

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

активності, зростає рухова самостійність, зміцнюється мотивація до здорового способу життя.

Таким чином, індивідуальний підхід є ключовою умовою ефективної організації фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. Його впровадження забезпечує не лише покращення фізичних показників, а й сприяє гармонійному психофізичному розвитку особистості, що підтверджує доцільність подальшого удосконалення методичних підходів та програмно-нормативного забезпечення цього напрямку.

Література:

1. Боберський І., Левків О. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп: навч. посіб. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2019. 214 с.
2. Віленський М. Я. Теорія і методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. Київ: Освіта України, 2017. 168 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 1. Київ: Олімпійська література, 2020. 384 с.
4. Платонов, В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література, 2018. 808 с.

Косяк О. В., викладач кафедри
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ВПЛИВ СПОРТУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Спорт є одним із важливих засобів гармонійного та всебічного розвитку особистості. У зв'язку із введенням в Україні воєнного стану, заняття спортом свідомої особистості можуть мати різноманітні форми, але повинні бути спрямовані на збереження здоров'я, поліпшення працездатності, розвиток професіоналізму, формування свідомості. Дружина Президента України Олена Зеленська зазначила: «Ментальне здоров'я – один із найбільших глобальних викликів майбутнього». Цінність ментального здоров'я ще не до кінця усвідомлена, але це досить важлива проблема для України, яка живе в умовах повномасштабної російської агресії. Отже, піклуючись про ментальне здоров'я через заняття спортом, ми формуємо стійкість, яка буде нашою опорою впродовж життя під час відбудови незалежної країни. Саме це й зумовило актуальність роботи.

Аналіз наукових досліджень і публікацій довів, що важливою проблемою на сьогодні є стан ментального здоров'я як загальнонаціонального благополуччя. Деякі аспекти ментального здоров'я особистості висвітлено у наукових працях Ю. Гапкало [1], О. Дехтярьової, О. Пальчик, С. Пилипенко, О. Цюняк [4], В. Хлопецького, С. Курилюка [3]. Роботи вчених свідчать про неабиякий інтерес до питання психічного здоров'я та чинників, які впливають на нього, але немає наукових праць, у яких би цілісно розглядалося питання ролі впливу саме спорту на ментальне здоров'я.

Відомо, що основою щасливого життя є ментальне (психічне) здоров'я, від нього залежить реалізація професійних і життєвих цілей та добрий фізичний стан. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, у якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя [4]. Це поняття об'єднує різні аспекти. Щоб поліпшити емоційний стан, людині можна звернутися за консультацією до психолога, почитати, помедитувати, або зайнятися спортом.

Відомо, що заняття спортом є корисними як для фізичного, так і для психічного здоров'я особистості. Для багатьох спорт – це найдоступніший, надійний і безпечний вид діяльності, який позитивно впливає на фізичний і психоемоційний стан, допомагає подолати стресові ситуації, викликані низкою змін у сучасному житті.

На ментальне здоров'я впливають різні фактори: соціальні, економічні, екологічні, а сьогодні, впевнено можна говорити, що ще й ситуація в країні.

Вміння отримувати задоволення від життя – основна риса ментально здорової людини. Важливе значення для підвищення рівня життєдіяльності мають правильна організація праці та відпочинку, здоровий спосіб життя, який, поряд з заняттями фізичними вправами, включає в себе відмову від багатьох шкідливих та згубних звичок, що дуже важливо під час військових дій [2]. Фізична активність є ефективним способом для збереження ментального здоров'я та підвищення якості життя. Заняття спортом є найкращим способом зняття психоемоційного напруження, подолання стресу, профілактики захворювань. Заняття спортом допомагають покращити настрій, підвищити самооцінку, здобути відчуття впевненості, привести до оптимального рівня функціональний стан організму, позитивно вплинути на стабілізацію психофізичного благополуччя.

Таким чином, ментальне здоров'я та спорт – нерозривні. Заняття спортом є потужним інструментом для покращення ментального здоров'я. Тому спорт не лише допомагає бути фізично здоровими, а й сприяє психічному благополуччю особистості.

Література:

1. Гопкало Ю. П. Ментальне здоров'я особистості – загальнонаціональне благополуччя / Міжнародний науковий журнал Грань науки, 2021. № 11. С. 499–500.
2. Орленко Н. А. Фізичне виховання студентів ЗВО під час військових дій в Україні / Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції. Національний авіаційний університет. Київ, 2022. С. 68–70.
3. Хлопецький В. Сучасні уявлення про негативні психічні стани та передумови їх виникнення в навчальній діяльності студентів / Молодіжний науковий вісник, 2019. С. 26 – 33.

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,