

**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. – Назва:тит.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

ОБҐРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ В ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ 14-15 РОКІВ.....	205
---	-----

СЕКЦІЯ «ФІТНЕС НА ЗАХИСТІ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ»

<i>Бережна С.С., Кириченко О.В.</i> ФІТНЕС ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗАХИСТУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	207
<i>Вільгурін Є.Д., Гальченко Л.В.</i> ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ У ВОЄННИЙ ЧАС.....	208
<i>Глухенька Д. М., Бикова Г.В.</i> РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	211
<i>Дмитренко Д. А., Гринько В. М.</i> ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	212
<i>Іващенко І.С., Яценко О.В.</i> ФІТНЕС ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	213
<i>Мотруніч В. С., Бикова Г. В.</i> СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО І МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	215
<i>Паук П. О., Гальченко Л.В.</i> ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ТА РОЛЬ СПОРТУ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ.....	217
<i>Скиданенко В.О., Нуженко Ю.І.</i> ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОГИ ТА СТРЕСУ.....	220
<i>Черевата М. О., Бикова Г. В.</i> ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	221
<i>Шиянюк С. М., Клименко Г. В.</i> РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК БІОЛОГІЧНИЙ МЕХАНІЗМ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	223

Для студентської молоді особливо важливо:

- забезпечити регулярність — навіть 15-20 хвилин активності щодня має позитивний ефект;
- комбінувати типи вправ: аеробні + силові/функціональні + вправи на розтяжку/мобільність;
- враховувати психологічний компонент — фокус не лише на тіло, а й на відчуття контролю, покращення настрою, зниження тривоги;
- адаптувати умови — урахувати обмежений простір, ефективним рішенням може стати онлайн-формат занять.[2;3]

Отже, фітнес у період війни — це не лише спосіб тримати тіло в тонусі, але й вагомий механізм підтримки психічного здоров'я, збереження життєвої стійкості, соціальної активності та контролю над власним станом. Для студентки, яка прагне поєднати навчання, майбутню професію і особисту стійкість — регулярна рухова активність може стати важливою інвестицією у майбутнє.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гуля А. О., Почерніна М. Г. «Вплив фізичної активності на психічне здоров'я» // Фізична активність і якість життя людини : матеріали III науково-практичної заочної конференції. Харків, 06 травня 2022 р. С. 100–102.
2. Мельничук А. «Дослідження особливостей фізичної активності студентської молоді» // Physical culture sports and health of the nation. 2024. DOI:10.31652/2071-5285-2024-17(36)-80-87.
3. Волинець А. «Роль фізичної активності у підтриманні психічного здоров'я осіб з професійним вигоранням: системний огляд літератури» // УКУ. 2025.
4. Воробйова А. V., Василенко М. М. «Здоров'я та рухова активність українців під час повномасштабної війни з Росією» // Rehabilitation and Recreation. 2024. DOI:10.32782/2522-1795.2024.18.3.14
5. <https://vn.cdc.gov.ua/news/yak-psyhichne-zdorov-ya-pov-yazane-z-fizychnoyu-aktyvnistyu/>

УДК 796:378-057.87

Дмитренко Д. А.¹, Гринько В. М.²

¹ студ. гр. 103-ОПУТ Д-25, Український державний університет залізничного транспорту

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

ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ

Війна – це випробування, яке впливає не лише на тіло, а й на психіку. У постійній напрузі, страху та невизначеності важливо мати інструменти, що допомагають зберігати рівновагу. Одним із таких є фітнес.

Підтримка фізичного здоров'я. Регулярна рухова активність допомагає організму адаптуватися до стресу. Вона покращує роботу серця, нормалізує тиск, зміцнює імунітет і допомагає краще спати. Навіть короткі тренування – 15–20 хвилин на день, знімають напругу і підтримують тонус м'язів [1].

Позитивний вплив на психіку. Під час занять спортом організм виробляє ендорфіни – «гормони щастя». Вони знижують рівень тривоги, покращують настрій і допомагають зосередитися. Фітнес створює відчуття контролю над власним тілом і життям, що дуже важливо під час невизначеності. А спільні тренування, навіть онлайн – дарують відчуття підтримки й єдності.

Заняття під час війни. Для фітнесу не потрібно багато, достатньо бажання рухатися. Можна виконувати вправи з власною вагою: присідання, планку, віджимання, дихальні практики. Якщо немає умов – підійде й коротка розтяжка чи прогулянка. Головне – регулярність і помірність, а не інтенсивність [1].

Фітнес під час війни – це не лише про силу тіла, а й про силу духу. Він допомагає залишатися здоровими, зосередженими й емоційно стійкими. Турбота про себе стає формою опору, адже збережене здоров'я – це важкий крок до перемоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гринько В.М. Фізична культура в професійній підготовці майбутніх залізничників Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення: збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 22 березня 2024 року. Харків: Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2024. 372 с.

УДК 796.015.132:159.944.4(447)

Іващенко І.С.1, Яценко О.В.2

¹ студ.гр. ФМТП-21 Державного торговельно-економічного університету

² старш. викл. каф. ФКСтаР, «Державний торговельно-економічний 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.