МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я

ЧАСТИНА 1



Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2025 р.

УДК 37+613]-053.2/.6:005.745
0-72

Матеріали VII Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць, Ч.1 / За ред. Білик В.Г. Вип. 7. К.: Алатон, 2025. 179 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Білик Валентина Григорівна – завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова доктор педагогічних наук, професор.

Омельчук Олена Володимирівна – заступник декана з наукової роботи та міжнародних відносин, факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент.

Тимошенко Олексій Валерійович – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-43-3

© Редакційна колегія, 2025
© Автори статей, 2025
© Видавництво «Алатон», 2025

Щоб оцінити результативність фізкультурно-спортивної реабілітації, фахівці використовують комплекс об'єктивних показників. Ключовими критеріями є: динаміка сили захвату кисті (вимірюється динамометром), якість виконання тестів на дрібну моторику пальців, здатність повернутися до повноцінного виконання професійних обов'язків. Додатково оцінюється час, протягом якого ІТ-фахівець може безперервно працювати за комп'ютером без виникнення дискомфорту, та якість виконання специфічних професійних рухів (робота з мишею, набір тексту). Всі показники фіксуються на початку програми та після завершення кожного етапу для відстеження динаміки покращень.

Таким чином, фізкультурно-спортивна реабілітація ІТ-фахівців з синдромом зап'ястного каналу в умовах фітнес-центрів представляє собою комплексну систему відновлювальних заходів, що включає мобілізаційні техніки, нейродинамічні вправи, кінезіотейпування та спеціальні комплекси фізичних вправ. Впровадження цієї системи створює оптимальні можливості для систематичного відновлення функціональності кисті та профілактики прогресування захворювання. Запропонований підхід не лише відповідає сучасним тенденціям у галузі охорони здоров'я, але й має значний потенціал для розробки спеціалізованих програм відновлення працездатності програмістів та онлайн-працівників.

Список використаних джерел:

1. Горішна О.М., Бурлаченко І.С. Інноваційні периферійні пристрої в комп'ютерних системах. *Могилянські читання-2023: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти*. 2023. С. 411-413.
2. Курасов М.О. Вплив комп'ютера на здоров'я людини. *UNIVERSUM*. 2024. № 12. С. 111-114.
3. Шестак К.А. Ефективність фізичної терапії при синдромі карпального тунелю. *Матеріали ІІІ Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії»* (8 квітня 2020 р.). Київ, 2020. С. 141-142.
4. Balcerzak A. A., Ruzik K., Tubbs R. S. et al. How to Differentiate Pronator Syndrome from Carpal Tunnel Syndrome: A Comprehensive Clinical Comparison. *Diagnostics*. 2022. Vol. 12, no. 10. P. 2433. URL: https://doi.org/10.3390/diagnostics12102433.
5. Hidayati H. B., Subadi I. et al. Current diagnosis and management of carpal tunnel syndrome: A review. *Anaesthesia, Pain & Intensive Care*. 2022. Vol. 26(3). P. 394-404. URL: https://doi.org/10.35975/apic.v26i3.1902
6. Joshi A., Patel K., Mohamed A. et al. Carpal Tunnel Syndrome: Pathophysiology and Comprehensive Guidelines for Clinical Evaluation and Treatment. *Cureus*. 2022. Vol. 14(7). P. e27053. URL: http://dx.doi.org/10.7759/cureus.27053
7. Moharrami M., Nazari B., Mohammadipour Anvari H. Do The Symptoms of Carpal Tunnel Syndrome Improve Following the Use of Kinesio Tape? *Trauma Monthly*. 2021. Vol. 26(4). P. 228-234.
8. Wolny T, Linek P. Is manual therapy based on neurodynamic techniques effective in the treatment of carpal tunnel syndrome? A randomized controlled trial. *Clinical Rehabilitation*. 2019. 33 (3). P. 408-417. URL: https://doi.org/10.1177/0269215518805
9. Zaralieva A., Georgiev G. P., Karabinov V. et al. Physical Therapy and Rehabilitation Approaches in Patients with Carpal Tunnel Syndrome. Cureus. 2020. Vol. 12(3). P. e7171. URL: http://dx.doi.org/10.7759/cureus.7171

