

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АЕРОКОСМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М. Є. ЖУКОВСЬКОГО
«ХАРКІВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»**



**КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**



ЗБІРНИК ТЕЗ



**ІІІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ**

**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

21 березня 2025 року



Харків - 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Кафедра фізичного виховання, спорту та реабілітації

ЗБІРНИК ТЕЗ

**III ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ,
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

21 березня 2025 року

Харків «ХАІ» 2025

Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення : збірник тез III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (електронне видання), 21 березня 2025 року. Харків : Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2025. 391 с.

У збірнику представлені тези за тематичними напрямками конференції: фізичне виховання та рухова активність різних верств населення; теоретико-методичні основи підготовки спортсменів, олімпійський, професійний та адаптивний спорт, урбан-спорт; фізична реабілітація, проблеми формування здорового способу та якості життя людини у сучасному суспільстві; соціальна адаптація, інклюзивна освіта – навчання без бар'єрів.

Голова організаційного комітету: *Баканова О. Ф.*, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Організаційний комітет:

Рядова Л. О., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації;

Крамаренко В. І., старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Голова редакційної колегії:

Баканова Олександра Феліксівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Редакційна колегія:

Рядова Ліліана Олегівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Крамаренко Валентина Іванівна – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Єварницький Ігор Андрійович – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Білоус Наталія Сергіївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Кононенко Неллі Миколаївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Корота Микола Володимирович – асистент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Зайка Олег Анатолійович – кандидат технічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Затверджено

Вченою радою гуманітарно-правового факультету
Національного аерокосмічного університету ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
(протокол № 7 від 11 березня 2025 року)

УДК 796(063)

© Колектив авторів, 2025

© Національний аерокосмічний
університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», 2025

**III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Іващенко С. М. Вплив індивідуальних програм фізичних тренувань на самопочуття майбутніх спортсменів.....	63
Колоколов В. О. Дослідження розвитку витривалості у здобувачів вищої освіти перших курсів.....	66
Корх Г. І. Використання інформаційно-комунікаційних технологій у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.....	70
Корчагін М. В. Визначення підходів щодо удосконалення фізичного виховання в закладах фахової передвищої освіти спортивного спрямування.....	74
Леонов Є. С., Батулін Д. С. Вплив занять настільним тенісом на рівень розвитку координаційних здібностей у здобувачів вищої освіти.....	77
Ливацька С. Ю., Чабан А. А. Стретчинг при вихованні гнучкості здобувачів базової середньої освіти на уроках фізичної культури за варіативним модулем «баскетбол 3 × 3».....	81
Марчик В. І. Поняття правильної постави в системі знань майбутнього медичного працівника.....	85
Масалов К. О. Вплив занять фізичними вправами на фізичний стан здобувачів вищої освіти.....	89
Маслик В. С. Фізичні вправи як засіб комплексного підходу до регулювання ваги у здобувачів вищої освіти.....	92
Оксьом П. М., Шумаков О. В. Міні-футбол як пріоритетний засіб фізичного виховання здобувачів вищої освіти України.....	96
Очкалов О. Ф. Сучасні професійні вимоги до фахівців із фізичної культури: інноваційні методи, професійна підготовка та адаптація до змін.....	100
Рядова Л. О. Вплив спеціально орієнтованих фізичних вправ на показники тактильної чутливості в учнів 5 класу з вадами зору.....	104
Савчишкін А. О. Психофізіологічні аспекти скелелазіння: вплив на рівень стресостійкості та саморегуляції у дітей та підлітків.....	109
Синиця Т. О., Синиця С. В. Вплив засобів оздоровчої гімнастики на фізичну підготовленість здобувачок вищої освіти.....	114
Skalski D. W. Umiejętność pływania jako podstawowa zdolność każdego człowieka.....	118
Соколенко О. І. Фізкультурхвилинка як різновид рухової рекреації здобувачів базової та повної середньої освіти.....	122
Стрельникова Є. Я. Проблеми аматорського руху у волейболі м. Харкова в світі викликів сучасності.....	126

Колоколов В. О., викладач

Національний університет цивільного захисту України, м. Черкаси, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРШИХ КУРСІВ

Анотація. Досліджено розвиток загальної витривалості здобувачів вищої освіти перших курсів університету під час бігу на середні дистанції у річному циклі навчання, що визначалися за результатами вправ: біг на 600 м, біг на 1000 м, біг на 3000 м, біг 6 хв та 12 хв, вис на зігнутих руках. Установлено, що у здобувачів вищої освіти перших курсів спостерігається низький рівень розвитку витривалості.

