

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

інтенсивна рухова активність демонструє більш виражений позитивний ефект на фізичну підготовленість і психосоціальні показники дітей порівняно з заняттями середньої або низької інтенсивності. Таким чином, комбінування різних форм і рівнів інтенсивності фізичних навантажень може забезпечити комплексне поліпшення психофізичного стану та розвитку соціальних навичок у дітей із розладами аутичного спектру.

Література:

1. Боднар І., Хамаде А. Фізичні вправи і психофізичний розвиток дітей з розладами аутичного спектру. В: Приступа Є., редактор. *Молода спортивна наука України*. Зб. тез доп. Львів, 2019;3:91–2.
2. Лубишева Л. І. Цінності фізичної культури у здоровому стилі життя. *Сучасні дослідження в галузі спортивної науки*, 2024. С. 124–125.
3. Селуянов В. М. Технології оздоровчої фізичної культури. Х.: Спорт-Прес, 2021. 172 с.
4. Aksay E., Güllü M. Effects of physical activity programs with visual stimuli on physical development of children with autism spectrum disorder visual stimuli and movement therapy. *J. Educ. Sociol.* 2014;5(1):34–43.
5. Bodnar I., Pavlova I., Khamade A. Physical education of children with autism spectrum disorders a systematic review of structure and effects of interventional programs. *Physiother Quart.* 2020; 28(4):61–70.
6. Bumin G., Uyanik M., Yilmaz I., Kayihan H., Topcu M. Hydrotherapy for Rett Syndrome. *J. Rehabil. Med.* 2002;34:1–2.

Синиця Т. О., к.фіз.вих., доцент
Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

Синиця С. В., к.фіз.вих., доцент
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка

ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЖІНОК ЗАСОБАМИ ФІТНЕС ТРЕНУВАНЬ

Фізичне здоров'я жінок є комплексною характеристикою, що визначається станом опорно-рухового апарату, функціональних систем організму, рівнем фізичної працездатності, психоемоційним станом та якістю життя. Сучасні дослідження підкреслюють важливість регулярної рухової активності для профілактики захворювань, стабілізації ваги, нормалізації гормонального балансу та зниження ризику психоемоційного вигорання. У цьому контексті фітнес-тренування розглядаються як універсальний і водночас варіативний засіб корекції фізичного стану жінок різного віку і рівня підготовленості. Їх ефективність зумовлена поєднанням різних видів навантажень, що можуть цілеспрямовано впливати на окремі аспекти здоров'я:

серцево-судинну систему, м'язовий тонус, рухливість, рівень жирової тканини та психоемоційну стабільність [1].

Однією з ключових особливостей корекції фізичного здоров'я жінок засобами фітнесу є індивідуалізація занять. Організм жінки зазнає циклічних гормональних змін, що впливають на рівень енергії, витривалість, больову чутливість та здатність до відновлення. Тому планування тренувань повинно враховувати фазу менструального циклу, наявність хронічних захворювань, рівень стресу та психологічну готовність до навантажень. Такий підхід сприяє підвищенню ефективності тренувань та знижує ризик перетренованості [3].

Другим важливим аспектом є багатокомпонентність фітнес-програм. Для корекції маси тіла та поліпшення зовнішніх форм тіла найефективнішими є поєднання аеробних навантажень (біг, степ-аеробіка, танцювальні фітнес-програми), силових вправ із власною вагою або тренажерами, а також функціональних комплексів. Силові тренування відіграють особливу роль для жінок, оскільки сприяють підвищенню щільності кісткової тканини, покращують метаболізм, формують правильну поставу. Водночас тренування на гнучкість і мобільність суглобів (йога, пілатес, стретчинг) допомагають зменшити рівень стресу, покращують рухливість суглобів і сприяють профілактиці травм [2].

Не менш важливою є психоемоційна складова фітнес-тренувань. Жінки частіше піддаються впливу хронічного стресу, емоційного виснаження та тривожності. Регулярна рухова активність стимулює вироблення ендорфінів, покращує сон, стабілізує настрій і сприяє формуванню позитивного образу тіла. Групові форми занять додатково забезпечують соціальну підтримку, що підвищує мотивацію та рівень задоволеності тренувальним процесом [2].

Корекція фізичного здоров'я жінок засобами фітнесу повинна включати системний підхід до оцінювання вихідного рівня підготовленості: антропометричні показники, функціональні тести, аналіз постави, визначення рівня рухової активності та основних потреб клієнтки. Це дає можливість тренеру адаптувати програму з урахуванням індивідуальних цілей – зниження ваги, корекція фігури, покращення витривалості, зменшення болю в спині чи зміцнення м'язового корсету [1].

Попередніми дослідженнями встановлено, що найпопулярнішими видами занять фітнесом є аеробіка з використанням різного знаряддя (27,2 %), силові заняття обирають (21,5 %), танцювальні види аеробіки (17,1 %) та ментальний фітнес (14,8 %). Враховуючи результати опитувань жінок доцільно включити до занять з жінками степ-аеробіку, фітбол-аеробіку, шейпінг, фіт-прес, пілатес, стретчинг [3].

Побудова тренувальної програми має включати заняття тричі на тиждень тривалістю по 60 хв. Зміст занять включити: по понеділках комбіновані заняття (50/50); по середам моно заняття зі степ-аеробіки / фітбол-аеробіки / танцювального виду аеробіки; у п'ятницю доцільно проводити комбіновані заняття (20/20/20), де включені блоки занять аеробного спрямування, силові комплекси вправ та за вибором пілатес / стретчинг. Такий підхід сприятиме

різносторонності навантаження, підтримці зацікавленості у тренувальних заняттях та поступовому збільшенні навантаження.

Отже, фітнес-тренування є ефективним інструментом корекції фізичного здоров'я жінок за умови комплексного, диференційованого та науково обґрунтованого підходу. Індивідуалізація програм, поєднання різних видів навантаження, врахування фізіологічних особливостей, а також акцент на психоемоційному благополуччі забезпечують стійкий позитивний результат. Систематичні фітнес-заняття сприяють поліпшенню функціонального стану організму, формуванню здорових звичок і підвищенню якості життя жінок на всіх етапах їхнього життєвого циклу.

Література:

1. Синиця С. В., Синиця Т. О., Шестерова Л. Є., Корносенко О. К. Модель майбутнього фітнес-тренера у процесі фахової підготовки у закладі вищої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. (2), 92–100.
2. Єжова О. О., Кириченко В. І. Основи популяризації здорового способу життя: навчальний посібник. Суми: Сумський державний університет, 2024. 154 с.
3. Синиця Т., Синиця С. Сучасні підходи щодо використання аеробіки як засобу здоров'язбереження жінок. Колективна монографія. Технології здоров'язбереження: теорія і практика: колективна монографія / за заг. ред. професора Л. М. Рибалко. Полтава: НУПП, 2022. С. 117–130.