

**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 загальний 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>	

поведінки); психологічні (технології профілактики і психокорекції психічних відхилень особистісного та інтелектуального розвитку).

До комплексних здоров'язбережувальних технологій належать: технології комплексної профілактики захворювань, корекції та реабілітації здоров'я (фізкультурно-оздоровчі і валеологічні); педагогічні технології, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я; технології, що формують здоровий спосіб життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці навчальних та індивідуальних програм здоров'язбережувальної освіти студентів ЗВО; визначенні ролі здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі на різних ступінях професійної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Башавець Н.А. Педагогічні умови, що сприяють реалізації технології формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців / Н.А. Башавець // Зб. наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. – Умань : РВЦ «Софія», 2009. – Ч.1. – С. 12-23.

2. Вілігорський О.М., Палічук Ю.І. Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів фізичної культури. І Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи». 24 листопада 2022 р. м. Глухів. С. 225-229.

3. Палічук Ю.І. Реалізація здоров'язбережувального потенціалу ЗВО. XV Всеукраїнська науково-практична конференція студентів, магістрантів та аспірантів «Проблеми формування здорового способу життя молоді». 09-10.05. 2024 р. м. Львів. С. 203-204

4. Палічук Ю.І. Застосування здоров'язбережувальних технологій при формуванні культури здоров'я майбутніх лікарів «Інноваційна педагогіка»: науковий журнал Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій, 2020. Випуск 22, Том 4. С. 159-162.

5. Палічук Ю.І. Тимошенко В. Підготовка майбутніх фахівців до формування культури здоров'язбереження. ІІ Всеукраїнська наукова конференція «Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання» (13–14.11.2024р.) Краматорськ – Тернопіль. С. 18-21.

УДК 796:378-057.87

Риндя Е.Д.¹, Сапегіна І.О.²

¹ студ. Гр. 103-ГЗ-Д25, Український державний університет залізничного транспорту

² ст. викл. кафедри фізичного виховання та спорту, Український державний університет залізничного транспорту

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА ПРАКТИЧНІ РІШЕННЯ

Сучасна система професійної освіти потребує створення умов, які сприятимуть не лише формуванню професійних компетентностей, а й збереженню фізичного, психічного та соціального здоров'я студентів. Особливої уваги потребують заклади, що готують майбутніх фахівців залізничного транспорту, адже їхня професійна діяльність пов'язана з підвищеним рівнем відповідальності, стресовими ситуаціями та необхідністю роботи у змінному графіку.

Здоров'язбережувальне середовище у навчальному процесі майбутніх залізничників передбачає впровадження комплексу педагогічних, психологічних і організаційних заходів. Важливим є формування у студентів усвідомленого ставлення до власного здоров'я, розвиток навичок саморегуляції, вміння підтримувати оптимальний психоемоційний стан у процесі навчання та під час професійної діяльності.

Серед сучасних підходів можна виділити інтеграцію здоров'язбережувальних технологій у освітній процес: використання ергономічних рішень під час організації робочого місця, застосування цифрових платформ для моніторингу стану здоров'я студентів, впровадження тренінгів із психологічної стійкості та безпечної поведінки у стресових ситуаціях. Значну роль відіграє створення комфортного соціально-психологічного клімату у студентських колективах, розвиток культури взаємопідтримки та командної взаємодії.

Практичними кроками можуть стати: впровадження «годин здоров'я» у розкладі занять, проведення тренінгів з управління стресом та профілактики емоційного вигорання, створення кімнат психологічного розвантаження для студентів і викладачів. Доцільним є організація активних перерв, занять з виробничої гімнастики для студентів під час практики на підприємствах залізничного транспорту. В освітній процес варто інтегрувати дисципліни з елементами валеології, безпеки життєдіяльності та ергономіки робочого місця. Такі ініціативи не лише сприяють формуванню здорових звичок, а й підвищують рівень професійної готовності майбутніх залізничників до реальних умов праці.

Таким чином, формування здоров'язбережувального середовища у закладах освіти залізничного профілю є необхідною умовою ефективної підготовки конкурентоспроможних фахівців, здатних успішно працювати в умовах високої відповідальності та інтенсивного професійного навантаження.

Застосування сучасних педагогічних і технологічних підходів забезпечує не лише якість освіти, а й підтримку гармонійного розвитку особистості майбутнього залізничника.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Базилевич Н.І. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища у закладах професійної освіти. Педагогічні науки. 2020. № 5. С. 32–37.
2. Кузьменко О.В. Психолого-педагогічні аспекти підготовки студентів до професійної діяльності на залізничному транспорті. Вісник транспорту. 2021. № 4. С. 58–63.
3. Шевченко Т.Л. Інноваційні технології у формуванні культури безпеки майбутніх залізничників. Освітній простір. 2022. № 1(33). С. 101–107.
4. Дьяків С.П. Здоров'язбережувальні технології у професійній підготовці студентів технічних спеціальностей. Науковий вісник Університету імені М. Драгоманова. 2023. № 2(54). С. 87–93.

УДК 796.01

Меньшиков М. О.¹, Ржавська Ю.В.²

¹магістр, гр.213 ЗС Д24, УкрДУЗТ

²викл. каф. Фіз.вих. та спорту УкрДУЗТ

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ В ЄВРОПЕЙСЬКИХ КРАЇНАХ

Фізичне виховання у європейських університетах інтегрується в освітні програми і виконує оздоровчі, освітні та рекреаційні функції, і є невід'ємною частиною системи освіти. Дисципліна «Фізичне виховання» є обов'язковою і охоплює абсолютно всіх студентів. Організаційні форми проведення занять з фізичного виховання і розвитку спорту в європейських країнах різні. Тому розглянемо програми деяких найбільш провідних європейських держав.

Якщо розглядати досвід Великобританії у розвитку фізичної культури і спорту, то слід відмітити, що успіхи у цій сфері базуються на системі, яка поєднує державну підтримку масового спорту та великі приватні вкладення. Основу системи фізичного виховання в університетах складають навчально-тренувальні заняття. Результати практично всіх між університетських змагань розміщуються в єдиній національній базі, що є підґрунтям для визначення і відбору перспективних спортсменів. Також існує система змагань з різних видів спортивних дисциплін, які здійснюються в університеті, переможці яких отримують право брати участь у регіональних та національних змаганнях. В університетах існують кафедри фізичної

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.