

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

**СУЧАСНИЙ ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС
ЯК ІННОВАЦІЙНА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ
НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Збірник тез доповідей
Всеукраїнської інтернет-конференції
здобувачів вищої освіти і молодих учених

21-22 листопада 2024 року

м. Запоріжжя

Нові педагогічні технології навчального процесу в галузі фізичної культури та спорту	60
<i>Булат В.Л., Ванюк О.І.</i> СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТІВ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ	60
<i>Вертелецький Г.Г., Омельченко О.С.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ПАРА ВЕСЛУВАННІ АКАДЕМІЧНОМУ	63
<i>Будяченко В.С., Тодорова В.Г.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЖІНОК 40-50 РОКІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ІНДИВІДУАЛІЗОВАНИХ ЗАСОБІВ ФІТНЕС-ТРЕНІНГУ	66
<i>Лукашенко А.О., Тютюник О.О., Дорошенко Е.Ю.</i> ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ	68
<i>Панченко В.В., Тодорова В.Г.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ АКВАФІТНЕСУ	70
<i>Селехман Е.В., Кокарева С.М.</i> СИСТЕМИ ДИСТАНЦІЙНОГО КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ «ГАРМИН»	72
<i>Зосик О.О., Погорелова О.О.</i> ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПЛАВЦІВ З УРАХУВАННЯМ БІОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	74
<i>Кульгук Д., Павлюк І.</i> ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ СТУДЕНТСЬКОГО ФУТЗАЛУ, ЯК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	76
<i>Перепелиця П.С.</i> РОЗВИТОК ФУТБОЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	79

3.Fragala M.S., Cadore E.L., Dorgo S., Jackson R.R. Resistance training for older adults: position statement. Journal of Strength and Conditioning Research, 2019. Vol. 33, No. 8. P. 2019-2052.

4.Nascento M.A., Martins A.F., Schwartz G.R., Hora D.R., Fernandez P.L. Familiarization and reliability of one-repetition maximum strength testing in older women. Journal of Strength and Conditioning Research, 2013. Vol. 27, No. 6. P. 1636-1642.

5.Stanislavchik K., Nalepka S., Prozorova V. Free weight training and its effectiveness in enhancing physical performance in older women. Aging and Health, 2022. Vol. 4, No. 3. P. 215-222.

УДК: 796.421.012.4СКАНД:613.71

Лукашенко А.О.,¹ Тютюнник О.О.,² Дорошенко Е.Ю.³

^{1,2}магістрант, Запорізький державний медико-фармацевтичний університет

³наук.керівник – д-р фізвих., проф., ФРСМФВіЗ, Запорізький державний медико-фармацевтичний університет

ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

Актуальність. В оздоровчій фізичній культурі широко використовуються засоби і технології, які дозволяють істотно покращити фізичний стан людини. На сьогодні, наявні обставини, які потребують певної модифікації систем оздоровчого тренінгу у відповідності до конкретних завдань і спрямованості оздоровчо-тренувальних занять. Для вирішення цієї проблеми необхідна диференціація типів скандинавської ходьби – одного з ефективних і популярних засобів оздоровчої фізичної культури, який використовується різними групами населення.

Мета статті: визначити типологічні особливості різновидів скандинавської ходьби, які активно використовуються у сучасних технологіях фізичної культури.

Результати. Огляд наукових, методичних та інформаційних матеріалів дозволяє констатувати, що засоби скандинавської ходьби активно використовуються у методиках і технологіях оздоровчої фізичної культури різними верствами населення. Зокрема у дослідженні [4], автори наголошують на ефективності використання засобів скандинавської ходьби для підвищення ефективності формування оздоровчої фізичної культури студентської молоді, а до переваг у використанні зазначеного засобу оздоровчої фізичної культури відносять мінімально необхідний інструментарій оснащення – спортивна форма та взуття та палиці.

Позитивним наслідком застосування скандинавської ходьби на організм людини є нормалізація функціонування серцево-судинної системи. Регулярні

заняття з послідовним підвищенням фізичних навантажень до оптимального рівня покращують трофічні та метаболічні процеси в організмі людини [2].

У процесі тренувальних занять скандинавською ходьбою до функціонування залучається близько 90% м'язів. При раціональних фізичних навантаженнях в організмі людини активуються процеси енергетичного метаболізму – витрачається, у середньому, близько 700 кілокалорій за годину, що приблизно на 40-50% більше, ніж при застосуванні звичайної оздоровчої ходьби [3].

