



UNIVERSITATEA
PEDAGOGICĂ DE STAT
ION CREANGĂ
DIN CHIȘINĂU



ЗБІРНИК ТЕЗ

*V Міжнародного науково-спортивного конгресу
студентів та молодих вчених*

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

23-24 квітня 2026 року
м. Чернівці



150 років зростання: мудрість традицій, сміливість інновацій

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Яський університет «Alexandru Ioan-Cuza University», Румунія
Державний педагогічний університет імені Йона Крянге м. Кишинів, Республіка Молдова
Хмельницький національний університет, Україна

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

*Збірник тез доповідей V Міжнародного
науково-спортивного конгресу студентів та молодих вчених*

23-24 квітня 2026 р. м. Чернівці



Чернівці
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича
2026

УДК 796.011.3+615.825
А 437

Міжнародний науково-спортивний конгрес студентів та молодих вчених проводиться відповідно до плану наукової роботи кафедри теорії та методики фізичної культури Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

А 437 **Актуальні питання фізичної культури, спорту та реабілітації:** матеріали V Міжнародного науково-спортивного конгресу студентів та молодих вчених (Чернівці, 23-24 квітня 2026 р.) / за редакцією Ю.Ю. Мосейчука. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2026. 224 с.

ISBN 978-617-8703-72-1

Збірник містить тези виступів учасників V Міжнародного науково-спортивного конгресу студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури, спорту та реабілітації», який відбувся в Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича 23-24 квітня 2026 р.

Тези присвячено таким питанням сучасної освіти, як фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, актуальні питання оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Олімпійський, професійний спорт та спорт ветеранів війни, інноваційні технології професійної підготовки фахівців з фізичної культури, спорту та реабілітації, доказовість та інновації у фізичній терапії,; проблеми формування здорового способу життя, безпеки життєдіяльності та обороноздатності.

Матеріали призначені для науковців, викладачів закладів вищої освіти, фахівців фізичної культури, спорту та реабілітації, молодих вчених та студентів.

ISBN 978-617-8703-72-1

УДК 796.011.3+615.825

Матеріали подано у авторській редакції.

Відповідальність за зміст матеріалів, їх відповідність вимогам чинного правопису і достовірність фактів та статистичних даних несуть автори.

© Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича, 2026

мотивації до занять фізичною культурою. Реалізація цих заходів сприятиме підвищенню ефективності фізичного виховання та покращенню рівня здоров'я населення.

Список використаної літератури

1. Булатова М. М., Платонов В. М. Фізична культура і здоров'я. – Київ : Олімпійська література, 2012.
2. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. – Київ : Олімпійська література, 2015.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів закладів вищої освіти. – Київ : Олімпійська література, 2017.
4. Москаленко Н. В. Фізичне виховання різних груп населення : навчальний посібник. – Дніпро : Інновація, 2019.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ УЧНІВ 10-Х КЛАСІВ

ГРАБИК Надія, РОМАНІВ Володимир

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

Сучасні підходи до організації фізичного виховання старшокласників потребують упровадження ефективних, варіативних і мотиваційно привабливих методик, які здатні забезпечити всебічний розвиток фізичних якостей, формування функціональної підготовленості та підвищення інтересу учнів до рухової активності. Однією з перспективних методик є кросфіт – система високоінтенсивних функціональних тренувань, що поєднує елементи гімнастики, легкої та важкої атлетики, а також циклічних вправ. Дослідження вітчизняних учених [1, 2, 4] підтверджують позитивний вплив кросфіт-орієнтованих тренувальних комплексів на фізичний стан учнівської та студентської молоді.

Мета дослідження – розробити програму фізичної підготовки з використанням засобів кросфіту для учнів 10-х класів та експериментально перевірити її ефективність.

Методи дослідження: аналіз, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел; педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

У навчальній програмі з фізичної культури для учнів 10–11 класів зазначено, що основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури в ЗЗСО є урок. Серед основних вимог до сучасного уроку фізичної культури визначено: формування фізичних якостей, необхідних для успішної участі в захисті держави та збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій; забезпечення наскрізного розвитку фізичних якостей шляхом системного використання доступних засобів і методів [3].

Для з'ясування впливу засобів кросфіту на фізичну підготовленість учнів 10-х класів нами було організовано педагогічний експеримент на базі ЗЗСО № 7 м. Тернополя. У дослідженні взяли участь 13 хлопців та 12 дівчат, які продовж трьох місяців на уроках фізичної культури виконували програму фізичної підготовки з використанням засобів кросфіту. Розроблена програма базувалася на поєднанні форматів кросфіт-тренувань AMRAP, EMOM, ТАВАТА, METCON та CHIPPER. Використання цих форматів зумовлене тим, що вони дозволяють розвивати різні фізичні якості, підтримуючи високий рівень мотивації учнів та забезпечуючи індивідуалізацію фізичного навантаження.

Програма фізичної підготовки була сформована за принципом поступового ускладнення навантаження. Перші чотири тижні передбачали виконання адаптаційних комплексів з акцентом на оволодіння технікою вправ та розвиток базової витривалості. На 5–8 тижнях основна увага приділялася розвитку силової та швидко-силової витривалості, а також підвищенню функціональних можливостей серцево-судинної системи. Заключний етап (9–12 тижень) включав виконання високоінтенсивних функціональних тренувань, контрольних комплексів WOD та оцінювання динаміки фізичної

підготовленості учнів. Узгодженість занять у процесі реалізації програми кросфіт-тренувань забезпечувалася дотриманням принципів поетапної та послідовної побудови навчального процесу. Кожний наступний тиждень логічно продовжував попередній за рахунок поступового збільшення обсягу або складності вправ, а також урізноманітнення форматів тренувальних комплексів за умови збереження контрольованої інтенсивності навантаження.

