

**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 загал дослідників та науковців.

УДК 37.013.3:613.7

ISBN 978-617-529-527-4

© Національний університет
«Запорізька політехніка»
(НУ «Запорізька політехніка»), 2025

СТАВЛЕННЯ ХЛОПЦІВ 18-20 РОКІВ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА СПОРТУ ЯК СКЛАДОВОЇ СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	42
<i>Шевченко В. Є., Анохін В.В.</i>	
РОЛЬ ГРУПОВОЇ ФОРМИ ЗАНЯТЬ У ПІДВИЩЕННІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	47
<i>Шуляк В.С., Гамов В.Г.</i>	
ВИДИ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ – НАЙЕФЕКТИВНІШІ ДЛЯ ЗНЯТТЯ ОСВІТНЬОГО СТРЕСУ.....	49

СЕКЦІЯ «НЕТРАДИЦІЙНІ І СУЧАСНІ СИСТЕМИ ТА МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ»

<i>Виступ Д.Р., Гальченко Л.В.</i>	
НЕТРАДИЦІЙНІ ТА СУЧАСНІ СИСТЕМИ: ІНТЕГРАТИВНИЙ ПІДХІД ДО ГАРМОНІЇ ТІЛА Й ДУШІ.....	51
<i>Давимука В.В., Кириченко О.В.</i>	
ІЗОМЕТРИЧНІ ВПРАВИ – СУЧАСНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ.....	52
<i>Данільченко В.С., Погасій Л.І.</i>	
ВИВЧЕННЯ ПІЛАТЕСУ ТА ЙОГО ПЕРЕВАГ НАД КЛАСИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ.....	55
<i>Денисов С.П., Сущенко Л.П.</i>	
ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФЛАЙ-ЙОГИ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	57
<i>Зеленько М. О., Соляник Д.В.</i>	
ПОЄДНАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ТА СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ.....	61
<i>Калашник М. О., Гринько В. М.</i>	
СИСТЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ХХІ СТОЛІТТЯ: ХОЛІСТИЧНИЙ ПІДХІД ДО ЗДОРОВ'Я ЧЕРЕЗ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ, ХАРЧУВАННЯМ ТА ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ.....	63
<i>Омельченко Т.Г.</i>	
РОЛЬ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ У СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ.....	65
<i>Омок Г.А., Шуба В.В., Шуба В.О., Духан О.В.</i>	
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ КРІО - ТА ГІДРОТЕРАПІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ МОЛОДІ.....	68
<i>Павленко В.В., Безручко Л.С.</i>	

підвищенню працездатності, витривалості, а також профілактиці травм і перевтоми. У спортивній діяльності організм спортсмена зазнає значного стресу, тому використання різних оздоровчих підходів є необхідною умовою для збереження його фізичного і психічного балансу.

Нетрадиційні методи оздоровлення, такі як апітерапія, фітотерапія, рефлексотерапія, біоенергоінформотерапія, суджок-терапія та інші, допомагають активізувати внутрішні резерви тіла, покращують обмін речовин, роботу серцево-судинної, нервової та імунної систем.

Поєднання нетрадиційних і сучасних методів оздоровлення створює цілісну систему впливу на організм спортсмена. Такий підхід сприяє гармонійному розвитку фізичних і психічних якостей, підвищенню витривалості, збереженню здоров'я та досягненню високих спортивних результатів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення: навчальний посібник. Рівне: НУВГП, 2017. 242с.
2. Підлужняк О. І. Нетрадиційні засоби і методи зміцнення здоров'я людини в сучасному соціумі. мат. XLVIII наук.-тех. конф. підрозділів ВНТУ, 13-15 березня 2019 р. Вінниця, 2019.
3. Шепеленко Т.В., Буц А.М. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення: конспект лекцій. Харків: УкрДАЗТ, 2008. 25 с.

УДК 796:378-057.87

Калашник М. О.¹, Гринько В. М.²

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

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

СИСТЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ХХІ СТОЛІТТЯ: ХОЛІСТИЧНИЙ ПІДХІД ДО ЗДОРОВ'Я ЧЕРЕЗ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ, ХАРЧУВАННЯМ ТА ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ

Сучасна людина стикається з низкою викликів: інформаційна перевантаженість, швидкий темп життя, порушення природних біоритмів, що призводить до хронічного стресу, неефективного харчування та гіподинамії. Традиційна медицина, орієнтована на лікування симптомів, часто не справляється з цими комплексними проблемами [1].

