

**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 напрямки 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

<i>Петренко А.В., Мирошніченко В.О.</i> КОНЦЕПЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАДАХ, ЇЇ ЗАВДАННЯ ТА ФУНКЦІЇ	83
<i>Ганчева В.В., Захарова О.М., Чередниченко І.А.</i> АНАЛІЗ ДОСВІДУ ДИСТАНЦІЙНОГО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ М. ЗАПОРІЖЖЯ	86
<i>Фризюк В.В., Соляник Д.В.</i> ЕЛЕМЕНТИ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ	88
<i>Сясін Б.Р., Путров О.Ю.</i> НОВІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ	90
Професійне здоров'я та адаптивна фізична культура	93
<i>Гавриленко А.Ф., Гринько В.М.</i> ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УКРАЇНІ	93
<i>Матвеев І.Л., Терьохіна О.Л.</i> РЕАБІЛІТАЦІЙНІ МЕТОДИ ПРИ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ СПИНИ	94
<i>Балховітіна А.О., Ванюк О.І.</i> ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЙ	96
<i>Дроць О.О., Тодорова В.Г.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	98
<i>Приказка І.С., Кошура А.В.</i> ЗАСОБИ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	100
<i>Мироненко Б.В., Тодорова В.Г.</i> ВАЖЛИВІСТЬ ПСИХОФІЗИЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК АРБІТРІВ В ФУТБОЛІ	102
<i>Драбик Д.Ф., Погорелова О.О.</i> ПІДВИЩЕННЯ АНАЕРОБНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПЛАВЦІВ ЗАСОБАМИ ІНТЕРВАЛЬНОГО ГІПОКСИЧНОГО	

ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ТА АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

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

ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УКРАЇНІ

Професійне здоров'я здобувачів вищої освіти є важливим компонентом їхньої підготовки до майбутньої професійної діяльності. Це поняття охоплює фізичне, психічне та соціальне благополуччя здобувачів вищої освіти, що сприяє їхній здатності ефективно навчатися і адаптуватися до вимог освітнього процесу [1].

Основні фактори, що впливають на професійне здоров'я здобувачів вищої освіти:

Фізичне здоров'я: підтримка нормального рівня фізичної активності, профілактика захворювань, правильне харчування та дотримання режиму праці і відпочинку.

Психічне здоров'я: стресостійкість, розвиток емоційного інтелекту, формування адекватного ставлення до стресових ситуацій та навчальних навантажень.

Соціальне благополуччя: наявність здорового соціального середовища, підтримка від сім'ї, друзів та викладачів, інтеграція в студентські колективи.

Адаптивна фізична культура в Україні. Адаптивна фізична культура (АФК) є спеціалізованою системою фізичного виховання, яка спрямована на інтеграцію осіб з обмеженими можливостями здоров'я у фізичну активність. В Україні цей напрям активно розвивається з метою забезпечення рівного доступу до фізичної активності для всіх, незалежно від фізичних можливостей [2].

Основні завдання адаптивної фізичної культури:

Реабілітація: допомога в відновленні фізичних можливостей осіб з обмеженнями через спеціально підібрані вправи.

Соціалізація: сприяння інтеграції осіб з інвалідністю у суспільне життя через спільну фізичну активність.

Профілактика захворювань: запобігання розвитку хронічних хвороб через підтримання фізичної активності.

Розвиток фізичних здібностей: покращення фізичної форми відповідно до можливостей кожної особи.

АФК в Україні часто реалізується в закладах вищої освіти як частина програм фізичного виховання, спрямованих на підтримку здоров'я здобувачів вищої освіти з особливими потребами. Вона також грає роль у професійній підготовці фахівців з реабілітації та фізичного виховання, які працюють з людьми з обмеженими можливостями.

Тому розвиток професійного здоров'я здобувачів вищої освіти і АФК в Україні є важливими аспектами створення інклюзивного і здорового суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гальченко Г. І. Принцип природовідповідності як утвердження пріоритету духовно-моральної складової у вихованні особистості (соціально-філософський аналіз): дисертація канд. філос. наук: Харків, 2005. 212 с.

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. С. 754-756

УДК 796

Матвеев І.Л.,¹ Терьохіна О.Л.²

¹ студ. гр. УФКС-412, НУ «Запорізька політехніка»

² наук. керівник – канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

РЕАБІЛІТАЦІЙНІ МЕТОДИ ПРИ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ СПИНИ

Хронічні захворювання спини та травми попереку є одними з найпоширеніших причин інвалідності та тимчасової непрацездатності. Частота таких захворювань серед населення зростає через малорухливий спосіб життя, неправильну поставу, тривалі навантаження на хребет під час роботи та професійного спорту. Реабілітація та профілактика має важливе значення для поліпшення якості життя пацієнтів, зменшення больових відчуттів та відновлення функціональної активності.

Основна мета реабілітаційних заходів – відновлення нормальної рухливості, зниження болю, покращення функціонального стану хребта та попередження повторних рецидивів. Реабілітація повинна бути індивідуалізованою, з урахуванням ступеня ураження та загального стану пацієнта. Важливим аспектом є повернення пацієнта до активного способу життя та повноцінної участі в соціальній діяльності.

Реабілітація включає в себе консервативні методи, такі як фізіотерапія, лікувальна фізкультура, масаж, мануальна терапія, а також медикаментозне лікування (знеболювальні та протизапальні засоби). Сучасні підходи

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

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