

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Збірник матеріалів
VI Всеукраїнської науково-практичної конференції
з міжнародною участю

03 грудня 2025 року



Полтава, 2025

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
Глухівський національний педагогічний університет
ім. Олександра Довженка
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Університет Лондон Метрополітен (Великобританія)
Університет Миколая Коперника в Торуні (Польща)
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Харківська державна академія фізичної культури**

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю

03 грудня 2025 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

collection of materials of the VI All-Ukrainian Scientific and Practical
conferences with international participation

December 03, 2025

Полтава, 2025

УДК 796.011.1/3.
ББК 75.0+75.1

*Рекомендовано до друку
вченою радою факультету фізичної культури та спорту
Національного університету
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
(протокол № 5 від 10 грудня 2025 року).*

Члени редакційної колегії: *Рибалко Л. М.*, декан факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», доктор педагогічних наук, професор; *Оніщук Л. М.*, завідувач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», кандидат педагогічних наук, доцент; *Гема А. В.*, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; *Синиця Т. О.*, доцент кафедри хореографії та танцювальних видів спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; *Жалій Р. В.*, доцент кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», кандидат педагогічних наук; *Останов А. В.*, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; *Йона Т. В.*, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; *Гулько Т. Ю.*, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; *Шуть Б. І.*, асистент кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Актуальні проблеми фізичної культури та спорту: збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 03 грудня 2025 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2025. 205 с.

Відповідальність за достовірність наведених фактів, грамотність, автентичність цитат і посилань несуть автори робіт.

©Національний університет
імені Юрія Кондратюка», 2025

4. Цюняк О. П. Стан ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у період дистанційного навчання / Актуальні питання гуманітарних наук. Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика», 27, 5, 2021. С. 250–255.

Остапов А. В., старший викладач
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Циганов О., студент групи 303-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ОСВІТІ, ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Сучасна освітня система, як і сфери фізичної культури та спорту, перебувають у процесі масштабних змін, які спрямовані на покращення життєвих умов населення та підтримку здоров'я молодого покоління. Проте, попри численні реформи, державні ініціативи та дослідницькі напрацювання, питання збереження й зміцнення здоров'я дітей і студентської молоді залишається вкрай актуальним. Дедалі частіші випадки порушень фізичного стану, зниження рівня рухової активності, збільшення психоемоційної напруги та відсутність ефективності традиційних підходів до фізичного виховання створюють потребу в оновленні концепцій щодо здорового способу життя та його інтеграції в освітній процес.

Однією з найпоширеніших проблем у закладах освіти є значний дисбаланс між кількістю навчальних завдань і можливостями для активної діяльності та відпочинку. Надмірне інтелектуальне навантаження часто призводить до перевтоми, підвищення рівня стресу, емоційного виснаження та формування різноманітних хронічних порушень. Більшість навчальних програм орієнтовані переважно на академічні результати, що призводить до недооцінювання ролі рухової активності та психічного здоров'я. До того ж фізичне виховання нерідко організоване без урахування індивідуальних особливостей учнів і студентів: рівня їхньої підготовленості, інтересів чи психологічного стану. Як наслідок – навіть якщо є бажання підтримувати власну активність, молодь часто не має належних умов, щоб робити це регулярно.

Окремої уваги потребує впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес. Значна частина педагогів орієнтована насамперед на засвоєння матеріалу, а не на створення сприятливого й безпечного освітнього середовища. Часто вчителі та викладачі не мають достатнього рівня підготовки для формування у здобувачів освіти навичок саморегуляції, стресостійкості та турботи про власний фізичний стан. Проте саме ці компетентності суттєво впливають на академічну успішність, соціальну активність і емоційний баланс молоді. Освітній простір має функціонувати як комплексна система підтримки здоров'я, яка поєднує профілактичні заходи,

психологічну допомогу, оптимальний розподіл навантаження та розвиток культури здорового способу життя.

У сфері фізичної культури та спорту й досі залишається істотною проблема недостатньої мотивації молоді. Значна частина учнів і студентів займається фізичними вправами не за власним бажанням, а через обов'язковість відвідування відповідних уроків чи занять. Це свідчить про потребу модернізувати методи викладання, впроваджувати нові методи, робити їх цікавішими та ближчими до сучасних молодіжних трендів.

