

**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
Т39

*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.

Т39

«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>	

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

культури і спорту, педагогічний склад яких складають професійні тренери-викладачі [1, с. 71]. Кожне заняття з фізичного виховання є обов'язковим для відвідування студентами. Студенти також мають лекційні заняття з теорії і методики фізичної культури, до основи яких покладена міждисциплінарна інтеграція, що побудована на принципі міжпредметних зв'язків. Наприкінці кожного семестру студенти складають залік з дисципліни.

Уряд Німеччини особливу увагу приділяє соціальній та культурній сферам життя суспільства, зокрема, фізичній культурі і спорту. Що торкається вищої освіти і фізичного виховання у Німеччині, то воно також є невід'ємною частиною студентського життя. Заняття з фізичного виховання є обов'язковими і, за можливістю, проходять завжди на свіжому повітрі [1, с. 95]. Кафедри фізичної культури і спорту відсутні в університетах Німеччини, але для того, щоб успішно проводити заняття, на роботу запрошують кваліфікованих тренерів та інструкторів. Студенти відвідують заняття з фізичного виховання 4-5 разів на тиждень по 90 хвилин кожне. Заняття тільки практичні, але знання про будову тіла, навантаження, здорове харчування, цінність здоров'я та використання фізичних вправ здобувачі вищої освіти отримують на заняттях з інших дисциплін (анатомія, біологія, біомеханіка та ін.). Також в університетах існують факультативні секції, де додатково можна займатись спортом. Велику популярність серед молоді має членство у спортивних клубах.

Для просування масового спорту велика увага приділяється мотивації населення і акцент робиться на заохочення. Перш за все, це присвоєння різного роду відзнаки та надання публічності досягненням громадян, які займаються фізичною культурою і спортом. У Німеччині розроблено «Положення про вищу відзнаку для непрофесійних спортсменів» - Німецький спортивний значок (Deutsches Sportabzeichen), який прирівнюється до державної нагороди для осіб, які старше 18 років та, який торкається більш мільйону людей будь-якого віку як з обмеженими можливостями, так й без них [2].

Як часто тренерам-викладачам доводиться чути, що фізичне виховання не головна дисципліна, а скоріше другорядна. А ось у Швейцарії так питання не стоїть, і фізичне виховання є такою ж значущою дисципліною, як й інші. Погана оцінка з фізичного виховання може стати приводом до відрахування. У Швейцарії процес отримання вищої освіти побудований так, що неможливо закінчити університет, не досягнувши 25 років. І протягом усього цього часу навчання студенти вивчають фізичне виховання. Тому у швейцарців з роками просто виробляється потреба у регулярних заняттях фізичними вправами. В Швейцарії є національні види спорту, які теж впроваджуються у фізичне виховання студентів, що сприяє не тільки

фізичному розвитку, але й формуванню почуття причетності до рідного краю, любові до національних традицій та зацікавленості в національній спадщині.

Таким чином, розвиток фізичного виховання молоді у системі освіти України, виведення його на світовий рівень має здійснюватися у контексті широкої інтеграції в міжнародну систему освіти та взаємо обмін передовим досвідом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Турчик І.Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній системі освіти Європи : монографія. Дрогобич : Швидкорук, 2017. 138 с.
2. Das Ehrenzeichen für Eure Fitness. URL: <https://deutsches-sportabzeichen.de/> (дата звернення: 16.10.2025).

УДК 378.147:57:004.9:613.8:37.015.3

Поліщук В.О.¹, Хатунцева С.М.²

¹ студ. гр. ЗСБЗЛ Бердянського державного педагогічного університету

² д-р пед. наук, проф., зав. каф. біології, здоров'я людини та фізичної реабілітації, Бердянський державний педагогічний університет

INTERACTIVE TECHNOLOGIES AS A MEANS OF IMPLEMENTING THE PRINCIPLE OF INDIVIDUALISATION IN A HEALTH- PROMOTING EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Interactive and adaptive technologies are effective means of forming readiness for self-improvement, as they contribute to the development of communicative, cognitive and emotional skills, which are important for the implementation of professional activities. They allow students not only to acquire new knowledge, but also to develop critical thinking, which is important for forming readiness for independent search for new approaches to solving pedagogical tasks. The use of innovative methods, such as digital platforms, virtual laboratories, allows students not only to update their knowledge, but also to apply them in new situations, which develops their ability to adapt in conditions of rapid changes in the field of education.

The formation of a health-preserving environment is not only a pedagogical challenge, but also a strategic task of higher education, aimed at the harmonious development of the personality, increasing stress resistance and motivation to study. Such an environment includes several important components, including physical, psychological, and social factors. The physical aspect of a health-promoting environment involves the availability of comfortable learning spaces, the provision of optimal conditions for learning, such as proper lighting, ventilation, access to natural conditions, comfortable furniture, and opportunities for physical activity and rest. Creating such conditions helps students conserve energy and provides the

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.