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ТРЕНУВАНЬ У ЗМІШАНИХ ВИДАХ ФІТНЕСУ

Бобровник Лариса Петрівна
асистентка кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Чуйков Ілля Іванович
здобувач 3 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Кузьменко Вікторія Юрійвна
старша викладачка кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Сучасний розвиток індустрії фітнесу характеризується активним впровадженням інноваційних підходів, зокрема інтервальних тренувань високої інтенсивності, функціональних тренувань та кросфіту. Науково обґрунтоване поєднання силових, аеробних компонентів та вправ на гнучкість, разом із впровадженням цифрових технологій та спеціалізованих мобільних застосунків, створює підґрунтя для розробки ефективних персоналізованих програм тренувань.

Фітнес як форма фізичної активності розвивався протягом багатьох років, реагуючи на змінні потреби суспільства, наукові відкриття та нові тенденції у здоров'ї. Змішані види фітнесу представляють собою одну з найбільш інноваційних концепцій у сфері фізичної підготовки. Цей підхід полягає у поєднанні різних технік і методів тренування для досягнення комплексного розвитку тіла, поліпшення фізичної форми та здоров'я.

Питання, пов'язані зі змішаними видами фітнесу, розглядали такі вітчизняні вчені, як В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко, Д. В. Ванюк, Н. Воловик, В. О. Жамардій, а також зарубіжні дослідники C. H. Chang, H. Çevik, A. L. Gibson та R. Orji, які зробили значний внесок у розвиток теоретико-методологічних засад тренувального процесу.

A. L. Gibson та співавтори визначають змішані види фітнесу як комплексну тренувальну систему, що об'єднує різні методики фізичного навантаження, включаючи кардіо, силові, функціональні компоненти та елементи розвитку гнучкості й координації [6]. Такий інтегрований підхід спрямований на всебічний розвиток організму та вдосконалення загальної витривалості та зміцнення опорно-рухового апарату.

Сучасна класифікація змішаних видів фітнесу структурується за чотирма основними критеріями: типи фізичної активності (кардіо-силовий, функціональний та інтервальний фітнес), цільове призначення програм (корекція маси тіла, нарощування м'язової маси, реабілітація), градація інтенсивності навантажень (низька, середня, висока) та специфіка використання обладнання, розділяючи вправи на ті, що виконуються з власною вагою, та ті, що потребують додаткового спортивного інвентарю [8].

В. Г. Тулайдан розглядає фітнес як інтегровану систему оздоровчих заходів, що включає раціонально побудовані силові тренування з використанням різноманітних обтяжень для стимуляції м'язового розвитку, аеробні заняття, що сприяють вдосконаленню кардіореспіраторної системи та підвищенню загальної витривалості організму, спеціалізовані комплекси вправ для покращення гнучкості та рухливості суглобів. [3]. Автор також підкреслює важливість правильного харчування та здорового способу життя як невід'ємних компонентів успішної фітнес-програми.

Концепція «змішаності» передбачає не лише різноманітність тренувальних технік, але й можливість гнучкого регулювання параметрів навантаження, що забезпечує індивідуалізацію програм для різних категорій тих, хто займається – від початківців до професіоналів. Багатогранність тренувального процесу досягається через використання широкого спектру обладнання та інвентарю, включаючи вправи з власною вагою, тренажери, вільні обтяження та еластичні пристрої, що суттєво підвищує ефективність та привабливість занять.