Також засоби скандинавської ходьби активно використовуються у системі спортивної підготовки. На міжнародних змаганнях проводять диференціацію учасників змагань за віковими категоріями, також використовують поділ на індивідуальні та командні змагання, відбувається диференціація за особливостями проходження по дистанції; за використанням палиць; за додатковими вимогами до змагань [4].

На рівні національних змагань диференційовані додаткові групи і дистанції, які відрізняються від європейської класифікації: молодші юнаки і дівчата: 8-9, 10-11, 12-13, 14-15 років; старші юнаки і дівчата: 16-17 років; дорослі (чоловіки і жінки) – 18-29, 30-39, 40–49 років; ветерани (чоловіки і жінки) – 50-54, 55-59, 60-64, 65-70, 70 років і старше. За видами дистанцій впроваджено наступну диференціацію типів змагань зі скандинавської ходьби: короткі; довгі; марафон; ультра-марафон [4].

Висновок. За типологічними особливостями застосування, на сьогодні, диференційовано наступні різновиди скандинавської ходьби, які широко застосовуються у практиці фізичної культури: оздоровчий, відновлювально-реабілітаційний і спортивний.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Казмірук А.В., Ченікало О.В., Зіньків О.В. & Любіжанін Ю.Г. (2024). Структура та регламентація змагальної діяльності зі скандинавської ходьби в провідних країнах світу та Україні. *Olympicus*, 2, С. 90-99.

2. Конох А.П., Маковецька Н.В., & Конох А.А. (2021). Скандинавська ходьба як ефективний засіб підготовки студентів до участі у лижному туристському поході. *Фізичне виховання та спорт*, (2), 37-41.

3. Міцкевич Н.І. Скандинавська ходьба як засіб відновлення після захворювання COVID-19. *Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії: матеріали XXXIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. 31 травня 2021 р.* – Переяслав: 2021 – С.161-164.

4. Непша О., & Суханова Г. Підвищення ефективності фізичної культури студентів засобами скандинавської ходьби. Сучасний стан і перспективи вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту в умовах війни та у післявоєнний період: збірник матеріалів II

науково-практичної конференції 19-20 квітня 2023 року, присвяченої 75-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет». – Ужгород, 2023. – С. 125-130.

УДК 797.21:613.71:615.825

Панченко В.В.¹, Тодорова В.Г.²

¹аспірант, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

²наук. керівник – д-р. наук з фіз. вих. та спорту, проф., Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ АКВАФІТНЕСУ

Етап попередньої базової підготовки є вирішальним у формуванні загальної фізичної готовності плавців до подальших спортивних досягнень. Фізична підготовленість є ключовим фактором успішної спортивної діяльності плавців, оскільки вона визначає їхню здатність ефективно виконувати змагальні завдання і витримувати інтенсивні тренувальні навантаження. З огляду на особливості плавання як виду спорту, акцент на розвитку загальної витривалості, сили, гнучкості та координації є критичним на етапі попередньої базової підготовки. Водночас застосування традиційних методів фізичної підготовки на суші може бути недостатньо для задоволення специфічних потреб плавців, що спричиняє необхідність пошуку додаткових методів, таких як аквафітнес [1; 2].

Використання аквафітнесу як додаткового засобу удосконалення фізичної підготовленості є перспективним напрямом завдяки його комплексному впливу на основні фізичні якості спортсменів. Аквафітнес пропонує широкі можливості для розвитку аеробної та анаеробної витривалості. Особливість аквафітнесу полягає в тому, що вода забезпечує унікальні умови для тренувань: завдяки її властивостям (щільність, опір, плавучість) створюються сприятливі умови для розвитку всіх основних фізичних якостей, водночас знижуючи ризики травм.

Виконання вправ у воді зі змінною інтенсивністю дозволяє плавцям збільшувати навантаження на серцево-судинну систему в умовах меншого стресу на опорно-руховий апарат, що знижує ризик травмування і забезпечує більш ефективну адаптацію до фізичних навантажень [3, 4].

Основне завдання підготовки серцево-судинної системи полягає у підвищенні здатності серця ефективно транспортувати кисень до працюючих м'язів. Для цього використовуються тренування, спрямовані на розвиток загальної витривалості шляхом виконання тривалих плавальних вправ у