

**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»

та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків : ХДАДМ, 2011. № 6. С. 74–76.

5. Самохвалова І. Ю. Розвиток рухових якостей студентів в умовах дистанційного навчання : метод. реком. для самостійної роботи студентів. Суми, 2021. 44 с.

6. Сичов С. О. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури в процесі атлетичного тренування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2010. № 12. С. 132–134.

7. Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Теоретико-методичні основи виховання фізичних якостей : навч. посіб. для здобувач. ступ. вищ. освіти бакалавра спец. 017 «Фізична культура і спорт», 014 «Середня освіта (фіз. культ.)», 227 «Фізична терапія, ерготерапія» освітньо-проф. програм «Фіз. вих.», «Спорт», «Фітнес та рекреація», «Середня освіта (фіз. культ.)», «Фізична терапія, ерготерапія». Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 97 с.

Усачов Д. В., доцент кафедри

Національний університет цивільного захисту України, м. Черкаси, Україна

Пономаренко Р. В.,

доктор технічних наук, професор,

тимчасово виконуючий обов'язки начальника

*Інститут наукових досліджень з цивільного захисту Національного
університету цивільного захисту України, м. Київ, Україна*

ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ У ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ РЯТУВАЛЬНИКІВ

Анотація. Розглядається ефективність інтенсивних інтервальних тренувань для рятувальників. Представлено результати експериментального дослідження впливу таких тренувань на рівень фізичної підготовленості курсантів, що засвідчили значне поліпшення показників витривалості та сили.

Ключові слова: витривалість; інтервальні тренування; рятувальники; сила; фізична підготовка.

Вступ. У сучасних умовах рятувальники відіграють ключову роль у забезпеченні безпеки. Їхня ефективність залежить від рівня фізичної підготовленості, яка повинна включати розвиток витривалості, сили, швидкості та психологічної стійкості [2; 5; 1].

Мета дослідження: визначити вплив інтенсивних інтервальних тренувань на рівень фізичної підготовленості рятувальників.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Національного університету цивільного захисту України серед курсантів першого та третього курсів [4]. Для оцінки ефективності тренувань було сформовано дві групи: перша складалася з 30 першокурсників віком 18 років, друга – з 30 третьокурсників віком 20 років. Протягом місяця учасники виконували програму інтенсивних інтервальних тренувань, що включала: для виховання витривалості – біг; для виховання сили – вправи з обтяженнями (штанга, гирі), комплексні силові вправи (підтягування, присідання, жим лежачи) та вправи, спрямовані на виховання координаційних здібностей. Тренування проводилися тричі на тиждень по 60 хвилин. Оцінка показників розвитку досліджуваних фізичних якостей здійснювалася до та після експерименту шляхом вимірювання часу бігу на 3 км, кількості підтягувань, ваги жиму лежачи та кількості присідань за 1 хвилину.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз отриманих результатів свідчить про суттєве поліпшення показників розвитку досліджуваних фізичних якостей в учасників експерименту (рис. 1). Час подолання дистанції 3 км у першокурсників скоротився в середньому на 7,6 % (з 14 хв 30 с до 13 хв 20 с), а у третьокурсників – на 8,1 % (з 13 хв 50 с до 12 хв

45 с), що демонструє позитивну динаміку підвищення рівня розвитку витривалості. У силових показниках спостерігалось аналогічне зростання: кількість підтягувань у першокурсників збільшилася на 50 % (з 8 разів до 12 разів), у третьокурсників – також на 50 % (з 10 разів до 15 разів).