R. Orji та K. Moffatt вважають, що побудова тренувальних програм у змішаних видах фітнесу ґрунтується на інтеграції кількох напрямків фізичної активності, таких як кардіо, силові вправи, тренування на гнучкість і витривалість. Кожен з цих елементів відіграє важливу роль у розвитку різних аспектів фізичної форми людини. Теоретичні аспекти побудови таких тренувань включають вивчення принципів фізіології, спортивної науки та адаптивного підходу до індивідуальних потреб тренованого [7].

В. О. Жамардій та О. В. Гордієнко підкреслюють важливість розуміння фізіології людини при побудові змішаних тренувань [2]. Кардіоваскулярні вправи зміцнюють серцево-судинну систему та підвищують витривалість, тоді як силові вправи впливають на м'язову

систему, збільшуючи м'язову масу та силу. Гармонійне поєднання цих елементів забезпечує збалансований розвиток усіх функціональних систем організму.

Н. Воловик вказує, що одним з ключових принципів побудови тренувань у змішаних видах фітнесу є варіативність [1]. Вона передбачає регулярну зміну видів вправ, інтенсивності та тривалості тренувань для уникнення адаптації організму до навантаження. Це дозволяє ефективніше використовувати фізіологічні резерви та підвищувати загальний рівень фізичної форми. Теоретичні обґрунтування варіативності спирається на адаптаційну теорію, яка стверджує, що організм постійно пристосовується до стресових навантажень, і для підтримки прогресу необхідно регулярно змінювати стимулятори.

C.-H. Chang та співавтори зазначають, що побудова тренувань у змішаних видах фітнесу також включає психологічні аспекти [5]. Для досягнення максимальних результатів важливо підтримувати високий рівень мотивації та залученості у тренувальний процес. Теоретичні дослідження в галузі спортивної психології показують, що регулярна зміна вправ і типів навантаження сприяє підвищенню інтересу до тренувань і зниженню ризику виникнення тренувальної втоми. Динамічні тренування зі змінною інтенсивністю також дозволяють подолати психологічні бар'єри, які часто виникають під час монотонних фізичних навантажень.

За дослідженнями H. Çevik та A. Sevilmiş, сучасні фітнес-програми обов'язково мають включати два ключових компоненти: силові та аеробні тренування. Силова складова спрямована на розвиток м'язової сили, витривалості та збільшення м'язової маси, що досягається через застосування принципів прогресивного навантаження та варіативності вправ. Аеробний компонент, в свою чергу, фокусується на вдосконаленні серцево-судинної системи та підвищенні загальної витривалості організму через поступове нарощування інтенсивності навантажень. Він реалізується через різноманітні кардіо-вправи, включаючи біг, стрибки, тренування на кардіо-тренажерах (бігова доріжка, велотренажер, еліпсоїд), а також через групові танцювальні програми, такі як зумба та аеробіка, що забезпечує комплексний підхід до фізичного розвитку [4].

Сучасний етап розвитку фітнес-індустрії характеризується впровадженням прогресивних методик тренувань, зокрема інтервальних тренувань високої інтенсивності, функціональних тренувань та кросфіту. Ці напрямки демонструють високу ефективність у досягненні різноманітних фітнес-цілей завдяки комплексному підходу до розвитку ключових фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації.

Індивідуалізація тренувальних програм базується на врахуванні вікових особливостей, рівня фізичної підготовленості, персональних цілей та медичних показань. Важливим інноваційним компонентом у цьому процесі є впровадження сучасних технологій моніторингу та контролю. Використання фітнес-гаджетів, спеціалізованих мобільних додатків та технологій віртуальної реальності дозволяє не лише ефективно відстежувати прогрес тренувань, але й оперативно аналізувати результати та коригувати програму відповідно до актуальних показників фізичного стану тих, хто займається.

Таким чином, сучасні змішані види фітнесу є складною багатокомпонентною системою, яка постійно еволюціонує завдяки інтеграції нових методик та технологій. Ефективність такого підходу підтверджується науковими дослідженнями та практичним досвідом, що засвідчує його перспективність у контексті розвитку фітнес-індустрії. Подальше вдосконалення змішаних видів фітнесу потребує поглибленого вивчення механізмів адаптації організму до комплексних навантажень та розробки нових методик оцінки ефективності тренувального процесу з використанням сучасних технологічних рішень.

