

**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
здобувачів вищої освіти і молодих учених

21-22 листопада 2024 року

м. Запоріжжя

УДК 330
Т39

*Рекомендовано до видання Вченою радою
Національного університету «Запорізька політехніка»
(Протокол №4 від 26.11.2024 р.)*

Шаломєєв В. А., д-р техн. наук, професор (відпов. ред.);
Висоцька Н. І., в.о.начальника науково-дослідної частини;
Вичужаніна С. А., провідний фахівець відділу наукової роботи
студентів;
Голева Н. П., старш. викладач каф. ФКОНВС;
Кокарева С. М., в.о. декана ФУФКС, доцент каф. ФКОНВС;
Рімар Ю. І., доцент каф. ФКОНВС.

Т39 **Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти.**
Збірник тез доповідей Всеукраїнської інтернет-конференції 21-22 листопада 2024 року ; Редкол. : В. А. Шаломєєв (відпов. ред.) та ін. ; [Електронний ресурс] Електрон. дані. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024. 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM); 12 см. Назва з тит. екрана. 201 с.

ISBN 978-617-529-481-9

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

УДК 330

ISBN 978-617-529-481-9

© Національний університет
«Запорізька політехніка»
(НУ «Запорізька політехніка»), 2024

ЗМІСТ

Сучасні види оздоровчого фітнесу та рекреації здобувачів вищої освіти	12
<i>Кубатко А.І., Борисенко Є.Д.</i> ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ – ЗАСІБ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ У ПІДЛІТКІВ	12
<i>Нерезова В.С., Гальченко Л.В.</i> TRX - ІННОВАЦІЙНЕ ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ СЕРЕД МОЛОДІ	14
<i>Приказка І.С., Кошура А.В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО	17
<i>Штепа А. С., Путров О. Ю.</i> МІОФАСЦІАЛЬНИЙ РЕЛІЗ ЧИ САМОМАСАЖ:ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ПОЗБУТИСЯ М'ЯЗОВОГО ДИСКОМФОРТУ	19
Нетрадиційні і сучасні системи та методи оздоровлення	21
<i>Алашесва Г.С., Журавльов Ю.Г.</i> НЕТРАДИЦІЙНИ І СУЧАСНІ СИСТЕМИ ТА МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ...	21
<i>Гавриленко А.Ф., Гринько В.М.</i> НЕТРАДИЦІЙНІ ТА СУЧАСНІ СИСТЕМИ ТА МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ	23
<i>Павлюк А.Р., Кириченко А.В.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ІНТЕГРАЦІЇ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ В СИСТЕМУ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я	25
<i>Приходько К.С. Седіна А.О., Дорошенко Е.Ю.</i> ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ СТРЕТЧИНГУ У ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ	27
<i>Muratkin Illya, Chernenko Andrii</i> PECULIARITIES OF COMBINATION OF ESTABLISHED AND NON- TRADITIONAL MEANS OF REHABILITATION	29
<i>Давидова С.А., Гальченко Л.В.</i> ЛІТОТЕРАПІЯ ЗАСІБ БІОРЕГУЛЯЦІЇ, ГАРМОНІЗАЦІЇ ТА ЕНЕРГЕТИЧНОГО ЗАРЯДЖАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	31

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Григус І.М. Нетрадиційні засоби оздоровлення. Навчальний посібник Рівне-2017. С. 189.
2. Васильченко А.М., Коваленко Є.В. Йога в системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. «Сучасні технології в сфері фізичного виховання, спорту та валеології». За заг. ред. д.п.н., проф. В. П. Бізіна. Харків, 2016. С.58.
3. <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/1f7e1e10-746c-405d-a4a3-a208e3da9a65/content#page=58>
4. Павленко В.О, Павленко Т.В., Характеристика нетрадиційних видів фізичних вправ і спорту для самостійних занять студентів закладів вищої освіти. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту, 2018, С. 168.
5. Козій Т.П. Пілатес як засіб фізичної реабілітації при остеохондрозах. Педагогіка здоров'я. Збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково–практичної конференції 7–8, квітня 2017 року. Том 2. Чернігів, 2017. С. 174.
6. Гаєва С.О., Гаєвий В.Ю., Рябіна С.А. Роль функціонального тренінгу в процесі самостійних занять студентів ЗВО. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2019. Вип. 5 (113), С. 24.

УДК 796:378-057.87

Гавриленко А.Ф.,¹ Гринько В.М.²

¹студ. гр. 102-МКТ-Д24, Український державний університет залізничного транспорту

²наук. керівник – викл., Український державний університет залізничного транспорту

НЕТРАДИЦІЙНІ ТА СУЧАСНІ СИСТЕМИ ТА МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

В Україні нетрадиційні та сучасні системи оздоровлення здобувачів вищої освіти набувають все більшого значення, оскільки здоров'я студентів впливає на їхню академічну успішність, емоційне благополуччя та майбутню професійну діяльність. Використання альтернативних методів оздоровлення стає актуальним для підвищення фізичної активності, стійкості до стресу та загального зміцнення організму. Такі методи часто включають техніки з різних галузей медицини, спорту та психології, з акцентом на цілісний підхід до здоров'я [1].

