

**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.)*

Шаломсєв 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. Шаломсєв (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

ТРЕНУВАННЯ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	104
<i>Григорян С. Е., Тодорова В.Г.</i> ЗАСТОСУВАННЯ КОНДИЦІЙНОГО ПЛАВАННЯ У ПОЛПШЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПІДГОТОВЧОЇ ГРУПИ.....	106
<i>Лігоцький Д.І., Тодорова В.Г.</i> ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДВИЩЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	108
<i>Чумаченко Ю.С., Тодорова В.Г.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ.....	110
<i>Прокопенко А.О., Митько А.О., Назорна В.О, Шутова С.Є., Борисова О.В.</i> ПРОГРАМА РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ З ОБМЕЖЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНИХ СПОРТИВНИХ ІГОР.....	112
<i>Павлюк Р.О., Погорелова О.О.</i> ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ СПРИНТЕРІВ 14-15 РОКІВ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ.....	113
<i>Свириденко Д.І., Гальченко Л.В.</i> ЗНЕВОДНЕННЯ ОРГАНІЗМУ ПІД ЧАС ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ ТА ЯК ЙОГО ЗАПОБІГТИ.....	115
<i>Білик Д., Тодорова В.Г.</i> ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	117
<i>Селехман Е.В., Гальченко Л.В.</i> ВПЛИВ ГОРМОНІВ - АНАБОЛІКІВ НА ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ТА СТАН ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНА.....	119
<i>Панчук О.О., Гальченко Л.В.</i> БІОХІМІЯ В СПОРТІ: ЇЇ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ.....	122

УДК 796.071.2(043.5)

Прокопенко А.О.¹, Митько А.О.², Нагорна В.О.³, Шутова С.Є.⁴,
Борисова О.В.⁵

¹ PhD, старш. викл. НУФВСУ

² PhD, викл. НУФВСУ

³ наук. керівник – канд. наук фіз. вих., доц. НУФВСУ

⁴ наук. керівник – канд. наук фіз. вих., доц. НУФВСУ

⁵ наук. керівник – д-р. наук з фіз. вих. та спорту, проф., НУФВСУ

ПРОГРАМА РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ З ОБМЕЖЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНИХ СПОРТИВНИХ ІГОР

Відновлення психофізичного здоров'я ветеранів з обмеженнями опорно-рухового апарату є важливим аспектом реабілітаційної медицини [1-5]. У цьому дослідженні розроблено програму реабілітації для ветеранів з порушеннями опорно-рухового апарату через участь в адаптивних спортивних іграх. Основною метою є покращення фізичного та психофізіологічного стану ветеранів через залучення до таких ігор, як баскетбол на візках, пара-більярд та теніс на візках. Програма була адаптована до індивідуальних потреб кожного ветерана, з урахуванням їхніх психофізіологічних характеристик.

Дослідження також передбачало використання кисневих концентраторів під час тренувальних сесій. Кисневий концентратор сприяв насиченню киснем, що значно покращило працездатність ветеранів із порушеннями дихальної системи, зокрема ветеранів із хронічною дихальною недостатністю, легеневою гіпертензією та іншими порушеннями.

У дослідженні брали участь 36 ветеранів, і експеримент тривав протягом трьох місяців. Психофізіологічні показники учасників були оцінені до та після застосування кисневих концентраторів та участі в спортивних іграх. Серед таких показників – рівень насиченості киснем у крові, частота серцевих скорочень, об'єм легеневої вентиляції та психологічний стан.

Результати дослідження. За результатами дослідження, після трьох місяців використання кисневого концентратора та участі в адаптивних спортивних іграх спостерігалось значне покращення психофізіологічних показників учасників:

1. Рівень насиченості киснем у крові зріс у середньому на 5-7%.
2. Частота серцевих скорочень у стані спокою знизилася на 10-15%.

3.Об'єм легеневої вентиляції збільшився на 8-10%.

Покращення психологічного стану спостерігалось у 80% ветеранів, зокрема зниження рівня тривожності та депресії.

Таким чином, комплексне використання адаптивних спортивних ігор та кисневих концентраторів довело свою ефективність у покращенні психофізіологічного стану ветеранів, сприяючи їхньому фізичному відновленню та соціальній інтеграції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- 1.Brown C. R., Williams D. E. The Role of Sports in Psychological Recovery. Sports Medicine Journal. 2021. Vol. 45, no. 2. Pp. 123 – 134.
- 2.Davis K. L., Taylor R. T. The Impact of Sports on PTSD Recovery. Journal of Psychological Medicine. 2020. Vol. 47, no. 1. Pp. 89 – 102.
- 3.Green J. P. Physical and Psychological Benefits of Adaptive Sports. Rehabilitation Sciences. 2018. Vol. 32, no. 4. Pp. 309 – 321.
- 4.Smith A. L., Jones M. B. Adaptive Sports and Rehabilitation. Journal of Rehabilitation Research. 2019. Vol. 56, no. 3. Pp. 245 – 258.
- 5.White S. M., Black H. A. Innovations in Adaptive Sports Equipment. Journal of Adaptive Physical Education. 2022. Vol. 38, no. 2. Pp. 197 – 215.

УДК 796.42-053.6:796.015.52

Павлюк Р.О.¹, Погорелова О.О.².

¹аспірант, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

²наук. керівник – канд. наук фіз. вих., доц., Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНІСТІ СПРИНТЕРІВ 14-15 РОКІВ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ

У сучасному спортивному тренуванні, зокрема в спринтерському бігу, відзначається зростаюча потреба в оптимізації тренувальних процесів для досягнення найвищих спортивних результатів. Віковий період 14-15 років є критичним для формування спортивної майстерності, коли фізіологічний розвиток та психоемоційний стан спортсменів можуть значно вплинути на ефективність тренувального процесу. На цьому етапі необхідно забезпечити точну індивідуалізацію тренувальних навантажень для максимального розвитку швидкісно-силових якостей [1].

Сучасні тренувальні програми для молодих спринтерів часто базуються на загальних підходах, які не завжди враховують індивідуальні особливості молодих спортсменів. Традиційні методики можуть призводити до