, 2024. Vienna, Austria. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.29.11.2024.142>

УДК 378+371

Іліка С.С.¹, Палічук Ю.І.²

¹ студ., Буковинський державний медичний університет

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

Наукове електронне видання
Можна використовувати в локальному
та мережному режимах

**«Сучасний оздоровчий фітнес
як інноваційна форма організації начального процесу
здобувачів вищої освіти».**

Збірник тез доповідей
Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції
25-26 листопада 2025 року

Один електронний оптичний диск (DVD-ROM); супровідна
документація.
Тираж 100 прим. Зам. № 1132

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

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