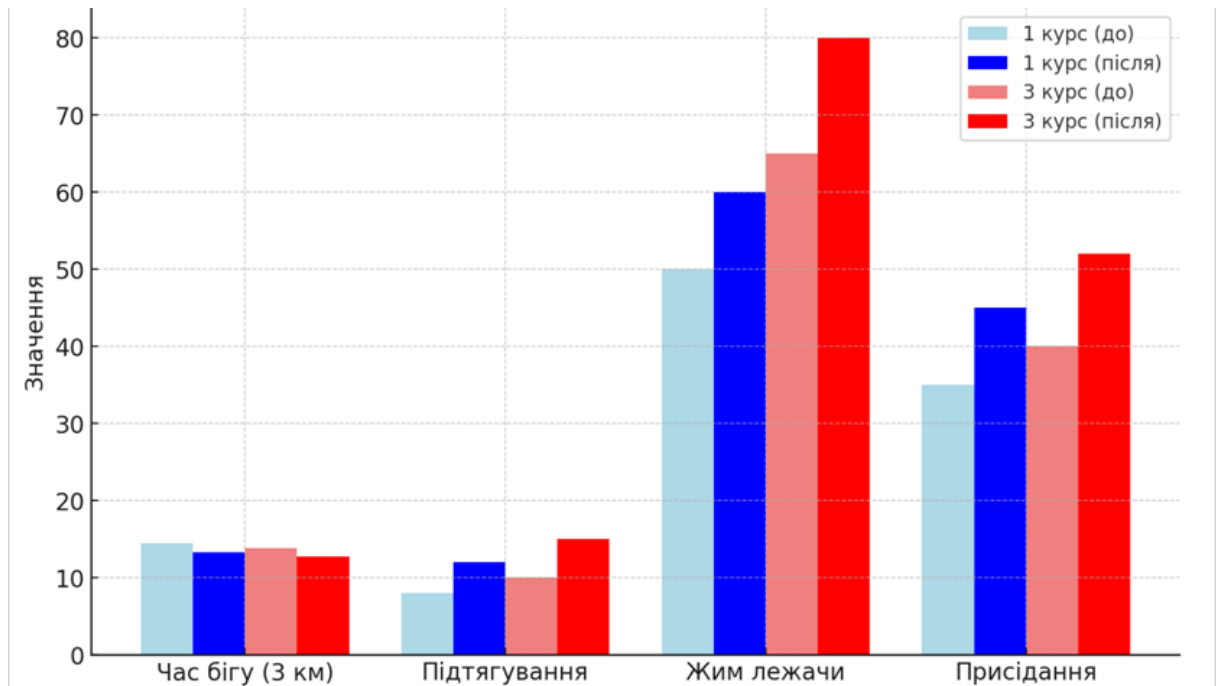


Рис. 1. Динаміка показників розвитку фізичних якостей до та після інтервальних тренувань у курсантів 1 і 3 курсів

Показники жиму лежачи також зросли: першокурсники підняли середню вагу на 20 % (з 50 кг до 60 кг), тоді як третьокурсники – на 23 % (з 65 кг до 80 кг). У присіданнях за 1 хвилину приріст склав 28,6 % у першокурсників (з 35 разів до 45 разів) і 30 % у третьокурсників (з 40 разів до 52 разів). Отримані результати підтверджують, що інтервальні тренування сприяють суттєвому підвищенню рівня фізичної підготовленості незалежно від вихідного рівня учасників [3].

Висновки. Інтенсивні інтервальні тренування є ефективним методом фізичної підготовки рятувальників, сприяючи поліпшенню показників витривалості та сили. Такі тренування слід впроваджувати в систему підготовки курсантів.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження у цьому напрямку можуть бути спрямовані на визначення оптимальної тривалості і структури інтервальних тренувань для рятувальників різного віку та рівня фізичної підготовленості. Також актуальним є вивчення довгострокового впливу таких тренувань на фізичний стан і психологічну стійкість рятувальників у реальних умовах їхньої професійної діяльності.

Список використаної літератури

1. Джонс М., Ларсен Т. Методика інтервальних тренувань : навч. посіб. Львів : Світ, 2019. 180 с.
2. Іваненко О., Петров В. Теорія і методика фізичної підготовки рятувальників : навч. посіб. Київ : Наукова думка, 2020. 240 с.
3. Коваленко В. Теоретичні основи фізичної підготовки фахівців екстремальних професій : навч. посіб. Одеса : ВМВ, 2021. 220 с.
4. Мельник О. Професійна підготовка рятувальників : навч. посіб. Київ : Видавничий дім «Освіта», 2022. 200 с.
5. Смирнов А. Фізична витривалість у професійній діяльності : навч. посіб. Харків : Основа, 2018. 312 с.