Ключові слова: біг; загальна витривалість; здобувачі вищої освіти; середні дистанції у річному циклі тренування; спеціальна витривалість; частота серцевих скорочень.

Вступ. Для розвитку загальної витривалості використовуються вправи великої тривалості при помірній їх інтенсивності, різні рухливі та спортивні ігри, а також будь-які інші багаторазово виконувані вправи. Загальна вимога полягає в тому, що всі ці навантаження повинні збільшувати частоту серцевих скорочень (ЧСС) не менш, ніж до 130 – 140 уд. / хв. Менше значення ЧСС не викликає в організмі ефективних пристосувальних реакцій, не сприяє підвищенню ударного обсягу серця і споживання кисню [4].

Чим нижче інтенсивність роботи, тим довше вона може виконуватися. Тому тривалі навантаження з помірною інтенсивністю є основним засобом розвитку загальної витривалості. Їх цінність у тому, що вони сприяють підвищенню ефективності найбільш продуктивного аеробного (кисневого) механізму утворення енергії.

Рівень працездатності м'язів при тривалій роботі обумовлений швидкістю надходження до них атмосферного кисню і активністю окисних процесів. Доставка ж кисню до м'язів залежить від продуктивності дихальної, серцево-судинної та інших систем організму [1; 2; 4].

Для розвитку спеціальної витривалості потрібні тренувальні навантаження з урахуванням виду витривалості і відповідної інтенсивності, тривалості тренувальних навантажень, а також інтервалів відпочинку.

Для розвитку різних видів витривалості використовуються такі методи тренування: метод тривалої безперервної і рівномірної вправи помірної інтенсивності; метод тривалої безперервної змінної вправи; метод інтервального тренування; метод кругового тренування [1; 2; 3].

На думку Г. М. Максименко [4], метод інтервального тренування найбільш ефективний для розвитку загальної витривалості при дотриманні наступних вимог. Інтенсивність роботи повинна характеризуватися ЧСС не

нижче 165 уд. / хв; тривалість окремого навантаження 1 – 1,5 хв; інтервали відпочинку не більше 3 – 4 хв (для нетренованих); відпочинок активний із виконанням вправ на розслаблення та відновлення подиху; чергове навантаження повинно починатися при зниженні ЧСС до 120 уд. / хв; максимальна ЧСС після кожного забігу не повинна перевищувати 170 – 180 уд. / хв (більш високий показник ЧСС свідчить про зниження ударного об'єму серця і споживання кисню, про запізнювання відновлення та зниження працездатності серцевого м'яза при зменшенні часу діастолі).

Загальна витривалість є базою для розвитку різних видів спеціальної витривалості. Високі показники в бігу на довгі дистанції можуть сполучатися з низькими показниками силових витривалості (невмінням підтягуватися на перекладині). Однак загальна витривалість опосередковано сприяє більше швидкому відновленню енергетичних потенціалів, витрачених на силові вправи тощо. Тим самим вона дозволяє дати в одному занятті більший обсяг силових, швидкісних навантажень і на цій основі підвищувати рівень силових та швидкісної витривалості [5].

Мета дослідження: дослідити зміни загальної витривалості під час бігу на середні дистанції у річному циклі навчання та на підставі отриманих результатів визначити динаміку росту загальної витривалості у здобувачів вищої освіти першого курсу, які навчаються в університеті.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі спортивно-оздоровчого комплексу Національного університету цивільного захисту України. В ньому взяли участь 80 здобувачів вищої освіти першого курсу, які не мають спортивних розрядів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, тестування рівня фізичної підготовленості та методи математико-статистичної обробки результатів дослідження.