У ХХІ столітті відбувається зміна парадигми: від реактивної медицини до проактивного підходу, де пріоритетом є збереження та зміцнення здоров'я,

а не лише боротьба з хворобами. На зміну фрагментарним методам приходить холістичний підхід, який розглядає людину як єдине ціле, де тіло, розум, емоції та навколишнє середовище взаємопов'язані. Управління стресом, раціональне харчування та регуляція фізичної активності виступають трьома фундаментальними стовпами, на яких базуються сучасні комплексні системи оздоровлення.

Запропонований підхід до здоров'я, не латає симптоми, а створює міцний фундамент життєвої сили та гармонії. Саме таким є холістичний підхід – найперспективніший напрямок оздоровлення у ХХІ столітті. Сьогодні, коли швидкість життя, інформаційний шум та хронічний стрес стали нормою, традиційна медицина часто не встигає за викликами, що призводять до «хвороб цивілізації». Пропонується принципово інша парадигма: проактивна, спрямована не на боротьбу з хворобами, а на активне будівництво здоров'я. Замість того щоб розглядати людину як набір окремих органів, ми бачимо її як цілісну систему, де тіло, розум та емоції знаходяться у постійній взаємодії. І найефективнішим способом вплинути на цю систему є комплексне управління трьома ключовими стовпами благополуччя: стресом, харчуванням та рухом. Це і є основа сучасних, науково обґрунтованих систем оздоровлення [1].

Шлях до справжнього здоров'я в сучасному світі лежить не в пошуку єдиної таблетки, а в усвідомленому формуванні власного способу життя. Комплексні системи оздоровлення ХХІ століття, побудовані на холістичному підході, пропонують саме таку стратегію. Вони переводять нас із пасивної ролі пацієнта, який лікує симптоми, на активну позицію архітектора власного благополуччя. Ключ до успіху – у синергії. Коли управління стресом, персоналізоване харчування та розумна фізична активність перестають бути окремими пунктами в розпорядку дня і починають працювати як єдиний, взаємопов'язаний механізм, ми отримуємо ефект, значно потужніший за суму окремих частин. Здоров'я кишечника починає впливати на наш настрій, якісний сон підвищує ефективність тренувань, а вміння керувати емоціями допомагає приймати кращі рішення щодо їжі [1].

Таким чином, майбутнє проактивного здоров'я належить не універсальним дієтам чи уніфікованим тренуванням, а гнучким, індивідуальним системам, що базуються на глибокому розумінні власного організму. Це – інвестиція в себе, де головними валютами стають знання, усвідомленість та послідовність. Прийнявши цю філософію, ми отримуємо не просто відсутність хвороб, а нову якість життя – наповнену енергією, резистентністю та внутрішньою рівновагою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. 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 37[613.8:159.9]

Омельченко Т.Г.¹

¹ доц., канд. наук фіз.вих., НУФВСУ

РОЛЬ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ У СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

Психоемоційний стан – це комплексний процес, який включає в себе поведінкові аспекти, психічні реакції та емоційні переживання. Він визначає, як людина може реагувати на різні ситуації та взаємодіяти з оточенням та може сприймати навколишній світ [5]. Повномасштабна війна, яку Росія веде проти України, негативно впливає на психоемоційний стан студентів, особливо сильне напруження виникає під час повітряних тривог та обстрілів. Психоемоційний стан людини визначається психоемоційними функціями людини, які пов'язані з розумінням емоцій, управлінням емоціями, а також розумінням психічних процесів, які впливають на нашу поведінку. Основними складовими психоемоційного стану є:

- емоційна – стосується переживань і почуттів. Емоції можуть варіювати від радості і задоволення до тривоги і стресу;

- когнітивна – включає в себе усвідомлення та оцінку ситуацій, що виникають. Сюди входять думки про власні можливості, результати, очікування та страхи;

- поведінкова – відображає зовнішні прояви психоемоційного стану. Психоемоційний стан супроводжується змінами в серцево-судинній системі (підвищення артеріального тиску), дихальній системі (прискорене дихання). Під час тривоги активізується симпатична нервова система, що призводить до підвищення рівня адреналіну та фізіологічних змін, що супроводжуються відчуттям напруги або стресу [4]. Розуміючи цей зв'язок, можна розвинути емоційні навички та сприяти психологічній рівновазі.

Дослідження показують, що дихальні вправи здатні знижувати рівень стресу, покращувати емоційний фон та збільшувати загальне відчуття благополуччя [3]. Дихальна гімнастика - це система дихальних вправ і ефективний засіб зміцнення здоров'я людини. Під час дихальної гімнастики наш організм насичується киснем, покращується кровообіг, прискорюються обмінні процеси, стабілізується емоційний стан. Дихальні вправи поділяють на статичні (в акті дихання бере участь основні дихальні м'язи) і динамічні

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.