Основні нетрадиційні та сучасні системи оздоровлення здобувачів вищої освіти в Україні:

Йога та дихальні практики. Йога стала одним із найпопулярніших методів оздоровлення серед здобувачів вищої освіти в Україні, оскільки вона сприяє як фізичному, так і психічному здоров'ю.

Психофізіологічні методи (аутотренінг, медитація). Психофізіологічні методи включають практики, що поєднують розумові й фізіологічні процеси для гармонізації організму. Вони набули популярності серед здобувачів вищої освіти завдяки своїй здатності підвищувати стійкість до стресу і покращувати психоемоційний стан.

Фітотерапія. Фітотерапія – це використання рослин та рослинних препаратів для підтримки здоров'я. Вона стає популярною серед здобувачів вищої освіти завдяки своїй природності та мінімальним побічним ефектам.

Цигун і Тай Чі. Цигун і Тай Чі – це китайські практики, які поєднують плавні рухи, дихальні вправи та медитацію для гармонізації енергії в організмі. Університети та здобувачів вищої освіти все частіше використовують ці методи для зняття напруги та покращення загального стану здоров'я.

Гідротерапія. Гідротерапія – це метод оздоровлення за допомогою води, що включає різні види водних процедур (душ, ванни, плавання тощо). В Україні університети часто використовують гідротерапію як частину оздоровчих програм.

Сучасні фітнес-програми та технології. Окрім традиційних спортивних занять, університети пропонують сучасні фітнес-програми, які активно використовують новітні технології для покращення здоров'я здобувачів вищої освіти.

Харчування та дієтотерапія. Збалансоване харчування відіграє ключову роль у підтримці фізичного і психічного здоров'я здобувачів вищої освіти. У багатьох ЗВО України популяризуються сучасні підходи до харчування.

Виклики та перспективи впровадження нетрадиційних систем оздоровлення в ЗВО України:

1. Низька поінформованість здобувачів вищої освіти: попри зростання інтересу до альтернативних методів оздоровлення, багато здобувачів вищої освіти не володіють достатньою інформацією про доступні практики.

2. Недостатня інфраструктура: не всі університети мають необхідну інфраструктуру для впровадження сучасних методів оздоровлення, таких як спеціалізовані спортивні зали, студії йоги чи медитації, гідротерапевтичні центри.

3. Фінансова підтримка: застосування деяких сучасних методів вимагає фінансових інвестицій як від університетів, так і від самих здобувачів вищої освіти, що може бути стримуючим фактором для широкого використання цих практик [2].

Висновок. Нетрадиційні та сучасні системи оздоровлення здобувачів вищої освіти в Україні стають все більш популярними, оскільки вони пропонують ефективні способи підтримки здоров'я, зниження стресу та підвищення працездатності студентів. Практики, такі як йога, медитація, фітотерапія, сучасні фітнес-програми та правильне харчування, сприяють формуванню здорового способу життя серед молоді. Проте для більшого впровадження цих методів необхідно покращувати інфраструктуру, забезпечувати фінансову підтримку та популяризувати ці методи серед студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Grinko V.; Sapehina I. Analysis of Students' Education on the Principle of Consent with Nature on the Example of Physical Education. Biomed J Sci & Tech Res 46(2)-2022. BJSTR. MS.ID.007331. P. 37297-37300. DOI: 10.26717/BJSTR.2022.46.007331

2.Гринько В,М.; Шепеленко Т.В.; Сапегіна І. О.; Дорош М.І. Навчання студентів за принципом природовідповідності на прикладі фізичного виховання. V Correspondence International Scientific and Practical Conference «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities» held on February 17th, 2023. Vienna, Austria. C. 754-756

УДК 615.8:614

Павлюк А.Р.¹, Кириченко А.В.²

¹ курсант ФПФОДР НПУ, ДДУВС

² наук. керівник – викл. СФП, ДДУВС

ЕФЕКТИВНІСТЬ ІНТЕГРАЦІЇ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ В СИСТЕМУ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

Нетрадиційні методи оздоровлення – це зібрані нашими предками досвід та знання про застосування цілющих природних сил води, мінералів та рослин на користь людині [3].

Нетрадиційні методи оздоровлення поєднують у собі способи народного лікування і стародавнього цілительства, що базуються на знаннях нетрадиційної медицини; лікування за допомогою натуральних препаратів, виготовлених без використання синтетичних компонентів, антибіотиків і гормонів [1].

Тема інтеграції нетрадиційних методів оздоровлення в систему охорони здоров'я набула особливої актуальності в сучасному світі.

З одного боку, люди все частіше звертаються до альтернативних методів лікування, шукаючи більш природні та індивідуальні підходи до збереження свого здоров'я.

Наукове електронне видання
Можна використовувати локальному
та мережному режимі

**Сучасний оздоровчий фітнес
як інноваційна форма
організації навчального процесу
здобувачів вищої освіти**

Збірник тез доповідей
Всеукраїнської інтернет-конференції
21-22.11.2024 року

Один електронний оптичний диск (DVD-ROM); супровідна документація.
Тираж 100 прим. Зам.№ 1337

Видавець і виготовлювач
Національний університет «Запорізька політехніка»
Україна, 69063, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 64
Тел.: (061) 769-82-96, 220-12-14

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