Викладач основного матеріалу дослідження. Аналіз показників порівняння результатів розвитку витривалості здобувачів вищої освіти перших курсів університету свідчить про те, що середній рівень дещо нижчий за встановленні контрольними нормативами першого курсу. Тому для підвищення рівня розвитку витривалості досліджувані виконували комплекс вправ, який включав: ранкова гігієнічна гімнастика, тричі на тиждень кросові пробіжки від 5 км до 8 км; інтервальне тренування, перемінний біг на відрізках 400 – 1000 м через відповідний відрізок часу, виконували вправи з набивними м'ячами, загальнорозвиваючі вправи, бігові вправи. У вихідні дні для всебічного розвитку та переключення на інший вид навантажень першокурсники з дослідної групи грали близько 50 хв у баскетбол.

Повторний порівняльний аналіз дослідження свідчить про те, що результати в бігу на 600 м і 1000 м відповідають встановленим контрольним нормативам. Що стосується результатів в бігу на 3000 м, бігу на 6 хв і 12 хв та результату вису на зігнутих руках, то отримані результати виявилися нижче встановлених нормативів.

**III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Порівняння показників повторного дослідження з початковими результатами дослідження свідчить про те, що результати достовірно збільшилися в бігу на 600 м, 1000 м та в бігу на 6 хв.

Що стосується результатів в бігу на 3000 м, бігу на 12 хв та вису на зігнутих руках, то вони змінилися не істотно.

Аналіз засобів тренування показав, що першокурсники виконували достатньо об'ємну роботу, тому не зрозуміло слабе пробігання дистанції 3000 м та 12-ти хвилинного бігу.

Зведені результати порівняння рівня розвитку витривалості у першокурсників представленні в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники рівня розвитку витривалості у першокурсників

Тести	Показники			
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
600 м (с)	114,3 ± 0,58	109,3 ± 0,81	5,0	< 0,05
1000 м (с)	220,2 ± 4,88	201,0 ± 1,81	3,6	< 0,05
3000 м (с)	779,8 ± 24,5	754,8 ± 20,37	0,8	> 0,05
Біг6хв (м)	1354,8 ± 3,48	1384,4 ± 5,41	4,5	< 0,05
Біг12хв (м)	2827,4 ± 15,8	2852,8 ± 19,03	1,0	> 0,05
Вис на зігнутих руках (с)	12,0 ± 1,52	15,4 ± 2,38	1,2	> 0,05

Висновки. Аналіз показників рівня витривалості доводить, що у показниках спеціальної витривалості спостерігаються кількісні та якісні зміни, тобто вірогідність відмінностей достовірна ($p < 0,05$), але не дивлячись на декілька менший внесок загальної витривалості безпосередньо в спортивний результат, її рівень визначає здібність до виконання значних обсягів засобів розвитку спеціальної витривалості, а це, в свою чергу, вимагає необхідності досягнення високого рівня загальної витривалості під час бігу на середні дистанції.

Перспективи подальших досліджень полягають у доборі засобів для підвищення рівня розвитку загальної витривалості здобувачів вищої освіти перших курсів університету під час бігу на середні дистанції у річному циклі навчання. Цей показник може і є менш значущим фактором для досягнення високого спортивного результату під час бігу на середні дистанції, чим рівень спеціальної витривалості, але без досягнення значущих результатів неможливе вдосконалення в цьому виді легкої атлетики.

Список використаної літератури

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика : підручник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Іващенко В. П., Безкоптьний О. П. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Ч. І. Черкаси : Вид-во ЦНТІ, 2005. 420 с.

III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

3. Корнієнко О., Петрачков О., Шемчук В. Легка атлетика та прискорене пересування : навч. посіб. Київ : Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2023. 224 с.
4. Краснокутський М. І., Артьомов В. А., Колоколов В. О. Загальна фізична підготовка працівників МНС України : навч.-метод. посіб. Харків : АЦЗУ, 2005. 223 с.
5. Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посіб. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 206 с.