Список використаних джерел:

1. Воловик Н. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. 297 с. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/36372.

2. Жамардій В. О., Гордієнко О. В. Проектування фітнес-технологій в освітньому процесі

з фізичного виховання студентів. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2020. Випуск 2(333). Ч. 1. С. 90–98. URL: https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/ 123456789/5304.

3. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес. Львів, «Фест-Прінт». 2020. 139 с. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/31641/1/Оздоровчий_фітнес.pdf

4. Çevik H., Sevilmiş A. The effects of sense of community on perceived value, consumer satisfaction and future intention in the low-cost fitness clubs. *Managing Sport and Leisure*. 2022. *29*(5). P. 830–850. URL: https://doi.org/10.1080/23750472.2022.2115393.

5. Chang C.-H., Robinson L., Shu S.-T., Ma S.-C. Fitness innovativeness, duration of stay, and revisit behavior: A moderation relationship. Int. J. Sports Mark. Spons. 2019. 20. P. 634–645. URL: http://dx.doi.org/10.1108/ijsms-10-2018-0107.

6. Gibson A.L., Wagner D.R., Heyward V.H. Advanced fitness assessment and exercise prescription. Human kinetics, 2024. 593 p.

7. Orji R., Moffatt K. Persuasive technology for health and wellness: State-of-the-art and emerging trends. Health Informatics Journal. 2018. Vol. 24(1). P. 66–91. URL: https://doi.org/10.1177/1460458216650979.

8. Thompson W. R. Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022. *ACSM'S Health & Fitness Journal*. 2022. Vol. 26, no. 1. P. 11–20. URL: https://doi.org/10.1249/fit.0000000000000732.

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ПОЗАНАВЧАЛЬНИЙ ЧАС

Болдирева Антоніна Олексіївна
здобувачка 2-го курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
***Омельчук Олена Володимирівна*кандидат**
педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є однією з актуальних проблем сучасного суспільства, оскільки саме цей період життя є визначальним для формування сталих звичок і поведінкових стратегій. Стан здоров'я студентів безпосередньо впливає на їхню успішність, працездатність та соціальну адаптацію, а також визначає рівень підготовки майбутніх фахівців. Однак сьогодні спостерігається тенденція до погіршення фізичного та психоемоційного стану студентської молоді, що зумовлено низкою факторів: малорухливим способом життя, незбалансованим харчуванням, високим рівнем стресу, поширенням шкідливих звичок та відсутністю належної уваги до питань здорового способу життя у закладах вищої освіти [3, с.121].

Здоровий спосіб життя є комплексною системою заходів та поведінкових практик, спрямованих на зміцнення здоров'я, профілактику захворювань та покращення якості життя. Його структура включає кілька основних компонентів. Перш за все, це фізична активність, яка є основою підтримки фізичного здоров'я, профілактики серцево-судинних захворювань, ожиріння та порушень опорно-рухового апарату. Другим важливим аспектом є раціональне харчування, що забезпечує організм необхідними поживними речовинами та сприяє підвищенню розумової та фізичної працездатності. Психоемоційне благополуччя також відіграє ключову роль, оскільки стрес і нервове перенапруження є поширеними проблемами серед студентів. Відмова від шкідливих звичок, таких як куріння, надмірне споживання алкоголю та наркотичних речовин, є ще одним важливим елементом здорового способу життя. Дотримання гігієнічних норм та соціальна активність також сприяють загальному зміцненню здоров'я молоді та їхньому гармонійному розвитку [1, с.19].

Фактори, що впливають на здоров'я студентів, поділяються на *модифіковані та немодифіковані*. До немодифікованих чинників належать спадковість, генетична схильність, вік та стать. Модифіковані фактори включають харчові звички, рівень фізичної активності,