Програму фізичної підготовки включали до основної частини уроку таким чином, щоб вона гармонійно вписувалася у його зміст та поєднувалася з розв'язанням інших навчальних завдань. Комплекси кросфіт-засобів, спрямовані на розвиток спритності, координації та швидко-силових якостей, зазвичай реалізовували в першій половині основної частини уроку. Комплекси кросфіт-засобів, спрямовані на розвиток сили, силової витривалості та загальної витривалості, виконували переважно в другій половині основної частини уроку.

На початку виконання комплексу особливу увагу приділяли техніці виконання вправ з метою зниження ризику травмування. Реалізація комплексу тривала 10–15 хвилин. Основними методичними аспектами реалізації програми фізичної підготовки з використанням кросфіт-засобів для учнів 10-х класів були такі: навантаження зростає поступово (послідовність: час → обсяг → складність); у хлопців передбачено більший обсяг швидко-силових і силових вправ; у дівчат обмежено використання пліометричних вправ, натомість акцент зроблено на розвитку координації, м'язів кору та вдосконаленні техніки виконання вправ; інтенсивність навантаження підтримувалася на рівні 65–80 % від максимальної ЧСС.

На початку дослідження вихідний рівень фізичної підготовленості хлопців свідчив про переважання середнього рівня розвитку основних рухових якостей, а у дівчат поєднання середнього і низького рівнів. Найслабшими компонентами фізичної підготовленості в обох групах були гнучкість, силова витривалість та показники аеробної витривалості. Наприкінці експерименту у хлопців спостерігався перехід до достатнього рівня розвитку більшості фізичних якостей. У дівчат показники також підвищилися, однак переважно до

середнього або достатнього рівнів. Індекс Руф'є покращився в обох групах із середнього до достатнього рівня, що свідчить про підвищення адаптаційних можливостей організму та покращення загальної витривалості.

Підсумкове тестування після тримісячного педагогічного впливу засвідчило статистично значуще покращення більшості рухових якостей як у хлопців, так і у дівчат ($p < 0,05$). Зокрема, найбільші прирости спостерігалися у тестах на згинання і розгинання рук (20,3–35,8 %), піднімання тулуба (26,3–39,6 %), координаційну витривалість (15,5–16,4 %) та гнучкість (33–41,8 %).

Висновок. Таким чином, розроблена та реалізована програма фізичної підготовки з використанням засобів кросфіту для учнів 10-х класів є ефективною. Значна варіативність та інтегрованість кросфіт-вправ забезпечують всебічний вплив на різні компоненти фізичної підготовленості учнів.

Список використаної літератури

1. Грабик Н. І., Грубар І. М., Гулька О. І., Вовчанська В. В. Вплив функціональних тренувань на морфофункціональний стан студентської молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2021. № 10. С. 112–119. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.24-29>
2. Петрова А. С. Вплив вправ кросфіту на рівень фізичної підготовленості школярів старшого шкільного віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021. № 2(82). С. 63–69.
3. Фізична культура. 10–11 класи. Рівень стандарту : навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. Київ : МОН України, 2022. 221 с.
4. Шандригось В., Шандригось Г. Вплив комплексів вправ кросфіту на рівень розвитку окремих рухових здібностей хлопців старших класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2021. С. 165–171. Режим доступу: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/251972>

| | |
|---|---------|
| ГОРОДИНСЬКИЙ Сергій, ЧУБАТЕНКО Севіль. ПРОБЛЕМИ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ | 77-80 |
| ГРАБИК Надія, РОМАНІВ Володимир. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ УЧНІВ 10-Х КЛАСІВ | 80-83 |
| ГРЕЧКА Ганна, КУРНИШЕВ Юрій ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ | 84-87 |
| ГРИГОРЕНКО Катерина. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ЗМІЦНЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА. . | 87-90 |
| ГРОШЕВА Христина, КИСЕЛИЦЯ Оксана. ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ОСВІТИ | 90-92 |
| ГУСАК Володимир, ДАНИК Владислав. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ДІАБЕТИЧНІЙ ПОЛІНЕЙРОПАТІЇ У ХВОРИХ НА ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ | 92-95 |
| ДУДКА Богдан, КИСЕЛИЦЯ Оксана. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД | 95-98 |
| ЗАЛЕЦЬКА Анастасія. КОРЕКЦІЯ ПОКАЗНИКІВ ПОСТАВИ ЖІНОК 35–45 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕС ПРОГРАМОЮ БАРРЕ | 98-100 |
| ЗАРУБАЙКО Степан, ВАСКАН Іван. МЕТОДИ АДАПТАЦІЇ РУХОВИХ ВПРАВ ТА ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ | 100-103 |
| ЗОРИЙ Ярослав, ЖИТАР-СТАШКЕВИЧ Юліана. ДЕОНТОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ | 103-106 |
| ЗРИБНЄВА Інна, КИСЕЛИЦЯ Оксана. ПЕДАГОГІЧНА ВЗАЄМОДІЯ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА БАТЬКІВ ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ | 106-108 |
| ЗУБЧЕНКО Людмила ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ | 108-111 |