



**XXV Міжнародна  
науково-практична  
конференція**

# **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я**

**стан, проблеми та перспективи**

# **ЗБІРНИК ТЕЗ**

**4 грудня 2025 року  
ХДАФК, Харків, Україна**



**ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ  
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ**

**Наталія Абдула**

ВПЛИВ ІСТОРИЧНИХ ТРАДИЦІЙ РЕКРЕАЦІЙНОЇ  
ДІЯЛЬНОСТІ НА СУЧАСНУ КОНЦЕПЦІЮ WELLNESS  
**242-243**

**Раїса Антіпова, Андрій Сак**

ОСОБЛИВОСТІ ПОРУШЕННЯ ФІЗІОЛОГІЧНИХ  
ВИГИНІВ ХРЕБТА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ  
СПОРТИВНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ ТА ЇХ ВПЛИВ НА  
ПОСТАВУ  
**244-245**

**Галина Артем'єва**

ІННОВАЦІЙНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У  
ФІТНЕСІ: ЦИФРОВІ РІШЕННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ  
ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАНЬ  
**246-247**

**Olga Beshlei**

NUDGING ACTIVE MOBILITY FOR HEALTHIER AND  
MORE SUSTAINABLE CITIES: THE NUDGING2MOVE  
PROJECT  
**248-251**

**Марина Джим, Вячеслав Заглада**

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОДІБІЛДІНГОМ НОМІНАЦІЇ МЕНС-  
ФІЗИК НА ФІЗИЧНИЙ, ПСИХІЧНИЙ І СОЦІАЛЬНИЙ  
СТАН ЗДОРОВ'Я КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ  
**252-253**

**Тетяна Кравчук, Катерина Зіоменко**

ВІДНОВЛЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я  
ЗАСОБАМИ РІЗНИХ ДИХАЛЬНИХ ТЕХНІК ПІД ЧАС  
ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ  
**254-255**

**Вадим Науменко, Геннадій Кучеренко**

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ФОРМУВАННЯ

ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СИСТЕМІ ОСВІТИ  
**256-257**

**Ксенія Половінко, Катерина Мулик**

ВПЛИВ АДАПТИВНИХ ІГОР НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ  
СТАН ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ  
**258-259**

**Андрій Сак, Раїса Антіпова**

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СТАНУ ФІЗІОЛОГІЧНИХ  
ВИГИНІВ ХРЕБТА У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ  
РІЗНИХ СПОРТИВНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ  
**260-261**

**Олександр Тихорський, Андрій Сімченко,  
Світлана Бобренко**

СИЛОВІ ТРЕНУВАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ОПТИМІЗАЦІЇ  
СКЛАДУ ТІЛА ПРИ НАДМІРНІЙ МАСІ ТА ОЖИРІННІ  
**262-263**

**Вікторія Хорошун**

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДТРИМАННЯ  
ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ У СПЕЦІАЛЬНІЙ МЕДИЧНІЙ  
ГРУПІ  
**264-265**

**Наталія Цигановська, Даріуш Владислав Скальські**

МОЖЛИВОСТІ СУЧАСНОГО ПОПУЛЯРНОГО  
МИСТЕЦТВА ДЛЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬНИХ  
УЯВЛЕНЬ ПРО ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ ЛЮДЕЙ  
СЕРЕДНЬОГО І СТАРШОГО ВІКУ  
**266-267**

**Лілія Шейко**

МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ ДО ОЗДОРОВЧИХ  
ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ У ЖІНОК ЯКІ ВІДВІДУЮТЬ  
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ГРУПИ  
**268-269**

**Актуальні питання фізичної терапії, ерготерапії та фізкультурно-спортивної реабілітації**

**Олена Аносова**

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПОЄДНАНОГО ЗАСТОСУВАННЯ  
КІНЕЗІОТЕРАПІЇ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ У ПРОЦЕСІ  
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ  
ПІДЛІТКІВ ІЗ ВЕГЕТАТИВНОЮ ДИСФУНКЦІЄЮ  
**270-272**

**Дмитро Бобильов, Олег Ольховий,**

**Олександр Тихорський**

ІНТЕНСИВНІСТЬ БОЛЬОВОГО СИНДРОМУ У  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ДЕГЕНЕРАТИВНИМИ  
ЗМІНАМИ МІЖХРЕБЦЕВИХ ДИСКІВ ЗАЛЕЖНО ВІД  
ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПОЛОЖЕННЯ ТІЛА  
**273-274**

**Гавронська Адріана Андріївна, Коритко Зоряна  
Ігорівна**

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ДІТЕЙ ІЗ ХВОРОБОЮ ЛЕГГА-  
КАЛЬВЕ-ПЕРТЕСА: ВИХІДНІ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ  
ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯК ПРЕДИКТОРИ ПРОГНОЗУ  
РЕАБІЛІТАЦІЇ  
**275-276**

**Андрій Заїкін**

АЕРОБНІ ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ  
ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІЙ ОПОРНО-РУХОВОГО  
АПАРАТУ  
**277-278**



## ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

**Марина ДЖИМ доктор філософії PhD**

*Харківська державна академія фізичної культури  
старший викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації  
Харків, Україна*

**Вячеслав ЗАГЛАДА**

*Харківська державна академія фізичної культури  
Аспірант кафедри атлетизму та силових видів спорту  
Харків, Україна*

### ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОДІБІЛДІНГОМ НОМІНАЦІЇ МЕНС-ФІЗІК НА ФІЗИЧНИЙ, ПСИХІЧНИЙ І СОЦІАЛЬНИЙ СТАН ЗДОРОВ'Я КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

**Вступ.** Номінація менс-фізік у сучасному бодібілдингу – це чоловічий змагальний формат, який останніми роками демонструє стрімке зростання популярності в системі силових видів спорту. Його специфіка полягає не у максимальному збільшенні м'язової маси, а в демонстрації гармонійних пропорцій, симетрії та «V-силуету» за умови низького відсотка жирової тканини та високої якості сценічної подачі (позинг, упевненість, контроль рухів) (Джим, 2021; Тихорський, 2019). Розширення кола кваліфікованих учасників цієї номінації актуалізує потребу в науково обґрунтованих підходах до підготовки, які одночасно враховують фізичні, психічні та соціальні компоненти здоров'я спортсменів.

Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури засвідчує значну кількість праць, присвячених програмам, що сприяють гіпертрофії та зниженню жирового компонента, оптимізації харчування й регулюванню тренувального навантаження. Водночас саме для менс-фізік помітний дефіцит комплексних досліджень, у яких результати підготовки розглядаються крізь призму багатомірного здоров'я – із паралельним вимірюванням морфологічних і функціональних показників, психоемоційних станів (тривожність, настрій, якість сну, стресостійкість) і показників соціального функціонування (якість життя, комунікативна активність, професійна та навчальна дієздатність) (Джим, 2021; Тихорський, 2019; Bielska et al., 2021; Longstrom et al., 2020). Переважна частина робіт фокусується на морфометрії або силових тестах, тоді як інтегральні психосоціальні ефекти цілеспрямованих занять бодібілдингом залишаються вивченими фрагментарно.

**Мета дослідження:** визначити вплив занять бодібілдингом номінації «менс-фізік» на фізичний, психічний і соціальний стан здоров'я кваліфікованих спортсменів .

**Методи досліджень:** теоретичний метод та узагальнення літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У чоловічому бодібілдингу номінації менс-фізік спортсмен змагається не лише з суперниками, а й із власною статичною напругою: щоденний позинг у залі не дорівнює психологічному тиску під час виступу перед суддями та глядачами. Це вимагає від тренерів і спеціалістів уважного супроводу трьох взаємопов'язаних складників здоров'я кваліфікованих атлетів – фізичного, психічного та соціального, адже саме їх збалансований розвиток визначає стабільність форми й змагальний результат.

Для інтегральної оцінки рівня здоров'я у кваліфікованих спортсменів men's physique 20-22



років було застосовано метод Д.М. Давиденка та С.С. Степанова з бальною шкалою. За період спостереження показники фізичного й психічного здоров'я достовірно зростали щороку ( $p < 0,05-0,01$ ), найбільший приріст між 20 та 22 роками становив відповідно 8,2 бала ( $t=4,82$ ;  $p < 0,001$ ) і 6,8 бала ( $t=5,34$ ;  $p < 0,001$ ). Соціальний компонент також демонстрував позитивну динаміку ( $p < 0,05$ ), із максимальним приростом 3,5 бала ( $t=5,21$ ;  $p < 0,001$ ). Отримані дані свідчать, що систематичні заняття у форматі men's physique сприятливо впливають на багатовимірний профіль здоров'я спортсменів.

Водночас необхідно враховувати ризики надмірної тривалості та інтенсивності навантажень: перевищення індивідуально обґрунтованих обсягів може провокувати суб'єктивні скарги й симптоми, що імітують патологію. Тому планування підготовки повинно спиратися на поєднання тренувальних цілей із моніторингом психоемоційних станів і соціального функціонування, забезпечуючи безпечний прогрес та якість життя атлетів men's physique.

**Висновки.** Дослідження кваліфікованих спортсменів men's physique 20-22 років показало статистично значуще покращення багатовимірного профілю здоров'я за методикою Д. М. Давиденка та С. С. Степанова: приріст фізичного компонента 8,2 бала ( $t=4,82$ ;  $p < 0,001$ ), психічного – 6,8 бала ( $t=5,34$ ;  $p < 0,001$ ), соціального – 3,5 бала ( $t=5,21$ ;  $p < 0,001$ ), що вказує на сприятливий вплив систематичних занять у форматі men's physique. Водночас підтримання цього ефекту потребує індивідуалізованого планування навантажень і постійного моніторингу психоемоційних станів та соціального функціонування, аби запобігти симптомам, схожим на патологічні прояви перевантаження, і забезпечити безпечний довготривалий прогрес.

#### Список використаних джерел

- Джим, М.О., Півень, О.Б., & Джим, В.Ю. (2023). Антропометричних показників у кваліфікованих спортсменок – фітнес-моделей під впливом методики функціонального тренування протягом річного макроциклу Фізичне виховання та спорт. № 4, 81-89. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-4-10>.
- Тихорський, О.А. (2019). Використання методичного прийому «Дроп-сет» кваліфікованими бодібілдерами Харківщини у базовому мезоциклі», *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. Т. 1, 101-104.
- Bielska, D., Dzhyim, V., & Voronetsky, V. (2021). Impact of body fitness (bodybuilding) classes on the manifestation of the physical qualities of athletes for 15-17 years. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. Vol. 5(85). P. 82-87. <https://doi.org/10.15391/snsv.2021-5.012>.
- Longstrom, JM, Colenso-Semple, LM, Waddell, BJ, Mastrofini, G, Trexler, ET, & Campbell, BI (2020). Physiological, psychological and performance-related changes following physique competition: a case-series. *J Funct Morphol Kinesiol*. 5(2):27. <https://doi.org/10.3390/jfmk5020027>.