Доцільним є впровадження інтерактивних ігрових форм, фітнес-активностей, хореографічних напрямів, цифрових інструментів контролю фізичного стану, а також використання мобільних застосунків, які допомагають відстежувати щоденну активність, оскільки молодь зараз більше часу проводить саме в мобільних девайсах. Коли фізична культура сприймається не як обов'язок, а як спосіб самовираження та самовдосконалення, зростає зацікавленість молоді та їхня готовність підтримувати здоровий спосіб життя. Важливим аспектом є також соціально-психологічні чинники.

Сучасна молодь часто стикається з надмірною кількістю інформації, тривалим перебуванням у цифровому просторі, залежністю від смартфонів, недостатньою кількістю живого спілкування та малорухливим стилем життя. Це формує ризик появи шкідливих звичок, порушень сну, зниження рівня самопочуття, настрою та загального тону. Саме тому заклади освіти мають активно працювати над розвитком здорової поведінки здобувачів освіти, проводячи просвітницькі заходи, інтегруючи модулі з основ здоров'я, організовуючи тренінги з управління стресом, тайм-менеджментом, формуванням корисних харчових звичок та налагодженням позитивних соціальних стосунків. Ефективний вплив можливий лише за умов взаємодії школи, сім'ї, громадських організацій, спортивних клубів і медичних фахівців.

Суттєвим викликом лишається нерівний доступ до спортивної інфраструктури. У містах ситуація зазвичай більш сприятлива, тоді як у сільських районах молодь часто позбавлена можливості відвідувати сучасні спортивні майданчики, секції чи гуртки через відсутність деяких факторів, таких як: неналежний стан матеріально-технічної бази, відсутності кваліфікованих спеціалістів та ін. Це потребує значних державних інвестицій у розвиток спортивного середовища, оновлення матеріально-технічної бази, підготовку кадрів і забезпечення освітніх закладів необхідним обладнанням. Поліпшення інфраструктури – це довгострокове вкладення у здоров'я майбутнього покоління та розвиток активного громадянського суспільства.

Не менш важливою складовою є медико-педагогічний контроль, який допомагає своєчасно виявляти особливості фізичного розвитку кожного здобувача освіти. Моніторинг фізичного стану, регулярні огляди та застосування сучасних діагностичних технологій дають змогу адаптувати програми занять до потреб конкретних дітей і студентів. Це зменшує ризики травматизму, підвищує ефективність фізичної активності та сприяє індивідуалізації навчального процесу. Запровадження персоналізованих

програм тренувань може забезпечити більш якісний підхід до формування здоров'я та профілактики захворювань.

Підводячи підсумки, слід наголосити що проблеми здоров'я й формування здорового способу життя в освіті, фізичній культурі й спорті мають багаторівневий і комплексний характер. Їхнє вирішення можливе лише за умови системних змін, спрямованих на модернізацію освітнього процесу, активне впровадження здоров'язбережувальних технологій, розвиток спортивної інфраструктури та формування у молоді стійкої мотивації до ведення здорового способу життя. Саме таким шляхом можна забезпечити створення суспільства, у якому здоров'я стане справжньою цінністю для кожного.

Література:

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту. Київ: Здоров'я, 2018. 280 с.
2. Белоусова Л. І. Педагогічні основи формування здорового способу життя у здобувачів освіти. Харків: Основа, 2020. 192 с.
3. Вовк П. Г. Фізичне виховання в закладах освіти: сучасні технології та методики. Львів: Сполом, 2021. 256 с.
4. Євсєєва О. О. Здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі. Київ: Педагогічна думка, 2019. 210 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ: Олімпійська література, 2017. 528 с.

Поляк Г., студентка групи дбФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ СТЕРЕОТИПІВ У ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Адаптивна фізична культура при корекції порушень постави ґрунтується на індивідуальному, комплексному та поступовому підходах. Індивідуалізація тренувального процесу передбачає добір вправ відповідно до вікових особливостей, рівня фізичної підготовленості та характеру порушень постави, що дає змогу підвищити ефективність занять і запобігти перенавантаженню організму. Комплексність забезпечується застосуванням різних засобів рухової активності – корекційних, гімнастичних, дихальних і релаксаційних вправ, елементів розтяжки та ігрових методів, що сприяють гармонійному розвитку м'язового корсета, зміцненню опорно-рухового апарату та формуванню навички правильної постави. Принцип поступовості реалізується через поетапне збільшення інтенсивності та обсягу навантажень, що дозволяє організму адаптуватися до рухової діяльності та знижує ризик перевтоми.